

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Колосова М.А.,
научный руководитель канд. ист. наук Катцина Т.А.
Сибирский федеральный университет

Актуальность темы исследования определена самой спецификой повышенной стрессогенной деятельности преподавателя высшей школы. Рост требований со стороны общества к профессиональным качествам преподавателя высшей школы, объективное увеличение учебной нагрузки, интенсивность труда, психоэмоциональные перегрузки, высокие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня, делают названную группу специалистов еще более уязвимой в отношении развития синдрома эмоционального выгорания.

В 2012–2013 учебном году мы изучили эмоциональное выгорание у 22 преподавателей факультета транспорта Политехнического института Сибирского федерального университета с помощью диагностики эмоционального выгорания личности (автор В. В. Бойко) и методики на определение типа мышления «Художник или мыслитель».

Выборка была разделена на 2 равные группы по специфике профессиональной деятельности педагогов. В первую группу мы включили педагогов гуманитарных направлений, во вторую – преподавателей технических дисциплин.

На рисунке 1 представлены данные полученные с помощью методики «Художник или мыслитель»

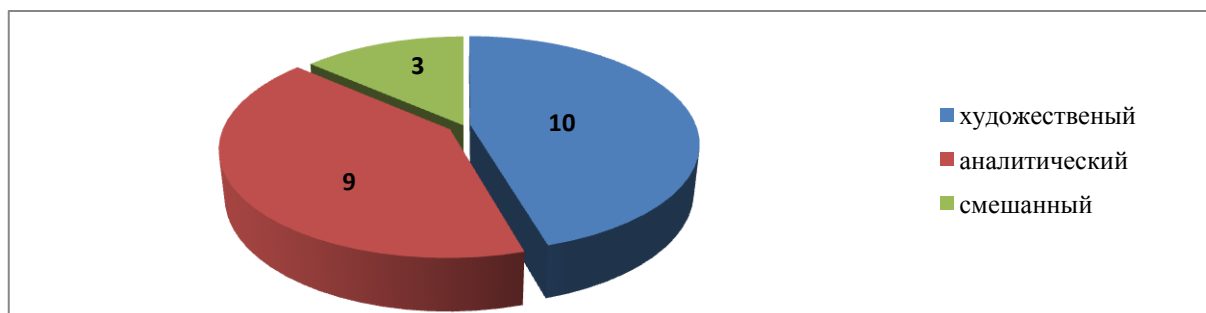


Рисунок 1 – Тип мышления у педагогов гуманитарных и технических направлений

Из рисунка видно, что у 19 преподавателей тип мышления совпадает со спецификой профессиональной деятельности. Так, для преподавателей гуманитарных дисциплин характерно образное мышление (10 человек), а для преподавателей технических дисциплин – логическое мышление (9 человек). Еще у 3 педагогов смешанный тип мышления.

Анализ результатов по методике В.В. Бойко показал, что среди фаз эмоционального выгорания есть формирующиеся и уже сформированные. Все эти данные представлены на рисунках 2, 3 и 4.

