

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Кувшинова Т.И.¹, Бойкова О.А.²

¹ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, Россия (650049, г. Кемерово, ул. Красная, 6), e-mail: physiolog@mail.ru

²МОУ «СОШ № 15», Кемерово, Россия (650068, г. Кемерово, ул. Инициативная, 125а), e-mail: Mbou_15@mail.ru

Проведен анализ фаз развития, сложившихся и доминирующих симптомов при эмоциональном выгорании у педагогов общеобразовательной школы. В итоге проведенного психодиагностического обследования учителей школы № 15 города Кемерово у них отмечается высокая подверженность синдрому эмоционального выгорания. Для большинства испытуемых характерна фаза выгорания «резистенция». Доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций». Наиболее высокая подверженность синдрому эмоционального выгорания с разной степенью выраженности его фаз отмечается у педагогов гуманитарного направления. Фаза «истощения» в большей степени сформирована у учителей гуманитарного направления со стажем работы 10-15 лет и более 20 лет.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, резистенция, доминирующие симптомы, истощение.

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF GENERAL EDUCATION INSTITUTION

Kuvshinova T.I.¹, Boikova O.A.²

¹FGBOU VPO Kemerovo state university, Kemerovo, Russia (650049, Kemerovo, Krasnaya St., 6), e-mail: physiolog@mail.ru

²MO school №15, Kemerovo, Russia (650068, Kemerovo, street Initiative, 125a), e-mail: Mbou_15@mail.ru

The analysis of the phases of development, the existing and dominant symptoms of emotional burnout in teachers of secondary schools being trained. As a result of psychodiagnostic examination of teachers of school №15 Kemerovo they have a high susceptibility to emotional burnout syndrome. For most of the teachers characteristic phase of burnout is «resistance». The dominant symptoms of emotional burnout are: «experiencing stressful circumstances», «reduction of professional duties», «the expanding economy of emotions». The highest susceptibility to emotional burnout syndrome with different severity of its phases is celebrated teachers of humanitarian direction. The phase of exhaustion to a greater extent is formed for teachers of humanitarian direction with experience of 10-15 years and more than 20 years.

Keywords: emotional burnout, resistance, dominant symptoms, exhaustion.

В последнее время в сфере образования проходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только значительный развивающий и обучающий потенциал, но и способствовать сохранению здоровья всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции, одним из которых является эмоциональная устойчивость педагога, необходимая для преодоления негативных изменений, в том числе и эмоционального выгорания.

Важнейшей составляющей деятельности педагога является общение, которое зачастую

сопровождается постепенным нарастанием эмоционального утомления и опустошения, что отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей, приводит к ухудшению психического и физического самочувствия. В связи с нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя увеличивается риск развития «эмоционального выгорания», и исследование данного синдрома необходимо с точки зрения предупреждения влияния его негативных последствий на отношения с окружающими [3].

По сути эмоциональное выгорание является механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, это приобретенный стереотип психического, чаще всего профессионального поведения [5]. Орел В.Е. определяет выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека [4]. Кузнецова Ю.М. выгорание характеризует как состояние физического, психического и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений [2].

Маслач К. определила психическое выгорание как потерю интереса и осторожности в работе. По мнению Маслач К. и Джексон С., психическое выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя психическое истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Психическое истощение рассматривается как основная составляющая психического выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении [5].

Анализ имеющихся определений эмоционального выгорания и сопутствующих ему симптомов позволяет сделать вывод о том, что выгорание – это устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, характеризующееся психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией [1].

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является В.В. Бойко. По мнению данного автора, выгорание представляет собой приобретенный стереотип психического, чаще всего профессионального поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Продолжительная и чрезмерная функциональная нагрузка при наличии напряженных межличностных отношений, имеющих яркую эмоциональную окраску, является основной предпосылкой формирования эмоционального выгорания. Особенно опасно выгорание в начальный период своего развития,

поскольку «выгорающий» педагог, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в это время легче заметить при наблюдении со стороны. Выгорание легче предупредить, чем преодолеть, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Целью нашего исследования является выявление фаз развития, сложившихся и доминирующих симптомов при эмоциональном выгорании у педагогов общеобразовательной школы.

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко предоставляет возможность диагностировать симптомы психического выгорания, уровень сформированности и фазы развития эмоционального выгорания (напряжение, резистенция, истощение) [5].

