

ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

А. А. Леженина, И. А. Бортникова

Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
г. Хабаровск

Тема профессионального выгорания педагогов рассматривается достаточно давно. Однако и сегодня она не теряет своей актуальности. Во многом проблема выгорания учителей связана с многоаспектностью их профессиональной деятельности.

В чем выражается многоаспектность?

Во-первых, к самой личности учителя предъявляются многочисленные требования. В частности, от учителя ждут:

– самодетерминации – системной актуализации и реализации своих ресурсов; важнейшая функция состоит в волевой саморегуляции;

– самоорганизации – способности структурировать и иерархизировать систему собственных побуждений, желаний, стремлений, приводить в порядок и организовывать само- и мировосприятие; важнейшая функция этого свойства состоит в целеполагании;

– саморазвития – способности к порождению качественных и количественных изменений в своем собственном внутреннем мире и мире окружающем; важнейшая функция этого свойства состоит в неадаптивной активности.

Во-вторых, в процессе реализации профессиональной деятельности педагогу приходится взаимодействовать с коллегами, с руководством школы, с учащимися и с их родителями. Перечисленные контакты протекают по разным схемам и требуют от учителя лабильности в построении поведения.

В-третьих, современная система среднего образования – это бесконечный эксперимент: изменяются цели, содержание образования, предъявляются все новые требования к организации учебного процесса.

Обозначенная многоаспектность профессиональной деятельности ведет к большим эмоциональным нагрузкам.

Одной из самых актуальных проблем в сфере образования является то, что не хватает специалистов с устойчивым психологическим благополучием. Учителя покидают школы чаще всего из-за того, что не выдерживают такую психологическую нагрузку, какую на них оказывают в первую очередь ученики, а также коллеги и руководство. Пожилым педагогам тяжело справляться и с новыми реформами образования, и с новыми поколениями учеников, а молодые, боясь за свое здоровье, не решаются идти работать в школы. Таким образом, повышенный риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» у учителей с большим стажем работы связан с «усталостью», а у молодых учителей – со стремлением к самосохранению [3, с. 2].

Для анализа проблемы эмоционального выгорания учителей обратимся к теоретическим аспектам изучаемого явления.

Понятие «эмоциональное выгорание» впервые было введено в психологию американским психиатром Х. Дж. Фрейдсбергом в 1974 г. Он наблюдал у работников психиатрических учреждений умственное и эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности, которые сопровождалась рядом симптомов в физической и интеллектуальной сферах.

К. Маслач в 1976 г. определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включающего развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к людям. Р. Шваб в 1982 г. внес профессиональную деятельность учителя в группу риска.

Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдич, отождествляя эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию, выделяют две основные составляющие профессиональной деформации личности в системе профессий «человек – человек». Это синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания. В данном случае под профессиональной усталостью понимается «совершенно специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей». При синдроме эмоционального выгорания человек страдает не просто от физического или нервного истощения, часто носящих временный характер, а от «хронических стрессов нервной системы» [1, с. 231–244].

Итак, установлено, что синдрому выгорания подвержены все, чья деятельность невозможна без общения. Синдром эмоционального выгорания в деятельности педагога характеризуется личностной отстраненностью, эмоциональной сухостью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, расширением сферы экономии эмоций, оказывает достаточное влияние на характер профессионального общения учителя [7]. Несмотря на то, что профессий с риском эмоционального выгорания достаточно много, работа педагога стоит на первом месте в этом списке.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности.

Первая стадия:

– начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

– исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

– возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия:

– возникают недоразумения с субъектами деятельности, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

– неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии субъектов деятельности – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это не осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

– притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

– такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теря-

ют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе [6] .

Человек не сразу осознает то, что у него началась профессиональная деформация. Первоначально наблюдается постепенное снижение качества работы, педагогам становится безразличен результат деятельности.