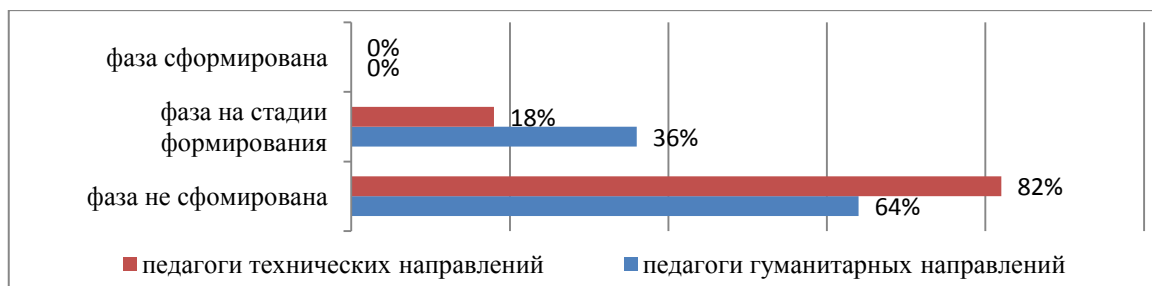


Рисунок 2 – Фаза «Напряжение» у педагогов гуманитарных и технических направлений

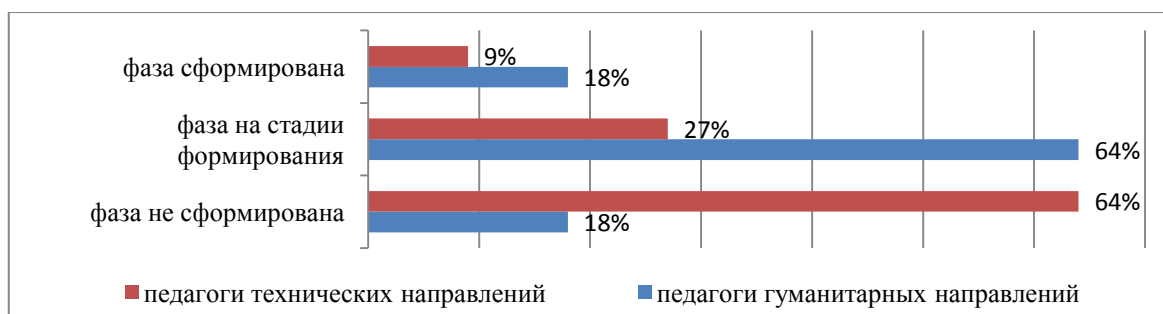


Рисунок 3 – Фаза «Резистенция» у педагогов гуманитарных и технических направлений

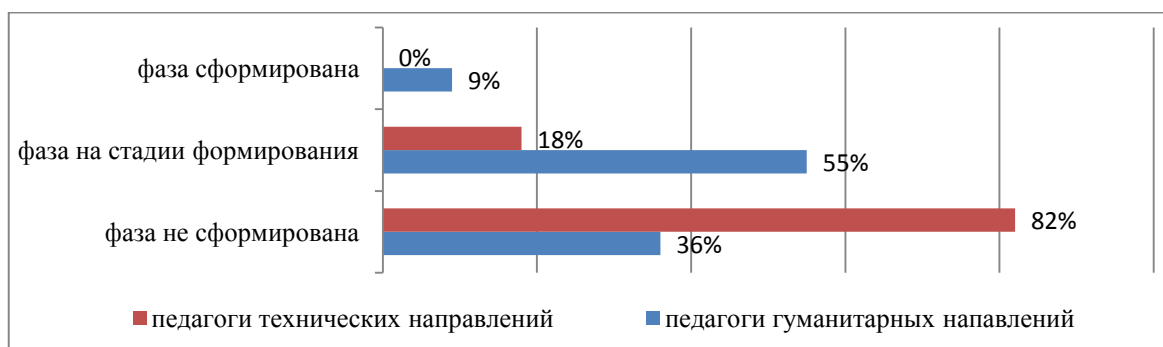


Рисунок 4 – Фаза «Истощение» у педагогов гуманитарных и технических направлений

Из представленных рисунков видно, что фаза «Напряжение» находится на стадии формирования у 36 % педагогов гуманитарных направлений и 18 % педагогов технических направлений. Фаза «Резистенция» сформирована у 18 % преподавателей гуманитарных дисциплин и еще у 64 % находится на стадии формирования. Данная фаза также сформирована у преподавателей технических дисциплин – 9 %, еще у 27 % она находится на стадии формирования. У 9 % педагогов гуманитарных наук сформирована стадия «Истощение», у 55 % она находится на стадии формирования, также данная фаза находится на стадии формирования у 55 % педагогов технических наук.

Полученные данные позволяют сформулировать вывод о том, что преподаватели гуманитарных дисциплин больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем преподаватели технических дисциплин. Это связано с тем, что люди с логическим типом мышления более гибко реагируют на разного рода ситуации, они сначала пытаются все проанализировать, построить какую-то хронологию, осуществить контроль за жизненными ситуациями. Люди же с образным типом мышления, напротив более эмоционально чувствительны, они пытаются все прочувствовать, представить, поставить себя на место другого.

