

Проблема увлеченности профессией и синдром выгорания у педагогов

Э. Р. Нагуманова

Башкирский государственный университет

Россия, г. Уфа, 450076, улица Заки Валиди, 32.

Email: elva2004@inbox.ru

По результатам исследования особенностей проявления феноменов эмоционального выгорания и увлеченности профессией у педагогов обнаружено, что в разновозрастных выборках высокие показатели уровня увлеченности профессией противодействуют развитию профессионального выгорания; различия определяются стратегиями адаптации в молодой выборке и смыслодержанием в возрастной.

Ключевые слова: увлеченность профессией, синдром эмоционального выгорания, профессиональная компетентность.

Современное состояние сферы образования, возрастающие требования к профессии педагога, кризисное состояние экономики, ускоренный темп жизни, девальвация нравственных ценностей влечет за собой эмоциональное напряжение и является предпосылкой возникновения эмоционального выгорания у педагогов [3, 10]. Проблемы профессионального стресса, рассматриваемого в рамках эмоционального выгорания, в МКБ – 10 относят к разделу Z73. Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни. Как известно, деятельность педагога носит альтруистический характер, имеет высокий уровень социальных контактов, большой ответственности за учеников, что требует специальных навыков для преодоления эмоциональных трудностей профессии [7, 10, 12]. У трети педагогов отмечается высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний; более чем у половины диагностируются проблемы с деятельностью желудочно-кишечного тракта; у 70% наблюдаются невротические расстройства [3].

Проблема профессионального выгорания является предметом научного изучения в 20 в. в трудах зарубежных ученых: Х. Фрейдбергер использовал термин «выгорание» для описания психического и физического истощения у психиатров, сопровождающееся потерей мотивации и работоспособности [17]; К. Маслач и др. описали концепцию выгорания как комплекс симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений; разработали методики диагностики выгорания, позволившие оценить представления о структуре феномена и факторах, его вызывающих [11]; К. Чернисс как потерю мотивации к работе, неудовлетворенность, реализующуюся в эмоциональном истощении, психологическом уходе в ответ на дли-

тельный стресс и фрустрацию, разочарование [11]; К. Кондо как формирование дезадаптированности к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и интенсивных межличностных отношений [9]; А. Широм как комбинацию физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления [9]; Е. Махер как вид профессионального стресса, которому подвержены люди, склонные к авторитаризму, низким уровнем эмпатии [12]; А. Пайнс, Е. Аронсон как состояние истощения, вызванное длительным включением в ситуацию, в которой предъявляются высокие требования к эмоциональной сфере человека [9]; П. Брилл как несоответствие между, эмоциональными требованиями, предъявляемыми работой и ожиданиями [14]; В. Шофели как эмоциональное истощение и деперсонализация [18]; К. Маслач как синдром истощения, развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату сочувствия [11]; Энциман как признаки деморализации, истощения, потери мотивации; Б. А. Фарбер как профессиональную деформацию [10]; И. Иваники с соавт. как деперсонализацию в работе и связанность выгорания с отношением к людям, к работе и ее предмету [7]; Дж. Гринберг как прогрессирующий процесс [10]; М. Буриш как различия в эмоционально-мотивационной сфере [18]; Б. Перлман, Е. А. Хартман как ощущение эмоционального перенапряжения, опустошенности, усталости, деперсонализацию; профессиональную редукцию [1].

С конца 20 в. термин выгорание изучается как в социальных профессиях, так и у военнослужащих, руководителей, медперсонала, летчиков [7], приобретая статус экзистенциального явления. В отечественной психологии эмоциональное выгорание рассматривается как результат негативного влияния нагрузок в деятельности на эмоциональную сферу [2]; как отрицательное явление, связанного с межличностными отношениями [2]; как результат неоправданных ожиданий, формирующихся во время обучения [1]; как вид профессионального заболевания лиц, работающих в профессиях типа «человек-человек» [10]; как дезадаптационный феномен с комплексом функций, принимающих из-за выгорания противоположные направления [10]; как механизм психологической защиты [3]; как результат деформации ценностно-смысловой сферы личности, а не только следствие профессиональных стрессов [4]; как эмоциональное переутомление – синдром сострадательной усталости [8]; как фактор, позволяющий экономно расходовать энергетические и психологические ресурсы психики человека [8]; как психологическое явление, проявляющееся в дисфункциональных установках и поведении, снижении профессиональной мотивации [15]; как психофизиологический феномен, сопровождающийся эмоциональным, умственным и физическим истощением из-за продолжительной эмоциональной нагрузки [8]; как профессиональный стресс [13]; как кризис профессионального развития [8]; как негативный эффект профессионализации [7]; как результат избыточного общения с людьми, требующее эмоциональных затрат [4]; как следствие профессиональных стрессов, проявляющееся в жизненных ситуациях, в результате эмоционально напряженной деятельности и фор-

мировании деформации личностного профиля, негативных установок по отношению к себе, к другим людям, к окружающему миру [5].

Разностороннее изучение феномена выгорания привело исследователей к идее существования противоположного позитивного феномена. Проблеме увлеченности профессией посвящены работы У. Кан, К. Маслач, М. Лейтер, В. Шофели, С. Мадди А. Бэйкер, В. Шофели, В. И. Кабалиной, Л. М. Чеглаковой, В. В. Бойко, Е. Г. Ожоговой, Н. В. Кузьминой и др. В большинстве работ феномен рассматривается как позитивное, приносящее удовлетворение явление, характеризующееся энергичностью, энтузиазмом, поглощенностью, идентификацией с работой; как компонент смысложизненных ориентаций [16] и др. Малоизученными остаются исследования особенностей взаимосвязей феноменов увлеченности работой и эмоционального выгорания, как отражения благополучия психической деятельности и профессиональной мотивации человека, возрастные различия в проявлении феноменов у педагогов.

