

Взаимосвязь эмоционального выгорания и личностных особенностей педагога

Бурова Екатерина Алексеевна, психолог. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В статье анализируется понятие эмоционального выгорания. Изучаются особенности эмоционального выгорания педагогических работников

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги

Abstract. The article analyzes the concept of emotional burnout. The features of emotional burnout of teachers are studied

Key words: emotional burnout, teachers

Приоритетные цели современного российского образования предъявляют особые требования к личностным и профессиональным качествам педагога.

К настоящему времени разработан ряд психологических концепций труда учителя, разносторонне изучались педагогические способности, рассматривались вопросы профотбора и профессиональной подготовки будущих специалистов.

Вместе с тем приходится констатировать, что происходящие в обществе социально-экономические и духовно-нравственные изменения предъявляют новые, модернизированные требования к личности педагога. На первый план выдвигается его способность быть реальным субъектом своего профессионального развития, что предполагает умение самостоятельно находить решения социально и профессионально значимых проблем в условиях высокой динамичности и социальной неопределенности.

В связи с этим необходимо углубление анализа личностных мотивов и смыслов профессиональной деятельности педагогов, в том числе при повышенном внимании к изучению деструктивных механизмов педагогической деятельности, в частности, выявление условий возможного негативного, разрушающего влияния педагогической деятельности на эмоциональную сферу и иные личностные подструктуры современного педагога.

Изучением феномена эмоционального выгорания в теоретическом аспекте этой проблемы занимались следующие авторы: Е.С. Асмаковец, Д.А. Белухин, Ф.Н. Гоноболин, В.А. Сластенин др.[1]

В частности, Н.В. Кузьмина изучала трудности в деятельности педагога, такие, как субъективное состояние напряженности, тяжести, неудовлетворенности, которое навязывается внешними факторами деятельности и зависит от характера самих факторов [2]. И.С. Пашук было проанализировано происхождение и современное состояние проблемы психического выгорания, а также опыт исследований в педагогической сфере, автором рассмотрены эмоциогенная природа учительского труда и базовые компоненты психического выгорания педагогов [3].

К профессиональным факторам риска относят помогающие профессии: врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники, психологи и др. Никифоров Г.С. отмечает, что существуют различные определения «выгорания», но в наиболее общем виде оно определяется как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных стрессов средней интенсивности [4]. В связи с этим синдром «психического выгорания» обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от субъекта труда резервов самообладания и саморегуляции. Труд педагога по своему содержанию, нагрузке, характеру, условиям, формам и плотности общения признан напряженным в эмоциональном плане видом труда.

Нами было проведено исследование эмоционального выгорания педагогов (n=20) с помощью методики исследования уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко). Методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания - механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. По общему итогу суммирования баллов эмоциональное выгорание сформировалось только у 25 % выборки. Наиболее сформирована фаза развития стресса «резистенция» - у 65 % выборки. Доминирующие симптомы в ней – «редукция профессиональных обязанностей» - у 65 % выборки и «неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» - у 70 % выборки. Таким образом, выгоревшие сотрудники стараются облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, предпочитают ограничивать эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Субъект общения может фиксировать при этом эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Рекомендациями для профилактики и снижения эффекта выгорания могут быть: стремления находить смысл во всем - как в значительных так и в повседневных делах, осознание значимости своей деятельности. Осваивание приемов саморегуляции также помогает справляться с проявлениями эмоционального выгорания.

Список используемых источников:

1. Гоноболин, Ф.Н. Психология. - Москва: Просвещение, 1973. – 240 с.
2. Кузьмина Н.В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся. - Вопросы психологии. М., 1984. С, 20-25.
3. Пашук И.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов / И.С. Пашук // Психологический журнал. – 2008. – №1(17). –С. 19-24.
4. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2001. –448 с.