

Педагогика и психология

УДК 316.6

А.В. БОЧАРОВА

(silence-2105@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ЗВЕНА*

В работе представлены результаты по выявлению психологических факторов возникновения синдрома эмоционального выгорания, а также разработана модель профилактических действий.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание учителя, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

Синдрому эмоционального выгорания (СЭВ) в первую очередь подвержены психологи, педагоги, медицинские работники и спасатели МЧС, т. е. представители профессий, которые обязывают оказывать помощь людям, бороться за их жизнь, находиться с ними в трудные минуты и брать ответственность за свою деятельность. В последние годы увеличилось количество педагогических работников, нуждающихся в помощи специалистов в области эмоционального истощения, поэтому в нашем исследовании мы остановимся на этой группе сотрудников, отвечающих за нравственное воспитание, образование и формирование личности ребенка.

Исследование проводилось в Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования. В диагностическом исследовании приняли участие более 30 педагогических работников. Целью нашего исследования стало выявление психологических факторов возникновения синдрома эмоционального выгорания с дальнейшей разработкой модели профилактических действий.

Отечественные ученые Старченкова Е.С и Водопьянова Н.Е. определяют синдром выгорания как неблагоприятную реакцию на профессиональные стрессы, которые включают в себя психофизиологические, психологические и поведенческие составляющие [1, с. 5]. По мнению ряда ученых, профессия учителя является одной из наиболее деформирующих личность. Низкая заработная плата, недостаточная техническая оснащенность школ, падение престижа преподавательской деятельности делают педагогический труд чрезвычайно напряженным и эмоционально затратным.

Также не стоит забывать, что с введением ФГОС случаи эмоционального выгорания педагогов участились, т. к. любые инновации и нововведения становятся причиной внутреннего дискомфорта и профессионального стресса. Помимо государственных стандартов появляются новые требования к оформлению документации, инклюзивное и дистанционное обучение, интерактивные методы преподавания – все это является для педагога чем-то новым и неизвестным, ведет к тому, что и без того тяжелая и напряженная работа учителя становится поводом для физического и эмоционального истощения.

Отсутствие общественной оценки педагогической деятельности и соответственного финансового и морального стимулирования со стороны администрации образовательного учреждения создают у педагога проблемы с самочувствием, а также низкую самооценку трудовой деятельности. В конечном итоге последствия такой действительности приводят к развитию синдрома эмоционального выгора-

* Работа выполнена под руководством Зотовой Н.Г., кандидата педагогических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета

ния. Разработанная нами диагностическая программа по выявлению синдрома эмоционального выгорания у учителей включает в себя три процедуры, каждая из которых охватывает различные стороны данного феномена.

На первом этапе диагностики нами был использован опросник выгорания МВІ К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [3, с. 470]. На втором этапе диагностики эмоционального выгорания у педагогов применялась сокращенная версия теста жизнестойкости С. Мадди, разработанная Е.Н. Осиним и Е.И. Рассказовой [4, с. 147–165]. Ожидаемым результатом становится выявление взаимосвязи между степенью эмоционального выгорания и уровнем выраженности компонентов жизнестойкости, включающих в себя вовлеченность, контроль и принятие риска. На третьем этапе исследования испытуемым была предложена авторская методика по факторам возникновения СЭВ, включающая в себя три следующие группы: социально-демографические, личностные и внешние. Респондентам предлагалось выбрать из каждой группы по одному наиболее значимому фактору, влияющему на развитие эмоционального выгорания.

Каждая из методик диагностической программы помогла рассмотреть феномен эмоционального выгорания у педагогов в различных аспектах: выявить степень эмоционального выгорания, картину жизненных установок и, как следствие, наличие или отсутствие предрасположенности к стрессу, а также факторы, способные повлиять на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Результаты первой методики (опросника выгорания МВІ К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой) заключаются в следующем:

- крайне высокая степень выгорания диагностирована у 8 респондентов из 31 (26%);
- высокая степень – у 9 респондентов из 31 (29%);
- средняя степень – у 13 респондентов из 31 (42%);
- низкая степень – у 1 респондента из 31 (3%).

У 97% опрошенных диагностирован синдром эмоционального выгорания различной степени. Полученные результаты подтверждают, что педагогическая деятельность является одной из наиболее подверженных эмоциональному выгоранию.

По итогам проведения второй методики (сокращенной версии теста жизнестойкости С. Мадди в модификации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) были получены следующие результаты:

- высокий уровень жизнестойкости наблюдается у 3 респондентов из 31 (10%);
- средний уровень – у 20 респондентов (64%);
- низкий уровень – у 8 респондентов (26%).

