

Е.В. Шаповаленко,
Карпинск

Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно – ориентированного обучения, особую актуальность на наш взгляд приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений в диаде «учитель – ученик».

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Поскольку основным в данной работе является понятие «эмоциональное выгорание», то логичнее всего начать ее с определения эмоций и их значения в жизни человека. Психологический словарь дает нам такое определение эмоций – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Говоря о том, для чего человеку нужны эмоции, следует различать их функции и роль. Функция эмоций – это узкое природное предназначение, работа, выполняемая эмоциями в организме, а их роль – это характер и степень участия эмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же, их влияние на что-то помимо их природного предназначения. Роль эмоций может быть положительной и отрицательной.

Данная работа посвящена исследованию синдрома эмоционального выгорания и как видно из его названия – это эмоциональное состояние человека. Только вот какое? Для чего оно дано человеку, какую роль выполняет в жизни профессионала?

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

К настоящему времени существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т.д. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

После того как феномен стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Рассмотрим ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, провоцирующих эмоциональное выгорание (В.В. классификация Бойко).

Группа организационных (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально – психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания. Не случайно в некоторых работах подчеркивается доминирующая роль этих факторов в возникновении выгорания. Рассмотрим их:

ψ хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них;

ψ дестабилизирующая организация деятельности: основные ее признаки общеизвестны – нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе;

ψ повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля;

ψ неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, таковая определяется двумя обстоятельствами: конфликтностью по вертикали в системе «руководитель – подчиненный», и по горизонтали в системе «коллега – коллега»;

ψ психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения: у педагогов это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, в своей статье «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других», Бойко В.В. относит следующие факторы:

ψ склонность к эмоциональной ригидности: естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан;

ψ интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности: данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело;

ψ слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;

ψ нравственные дефекты и дезориентация личности: возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, честь, уважение. Нравственная дезориентация вызывается иными причинами – неумением отличать доброе от плохого. Однако, при наличии этих дефектов, формирование эмоционального выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

К. Маслач (1978 г.) выделил симптомы эмоционального выгорания и разделил их на физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся: усталость; чувство истощения; частые головные боли; отдышка; бессонница.

К поведенческим и психологическим: чувство неосознанного беспокойства; чувство скуки; чувство обиды; чувство разочарования; чувство вины; чувство не востребованности; раздражительность; подозрительность; ригидность; общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем.

К. Маслач подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением».

Основные черты психического стресса:

- 1) стресс – состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;
- 2) стресс – более напряженное состояние, чем обычное мотивационное, оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;
- 3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, налицо все три фазы стресса:

- 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;
- 2) резистенция, т.е. сопротивление – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений; истощение – оскудение психических ресурсов;
- 3) эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания. Так, у индивидуума, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе.

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы.

Мы рассмотрели теоретические основы формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Анализ литературы по данной тематике позволяет нам сформулировать теоретическую позицию, согласно которой синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

Важно отметить, что авторы статей и работ по эмоциональному выгоранию, говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформа-

ции, которая негативно отражается на профессиональной деятельности педагогов, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать ее от негативных эмоциональных воздействий.

Гипотезой данного исследования послужили следующие предположения: синдром эмоционального выгорания развивается в процессе деятельности педагога; на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные характеристики их деятельности.

Цель исследования заключается в исследовании синдрома эмоционального выгорания и выявления влияния на него организационных и личностных факторов.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

ψ диагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов;

ψ диагностика личностных особенностей педагогов; анкетирование, с целью выявления влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания педагогов; анализ влияния организационных и личностных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Для проведения данного исследования были выбраны следующие методики: методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»; многофакторный личностный опросник FPI (авторы И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел); метод диагностики межличностных отношений (адаптированный материал персональной диагностики Т.Лири).

Для исследования влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания была составлена анкета, состоящая из 14 вопросов, относящихся к организационной сфере.

Исследование проводилось в двух детских садах и одной средней школе города Карпинска. Испытуемыми стали 40 педагогов с разным профессиональным стажем. Из них: 23 воспитателя и 17 учителей начальных классов.

Проанализировав все полученные результаты, можно констатировать, что синдром эмоционального выгорания в группе испытуемых сформировался у 47,5% педагогов и не сформировался у 20%, разница составляет 27,5%.