Для оценки достоверности различий использовали U-критерий Манна-Уитни, поскольку одна шкала номинальная, вторая количественная и данные внутри сравниваемых подгрупп распределены ненормально. Фактор – специфика профессиональной деятельности испытуемых. Отклик – эмоциональное выгорание. Уровень значимости 0,009 меньше 0,05 – это значит, что фактор влияет на отклик, т. е. специфика профессиональной деятельности испытуемых оказывает влияние на развитие эмоционального выгорания.

Интересно было сопоставить представителей обеих групп с максимально выраженными симптомами эмоционального выгорания (рис. 5).



Рисунок 5 – Сравнение максимально выраженных симптомов эмоционального выгорания у «гуманитариев» и «технарей»

Из рисунка 5 видно, что симптомы эмоционального выгорания у представителей гуманитарного и технического направлений распределены по-разному. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания у представителя гуманитарного направления на фазе «напряжение» являются: переживание психотравмирующих обстоятельств, «загнанность в клетку», тревога и депрессия. На фазе «резистенция» доминируют симптомы неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и эмоционально-нравственная дезориентация. Симптомы эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность являются доминирующими на фазе «истощение». Все

вышеперечисленные симптомы характеризуются усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов, а также исключением эмоций из профессиональной деятельности. Профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. К нему приходит осознание, что эмоционально он уже не может помочь субъектам своей деятельности, что он не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою, нравственную отдачу. Появляется потребность в самооправдании, разочарование в себе, избранной профессии или месте работы, что порождает энергетическое напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги.

Распределение симптомов эмоционального выгорания у представителя технического направления следующее: на фазе «напряжения» доминирует симптом неудовлетворенность собой, на фазе «резистенция» – симптомы расширение сферы экономии эмоций и редукция профессиональных обязанностей, на фазе «истощение» – симптом психосоматические и психовегетативные нарушения. Вышеперечисленные симптомы проявляются на уровне физического и психического самочувствия. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обстоятельствами, энергетика направляется не столько во вне, сколько на себя. Последствиями этого могут быть попытки облегчить или сократить обязанности, требуемые эмоциональных затрат, вне профессиональной области: в общении с родными, друзьями и знакомыми.

Было выявлено, что среди симптомов названных выше фаз есть формирующиеся, сформированные, не сформированные и симптомы, доминирующие в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Исследование показало, что синдром эмоционального выгорания находится на высоком уровне, в каждой фазе обнаружены доминирующие симптомы (со значением более 20 баллов). Каждая фаза эмоционального выгорания либо находится на стадии формирования, либо уже сформирована. Преподаватели сокращают обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, стараются экономно расходовать свои эмоции и реагируют на различные ситуации избирательно. Также экономно преподаватели расходуют эмоции и вне профессиональной деятельности. Анализ уровня эмоционального выгорания у педагогов показал, что у преподавателей гуманитарных дисциплин более высокие показатели эмоционального выгорания, чем у преподавателей технических дисциплин. Педагоги гуманитарных направлений больше осознают психотравмирующие факторы профессиональной деятельности, у них больше растет напряжение, раздражение, накапливается отчаяние и негодование, они чаще проявляют полную или частичную утрату интереса к субъекту профессиональной деятельности. У педагогов технических направлений больше проявляется перенасыщенность деловыми контактами, поэтому, они стремятся экономно расходовать эмоции не только в сфере профессиональной деятельности, но и вне ее, у них в большей мере меняется физическое здоровье и психическое самочувствие. Это свидетельствует о том, что психологическая защита не справляется со своими функциями и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида.

Итак, проведенное исследование расширило имеющиеся представления о проблеме развития синдрома «эмоционального выгорания» в педагогической среде; материалы исследования создают возможности для разработки дифференцированных комплексных программ коррекции, и профилактики синдрома «эмоционального выгорания» педагогов высшей школы, с учетом гуманитарного и технического склада их деятельности.