

DOI: 10.21626/j-chr/2024-1(38)/5
УДК: 59.944.4:378.124

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ С ВЫРАЖЕННЫМ СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

© Е.В. Гаврилова

Гаврилова Е.В. – старший преподаватель кафедры философии и психологии, ФГБОУ ВО
«Донецкая академия управления и государственной службы»

E-mail: 19soul@mail.ru

Адрес: 3283001, Донецк, ул. Челюскинцев, 163А, ДНР, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена сравнительному анализу психологических особенностей педагогов высшей школы с выраженным синдромом эмоционального выгорания и без него. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что у педагогов высшей школы с выраженным синдромом эмоционального выгорания деформация связана с эмоционально-волевой сферой, а также с низким уровнем самоактуализации личности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональное выгорание; педагоги высшей школы; социальная фрустрированность; агрессивность; самоактуализация.

Педагогическая деятельность обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать её как эмоциогенную. Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа факторов стресса, постоянно присутствующих в работе педагога высшей школы: высокий динамизм, рабочие перегрузки, поиски новых способов обучения, нехватка времени, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами, необходимость осваивать новые цифровые технологии. Эмоциогенные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания у педагогов.

Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорили в 1974 году, когда американский психиатр Герберт Дж. Фрейденбергер для оценки психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с пациентами в эмоционально напряженной атмосфере, описал феномен «burnout» (в переводе с английского языка burn – жечь, сжигать, сгорать и out – вне, наружу, насквозь).

Изучение синдрома эмоционального выгорания отечественными и зарубежными психологами велось в различных направлениях.

Согласно концепции Г. Селье, работа в стрессовой обстановке, с одной стороны, приводит к мобилизации внутренних ресурсов, с другой стороны, может вызвать острые нарушения или отсроченные негативные последствия. Но если стресс переживает любой человек, то выгорание является срывом адаптации людей с достаточно высокими достижениями [7].

Двухфакторный подход включает в СЭВ эмоциональное истощение (нервное напряжение, жалобы на плохое самочувствие) и деперсонализацию (изменение отношения к себе и субъектам деятельности).

Зарубежные исследователи К. Масlach и С. Джексон рассматривают его как трехфакторную модель, представленную эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений. Основная идея данного подхода заключалась в том, что выгорание является результатом несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения эмоционального выгорания.

В.В. Бойко [1] под эмоциональным выгоранием понимает выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. По его мнению, развитие состояния эмоционального выгорания имеет определенные стадии или фазы.

Фаза «напряжения» является предвестником эмоционального выгорания. Причем тревожное напряжение обусловлено изматывающим усилением психотравмирующих факторов.

Фаза «резистенции» — это сопротивление нарастающему стрессу, которое выражается в стремлении снизить давление неблагоприятных обстоятельств с помощью эмоциональной отстраненности от них.

Фаза «истощения» характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением защитных свойств нервной системы.

Большое количество симптомов, так или иначе связанных с синдромом эмоционального выгорания, можно объединить в пять групп. К первой группе относятся физические симптомы, такие как физическое утомление, усталость, бессонница, плохое общее состояние здоровья. Вторая группа — это эмоциональные симптомы, то есть безразличие, пессимизм, черствость в работе, раздражительность, тревога, депрессия, ощущение беспомощности. Третью группу составляют поведенческие симптомы. Это появление усталости во время работы и желание отдохнуть, малая физическая нагрузка, несчастные случаи — падения, аварии, травмы. В четвертую группу входят симптомы,

связанные с интеллектуальным состоянием человека, такие как скука, падение интереса к новым идеям в работе. У человека преобладают шаблонные действия, формализм, отсутствует творческий подход. К пятой группе относятся социальные симптомы, которые проявляются в низкой социальной активности, стремлении к изоляции, падении интереса к друзьям, членам семьи, коллегам. Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется нарушениями в психической, соматической и социальной сферах жизни человека.

К эмоциональному выгоранию могут приводить как внешние, так и внутренние факторы.

Приверженцы интерперсонального подхода основной причиной эмоционального выгорания считают межличностные взаимодействия специалиста с субъектами профессиональной деятельности. Факторы рабочей среды, такие как характер руководства, режим деятельности, особенности организационной структуры, в качестве причин выгорания рассматривают представители организационного подхода.

Дж. Пулен и К. Уолтер в своем исследовании социальных работников обнаружили, что увеличение степени выгорания связано с повышением уровня профессионального стресса. Чаще выгорание наступает у лиц с меньшей стрессоустойчивостью и выносливостью.

Наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания представители профессий, чья деятельность связана с общением (профессии типа «Человек-Человек»). Чаще всего симптомы эмоционального опустошения и утомления наблюдаются у врачей, педагогов, воспитателей, работников сферы обслуживания.

