

Научно-исследовательский аспект проблемы профессионального выгорания педагогов

Педагог-психолог МБОУ ЦДиК Чунихин Ю.А.

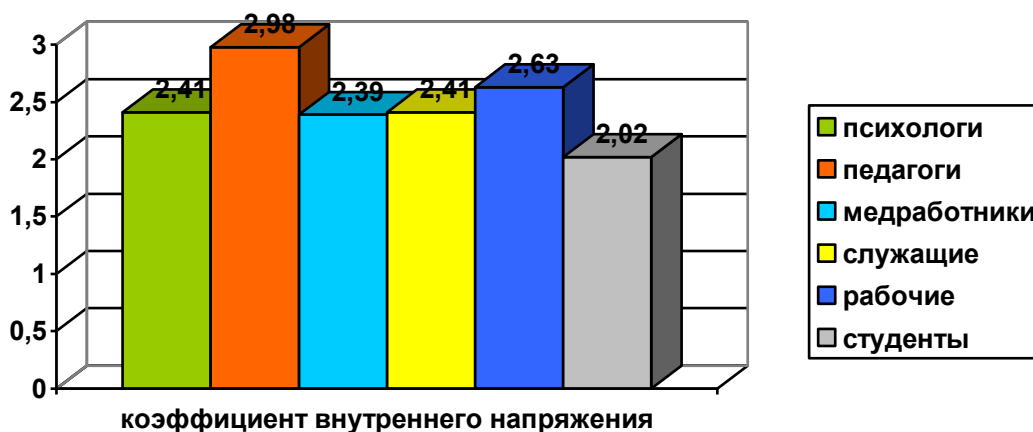
Проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении в последнее время стала наиболее актуальной. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Расширение сферы субъект-субъектных отношений в образовательном пространстве влияет на интенсивность коммуникативной сферы педагога, что в свою очередь, увеличивает риск развития синдрома эмоционального выгорания. Данный феномен достаточно хорошо изучен как в отечественной, так и в западной науке. Еще в 70-е годы учёные обращали внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, менеджеров). Первые описания синдрома эмоционального выгорания включали обычно в себя следующие характеристики: отказ от карьерного роста, падение интереса к работе и жизни в целом, соматические расстройства, чрезмерное употребление лекарственных средств, нарушение профессиональных этических принципов. Развитие этого синдрома было обусловлено необходимостью работать в строго нормированном и однообразно-напряженном режиме дня, с большой эмоциональной насыщенностью личностного взаимодействия с трудным контингентом детей, взрослых. Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей профессиональной деятельности неожиданно начинали терять к ней интерес, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам, злоупотреблять алкоголем и т.п. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания, невротические расстройства и социальная дезадаптация. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса.

В педагогической деятельности на формирование синдрома эмоционального выгорания чаще всего влияют такие факторы, как высокая эмоциональная включённость в деятельность, жёсткие временные рамки, проблемы в организации работы педагога, несоответствие результатов затраченным силам, жёсткий контроль со стороны администрации, ответственность перед родителями,

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов оказывает позитивное влияние на качество образования и является одной из задач современной системы образования.

Таким образом, изучение уровня профессионального выгорания педагогов позволит определить группу риска и своевременно принять превентивные меры в преодолении профессионального стресса.

В результате проведенного исследования среди разных профессиональных групп на предмет изучения хронического стресса и его восприятия с помощью анкеты повседневных нагрузок (ABF) было выявлено, что педагоги имеют самые высокие результаты по уровню стресса и его когнитивной оценке (см. диаграмму).



Хочется отметить тот факт, что, по мнению многих авторов (Р. Лазарус, С. Фолькман, Д. Галахер и др.), стресс достигает уровня дистресса, не столько из-за неприятных событий, сколько из-за неадекватной их оценки. Таким образом, повышается внутреннее напряжение и при недостатке копинг-стратегий и ресурсов личности развивается истощение организма. Как правило, такой сценарий развития стресса приводит к психосоматическим заболеваниям.

