

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

П.С. Суравьёва, 4 курс, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель: С.Е. Покровская, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка

В течение последних трех десятилетий проблема исследования феномена эмоционального «выгорания» встала особенно остро. Актуальность этой проблемы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе, так как, профессия педагога обладает огромной социальной важностью. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию феномена психического выгорания. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией, ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания педагога.

Цель исследования: выявление влияния педагогического стажа на синдром эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза: синдром эмоционального выгорания педагога развивается в процессе профессиональной деятельности и зависит от его педагогического стажа.

Согласно современным данным под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. [3]

Выгорание очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников и коллег. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих». Наибольшая вероятность того, что это случится, существует в организациях с высоким уровнем стресса. Профессор К. Чернисс в своей статье «Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растёт» пи-

шет о том, что большая ответственность за развитие выгорания в организации лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. Большинство людей, работающих в этих местах, очень уязвимы. Они находятся в высоко-стрессовых ситуациях, где от них ожидается высокий уровень выполнения работы, и где они имеют небольшой контроль над тем, что или как они делают. К числу таких профессий относится профессия педагога (Недостаток контроля, который мог бы испытывать преподаватель в классе с 30 активными детьми, является главным фактором, способствующим эмоциональному выгоранию) [4].

Очень подробно освещает симптомы всех трех фаз синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко в статье «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других». Согласно В.В. Бойко, синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами, очень часто бывает, что именно эти три фазы эмоционального выгорания совпадают с определенными этапами становления личности в профессии [1].

Для проведения данного исследования была выбрана следующая методика: Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания».

Данная методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающим в себя по 4 симптома.

Всю выборку можно разделить на три группы, по такому критерию как, сформированность фаз:

1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (то есть итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61);

2 группа – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (то есть итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов);

3 группа – синдром не сформировался (то есть итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

В первую группу вошло 15 педагогов, что составляет 50 %; во вторую группу 9 человек, что составляет 29,5 %; в третью группу 6 человек, что составляет 19,8 %.

Таким образом, самой многочисленной оказалась группа педагогов с синдромом выгорания, сформировавшимся хотя бы в одной из фаз. А самой малочисленной – группа с не сформировавшимся синдромом. Мы рассмотрели количественные показатели синдрома эмоционального выгорания. Рассмотрим теперь возможную зависимость выгорания от стажа работы.

Анализируя показатели фаз на графиках, можно заметить, что в фазе «напряжения» наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы: от 0 до 5 лет; от 10 до 15 лет и более 20 лет. В группах от 5 до 10 лет и от 15 до 20 показатели имеют более низкий уровень. В фазе «резистенции», на графике мы видим постепенное возрастание уровня сопротивления от первой к третьей группе (от 0 до 15 лет), затем спад в группе педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет и у педагогов со стажем работы более 20 лет этот уровень снова повышается. Фаза «истощения» наиболее ярко выражена у педагогов со стажем работы от 10 до 15 лет; затем у педагогов со стажем работы свыше 20 лет. И менее выражена у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и от 15 до 20.

Было проведено исследование, которое показало, что наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. Возрастные границы в данной группе 29–39 лет. Педагогов с несформировавшимся синдромом эмоционального выгорания в этой группе не оказалось, СЭВ в стадии формирования у 12,5 % и сформировался у 87,5 %. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни.

Педагоги со стажем до 5 лет. Возрастные границы в данной группе 23–29 лет. Возможной причиной выгорания в этом возрасте может стать несоответствие ожиданий связанных с профессией и реальной действительностью. Один из источников этих ожиданий – это набор верований относительно профессионалов и их работы, которые заложены в нас обществом.

У педагогов со стажем работы более 20 лет, возрастные границы 40–53 года, все фазы синдрома эмоционального выгорания также имеют тенденцию к росту. Но среди них педагогов со сформировавшимся, формирующимся и не сформировавшимся синдромом оказалось примерно равное количество. Можно предположить, что данный подъем также связан с возрастными особенностями. Этот период связан с кризисом идентичности личности.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в результате длительной профессиональной деятельности, не подтверждается. Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания носит немонотонный возрастающий характер, а существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.



ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
2. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – Москва : Просвещение, 1993. – 352 с.
3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – Москва : Статья-интернет, 1978. – <https://doc4web.ru/pedagogika/professionalnoe-vigoranie-kak-lyudi-spravlyayutsya.html>.
4. Чернисс, К. Профессиональное выгорание : беспокойство за работников и боссов растет / К. Чернисс. – Москва : Статья-интернет <http://psyfactor.org/lib/cherniss.htm>.