Взаимосвязь степени эмоционального выгорания и уровня жизнестойкости наблюдается у 17 респондентов (55%).

В ходе проведения третьей методики в исследуемой группе были выявлены основные факторы, влияющие на возникновение СЭВ:

- социально-демографические факторы, а именно возраст учителя и стаж его трудовой деятельности по специальности;
- личностные, в числе которых преобладающими являются предрасположенность к стрессу и низкая самооценка;
- внешние, основной пласт которых составляют повышенные нагрузки, сверхурочная работа и недостаточное материальное и моральное вознаграждение.

По данным нашего исследования 40% «выгоревших» педагогов входят в возрастную группу от 40 до 50 лет, 24% – в группу от 50 до 60. По 18% учителей с выявленным эмоциональным выгоранием представляют возрастные группы от 20 до 30 лет и от 30 до 40 лет. Стаж работы у 41% педагогов с эмоциональным выгоранием составляет 10–20 лет, у 24% – 20–30 лет, у 18% – 1–5 лет и у оставшихся 18% – 30–40 лет. Многочисленные психологические исследования факторов формирования СЭВ выявляют, что большинство специалистов подвержены эмоциональному выгоранию в начале профес-

сиональной деятельности (в первые 5 лет) и после долгих лет работы по специальности, что также частично подтверждается полученными нами результатами.

В первые годы работы у учителей наблюдаются такие симптомы выгорания, как неудовлетворенность собой, редуция профессиональных обязанностей и личная отстраненность. У педагогов со стажем в связи с накоплением опыта, выработки собственного подхода, индивидуального стиля деятельности, профессиональной позиции появляется «психическая усталость» и профессиональная дезадаптация, следствием чего становится эмоциональное выгорание. Основным выводом диагностики – необходимость организации и проведения профилактической работы с педагогами по предупреждению выгорания, направленной именно на эмоциональную составляющую.

В профилактике эмоционального выгорания педагога огромную роль играет просветительская работа, а именно информирование сотрудников образовательного учреждения о синдроме. Возможные формы для данного направления профилактики: лекции, семинары и круглые столы по проблеме эмоционального выгорания педагогов. Такие мероприятия смогут познакомить сотрудников образовательного учреждения с феноменом «выгорания», расширить уже имеющиеся знания о проблеме, изучить психологические механизмы синдрома. Поскольку педагоги являются представителями группы риска, то им необходимо иметь определенные знания в сфере проблемы эмоционального выгорания, ведь каждый из них на том или ином этапе профессиональной деятельности с ним столкнется. В рамках данного направления педагогам также необходимо представить различные методы диагностики эмоционального выгорания, в том числе для самостоятельного проведения.

При организации психопрофилактической работы с педагогическим коллективом необходимо ориентироваться в большей степени на поддержание положительного эмоционального тонаса каждого сотрудника. Здесь профилактическая работа подразделяется на сохранение, улучшение психосоматического здоровья и активацию личностных ресурсов педагога. Эти два направления будут способствовать овладению педагогом приемам и саморегуляции, а также поиску возможных источников энергии и сил для успешной профессиональной деятельности. Формами данной работы могут служить тренинги, мастер-классы, групповые виды работы и психотерапевтические занятия.

На с. 23 представлена таблица, составленная с учетом результатов исследования. Первый, диагностический блок, проводится в случае, если исследование до внедрения программы профилактики не проводилось. Если уровень эмоционального выгорания педагогов уже выявлен, то первый блок программы профилактики опускается.

Данная программа не только способна предотвратить формирование эмоционального выгорания педагога, но и может научить методам и техникам самостоятельной работы по профилактике СЭВ. Проверка эффективности работы с педагогами в рамках профилактики эмоционального выгорания может проводиться в несколько этапов.

В качестве рекомендаций педагогам можно кратко перечислить направления по предупреждению СЭВ:

- система психологических разгрузок;
- использование приемов саморегуляции;
- четкое разделение личной жизни и профессиональной деятельности;
- культивирование интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- возможность переключаться, выполнять другую роль;
- участие в работе профессиональных групп;
- внесение разнообразия в свою работу;
- повышение уровня квалификации, стремление к личностному росту;
- сбалансированность нагрузок, соблюдение режима сна и питания;
- чтение не только профессиональной литературы, но и той, чтение которой принесет удовольс-

твие» [5, с. 120];