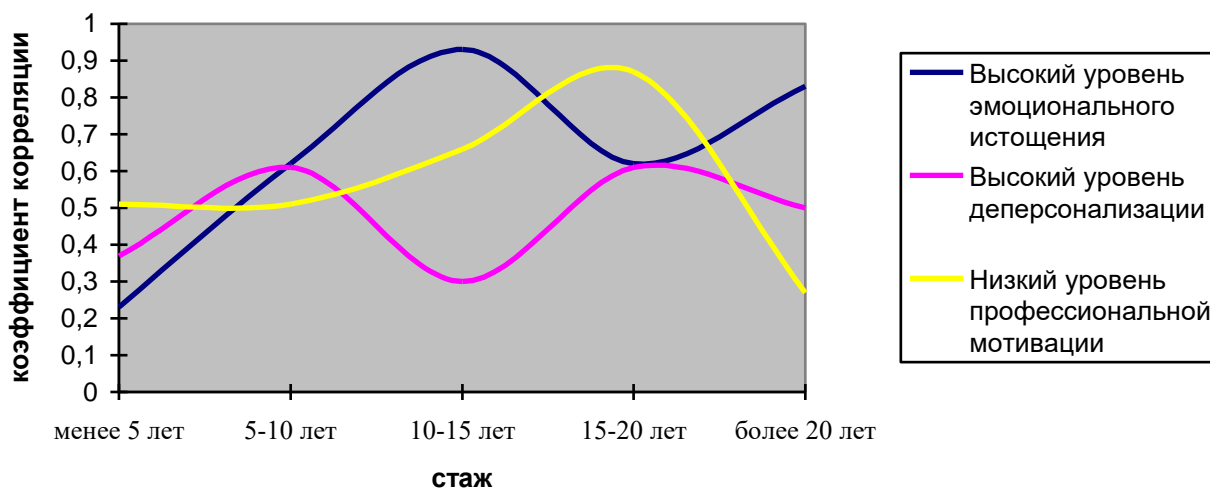
С целью более детального изучения феномена эмоционального выгорания педагогов г.Узловая нами использовались следующие методики: опросник выгорания К.Маслач и опросник СМОЛ. Результаты проведенного исследования по всей выборке таковы: по критерию эмоционального истощения – 36% педагогов имеют высокий уровень, 32% – средний и 32% – низкий уровень; по критерию деперсонализации – у 9% педагогов отмечается высокий уровень, у 30% - средний и у 61% – низкий уровень; по критерию профессиональной мотивации – 13% педагогов показали высокий результат, 47% - средний и 40% – низкий. Таким образом, можно сказать, что большая часть учителей ощущает эмоциональное истощение, связанное с педагогической деятельностью, что в свою очередь является источником снижения их профессиональной мотивации. Кроме того, можно отметить тот факт, что у 7% педагогов был зарегистрирован уже сформировавшийся синдром эмоционального выгорания.

Изучение личностных особенностей с помощью методики СМОЛ показало, что 21% педагогов по всей выборке имеют психастенический профиль личности. Особенно интересен тот факт, что данный личностный профиль в 100% случаях характерен для педагогов, имеющих синдром эмоционального выгорания, что свидетельствует о негативном влиянии «выгорания» на личность педагога и его здоровье.

В результате проведенного исследования было выявлено, что эмоциональному истощению, по половому признаку, больше подвержены женщины (в 1,4 раза). По критерию деперсонализации и профессиональной мотивации значимых различий выявлено не было.

Полагаясь на данные корреляционного анализа эмоциональное истощение, наблюдается в большей степени у педагогов имеющих стаж 10 – 15 лет и более 20 лет. В свою очередь повышение уровня деперсонализации приходится на трудовой стаж 5 – 10 лет и 15 – 20 лет, а снижение профессиональной мотивации происходит в широком диапазоне с 10 до 20 лет (см. диаграмму).

Диаграмма зависимости эмоционального выгорания от стажа педагога (коэффициент корреляции Пирсона)



уровень выгорания стаж	Высокий уровень эмоционального истощения	Высокий уровень деперсонализации	Низкий уровень профессиональной мотивации
менее 5 лет	0,23	0,37	0,51
5 – 10 лет	0,62	0,61	0,51
10 – 15 лет	0,93	0,30	0,66
15 – 20 лет	0,62	0,61	0,87
более 20 лет	0,83	0,50	0,27

Таким образом, результаты нашего исследования показали, что в среднем к 10 годам трудового стажа происходит декомпенсация защитных механизмов личности педагога и повышается риск развития профессионального выгорания. В свою очередь, синдром

профессионального выгорания приводит к появлению психастенических черт личности, которые выражаются в повышенной тревожности, низкой самооценке, неуверенности в себе, апатии, повышенной утомляемости и эмоциональной нестабильности, что отрицательно сказывается на коммуникативной сфере педагога, профессиональном росте и его качестве жизни в целом. Следовательно с целью преодоления данной проблемы необходимо проводить работу с педагогами, направленную на развитие копинг-стратегий и копинг-ресурсов.