Маслова Т.М., Кубота В.С.

Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»

(Россия, Биробиджан)

doi: 10.18411/lj-07-2021-110

Аннотация

В данной статье описываются особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей-предметников в возрасте от 22 до 30 лет. В процессе анализа теоретических источников установлено, что сам факт возникновения и скорость развития синдрома эмоционального выгорания зависят от мотивационной направленности личности.

Используя методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, мы установили, что степень синдрома эмоционального выгорания не зависит от возраста и стажа педагогов. В статье приведены результаты доминирующих фаз синдрома среди учителей.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, альтруизм, индивидуализм, истощение, резистенция, напряжение.

Abstract

This article describes the features of the manifestation of burnout syndrome in subject teachers aged 22 to 30 years. In the process of analyzing theoretical sources, it was found that the very fact of occurrence and the rate of development of the emotional burnout syndrome depend on the motivational orientation of the individual.

Using the method of diagnosing the level of emotional burnout V.V. Boyko, we have established that the degree of emotional burnout syndrome does not depend on the age and experience of teachers. This article presents the results of the dominant phases of the syndrome among teachers.

Keywords: emotional burnout syndrome, altruism, individualism, exhaustion, resistance, tension.

В современных условиях проблема синдрома эмоционального выгорания становится все более актуальной, так как эмоциональное выгорание присуще не только тем людям, которые работают в системе «человек-человек» (медицина, образование, сфера обслуживания и т.п.), но и тем, для деятельности которых не характерно преобладание взаимодействия с разными людьми. Несмотря на то, что в данной области давно проводятся теоретические и практические изыскания, перед психологами, менеджерами и бизнесменами всего мира вопрос эмоционального выгорания стоит особо остро. Актуальность этой проблемы усиливается тем, что в настоящее время синдром эмоционального выгорания присущ не только опытным работникам, которые не смогли достичь определенных карьерных целей, которые они для себя определили, но и для молодых людей, только начинающих свою профессиональную деятельность.

Впервые о проблеме эмоционального выгорания заговорили в 1974 году. Данное понятие ввел американский психиатр Герберт Фрейденберг, определив эмоциональное выгорание как состояние физического и психического истощения, возникшее, а ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Он отмечал, что нарастающее эмоциональное выгорание может привести не только к изменениям в личностной сфере индивида, но и развить глубокие когнитивные нарушения [1].

Позже К. Маслач определила синдром эмоционального выгорания как потерю интереса и осторожности в работе. По ее мнению, «эмоциональное выгорание – это

длительный ответ (реакция) работника на хронические межличностные стрессоры на работе». Совместно американским ученым С. Джексоном, эмоциональное выгорание они рассматривали как психологический синдром, симптомы которого проявлялись в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции профессиональных достижений [5].

Под эмоциональным истощением понимается чувство усталости, эмоциональной опустошенности вызванное в процессе выполнения работы. Деперсонализация предполагает циничное отношение к объектам своего труда и к выполнению деятельности в целом. Деперсонализация может проявляться в бесчувственном, негуманном отношении к личности, люди воспринимаются как не живые, а все, что с ними происходит, они заслужили это. Редукция персональных достижений проявляется в том, что специалист начинает занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативно оценивать себя, сомневаться по отношению к служебным достоинствам и возможностям или ограничивает свои обязанности и возможности по отношению к другим [2].

Отечественными учеными В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, С.Г. Ловковым, И.А. Майоровой, А.А. Руковишниковым, Е.С. Старченкова, К. Черниссом поднимались проблемы эмоционального выгорания личности [3].

По мнению К. Чернисс, синдром эмоционального выгорания – это потеря мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении [6].

Учеными И.А. Майоровой и С.Г. Ловковым установлена связь синдрома эмоционального выгорания и направленности личности и выявлено, что люди с альтруистической направленностью личности в меньшей степени склонны к эмоциональному выгоранию, а с индивидуалистической направленностью более подвержены возникновению и развитию данного синдрома. Так же авторы установили скорость возникновения и развития данного синдрома у этих двух типов направленности личности. И.А. Майорова полагала, что, чем больше человек в своей работе руководствуется индивидуалистическими подходами, тем скорее наступает процесс эмоционального выгорания и выше скорость развития самого синдрома [4].

Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Для него выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, реже функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. По мнению В.В. Бойко само по себе выгорание – это конструктивное явление, дисфункциональными являются его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами, которое приводит к профессиональной деформации личности [2].

В. В. Бойко и А.А. Руковишников создали тесты на определение наличия синдрома и степени развитости выгорания у работника.

Наблюдения показывают, что в современных реалиях эмоциональное выгорание среди учителей все чаще встречается у респондентов категории «молодой специалист», нежели среди других категорий учителей – предметников.

В данной статье мы предприняли попытку установить степень синдрома эмоционального выгорания в зависимости от возраста и стажа работы.

Базой исследования был «Краевой центр образования», город Хабаровск. Выборку составили 30 учителей-предметников в возрасте от 22 до 30 лет, имеющих высшее педагогическое образование.

В основу исследования лег метод диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [5]. Нами был рассмотрен общий индекс (степень) и выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания учителей.

Результаты исследования синдрома эмоционального выгорания у учителей-предметников отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Степень синдрома эмоционального выгорания среди учителей-предметников, в категории «молодой специалист»

Отсутствует СЭВ		Слабовыраженный СЭВ		Средний показатель СЭВ		Сильная степень СЭВ	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
7	0,0	9	30,0	13	43,4	1	3,3

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1, показывает, что среди опрошенных нами респондентов у 7 человек, что составляет 23,3 %, синдром эмоционального выгорания не выявлен. Слабая степень синдрома эмоционального выгорания была определена у 9 респондентов (30,0 %), средний показатель был определен у 13 учителей (43,4 %) и сильная степень синдрома эмоционального выгорания диагностирована у одного из опрошенных, что составило 3,3%.

Далее мы установили фазу синдрома эмоционального выгорания у учителей. Результаты исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания среди учителей-предметников, в категории «молодой специалист»

Фаза резистенции		Фаза напряжения		Фаза истощения	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
15	50,0	5	16,7	10	33,3

Анализ результатов исследования показывает, что доминирующей для данной выборки является фаза резистенции, она диагностирована у 15 опрошенных специалистов, что составляет 50,0 % выборки. Второе место занимает фаза истощения, она выявлена у 10 учителей (33,3%) и третье место – фаза напряжения, она диагностирована у 5 опрошенных, что составляет 16,7 %.

Таким образом, проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что синдром эмоционального выгорания начинает формироваться уже у молодых специалистов, при этом наибольший процент имеет группа со средне выраженной степенью эмоционального выгорания. Исследование также показало, что фаза резистенции наблюдается у половины опрошенных респондентов.

Перспективой дальнейших изысканий в данном направлении могут стать разработки методик, упражнений и тренингов (индивидуальных или групповых), призванных помочь учителям – предметникам самостоятельно выявлять признаки эмоционального выгорания и использовать упражнения для снижения уровня стресса, ведущего к развитию данного синдрома эмоционального выгорания.

1. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб: Речь. – 2004. 272 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер. – 1999. – С. 99-105.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 234 с.
4. Гапонова С. А., Майорова И. А., Ловков С. Г. Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации специалистов социэкономических профессий // Проблемы науки. 2016. № 32 (74). С. 44-58.
5. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 100-115.
6. Черниси К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет // [Электронный ресурс] URL: <http://www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm> (Дата обращения: 02.03. 2021)