

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМПАТИИ ПЕДАГОГОВ

Е.С. Варнер, А.П. Рудь

Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»

Повышенный интерес к человеку как к субъекту труда обратил внимание исследователей на изменения, которые происходят с личностью в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Все возрастающий научный и практический интерес к синдрому эмоционального выгорания обусловлен непосредственной связью данного психологического феномена с самочувствием работников и эффективностью их труда.

Термин – «burnout» или «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [1; 4; 5].

Понятие выгорания («burnout») обычно используется для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуа-

ции, содержащие высокие эмоциональные требования, которые в свою очередь наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких эмоциональных затрат с хроническими ситуационными стрессами [24, с.314]. Это неблагоприятная реакция организма на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере усугубления последствий рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, ухудшается его здоровье.

К. Кондо определяет феномен «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений.

Среди симптомов «эмоционального сгорания» Е. Махер выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; злоупотребления химическими агентами; негативная «Я-концепция»; агрессивные чувства; упадническое настроение и связанные с ним эмоции (цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, ощущение бессмысленности); переживание чувства вины.

К. Маслач в качестве важных характеристик личности, подверженной синдрому выделяет следующие: индивидуальный предел возможностей эмоционального «Я» противостоять истощению, противодействовать «сгоранию» на основе самосохранения; внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания; негативный индивидуальный опыт; дистресс, дискомфорт, дисфункции или их последствия [3, с. 436].

«Синдром выгорания» – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Существует также мнение, что люди с определенными чертами личности (беспокойные, чувствительные, эмпатичные, склонные к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку, склонные отождествляться с другими) больше подвержены этому синдрому.

Множество исследований по проблеме выгорания посвящено изучению эмпатии. По мнению К. Роджерса, она представляет собой необходимое качество, или способность для установления помогающих отношений.

За прошедшее столетие слово «эмпатия» прочно утвердилось в понятийном поле психологии. Эмпатия – это сложный, многоуровневый феномен, структура которого представляет совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих умений, навыков, способностей человека. Конкретная личность демонстрирует эмпатию: в виде реакций на действия другого; в качестве отрефлексированного переживания, вызванного состояниями партнера; либо посредством умений и навыков создавать поддерживающие отношения и т.д. Дифференцировка эмпатии как процесса производится с учетом преобладания в ней одного из трех компонентов: эмоционального, когнитивного, поведенческого [3]. Между этими элементами обнаруживаются сложные зависимости.

Целью проведенного нами эмпирического исследования было изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и эмпатии педагогов.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 54 учителя старших классов средних школ г.Гродно. Выборка гетерогенна по признаку пола. Методическую основу исследования составила методика диагностики эмоционального выгорания В.В.Бойко и методика диагностики эмпатийных тенденций А. Мехрабиана и К. Эпштейна.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов эмпирического исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Уровень эмпатии у педагогов взаимосвязан с такими симптомами как, переживание психотравмирующих обстоятельств; тревога и депрессия; эмоциональный дефицит, то есть, чем выше уровень эмпатии, тем больше выражены эти симптомы. Педагоги, обладающие чувствительностью, эмоциональностью и способные к сочувствию и сопереживанию характеризуются усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности; тревожно-депрессивной симптоматикой; ощущением, что эмоционально учитель уже не может помочь субъектам своей деятельности. И наоборот, чем ниже уровень эмпатии, тем менее у них сформированы выше названные симптомы.

2. Уровень эмпатии имеет обратную взаимосвязь со следующими симптомами: неадекватное реагирование, экономия эмоций и личностная отстраненность, то есть, чем выше уровень эмпатии, тем меньше выражены эти симптомы. У педагогов, обладающих чувствительностью, эмоциональностью и способных к сочувствию и сопереживанию слабо выражены такие характеристики как, неадекватное реагирование – наблюдается в случаях, когда профессионал (в данном случае педагог) перестает улавливать разницу между двумя явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Экономия эмоций проявляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении со знакомыми. И наоборот, чем ниже уровень эмпатии, тем более у педагогов сформированы выше названные симптомы.

Заключение. Результаты, полученные в ходе исследования, можно применить при проведении мероприятий, направленных на развитие у педагогов психологической устойчивости к синдрому эмоционального выгорания для эффективности их труда.

Список литературы

1. Орёл, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е.Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С.90–101.
2. Орлов, А.Б. Феномены эмпатии и конгруэнтность / А.Б. Орлов. // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С 117–129.
3. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480с.
4. Рогинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская //Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3. – С. 85–95.
5. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания, как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. - №6. - С. 54-67.