Ежедневная работа с постоянной психологической нагрузкой ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий и истощению запаса жизненной энергии [5] . Профессия учителя зачастую выходит за рамки рабочих часов, ведь многие педагоги, собирая тетради с контрольными, забирают их домой на проверку и сидят до поздней ночи, исправляя ошибки и ставя оценки. Современная система образования полноценно принимает в себя только тех, кто отвечает её определенным требованиям [4, с. 77].

В рамках разработки проблемы было проведено исследование динамики эмоционального выгорания учителей школ г. Хабаровска.

Первоначально посредством контент-анализа изучались возраст, стаж, период работы на одном рабочем месте.

В результате было установлено, что средний возраст учителей – 47 года. Основное количество учителей имеют стаж работы более 15 лет, причем место работы учителя не меняют. Даже меняя район проживания, они остаются на прежних рабочих местах.

Контент-анализ позволил выделить две группы респондентов:

Группа 1: учителя со стажем работы до 5 лет.

Группа 2: учителя со стажем работы до 10 лет.

Группы создавались сознательно – в группу 1 вошли «молодые учителя», у которых «усталость» от профессиональной деятельности еще не может быть сформирована. В группу 2 вошли учителя «средней возрастной группы». Это педагоги 30–40 лет, имеющие достаточный стаж работы для осознания всех ее особенностей. Данная возрастная категория составляет основной костяк профессии, это те педагоги, которым еще долгое время можно находиться в профессии.

Посредством методики «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко был установлен уровень сформированности эмоционального выгорания у респондентов групп 1 и 2.

Как показали исследования, у 40 % респондентов группы 1 сформированы симптомы стадии «резистенция». Стадия «резистенция» свидетельствует о невозможности эмоционального контроля. У 20 % респондентов ярко выражены стадии «напряжение» и «истощение». Следовательно, эти учителя эмоционально уже не могут помогать субъектам своей деятельности, они не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом.

Установленные данные достаточно негативно характеризуют систему, сложившуюся на сегодняшний день в системе среднего образования. Результаты исследования показывают, что эмоциональное выгорание – процесс, сопровождающий профессиональную деятельность современного учителя. В группу 1 вошли учителя с минимальным сроком работы, т.е. можно предположить, что формирование эмоционального выгорания началось на этапе профессиональной подготовки.

Обратимся к результатам исследования респондентов группы 2. У 40 % респондентов отмечено эмоциональное выгорание. Полученные данные респондентов группы 2 сопоставимы с результатами респондентов группы 1.

Как уже было отмечено, в группу 2 вошли респонденты 30–40 лет. Этот возраст сопряжен с периодом самоосмысления, возрастным кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивая прошлое, свои профессиональные достижения. Результаты исследования свидетельствуют о принятии большинством респондентов своей профессии.

На наш взгляд, результаты исследования четко демонстрируют отношение общества к профессиональной деятельности учителя. Как показывают социологические исследования, средний возраст наших учителей – 52 года, их стаж выше 20 лет. Молодежь не хочет работать в школе. Профессия «учитель» утратила свою престижность. Результаты нашего исследования доказывают, что работа в школе для молодого специалиста ста-

новится вынужденной мерой, он приходит работать в школу с предубеждением.

Следовательно, проблему эмоционального выгорания учителей необходимо решать, в первую очередь, посредством социальных программ.

Литература

1. Абрамова Г. С., Юдич Ю. А. Синдром «эмоционального выгорания» у медработников // Психология в медицине. М., 1998. С. 231–244.
2. Виттопас В. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2008. 252 с.
3. Водошнянова И. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 258 с.
4. Куприянчук Е. В. Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания? М. : Моск. гор. организация Профсоюза работников народ. образования и науки, 2015. 95 с.
5. Перележкина Л. К. Профилактика синдрома эмоционального «выгорания» педагогов. – М. : Центр психологопедагогической помощи семье и детям, 2016. С. 121–124.
6. Стадии профессионального выгорания [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/5538884/>.
7. Щелова Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы // Концепт. 2015. № 8. С. 56–60.