**Универсальная программа профилактики
 СЭВ для педагогов**

№	Программа профилактики эмоционального выгорания педагога		
<i>Диагностическое направление</i>			
	Диагностика эмоционального выгорания личности учителя	Методы: Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание (МВІ)» К. Маслач и С. Джексон в модификации Н.Е. Водопьяновой; сокращенная версия теста жизнестойкости С. Мадди, разработанная Е.Н. Осиним и Е.И. Рассказовой; авторский опросник по факторам возникновения СЭВ	
<i>Просветительское направление</i>			
I	Название мероприятия	Форма занятия	Содержание занятия
	1. Феномен эмоционального выгорания	Мини-лекция	Знакомство с понятием «эмоциональное выгорание». Изучение общих сведений о рассматриваемом феномене
	2. Профессиональное выгорание педагога: симптомы, факторы возникновения, причины, стадии	Лекция	Подробное рассмотрение проблемы эмоционального выгорания на примере педагогической деятельности
	3. Как не «сгореть» на работе?	Семинар-практикум	Освоение методов диагностики синдрома. Изучение методов и приемов, предупреждающих формирование «выгорания»
	4. Здоровьесбережение в образовательном пространстве, или чем опасен СЭВ?	Круглый стол	Обсуждение важности эмоционального благополучия и здоровья педагога. Анализ последствий эмоционального выгорания. Рассмотрение путей решения проблемы
<i>Психокоррекционное направление</i>			
Работа с личностными особенностями			
II	1. Жизнестойкость как показатель эмоционального здоровья личности	Групповое занятие	Рассмотрение жизнестойкости педагога как ресурса преодоления жизненных и профессиональных трудностей. Диагностика уровня жизнестойкости педагогов. Изучение приемов совладания с трудными жизненными ситуациями через проигрывание и анализ ситуаций
	2. Профессиональный стресс и пути его преодоления	Семинар-практикум	Выявление источников напряжения в профессиональной деятельности. Попытка снижения психоэмоциональной напряженности. Отработка техник для противостояния стрессу
	3. Самооценка профессиональных качеств педагога	Групповое занятие	Выявление уровня самооценки. Определение значимых качеств личности в профессиональной деятельности и условий для саморазвития педагога. Способствование коррекции эмоционального самоотношения
	4. Педагог – Педагог	Тренинг	Преодоление психологических зажимов. Сплочение педагогического коллектива. Преодоление трудностей в совместной работе. Отработка конструктивного сотрудничества
	5. Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях	Семинар-практикум	Знакомство с понятием «конфликт» и формулами его возникновения. Изучение видов поведения в конфликтных ситуациях. Отработка конструктивного поведения в конфликте
	Работа с методами психопрофилактики эмоционального выгорания		
III	6. Психогигиена	Лекция	Знакомство с понятием психогигиены как науки о сохранении психического здоровья личности, а также как инструмента профилактики СЭВ

Программа профилактики эмоционального выгорания педагога			
Работа с методами психопрофилактики эмоционального выгорания			
№			
III	7. Методы профилактики эмоционального выгорания личности	Лекция	Знакомство с методами психопрофилактики СЭВ
	8. Аутотренинг в работе педагога	Семинар-практикум	Изучение основ психологической саморегуляции. Знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции: – дыхательная гимнастика; – мышечная релаксация; – психологические установки; – визуализация ресурсного состояния; – медитация
	9. Арт-терапия как способ выражения разрушительных эмоций	Тренинг	Изучение техник арт-терапии: – рисование; – валяние; – моделирование; – музыкотерапия; – выразительное движение тела; – библио- и кинотерапия. Отыгрывание негативных эмоций посредством одной из выбранных техник арт-терапии.
	10. Тайм-менеджмент как инструмент профилактики СЭВ	Семинар-практикум	Изучение проблемы дефицита времени и правил его планирования. Обучение управлению временем. Выработка навыков эффективного распределения времени и контроля над данным процессом
	11. Итоговое занятие	Групповое занятие	Закрепление изученного материала. Повторная самодиагностика СЭВ

- использование личностных ресурсов как инструментов профилактики эмоционального выгорания;
- выражение негативных эмоций через искусство;
- формирование позитивного мышления;
- погружение в релаксирующую среду;
- общение с животными, уход за ними;
- стремление к самосовершенствованию.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. СПб.: Питер. 2008.
2. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / пер. с нем. СПб.: Речь. 2008.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер. 2002.
4. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия №14: Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
5. Пискунова А.В. Психологические особенности эмоционального выгорания учителя // Студенческий электронный журнал «СТРИЖ». №5 (09). Июль 2016. С. 116–120.

BOCHAROVA A.V.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

***THE RESEARCH OF EMOTIONAL BURNOUT TEACHERS
OF MIDDLE AND SENIOR SCHOOL***

The paper presents the results of identifying psychological factors of the syndrome of emotional burnout, and a model of preventive actions was developed.

Key words: *burnout syndrome, emotional burnout teacher emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.*