

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Е. И. Цюхай

*Белорусский государственный университет, г. Минск;
catic@yandex.ru;*

науч. рук. – Л. А. Пергаменщик – д-р психол. наук, проф.

В статье излагаются мысли автора относительно сущности эмоционального выгорания. Рассматриваются вопросы психологии профессиональной деятельности педагогов и их адаптации в условиях возрастания требований со стороны современного общества. Отмечается, что многие педагоги начальных классов имеют высокую степень выраженности таких его [выгорания] компонентов, как эмоциональное истощение и деперсонализация. Это обнаруживается на фоне изменений, происходящих в системе образования и в обществе в целом. Обращается внимание на необходимость пересмотра методологических подходов к изучению феномена выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; педагоги начальной школы; структурные компоненты выгорания.

Развитие некоторой степени эмоционального выгорания неизбежно в деятельности педагога начальной школы, который на старте формирует у учащихся представление об образовательном процессе на последующие годы. Этому способствует сама специфика педагогической профессии. К тому же прогресс в сфере технологий и доступность информации привели к смене жизненных ориентиров и ценностей в современном обществе. Интенсивное развитие системы образования вызывает рост социальной значимости профессии педагога, в первую очередь начальных классов.

Дабы эмоционально упростить свою деятельность на практике педагоги меняют отношение к личности учащихся и к ситуации в целом [1, с. 5]. При выгорании создается особый эмоциональный фон, на котором специфически воспринимается имеющийся жизненный опыт [2]. Отмечая ригидность своих представлений о реальной ситуации, педагоги склонны прибегать к самообману. При высоком уровне ожиданий и небольшом наборе возможных способов снятия напряжения они все более сосредотачиваются на личной самореализации [3, с. 15]. Это также связано с усилением в обществе тенденции к индивидуализации в настоящее время.

Однако даже в рамках различных подходов у ученых нет единого мнения относительно сущности феномена эмоционального выгорания и его структуры. Наблюдается несколько линий анализа: понимание выгорания в качестве *процесса* и в качестве специфического *результатирующего состояния*, вызванного пребыванием в ситуациях общения. Методологическая разобщенность не способствует более глубокому пониманию сущности эмоционального выгорания как сложного психофизиологического феномена.

В исследовании под эмоциональным выгоранием понимается механизм психологической защиты, характеризующийся эмоциональным, умственным и/или физическим истощением вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки. Фундируется такое мнение на наиболее традиционной трехфакторной модели понимания выгорания С. Maslach и S. Jackson [4, с. 30]. Структурными элементами данного состояния являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений. Среди симптомов отмечаются: хроническая усталость, подавленность, тревожность, разочарование, а также психосоматические расстройства, такие как бессонница, головные боли и др. Сократить же разрыв между соматическим и психологическим проявлениями выгорания невозможно без выхода на иную ступень анализа.

Потому одной из задач исследования являлось не только количественное определение степени выгорания у педагогов, но и попытка качественного объяснения с позиции экзистенциального подхода полученного сочетания компонентов выгорания, выделяемых в модели С. Maslach и S. Jackson.

В исследовании приняли участие 201 педагог начальных классов общеобразовательных школ г. Минска в возрасте от 29 до 72 лет, средний возраст составил 43 года. Все женщины с различным стажем работы и семейным положением. С целью диагностики выгорания использовалась методика «Профессиональное выгорание», созданная на основе методики MBI (Maslach Burnout Inventory), адаптированная Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, также был проведен анализ кратких письменных суждений респондентов о работе.

В результате выявлено, что у 69,6 % педагогов начальных классов наблюдается крайне высокая и высокая степени сформированности выгорания. При этом высокий интегральный показатель выгорания обусловлен значительным вкладом эмоционального истощения и деперсонализации (у 50 % респонденток отмечены крайне высокая и высокая степени выраженности этих компонентов). В наибольшей степени выгорание проявилось у педагогов в возрасте от 36 до 45 лет, со стажем работы от 20 до 28 лет, находящимися в разводе.

В этом возрасте у женщин-педагогов, как правило, имеются еще не совсем самостоятельные дети. В Беларуси наблюдается тенденция увеличения среднего возраста женщин при рождении первого ребенка. К рабочей усталости женщины добавляются заботы, связанные с семьей и личной жизнью; а необходимость постоянной рефлексии собственного состояния, повышает расход эмоциональной энергии. При актуализации экзистенциальных вопросов в данный период женщина просто стремится избежать их решения различными путями, в том числе отрицанием и рационализацией, на которые тоже уходит дополнительное количество психической энергии. Осознание неадекватности собственного восприятия действительности, несоответствие принимаемых педагогом решений его внутренним потреб-

ностям сказывается на профессиональной сфере и ведет к развитию выгорания. Иначе говоря, искаженное восприятие приводит к:

- чрезмерному **эмоциональному истощению** из-за дополнительных затрат психической энергии на атрибутирование реального положения дел;
- **деперсонализации** в отношениях для снижения контактов, подтверждающих эту ошибочность;
- **редукции персональных достижений** и снижению оценки своих возможностей, так как неудачные попытки ухода от реальности все равно осознаются педагогом.

Пристальное внимание к сущности компонентов эмоционального выгорания обусловлено необходимостью изменения методологии изучения выгорания, чтобы отойти от измерения взаимосвязей с другими феноменами к поиску в структуре личности педагога единых оснований, способствующих развитию выгорания.

Как полагал В. Франкл, человек может быть «не свободен от условий деятельности, но он свободен в выборе своего отношения к ним. Хотя он может сделать вид, будто у него нет такого выбора» [5, с. 204]. Другими словами, педагог иногда отмечает узость своих представлений о реальной ситуации, в которой он находится, и тогда он прибегает к **самообману**, чтобы снизить эмоциональную нагрузку.

Согласно закону диалектики движущей силой любых происходящих изменений является развитие противоречий. Эмоциональное выгорание как раз *указывает на* имеющееся у педагога *противоречие в отношении себя* (между объективно существующими ожиданиями общества и субъективным представлением себя в профессии). Рассмотрение симптомов выгорания в качестве побуждения к лучшему пониманию человеком себя способствует поиску более эффективных средств его снижения.

Учитывая вышеизложенное, главное направление профилактики выгорания – влияние на осознание и расстановку приоритетов в предъявляемых обществом требованиях, на анализ собственных ожиданий, интересов и возможностей педагогов. Сохранение психического здоровья педагога в перспективе приведет к высокому уровню успешности всей системы образования.

Библиографические ссылки

1. Мизонова О.В., Попкова Е.Н. Экспериментальное исследование влияния профессионального выгорания на деятельность учителя // ОГАРЁВ-ONLINE. Саранск : Мордовский гос. ун-т, 2014. № 1. С. 5–10.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии, 2008, № 2. С. 3–16.
3. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2008.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990.