

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ**

**Сугоняко К.А.**

**научный руководитель канд. психол. наук, доц. Сафонова М.В.**

***Красноярский государственный педагогический университет***

***им. В.П. Астафьева***

В последнее время изучение проблемы синдрома эмоционального выгорания стало едва ли не самым популярным направлением исследовательской деятельности психологов всего мира. Это очень «молодая» и интересная тема для изучения. Ее возраст – около сорока лет. Научный и практический интерес к синдрому обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации.

«Местом рождения» этого психологического феномена являются США. В 1974 году Х. Дж. Фреденбергер ввел понятие «burnout» – выгорание. По мнению ученого, эмоциональное выгорание является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей.

Позднее и более полное трактование данной проблемы дала социальный психолог Кристина Маслач. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам.

Существуют три фазы эмоционального выгорания, которые включают в себя различные симптомы, по модели К. Носач и С. Джексон, которые описаны В.В. Бойко.

**1. Фаза «Тревожное напряжение»** является предвестником и «запускающим механизмом» в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. К симптомам можно отнести переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство «загнанности в клетку», тревога.

**2. Фаза «Резистенция»** – это фаза сопротивления нарастающему стрессу, которая проявляется в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей.

**3. Фаза «Истощение»** характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослабленностью нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная и личная отстраненность, психосоматические нарушения.

Более других СЭВ подвержены представители профессий, связанных с интеллектуальной работой и взаимодействием с людьми. Настоящую статью мы хотим посвятить изучению содержания синдрома эмоционального выгорания у учителей.

Профессия учителя в большей мере подвержена данному синдрому. Рассматривая вопрос о педагогической деятельности, мы пришли к выводу, что синдром эмоционального выгорания непосредственно связан не только с личностными качествами педагога, но и с его профессиональной деятельностью. Так как велико количество постоянных контактов и высокая эмоциональная отдача: ученики, родители, коллеги, администрация. На учителя ложится огромная ответственность всего общества - воспитание будущего поколения. А также повышенная нагрузка в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня

стимулируют развитие выгорания. Синдром эмоционального выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность.

В нашем исследовании приняли участие 44 учителя различных школ г. Красноярска. Для того, чтобы определить, учителя с каким стажем работы подвергнуты влиянию СЭВ больше других, участники были разделены на три группы по стажу работы:

- I – до 5 лет (14 учителей)
- II – от 5 до 10 лет (6 учителей)
- III – более 10 лет стажа (24 учителя)

В диагностический комплекс вошли пять методик. Ниже мы представим результаты опросника «Эмоциональное выгорание» по В.В. Бойко, направленного на исследование фаз СЭВ.

Результаты методики показали, что в группах учителей, разделённых по стажу работы:

I – из 14 учителей благополучными являются 4 учителя (или 29%), 7 учителей находятся в группе риска (или 50%), и «выгоревшими» можно считать 3 учителя (или 21%).

II – из 6 учителей благополучными можно считать 1 учителя (или 16%), 5 учителей находятся в группе риска (или 84%). Учителей с наличием СЭВ нет.

III – из 24 учителей благополучными являются 9 учителей (или 38%), 13 учителей находятся в группе риска (или 54%) и «выгоревшими» можно считать 2 учителя (или 8%).

Далее мы рассмотрели выраженность всех фаз синдрома эмоционального выгорания в группах учителей, разделённых по стажу работы.

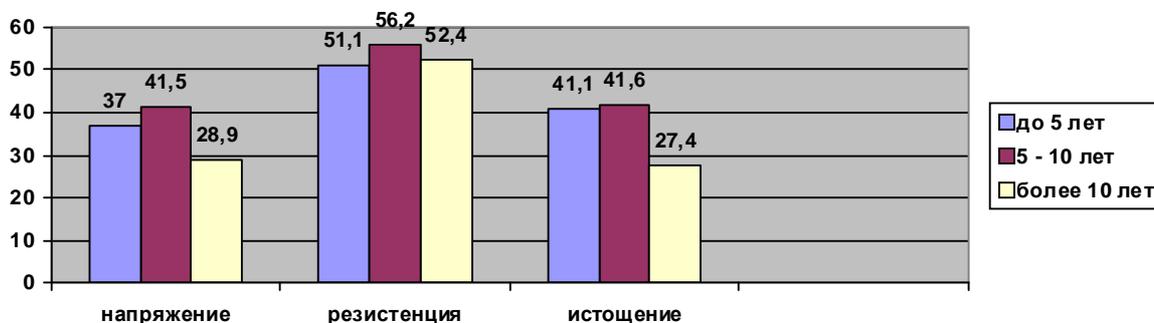


Рисунок 1 – Выраженность фаз СЭВ в группах учителей, разделённых по стажу работы (средний балл)