Исследование проводилось в педагогическом коллективе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15» города Кемерово. Испытуемыми стали 37 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности. Для исследования учителя были подразделены на 3 группы: 18 учителей гуманитарного направления, 11 учителей физико-математического и 8 учителей естественно-научного. Возраст респондентов составляет от 24 до 65 лет. Практически все педагоги имеют высшее образование, состоят в браке и имеют детей.

Всю выборку можно разделить на три группы по критерию сформированности фаз: 1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61); 2 группа – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов); 3 группа – синдром не сформировался (итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

Таблица 1

Распределение учителей разных направлений по критерию сформированности фаз

<i>Группа по критерию сформированности фаз</i>	<i>Количество учителей гуманитарного направления</i>	<i>Количество учителей физико-математического направления</i>	<i>Количество учителей естественно-научного направления</i>
Группа 1 (19 чел.)	11	6	2
Группа 2 (13 чел.)	6	4	3
Группа 3 (5 чел.)	1	2	2

Самой многочисленной оказалась группа педагогов с синдромом психического выгорания, сформировавшимся хотя бы в одной из фаз, и в ней преобладают учителя гуманитарных наук – 57,9% (табл. 1). В группе с не сформировавшимся синдромом

психического выгорания оказалось всего 5 человек (13,5% от выборки). Это свидетельствует, что подавляющее большинство обследованных педагогов подвержены синдрому психического выгорания, из них учителя гуманитарных наук – в наибольшей степени.

Рассмотрим выраженность симптомов синдрома психического выгорания у педагогов по фазам. В фазе «**напряжение**» у респондентов доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств», которому подвержены больше половины исследуемых учителей во всех группах (56,0% учителей гуманитарного направления, 54,6% учителей физико-математического направления и 50,0% учителей естественно-научного). Данные респонденты испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации может привести к развитию явлений выгорания.

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалось всего у двух педагогов из гуманитарной группы, то есть в основном педагоги не испытывают недовольства собой в профессии. Но в результате исследования выявлено, что у педагогов из всех трех групп этот симптом начинает складываться и может проявляться в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах выгорания может провоцировать психологическую защиту.

Симптом «загнанности в клетку» в группе учителей гуманитарного направления сложился у 22,4%, 18,2% – у учителей физико-математического направления, и 12,5% – у учителей естественно-научного. У остальных обследованных учителей данный симптом находится в стадии формирования, то есть они ощущают или начинают ощущать состояние интеллектуально-психического тупика, к чему могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и др.

Последний симптом в данной фазе, симптом «тревоги и депрессии» сложился у 33,6% педагогов из группы учителей гуманитарного направления, у 36,4% учителей физико-математического направления, что может сопровождаться переживанием ситуативной и личностной тревоги, разочарованием в профессии. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты. В группе педагогов естественно-научного направления данный симптом не сложился или находится в стадии формирования у 75% учителей. В целом фаза «напряжения» сформировалась у 27,2% педагогов, находится в стадии формирования - у 37,9%.

В фазе «**резистенции**» доминирующим является симптом «расширения сферы экономии эмоций», который сложился у 48,6% от общего количества обследованных педагогов, у 43,2% – складывается. При этом в большей степени данный симптом выражен в

группе педагогов гуманитарного направления (56,0%), в группе педагогов физико-математического направления – у 54,6%, и у каждого четвертого педагога естественно-научного направления. Данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями. На работе эти педагоги держатся соответственно нормативам, а дома могут замыкаться или обособляться от окружающих.

Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Этот симптом сложился у 50,4% педагогов гуманитарного направления, 26,3% - у педагогов физико-математического направления и у 25,0% педагогов естественно-научного направления. Симптом «редукции профессиональных обязанностей» в стадии формирования находится у 50,4% педагогов гуманитарного направления, у 63,7% педагогов физико-математического и у 62,5% педагогов естественно-научного направления. В педагогической деятельности редукция может проявляться в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Педагоги стараются сократить время беседы с нуждающимися в общении детьми. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного внимания к учащимся и коллегам. Далее следует симптом «неадекватного психического реагирования», который сформировался у 32,4% исследуемых педагогов. Этот симптом наиболее выражен у педагогов гуманитарного направления – 39,2%, у педагогов точных наук – 27,3%, и в меньшей степени этот симптом сформировался у педагогов естественных наук – 25,0%. Нужно отметить, что данный симптом находится в стадии формирования у большинства педагогов. Сформированность такого симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная экономия эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности. Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он сложился у 16,2% педагогов, причем это оказались педагоги гуманитарных наук. Но практически у всех остальных педагогов этот симптом складывается. Для таких педагогов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяет достойных и недостойных, «хороших» и «плохих». В целом фаза «резистенции» сформировалась у 38,0% педагогов, находится в стадии формирования у 40,5% и не сформировалась у 21,5%. Результаты исследования показывают, что синдром резистенции в наибольшей степени сформировался у педагогов гуманитарного (9 человек), и менее всего –

у педагогов естественно-научного направления.

