

ПРОБЛЕМА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ

А.А. Рукавишников
Григорьев

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как учителя несут ответственность за процесс обучения, взаимоотношения с учащимися, их психическое и физическое здоровье [7]. Государство затрачивает финансовые средства на подготовку педагогов, выплату заработной платы, обеспечение социальных гарантий, ожидая от учителя умения решать возникающие социальные проблемы, создавать условия для усвоения учащимися знаний и формирования умений, способствовать моральному и этическому развитию учащихся, выдерживать высокие требования к коммуникативной и психологической культуре учителя в межличностном взаимодействии.

Особенностью учительского труда является его многоаспектность: учителя вынуждены выполнять более 300 видов деятельности [4]. Ежедневная психическая перегрузка, необходимость постоянно помогать учащимся, высокая ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся способствуют выгоранию педагогов [3]. Кроме того, существенной специфической особенностью педагогической деятельности является то, что эта деятельность требует выносливости и выдержки [2].

Вследствие специфики своей деятельности педагоги как представители профессии «человек-объект-субъект» подвержены синдрому эмоционального выгорания [1; 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9]. По мнению А.А. Рукавишников, синдром эмоционального выгорания мы, вслед за Сг. Maslach и S. Jackson, понимаем как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения личностных достижений, возникающее у индивидов, работающих с людьми. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное избыточной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Понятием «уменьшение профессиональных достижений» понимается возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [3].

Характеризуя поведенческие симптомы эмоционального выгорания у учителей А.А. Рукавишников отмечает, что на межличностном уровне наблюдаются две формы поведения. Одна из них - это тенденция к проявлению агрессивности или даже насильственному поведению, другая - это тенденция к социальной изоляции. Выворевшие профессионалы физически и психически отдаляются от социальных контактов и возникает опасность их изоляции от людей [9].

В ряде исследований отмечается, что учителя, характеризующиеся высоким уровнем выгорания, чаще своих коллег, имеющих низкий его уровень, используют такую стратегию поведения как «агрессивные действия», что препятствует формированию благоприятного психологического климата в рабочей среде и затрудняет решение профессиональных задач [5, 6]. Результаты сравнительного анализа частоты использования различных моделей поведения учителей в группе с высоким уровнем выгорания свидетельствуют об использовании учителями в основном поведенческих стратегий с агрессивными действиями, которые относятся к неэффективному поведению. Частое использование не способствует успешному преодолению профессиональных стрессов, что способствует, в свою очередь, одним из факторов эмоционального истощения. Агрессивная модель, используемая выгорающим профессионалом, как правило, ведёт к конфликтному общению и разрушению доверительных отношений [3].

По мнению А.А. Рукавишников, для учителей, подверженных выгоранию, характерны

преобладание депрессивного фона настроения, уязвимость, низкая стрессоустойчивость, повышенная чувствительность к негативному оцениванию, а также низкий уровень компетентности, неспособность решать различные жизненные ситуации, низкая самооценка, несобранность, неметодичность в выполнении необходимых дел, отсутствие стремления к достижению, низкая самодисциплина [9]. Одной из форм психических защит у педагогов с высоким уровнем психического выгорания является замещение. Педагоги с высоким уровнем психического выгорания, используя замещение как форму психологической защиты, могут быть охарактеризованы как стремящиеся в стрессовой ситуации переадресовывать гнев и раздражение с более угрожающего на менее угрожающий объект. Иногда негативные эмоции, адресованные другим, переадресуются себе, что вызывает ощущение подавленности и самообвинения [9].

Современные исследователи эмоционального выгорания выделяют две группы факторов, модулирующих возникновение данного синдрома: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов [5; 9; 10]. Т.В. Форманюк отмечает, что синдром выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов [10]. Вклад той или иной составляющей в динамику развития синдрома выгорания различен [3; 5]. Очерчен предположительный круг внешних и внутренних факторов, провоцирующих появление синдрома эмоционального выгорания у педагогов [3]. Среди внешних условий учительского труда, ассоциирующихся с возникновением «выгорания», можно назвать следующие: 1. Организационный фактор (нечеткая организация и планирование труда, рабочие перегрузки, конфликтность ролей). 2. Хронический характер воздействия психосоциальных стрессоров (интенсивное общение, эмоциональные и нервные нагрузки, психологическая трудность контингента). 3. Неблагополучная психологическая атмосфера (конфликтность, отсутствие коллегиальности, недостаточная социальная поддержка). В качестве внутренних предпосылок к «выгоранию» могут выступать: 1. Интенсивная интериоризация восприятия и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, ведущая к быстрому истощению эмоционально-энергетических ресурсов. 2. Низкий уровень мотивации и фрустрация значимых мотивов профессиональной деятельности. 3. Низкая самооценка и отсутствие позитивного профессионального самовосприятия [8].

Актуальность приобретают исследования последствий синдрома эмоционального выгорания и стратегий его преодоления педагогами [3; 6]. Среди наиболее характерных последствий синдрома эмоционального выгорания психологи называют деформацию концепции («повышение негативизма по отношению к «Я»): пассивность, циничность, подозрительность, депрессия, сверхдоверчивость, ригидность и различные формы дезадаптации, которые непосредственно относятся к психосоциальному здоровью личности [6; 10].

В связи с высоким риском выгорания учителей особую актуальность приобретает вопрос о мерах психопрофилактики профессиональных стрессов. В настоящее время существуют основные направления профилактической и реабилитационной работы: профилактические меры, реабилитация уже «сгоревших» лиц [3]. Каждое из направлений предполагает решение ряда вопросов. В частности, какие именно виды психологического консультирования и групповой работы наиболее эффективны? Какая система мероприятий для «выгоревших» учителей может способствовать их реабилитации? Может ли «выгоревший» педагог полностью восстановиться? Насколько долгосрочными должны быть программы реабилитации? Может ли школьный психолог только собственными усилиями обеспечить реабилитацию? С нашей точки зрения, усилий только школьного психолога недостаточно. Необходима работа администрации в данном направлении. Единый взгляд на психологическое здоровье педагога как на ценность позволит сохранить педагога как здоровую личность и эффективного профессионала для общества и государства.

Дальнейшее исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов приобретает особую значимость, так как адекватная диагностика, коррекция и профилактика нежелательных поведенческих и эмоциональных реакций у педагогов, переживающих синдром эмоционального выгорания, могут помочь в остановке начавшегося процесса эмоционального выгорания.

Список использованных источников

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
2. Вербова, К.В. Психология труда и личности учителя / К.В. Вербова, С.В. Кондратьева. – Гродно: Гр. гос. ун-т, 1991. – 81 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Ключева, Н.В. Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов / Н.В. Ключева и др. – М.: ВЛАД ПРЕСС, 2006. – 399 с.
5. Орёл, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 136 с.
6. Пряжников, Н.С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагогов / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 87-95
7. Ракицкая, А.В. Синдром эмоционального выгорания и агрессивное поведение у педагогов: теоретические аспекты исследования / А.В. Ракицкая // Вестник ГрГУ. – 2011. – сер. 3. – № 2 (113) – С. 107-114.

9. Рукавишников, А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы профессиональной деятельности педагогов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / А.А.Рукавишников. – М.: РГБ, 2003. – 177 л.
10. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессионального выгорания / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С 57-65.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