

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

©2010 И.Ф.Латыпов

Стерлитамакская государственная педагогическая академия им.Зайнаб Бишевой

Статья поступила в редакцию 30.10.09.

Рассмотрена проблема эмоционального выгорания педагогов средних общеобразовательных учреждений. В результате исследования обнаружены взаимосвязи между личностно-темпераментными свойствами и степенью и фазами эмоционального выгорания педагогов. Установлено, что негативные особенности личности в большей степени влияют на проявление эмоционального выгорания, чем темпераментные. Выгоранию в основном подвержены тревожные, подозрительные, склонные к обиде учителя, обладающие меланхолическими особенностями темперамента.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональная истощенность, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, темпераментные и характерологические свойства.

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагога: 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. При этом прослеживаются факты потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость)¹.

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Дж.Фрейден-бергером для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности².

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. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, фазы, выделенные К.Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Условно разделяются симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся усталость, чувство истощения, бессонница. К поведенческим и психологическим можно отнести чувство неосознанного беспокойства, чувство скуки, снижение уровня энтузиазма, неуверенность, раздражительность, подозрительность, неспособность принимать решения, растущее избегание, общая негативная установка на жизненные перспективы³.

Обязательным условием на современном этапе развития педагогики является ориентация деятельности учителей на личность ученика. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. На наш взгляд, существует некоторое противоречие между тем, как выполнить все требования, предъявляемые профессией, и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда. Поэтому актуальны исследования по выделению личностных и социальных факторов, оказывающие наибольшее влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязей между личностными, темпераментными

⁰ Латыпов Игел Фларидович, аспирант психолого-педагогической экспериментальной лаборатории.

E-mail: igel_ru@mail.ru

¹Штотова И.Ю. Проблемы педагогической профессии и пути их разрешения. – www.5ballov.ru (06.12.2009).

²Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 39 – 40.

³Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – Статья 1978 // По материалам интернет-сайтов. Маслач К., Джексон С. Диагностика профессионального выгорания. – М.: 2002.

ми особенностями и уровнем эмоционального выгорания педагогов средних общеобразовательных учреждений. В исследовании приняли участие 87 учителей (32 – 45 лет) школ города Стерлитамак (гимназии №1, №2; средние общеобразовательные школы №31, №32; Стерлитамакский медицинский колледж). Для диагностики были выбраны следующие психометрические методики: опросник Бойко «Исследование эмоционального выгорания», тесты Русалова, Стреляу⁴, Кеттелла, Басса-Дарки, КОС и Спилберга-Ханина⁵.

В результате исследований обнаружено, что синдром эмоционального выгорания полностью проявлялся хотя бы в одной из фаз у 95% педагогов. В фазе «напряжение» в основном доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». Это означает, что педагоги испытывают воздействие психотравмирующих факторов. У них нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование.

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалось у очень небольшого количества педагогов (14%) и можно говорить о том, что здесь начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не вовне, а на себя. В основном большинство педагогов не испытывают недовольства собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте. Симптом «загнанности в клетку» сложился у 19% педагогов и еще у 24% находится в стадии формирования. Это значит, что они начинают ощущать состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

В фазе «резистенция» доминирующим является «неадекватное эмоциональное реагирование». Этот симптом отмечается у 27% педагогов, у 41% – развивается. Сформированность данного 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.

Симптом «эмоционально-нравственной ориентации» обнаружился у 16% педагогов. Для них настроение и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей, они пытаются решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяют достойных и недостойных, «хороших» и «плохих».

Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Он сложился у 27% педагогов. Это значит, что у данных педагогов проявляются попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

В фазе «истощение» доминирующей является «эмоциональная отстраненность», которая выявлена у 38%, а формируется у 54% педагогов. Эти учителя почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика ни позитивные обстоятельства, ни негативные. И, наконец, «психосоматические и психовегетативные нарушения» выявлены у 11% педагогов.

В результате корреляционного анализа между показателями эмоционального выгорания, обнаружено 100 достоверных коэффициентов корреляций, что составляет 40% от общего количества (240). Из них интересными являются следующие закономерности: эмоциональное истощение прямо пропорционально напряжению ($r=0.736$; $p<0.01$), что обусловлено тревогой и депрессией ($r=0.788$; $p<0.01$). Выявлено, что эмоциональное истощение сопровождается редукцией профессиональных обязанностей ($r=0.493$; $p<0.005$), возникает неадекватное избирательное эмоциональное реагирование ($r=0.501$; $p<0.01$). В свою очередь, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование проявляется из-за эмоционального дефицита ($r=0.336$; $p<0.005$), личностной отстраненности ($r=0.431$; $p<0.005$). Психосоматические и психовегетативные нарушения вызваны тревогой и депрессией ($r=0.417$; $p<0.005$), расширением сферы экономии эмоций ($r=0.583$; $p<0.01$).

Между показателями эмоционального выгорания и характерологическими факторами выявлено 75 значимых коэффициентов корреляций, что составляет 15% от общего количества (495). Установлена взаимосвязь переживания психотравмирующих обстоятельств, с тем, насколько человек напряжен, расслаблен ($r=0.422$; $p<0.005$). В частности, к тревоге и депрессии может привести замкнутость ($r=-0.411$; $p<0.005$), тревожное состояние ($r=0.407$; $p<0.005$). Резистенция может проявиться вследствие необоснованной подозрительности ($r=-0.466$; $p<0.01$) и плохих организаторских способностей учителя ($r=-0.332$; $p<0.005$). Психосоматические и психовегетативные нарушения также вызваны постоянной тревожностью ($r=0.401$; $p<0.005$) и напряженностью ($r=0.402$; $p<0.005$).

Анализ взаимосвязей между показателями эмоционального выгорания и темпераментными факторами выявил 33 достоверных коэффициента корреляций, что составляет 9% от общего количества (345). На тревогу и депрессию огромное влияние оказывает социальный темп ($r=-0.407$; $p<0.005$), эмоциональность ($r=-0.452$; $p<0.005$). Возможность проявления психосоматических и психовегетативных нарушений больше у тех, кто отличается социальной непластичностью, неактивностью ($r=-0.388$; $p<0.005$) и неэмоциональностью ($r=0.428$; $p<0.005$).

В результате наших исследований установлено, что эмоциональное выгорание в большей степени проявляется у педагогов с повышенной тревожностью, обидчивостью, подозрительностью. На развитие профессионального выгорания могут также ока-

⁴Психологические тесты. – В 2т. / Под ред. А.А.Ка-релина. – М.: 2007. – Т.2.

⁵Психодиагностика. – 2-е изд. – СПб.: 2008.

зывать влияние и некоторые темпераментные особенности педагога, такие, как низкий социальный темп, подвижность нервной системы, сила процессов возбуждения и эмоциональность.

Изучаемая проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание

оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

INDIVIDUAL PECULIARITIES OF TEACHER'S EMOTIONAL FADING

©2010 I.F.Latipov^o

Sterlitamak State Pedagogical Academy named after Zainab Biisheva

The problem of comprehensive institution teacher's emotional fading is examined. As a result, the intercommunications between personal temperamental properties and the degree of teacher's emotional fading are stated. It is revealed that negative individual peculiarities of a teacher would influence on his or her emotional fading manifestation rather than any temperamental peculiarities. Emotional fading is often found in teachers with melancholic temper inclined to anxiety and suspicion.

Key words: emotional fading, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, temperamental and characteristic qualities.

^o Latypov Igel Phlaridovich, Post-graduate. E-mail: igel_ru@mail.ru