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза

Как видно из рисунка 1, у учителей со стажем работы до 5 лет в стадии формирования находятся все три фазы СЭВ, при этом наиболее ярко видна фаза резистенции. Это проявляется усиливающимся осознанием проблем, накапливается негодование, недовольство ситуацией. Учитель испытывает неудовлетворённость собой, должностью, обязанностями. В результате неудач, расстройств, действует механизм эмоционального переноса. Систематически переживаются трудности, ощущение интеллектуально-эмоционального затора, тупика. Возникает разочарование в себе, избранной профессии, в конкретном месте службы. Складывающаяся

резистенция приводит к неадекватному эмоциональному избирательному реагированию: учитель не чувствует разницы в своих реакциях, на одних событиях экономит эмоции, на других излишне тратит. Эмоции экономятся вне профессиональной деятельности: в кругу семьи, с друзьями. Педагог совершает попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

В группе учителей со стажем работы от 5 до 10 лет также отмечаются все три фазы СЭВ в стадии формирования. Следует отметить, что показатели в этой группе выше, чем в двух других. Также преобладает фаза резистенции. Следовательно, у учителей появляется эмоционально-нравственная дезориентация, которая проявляется в том, что у учителя эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Не проявляя должного эмоционального отношения к своему подопечному (ученику), он защищает свою стратегию: оправдаться перед собой за допущенную грубость или отсутствие внимания к субъекту общения, рационализируя свои поступки или проецируя вину на субъекта, вместо того чтобы адекватно признать свою вину. В эмоционально сложных ситуациях используются суждения: «Это не тот случай, чтобы переживать». Показатели фаз напряжение и истощение находятся на высоком уровне, вследствие чего у учителя может появиться чувство «загнанности в клетку», безысходность и тревожность.

У учителей со стажем работы более 10 лет стадии напряжение и истощение не сформированы. Можно наблюдать высокий эмоциональный отклик, интерес к человеку – субъекту профессиональной деятельности, учителя в меру довольны выбранной профессией и должностью. Но стадия резистенции находится в стадии формирования, и поэтому эту группу можно описать как людей, которые эмоциональный контакт устанавливают не со всеми субъектами, а по принципу «хочу – не хочу» - избирательным образом.

Таким образом, наиболее ярко проявляющейся фазой СЭВ у учителей является резистенция, что приводит к формированию защиты, которая и проявляется в следующих симптомах выгорания: экономия эмоций и избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей.

Полученные результаты показывают, что учителя со стажем от 5 до 10 лет наиболее подвержены риску СЭВ. Это сложный период, когда уже есть опыт, и если нет отдачи от прилагаемых усилий, возникает снижение мотивации, обесценивание собственной деятельности и выгорание. К тому же это период, когда хочется заявить о себе, чего-то достичь, а необходимо совмещать семью и интенсивную работу.

В группе риска быть эмоционально выгоревшими находится половина учителей со стажем работы до 5 лет. Это обусловлено вхождением в новую профессиональную сферу. По мнению доктора психологических наук Р.М. Грановской, важным в формировании основ профессиональной деятельности является именно этот этап вхождения в профессию. Именно в период адаптации важно научить специалиста методам саморегуляции эмоциональных состояний, что послужит адекватным средством профилактики эмоционального выгорания. [3]

Более устойчивыми к эмоциональному выгоранию можно считать учителей со стажем работы более 10 лет. К этому времени за плечами учителя большой опыт работы, а, следовательно, учитель адаптируется более эффективно. Кроме того, период достижения акме в профессии обеспечивает самореализацию себя в деятельности, что является хорошей профилактикой СЭВ. Кроме того, вырабатываются индивидуальные способы восполнения эмоциональных затрат (семья, хобби). Тем не менее, чуть более половины учителей в этой группе имеют риск СЭВ.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать следующий вывод: синдром выгорания не только негативно сказывается на профессиональной деятельности, но и в целом снижает качество жизни человека. И поэтому стоит обратить особое внимание на методы профилактики и лечения этого синдрома.