МИЗОНОВА О.В., ПОПКОВА Е.Н.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ

Аннотация. В статье описывается экспериментальное исследование влияния профессионального выгорания на деятельность учителя. Анализируется выраженность компонентов психического выгорания по опроснику А. А. Рукавишникова, описан вывод о синдроме эмоционального выгорания по результатам методики В.В. Бойко. Выявлено, что развитие синдрома эмоционального выгорания оказывает влияние как на личностные качества, так и на организационные характеристики.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, деятельность, педагог, эмоциональное выгорание.

MIZONOVA O.V., POPKOVA E.N.

PROFESSIONAL BURNOUT EFFECT ON TEACHER'S PERFORMANCE: AN EXPERIMENTAL STUDY

Abstract. The article presents an experimental study of professional burnout effect on teacher's performance. Using the questionnaire by A. A. Rukavishnikov, the authors analyze the intensity of mental burnout components. Having applied the technique of V. V. Boiko, the study describes the emotional burnout syndrome. Consequently, the authors draw a conclusion that the emotional burnout syndrome affects both personal and managerial characteristics of a teacher.

Keywords:professional burnout, activities, teacher, emotional burnout.

В современных условиях гуманизации образования особенно остро стоит задача развития личности учащихся, изучения их индивидуальных особенностей. Необходимо создание условий, обеспечивающих наиболее полную реализацию потенциала личности и развитие ее способностей, становление индивидуальности каждого конкретного школьника. В связи с этим возрастает роль личности педагога в процессе формирования индивидуальности учащихся. Выражением этой интеграционной тенденции стал принцип, сформулированный в отечественной психологии, – «обучение должно быть подчинено процессу развития личности». До этого школа слишком долго работала в иной парадигме, отвлекаясь от того очевидного факта, что ее «продукция» – человек, личность, индивидуальность, имея в качестве главной

задачи усвоение учащимися суммы знаний. Проведены исследования, характеризующие влияние учителя на личность его воспитанников. В этой связи возрастает интерес к изучению стиля деятельности педагогов. Основные вопросы, посвященные стилю деятельности педагогов освящены в работах Е.А. Климова, В.С. Мерлина, Е.П. Ильина, В.А. Толочека, М.Р. Щукина и других исследователей. В работах данных авторов затронут достаточно широкий круг проблем, имеющих отношение к стилю педагогической деятельности: психологическая структура деятельности, стиль деятельности педагога, процесс формирования личности учителя и др. Вместе с тем недостаточно полно представлены исследования, освещающие связь стиля деятельности педагога с эмоциональными состояниями. Педагогу приходится противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. То есть ему необходимо выполнить все требования, предъявляемые профессией, при этом оптимально реализовать себя в ней и получить удовлетворение от своего труда.

Деятельность педагога непрерывно связана с общением, с большим потоком информации, поступающей извне. Поэтому данная деятельность подвержена симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения, что отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, соблюдении дисциплины, ухудшении психического и физического самочувствия.

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте [4].

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, его индивидуальности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие

педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Экспериментальное исследование профессионального выгорания проводилось в течении 2012-2013 гг., в котором принимало участие 42 учителя с разным стажем работы.

Для исследования психического выгорания учителей применялись опросник А. А. Рукавишникова, методика В.В. Бойко.

Анализируя выраженность компонентов психического выгорания по опроснику А. А. Рукавишникова, можно отметить, что современные учителя имеют: а) высокие показатели психоэмоционального истощения; б) средние, но на пределе показатели личностного отдаления; в) средние значения профессиональной мотивации. При этом общий индекс психического выгорания учителей имеет тенденцию к высоким значениям.

Анализ существующей педагогической практики и результатов исследования показывает, что в ситуации высоких требований к труду и личности учителя со стороны общества нарастают противоречия между сверхнормативными социальными ожиданиями к учителю как к профессионалу и недостаточным стимулированием его труда со стороны государства.Все это приводит к отвержению теоретических установок, негативизму, скептицизму и апатии, т. е. ярко выраженной профессиональной деформации личности [1].

На уровне эмоциональной сферы личности учителя профессиональные деформации проявляются как синдром психического выгорания. В то же время выгорание рассматривается и как механизм психологической защиты в ситуации осуществления профессиональной деятельности с высоким уровнем личностной вовлеченности, но при отсутствии достаточного личностного и психического ресурсного обеспечения.

По результатам методики В.В. Бойко были получены следующие результаты:

– 19 педагогов 47,5% – это группа, в которой синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61);

– 13 педагогов 32,5% – это группа, в которой синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов);

– 8 педагогов 20% – это группа, в которой синдром не сформировался (итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

На следующем этапе диагностики нами была выявлена зависимость выгорания от стажа работы педагога. Чем больший стаж педагогической деятельности имеет учитель, тем быстрее происходит эмоциональное выгорание учителей в процессе своей профессиональной деятельности.

Таким образом, наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу, возрастные границы которой 29–39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания.

Педагоги со стажем 0–5 лет. Возрастные границы в данной группе 23–29 лет. Возможной причиной выгорания в этом возрасте может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью.

У педагогов со стажем работы более 20 лет (возрастные границы 40–53 года) все фазы синдрома эмоционального выгорания также имеют тенденцию к росту. Можно предположить, что данный подъем также связан с возрастными особенностями. Этот период связан с кризисом идентичности личности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные качества, так и организационные характеристики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога. – СПб.: Питер, 2011. – 142 с.

2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Питер, 1997. – 236 с.

3. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Сфера, 2008. – 312 с.

4. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 23-31.