

Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей

В связи с изменением социально-экономических условий и усложнением информационных процессов в нашей стране все большую актуальность приобретают исследования, связанные с негативными последствиями эмоционального выгорания. Особенно актуальными они являются для преподавателей и учителей. Умение выработать конструктивное отношение к состояниям эмоционального стресса и сведение к минимуму негативного влияния последствий должно составлять одно из профессионально важных качеств преподавателя.

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 преподавателя непрерывно связана с общением, подвержена симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения, что отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, ухудшении психического, физического, эмоционального самочувствия [15].

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты экспансивной, 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 [31]. Этот синдром включает в себя три основные составляющие:

Эмоциональное истощение ослабляет физические ресурсы личности, понижает сопротивляемость организма стрессовым агентам, ограничивает вариативность поиска других источников развития, тем самым, выступая

препятствием в возникновении потребности саморазвития, самоактуализации.

Редукция личных достижений (осознание своей некомпетентности, не успешности в профессиональной деятельности) ослабляет общую мотивацию, прекращает творческое развитие человека как личности средствами профессии.

Деперсонализация, являя собой личностную отстраненность, проникая в установки, принципы и систему ценностей личности, искажает интегративный компонент личностной зрелости, меняя позитивное отношение к миру на противоположное [5; 9].

Синдром выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью преподавателя, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения специалиста. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой профессиональной помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к студенту как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения [25].

Исаев И.Ф. отмечает, что низкий уровень профессиональной культуры преподавателя может препятствовать формированию мотивационно - ценностного отношения к педагогической профессии, к целям и средствам педагогической деятельности.

Гнездилова О.Н. в качестве факторов, которые могут приводить к профессиональному выгоранию отмечает интровертированность характера, замкнутость и застенчивость, не согласующаяся с требованиями профессии [10].

Многие исследования отмечают наличие у преподавателей состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость) [9].

Проблеме формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию у преподавателей со стороны психологии уделено достаточное внимание, однако что касается педагогической стороны этой проблемы то, здесь мы столкнулись с нехваткой специализированной литературы. В психолого-педагогической литературе опубликованы работы, посвященные разработке модели эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон и др.), выделению структурных компонентов выгорания (Э. Пайнс, Т. Кокс) и основных проявлений профессионального «выгорания» (О.Н. Гнездилова, Т.В. Форманюк).

Вместе с тем, проблема изучения особенностей эмоционального выгорания у преподавателей и учителей в образовательном процессе остается недостаточно исследованной.

В связи с необходимостью повышения эффективности профессионального труда при сохранении здоровья и жизнедеятельности работника, нам представляется важным изучение особенностей эмоционального выгорания у преподавателей и учителей.

Проблема исследования: каковы особенности эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных учреждений и преподавателей вузов. Решение данной проблемы является целью нашего исследования. Таким образом, **целью данной** выпускной квалификационной работы является изучение особенностей эмоционального выгорания у учителей и преподавателей.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание у учителей и преподавателей.

Гипотеза исследования: процесс формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию у преподавателей и учителей будет эффективным, если:

- определены сущностные, структурные и содержательные характеристики эмоционального выгорания у преподавателей и учителей в образовательных учреждениях;

- выявлены особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей;

- рассмотрено влияние специфики профессиональной деятельности учителей и преподавателей на эмоциональное выгорание;

- разработаны методические рекомендации по формированию устойчивости к эмоциональному выгоранию у преподавателей и учителей.

В качестве конкретных диагностических методик исследования выступили такие как:

1. Методика диагностики парциальной направленности педагога.

2. Методика определения уровня эмоционального «выгорания»

К.Маслач, С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Использованные в работе методики - стандартизированные тесты, дающие возможность проведения количественного и качественного анализов полученных результатов.

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»), факультетов психологии и теологии, а так же средней образовательной бюджетной школы № 31 г. Белгорода. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

В рамках работы мы провели исследование, в котором принимало участие 40 педагогов из разных образовательных учреждений.