А.А. Реан, Л.М. Митина, Н.В. Кузьмина [4], исследуя педагогическую деятельность, отмечают её высокую эмоциональную напряженность.

Н.Е. Водопьянова и Т.В. Форманюк считают, что выгорание ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни педагогов, что в свою очередь отрицательно влияет на здоровье всей организации.

В данной статье анализируются результаты эмпирического исследования, проведенного нами в группах преподавателей высшей школы с выраженным синдромом эмоционального выгорания и без него.

Результаты исследования. Для выявления уровня сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) использовалась «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Общая выраженность синдрома эмоционального выгорания имеет достоверно значимые различия при сравнении двух групп ($t=11,83$; $p=0,00$). У педагогов с выраженным СЭВ (1-я группа) наиболее сформирована фаза резистенции (среднее значение фазы – 87,2). Доминирующих симптомов три: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей». Фаза истощения находится на уровне формирования. У педагогов без выраженного СЭВ (2-я группа) все три фазы не сформированы.

Личностные особенности педагогов высшей школы изучались с помощью методики диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана, опросника агрессивности Басса-Дарки, методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина [5].

Анализ результатов, полученных по опроснику агрессивности Басса-Дарки, показал, что суммарный индекс агрессивных реакций, как сочетание физической, косвенной и вербальной агрессии, у педагогов первой группы имеет средние показатели (17,7 баллов), а у педагогов второй группы – низкие (9,8). Эти достоверно значимые различия ($t=12,12$; $p=0,00$) свидетельствуют о негативном, подозрительном отношении к окружающим у

педагогов высшей школы с выраженным СЭВ.

Достоверно значимые различия между группами выявлены в показателях социальной фрустрированности ($t=11,7$; $p=0,00$) практически во всех основных аспектах жизнедеятельности. Это говорит о высокой степени неудовлетворенности педагогов с выраженным СЭВ своей работой, её содержанием или условиями, взаимоотношениями с обучающимися и коллегами.

С помощью методики А.В. Лазукина удалось выявить достоверно значимые различия в выраженности уровня самоактуализации педагогов с выраженным синдромом эмоционального выгорания и педагогов без выраженного синдрома эмоционального выгорания по следующим шкалам: «потребность в познании» ($t=-3,98$; $p=0,04$), «креативность» ($t=-6,67$; $p=0,00$), «ценности» ($t=-10,3$; $p=0,01$), и «гибкость в общении» ($t=-0,65$; $p=0,00$).

Эти данные позволяют говорить о том, что педагоги высшей школы с выраженным СЭВ имеют невысокий уровень познавательной потребности. Они не рассматривают свою деятельность как поиск себя в чем-то новом, занятия такого педагога осуществляются по привычке, без применения инновационных методов в педагогическом процессе. Однообразие в работе приводит к падению удовлетворенности ею. Зачастую такие педагоги не разделяют ценности самоактуализирующейся личности. У них отмечаются проблемы в общении, к оценке людей зачастую подходят стереотипно, склонны манипулировать ими.

Педагоги без выраженного СЭВ стремятся к адекватному самовыражению в общении, способны проявлять гибкость в отношениях. Для них являются ценностью самосовершенствование, справедливость, порядок, красота, саморазвитие. Они открыты новому и стремятся внести инновации в педагогический процесс.

Обратная корреляционная связь между уровнем самоактуализации и выраженностью синдрома эмоционального выгорания ($r=-0,64$; $p=0,002$) свидетельствует о том, что профилактика эмоционального выгорания возможна за счет самоактуализации. Только развиваясь как личность и как профессионал, педагог способен находить и внедрять в учебный процесс не только новые знания, но и более эффективные, инновационные приёмы работы. Расширяя свой кругозор, знакомясь с современными достижениями науки, он и в обучающихся может пробудить познавательную потребность.

А.Ю. Василенко, опираясь на результаты своего исследования, отмечает важность сочетания самоактуализации и «высокого уровня позитивных тенденций в развитии альтруистичности» [3]. Усиление же эгоистической направленности личности, как правило, бывает связано с началом выгорания.

Ю.В. Варданын, А.А. Парамонов, проведя исследование на педагогах средней школы, в качестве профилактических мер предлагают проводить коррекционно-развивающую работу, направленную на «активизацию личностных ресурсов самовосстановления» [2].

Важнейшей стратегической задачей всей системы образования, по мнению И.В. Сабирзяновой, является создание в социальном пространстве такой атмосферы, которая «нацеливала бы на воспитание нравственности, самосознания, самоопределения, ответственности личности и общества за процесс ассимиляции общечеловеческих ценностей в повседневную общественную практику» [6].

Выводы: анализ результатов исследования показал наличие повышенного уровня вербальной агрессии; высокие показатели социальной фрустрированности, особенно в профессиональной деятельности; низкий уровень проявлений самоактуализации у педагогов высшей школы с выраженным синдромом эмоционального выгорания.

Педагоги высшей школы без выраженного синдрома эмоционального выгорания характеризуются высокой потребностью в познании нового, стремлением к творчеству, отсутствием социальной фрустрированности, терпимостью к себе и окружающим. Каждое

занятие для них — это возможность реализации себя как личности и как профессионала.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания возможна за счет самоактуализации, внутренней мотивации и развития навыков саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. — Текст: непосредственный. — СПб.: Питер, 1999. — 105 с.
2. Варданян, Ю. В. Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога / Ю. В. Варданян, А. А. Парамонов. — Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (дата обращения: 20.02.2024).
3. Василенко, А. Ю. Особенности самоактуализации и эмоционального выгорания педагогов / А. Ю. Василенко. — Текст: непосредственный // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. — 2012. — № 2 (9). — С. 63–65.
4. Кузьмина, Ю. М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности специалистов социальной работы: проявление и профилактика: монография / Ю. М. Кузьмина. — Текст: непосредственный. — Казань: КГТУ, 2007. — 154 с.
5. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. — Текст: непосредственный. — Самара: Изд. Дом «БАХРАХ», 1998–672 с.
6. Сабирзянова, И. В. Моделирование ценностных систем личности в условиях образовательной среды / И. В. Сабирзянова. — Текст: непосредственный // Педагогическое образование: традиции, инновации, поиски, перспективы. Teacher education: tradition, innovation, prospecting, outlook: сб. материалов XII Междунар. науч.-практ. конф. (26 марта 2021 г.); отв. ред. Л. Г. Касьянова. — Шадринск: ШГПУ, 2021. — С. 203–208.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Текст: непосредственный. — М.: «Прогресс», 1982. — 123 с.

Получена: 21.02.2024 г.

Принята к публикации: 15.03.2024 г.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A HIGH SCHOOL TEACHER WITH SEVERE BURNOUT SYNDROME

© Elena V. Gavrilova

Elena V. Gavrilova – Senior Lecturer at the Department of Philosophy and Psychology, Donetsk Academy of Management and Public Administration

E-mail: 19soul@mail.ru

Address: 283001, Donetsk, Chelyuskintsev str., 163A, DNR, Russian Federation

ABSTRACT

The article is devoted to a comparative analysis of the psychological characteristics of higher school teachers with and without severe burnout syndrome. In the course of an empirical study, it was revealed that in higher school teachers with severe burnout syndrome, deformation is associated with the emotional-volitional sphere, as well as with a low level of self-actualization of the personality.

KEYWORDS: emotional burnout; higher school teachers; social frustration; aggressiveness; self-actualization.

REFERENCES

1. Bojko, V.V. Sindrom «emocional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii / V.V. Bojko. SPb.: Piter, 1999. — 105 s.
2. Vardanyan, YU.V. Issledovanie osobennostej psihologicheskikh predposylok emocional'nogo vygoraniya pedagoga / YU.V. Vardanyan, A.A. Paramonov // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya, 2019 № 5, <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (dostup svobodnyj).
3. Vasilenko, A.YU. Osobennosti samoaktualizacii i emocional'nogo vygoraniya pedagogov / A.YU. Vasilenko // Vektor nauki TGU. Seriya: Pedagogika, psihologiya. — 2012. — № 2(9). — S. 63–65.
4. Kuz'mina, YU.M. Emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti specialistov social'noj raboty: proyavlenie i profilaktika: monografiya / YU.M. Kuz'mina; Federal'noe agentstvo po obrazovaniyu, Gos. obrazovatel'noe uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovaniya "Kazanskij gos. tekhnologicheskij un-t". — Kazan': KGTU, 2007. — 154 s.: il., tabl.; 20 sm.; ISBN978-5-7882-0496-3
5. Rajgorodskij, D.YA. Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie — Samara: Izdatel'skij Dom «BAHRAH», 1998–672s.
6. Sabirzyanova, I.V. Modelirovanie cennostnykh sistem lichnosti v usloviyah obrazovatel'noj sredy / I.V. Sabirzyanova // Pedagogicheskoe obrazovanie: tradicii, innovacii, poiski, perspektivy. Teacher education: tradition, innovation, prospecting, outlook: materialy XII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 26 marta 2021 g. / Mezhdunar. akad. nauk ped. obrazovaniya [i dr.]; otv. red. L.G. Kas'yanova. — Elektron. tekst. dan. (3,88 Mb). — SHadrinsk: SHGPU, 2021. — 527 s. — S. 203–208.
7. Sel'e G. Stress bez distressa / G. Sel'e. — M.: «Progress», 1982. — 123 s.

Received: 21.02.2024

Accepted: 15.03.2024