Доминирующими являются такие симптомы, как: «переживание психотравмирующих обстоятельств» (52,5%), это означает, что педагоги испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастающее напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование, неразрешимость ситуации приводит к развитию выгорания; «расширение сферы экономии эмоций» (47,5%) говорит о том, что данная форма защиты осуществляется вне профессиональной сферы, т.е. в общении с родными, друзьями. На работе эти люди держатся в соответствии с нормативами, а дома замыкаются; «неадекватное эмоциональное реагирование»

(32,5%) говорит о том, что педагог перестает улавливать разницу между экономным проявлением эмоций и неадекватном эмоциональном реагированием.

Нами выявлено, что большинство испытуемых со сформировавшимся синдромом, находится в фазе «резистенции» – сопротивления 35%, у них происходит сопротивление нарастающему стрессу, педагоги осознанно или нет, стремятся к психологическому комфорту, к снижению давления внешних обстоятельств.

Что касается взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания со стажем работы, наблюдается: наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. У педагогов со стажем работы более 20 лет все фазы синдрома также имеют тенденцию к росту. Наиболее устойчивой к синдрому оказалась группа педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет.

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

Анализируя влияние внутренних факторов, мы пришли к выводу, что педагогам, со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания, более присущи такие личностные характеристики как: невротичность – разница в высоких показателях по сравнению с группой педагогов с не сформировавшимся синдромом составляет 18%; депрессивность – разница в высоких показателях между группами составляет 45,4%; застенчивость – разница в высоких показателях составляет 48,7%; эмоциональная лабильность – разница в высоких показателях составляет 38,2%; по шкале маскулинизм – феминизм – высоких показателей не оказалось ни в одной из групп. Но разница в средних показателях составила 25,7%, а в низких 25%, что указывает на более выраженную феминность педагогов со сформировавшимся синдромом.

Что касается ведущего типа межличностных отношений, то в группе педагогов со сформировавшимся синдромом преобладающим является независимый-доминирующий тип отношений (59,3% и 43,7%). Властный-лидирующий тип проявляется одинаково в обеих группах (25%), а группа педагогов с не сформировавшимся синдромом имеет еще достаточно высокий уровень такого типа взаимоотношений как недоверчивый-скептический (31,3%). Таким образом, очень значимых различий между результатами, полученными в разных группах не наблюдается, следовательно, можно предположить, что на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают и другие факторы, такие как организационные.

Рассматривая влияние организационных факторов, мы выявили, что наиболее значимыми являются такие факторы как: количество учащихся в классе и взаимоотношения с руководством.

При изучении ведущих типов межличностных отношений выявлен независимый – доминирующий тип отношений в той и другой группе, при этом в группе педагогов со сформировавшимся синдромом очень значимым является такой фактор как наличие большого количества учащихся. Другими словами, стремление к субъект-объектным отношениям с одной стороны и большое количество учащихся с другой, взаимно дополняют друг друга. Таким образом, внутренний фактор сам по себе не провоцирующий синдром эмоционального выгорания, становится таковым, усиливаясь организационным фактором.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод: выдвинутая гипотеза о том, что на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества, так и организационные характеристики, подтверждается.

Е.В. Шаповаленко,
Карпинск

Особенности самооценки в младшем школьном возрасте

Известно, что самооценка как важнейшая личностная инстанция оказывает большое влияние на все сферы жизнедеятельности личности, выступает важнейшим регулятором деятельности, способствует саморазвитию. От особенностей самооценки зависит уровень притязаний, активность личности и взаимоотношения ее с окружающими людьми.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе, адекватную самооценку. Как и все в нем, она еще только формируется и в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению. Вот почему родителям, педагогам и другим взрослым, работающим с детьми младшего школьного возраста, совершенно необходимо знать и учитывать закономерности, особенности развития самооценки, а также пути формирования адекватной самооценки и в целом позитивной «Я» - концепции.

В психологических исследованиях как в отечественных, так и зарубежных, проблема самооценки не обделена вниманием. А.И.Липкина считает, что в общем виде самооценка определяется как отношение человека к своим возможностям, способностям, личностным качествам, а также внешнему облику. Са-