Организация. Исследование осуществлено на базе Института развития образования Республики Башкортостан в период с 09.2015 по 01.2016 гг. В нем участвовало 52 чел. с высшим педагогическим образованием в возрасте 30–55 л., проходящие курсы повышения квалификации. Далее выборка испытуемых была разделена на две возрастные группы (30–40 л., 41–55 л.).

Результаты и их обсуждение. Для проверки гипотез: 1) о существовании особенностей взаимосвязей между феноменами увлеченности профессией и эмоционального выгорания у педагогов при допущении, что они не всегда строго противоположны; 2) о существовании возрастных различий во взаимосвязях между феноменами увлеченности профессией и эмоционального выгорания использованы: опросник выгорания К. Маслач (адапт. Н. Е. Водопьяновой), утрехтская шкала увлеченности работой (В. Шофели и др., адапт. Д. А. Кутузовой), тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. Для математической обработки данных использовался корреляционный анализ Спирмена, факторный анализ методом главных компонент.

По результатам факторного анализа выборки педагогов в возрасте до 40 лет можно сделать следующие предположения: имеются прямые взаимосвязи уровня вовлеченности в деятельность с уровнем энергичности педагога, которая, вероятно, служит основой для формирования вовлеченности в профессию; увлеченность работой поддерживается за счет оценки педагогом уровня своей профессиональной компетентности, и является мотивацией к большей увлеченности работой; чувство профессиональной некомпетентности не является причиной деперсонализации; педагог с высоким уровнем жизненной энергии выдерживает стрессовые ситуации, сохраняя внутренний баланс, успешность деятельности.

По результатам факторного анализа выборки педагогов в возрасте после 40 лет получены предположения о том, что педагог с развитым контролем совершенствует свои навы-

ки, умения; вовлеченный педагог уверен, что профессиональная деятельность способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта; увлеченность работой противодействует формированию негативной установки по отношению к работе и окружающим; вовлеченный педагог менее подвержен формированию чувства эмоциональной опустошенности, усталости, обусловленных профессиональной деятельностью.

Таким образом, различия лежат в структуре связей увлеченности профессией и эмоционального выгорания как адаптационных механизмов деятельности в группе молодых преподавателей и смысложизненных механизмов в группе преподавателей среднего возраста.

Литература

1. Абдуллина М. А. Формирование культуры общения у старшеклассников в образовательном пространстве// Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.-Уфа.- 2001.
2. Асафьева Н. В. Формирование ценностных ориентаций личности в процессе профессиональной подготовки психологов// Актуальные проблемы психологии/ Сборник научных статей: отв. ред. Галяутдинова С. И.. Уф.- БашГУ.-2015.
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб: Питер.-1999.-105с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер.- 2009. – 336 с.
5. Гаязов А. С., Амирова Л. А., Гаязова Г. А, Пурик Э. Э. Образование нового столетия: проблемы, технологии, подходы к модернизации.-Уфа, БГПУ им. Акмуллы.-2001.
6. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал.- 1997.- Т. 18. -№6. -С.35–44.
7. Махмутова З. М. Теоретические основы профессиональной компетентности// Информатика и образование. 2004. №12.
8. Миронов П. И., Асафьева Н. В. Распространенность и характеристика синдрома эмоционального выгорания у персонала отделений интенсивной терапии // Интенсивная терапия.-2009.- №3.
9. Куксо П. А. Особенности внутриличностного конфликта у преподавателей// Актуальные вопросы университетской науки/Сб. Научных трудов.-Уфа, БашГУ.-2016.
10. Политика О. И. Особенности эмоционального выгорания и совладающего поведения в деятельности сотрудников патрульно-постовой службы// Психология и педагогика в системе гуманитарного знания: материалы 5 международной научно-практической конференции: в 2 т.-27–28 декабря.-М.: Спецкнига.-2012.

11. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии – СПб.: Питер.- 2001. – 528 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
12. Петрова Ч. А., Петров В. В. Проявления эмоционального выгорания и уровень эмпатии у медицинских работников //Человек и окружающая среда.-Уфа: БашГУ.- 18 сент., 2013.
13. Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г. Журнал Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. Выпуск №4.- 2014.
14. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал. -2002.- том23.- №3. – с. 85.
15. Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. . канд. психол. наук. Ярославль, 2001. – 173 с.
16. Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания»: Дис. канд. психол. наук. СПб.-2002.
17. Фрейденбергер Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений // Журнал «Социальные исследования». -1974. – №30. – с. 159–166.
18. Шофели В., Дийкстра П., Иванова Т. Увлеченность работой: Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие. М.: Когито-Центр.- 2015.

Статья рекомендована к печати факультетом психологии БашГУ
(канд. псих. наук, доц. С. И. Галяутдинова)

The problem of interest in profession and burnout syndrome among teachers

E. R. Nagumanova

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Russia.

Email: elva2004@inbox.ru

According to the results of investigations of peculiarities of the manifestation of the phenomena of burnout and interest in profession among teachers found that in mixed-age samples of the high level of interest in profession opposes the development of professional burnout; the differences are determined by the adaptation strategies in the young sample and styloctenium in age.

Keywords: devoted to the profession and the syndrome of burnout, professional competence.