Исследование выявило, что у большинства учителей эмоциональное выгорание имеет высокие показатели по шкале «Эмоциональное истощение»

и «Редукция личностных отношений», что объясняется следующими особенностями у учителей:

1) негативное оценивание себя (учитель зачастую оценивает себя негативно в отличие от преподавателя, у учителя присутствуют мысли о незаслуженном положении в обществе, недостаточной оценки со стороны окружающих);

2) нервно-психические нагрузки (которые как мы можем предположить, являются, острым реагированием на претензии со стороны родителей учащихся и руководства).

Однако у преподавателей эмоциональное выгорание имеет высокие показатели лишь по шкале «Эмоциональное истощение», что указывает на следующие особенности:

1) усталости от всего (подавленность, незащищенность, отсутствие желания, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, компетентным, недостаточно совершенным к высоким требованиям со стороны руководства).

2) сам преподавательский труд (ежедневная повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппарат; проведение семинарских и практических занятий требует постоянной «активной работы сознания»; оценка положительных моментов в ответах и корректировка недочетов; подведение итогов, и раздача кратких рецензий).

Таким образом, мы выяснили, что характер профессиональной деятельности учителей и преподавателей показывает особенности, которые влияют на проблему эмоционального выгорания. Для снижения эмоционального выгорания необходимо, чтобы педагоги осознали всю сущность проблемы, а для этого важно устраивать семинары, просветительские мероприятия, с помощью которых они поймут, что все проходит, главное захотеть. При сильно проявляющихся симптомах необходима коррекция и консультирование по запросам.

Хотелось бы отметить, что проанализировав литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что у учителей все показатели выгорания выше в течение всего учебного года и возрастают наиболее интенсивно к концу года, у преподавателей выгорание начинает развиваться к середине учебного года. У учителей выгорание проявляется более интенсивно, системно и комплексно, затрагивая эмоциональный уровень, сферу отношений к себе, к окружающим и к профессии, а у преподавателей в сфере эмоций, довольно ярко и при меньшем проявлении выгорания проявляются негативные изменения в сфере отношений к себе, своим достижениям, окружающим людям и работе.

Так же мы выяснили, что особенности в развитии выгорания у учителей и преподавателей обусловлены особенностями специфики профессиональной деятельности, а также особенностями возраста контингента учителей и преподавателей. У учителей работа является более стрессогенной, монотонной, напряжённой, а у преподавателей перегрузки носят временный характер. У учителей преобладают направленность на общение и одобрение в профессиональной деятельности, мотивация педагогического призвания, духовные и просоциальные ценности, у преподавателей – направленность на преподаваемый предмет, сопутствующие мотивы, связанные со статусом, самоутверждением, и индивидуалистические ценности престижа, сохранения индивидуальности.

Однако различия у учителей и преподавателей проявляются в большей выраженности внутренней конфликтности у учителей и закрытости у преподавателей. В эмоциональном выгорании у учителей превалирует шкалы по «Эмоциональному истощению» и «Редукции личностных отношений». В эмоциональном выгорании у преподавателей доминирует шкала «эмоционального истощения».

Было выяснено, что преимуществами у учителя и преподавателя являются: удовольствие от взаимодействия с подрастающим поколением, от процесса преподавания, передачи своих знаний и опыта учащимся;

реализация постоянного стремления к совершенствованию в своем предмете, к самообучению. Ограничениями профессии выступают: отсроченный во времени результат труда, значительные психоэмоциональные нагрузки (при ведении большого количества учебных групп, от взаимодействия с трудными учащимися); ненормированное рабочее время; низкий уровень заработной платы; повышенная нагрузка на голосовые связки (горло) и ноги.

На основании вышеизложенного следует, что поставленные задачи вначале исследования «Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей» решены. Цель: изучение особенностей эмоционального выгорания у учителей и преподавателей, достигнута.