Анализ результатов в фазе «истощение» показывает наиболее частое проявление симптома «личностной отстраненности», который сложился у 44,8% из группы педагогов гуманитарного направления. В группе педагогов физико-математического направления симптом сформирован у 18,2% и у 12,5% у педагогов естественно-научного направления. Но складывается этот симптом более, чем у половины обследованных педагогов (59,4% от выборки). Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности.

Симптом «психического дефицита» сложился у 9 человек (24,3% от выборки), из них 39,2% относятся к группе педагогов гуманитарных наук и 18,2% – к группе физико-математического направления. В группе педагогов естественно-научного направления симптом не сложился, но находится в стадии формирования у всех учителей данной группы. Складывается данный симптом у 81,9% педагогов физико-математического направления и у 61,6% в группе гуманитарных наук. Он проявляется в ощущении собственной неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане. Грубость, раздражительность, обиды – это возможные проявления симптома «психического дефицита».

Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 7 человек (18,9% от выборки), преимущественно в группе педагогов гуманитарного направления наук. В группе педагогов естественно-научного направления данный симптом не сложился, но у 100% он складывается. Складывается он и у большинства педагогов гуманитарного и физико-математического направлений (63,1% и 91% соответственно).

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональной отстраненности», который сложился у такого же количества педагогов (18,9%), что и предыдущий. В большей степени этот симптом сформирован у педагогов гуманитарных наук – 28,0%, у педагогов физико-математического – 9,1% и у педагогов естественно-научного направления – 12,5%. Но у остальных педагогов этот симптом находится на стадии формирования. Педагоги с таким симптомом почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их почти не волнуют, не вызывают психического отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные. В целом фаза «истощения» сформировалась у 29,2% педагогов, в стадии формирования у 27,2% и не сформировалась у 43,6% педагогов. В данной фазе наиболее выражен синдром эмоционального выгорания у педагогов гуманитарного направления (8 человек).

Таким образом, наибольшее количество педагогов находится во второй фазе психического выгорания - в фазе «резистенции» (сопротивления). Данный факт указывает, что при проведении определенных профилактических мероприятий значительное количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

При анализе показателей фаз выявлено, что в фазе «напряжения» наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 0 до 5 лет и более 20 лет. Что касается фазы «истощения», то в большей степени она сформирована у учителей гуманитарного направления со стажем работы 10-15 лет и более 20 лет.

В итоге проведенного психодиагностического обследования учителей школы № 15 города Кемерово у них отмечается высокая подверженность синдрому эмоционального выгорания, большинство испытуемых находится во второй фазе психического выгорания – «резистенции». Доминирующими симптомами психического выгорания являются: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций». Наиболее высокая подверженность синдрому эмоционального выгорания с разной степенью выраженности его фаз отмечается у педагогов гуманитарного направления. Исследование условий труда, графиков работы показало, что педагоги гуманитарного направления имеют повышенные нагрузки, сверхурочные работы, более загружены, чем другие педагоги. Анализ личностных особенностей показал, что большинство педагогов этой группы принадлежат к альтруистическому типу.

Список литературы

- 1.Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб. : Речь, 2005. – 272 с.
- 2.Кузнецова Ю.М. Психосемантический подход к описанию влияния психического выгорания на ценностный контекст педагогической деятельности // Психологическая диагностика. - 2007. - № 5. - С. 34-37.
- 3.Михайлова В.П. Проблема эмоционального «выгорания» и свойства личности / В.П. Михайлова, Т.И. Кувшинова, Н.И. Корытченкова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. – С. 111-114.
- 4.Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография. – Ярославль : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
- 5.Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп /

Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. — 490 с.

Рецензенты:

Яницкий М.С., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой социальной психологии и психосоциальных технологий, декан социально-психологического факультета ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово.

Серый А.В., д.псих.н., профессор кафедры социальной психологии и психосоциальных технологий социально-психологического факультета ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово.