

УДК 159.99:378

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТИЛЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ****PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF EMOTIONAL BURNOUT
SYNDROME AMONG TEACHERS DEPENDING ON THE STYLE
OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION**

©Шевырева Е. Г.

канд. психол. наук

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

egshevyreva@sfedu.ru

©Shevyreva E.

PhD

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

egshevyreva@sfedu.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стиля педагогического общения. Автором эмпирическим путем установлено, что проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов с разным стилем педагогического общения отличаются по уровню сформированности (выше у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения), по динамике формирования, по интенсивности выраженности.

Abstract. The article examines the characteristics of symptoms of burnout syndrome in teachers depending on the style of pedagogical communication. The author empirically established that the manifestation of burnout among teachers with different teaching style of communication differ in the level of formation (higher for teachers with authoritarian and liberal-permissive style of communication), for the formation of the dynamics, in the expression intensity.

Ключевые слова: стиль педагогического общения, симптом, эмоциональное выгорание, педагоги, фазы эмоционального выгорания.

Keywords: style of pedagogical communication, symptom, emotional burnout, teachers, burnout phase.

В настоящее время в силу различных факторов (экономических, политических и др.) образование находится в условиях социальной нестабильности. В течение последних трех десятилетий проблема исследования явления синдрома эмоционального выгорания встала особенно остро. Проблема обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, его психическому здоровью. Результаты многочисленных исследований подтверждают, что резкое ухудшение здоровья детей во многом определяется невротизирующей средой, создаваемой, в том числе и педагогами [2, 3].

Проблемой профессионального выгорания занимались в зарубежной психологии Х. Фрейденбергер, К. Маслач и С. Джексон, Перлман и Хартман, Шваб, Чернисс, Ронгинская и др.; среди отечественных исследователей — Водопьянова Н. Е., Бойко В. В.,

Форманюк Т. В., Трунов Д. Г., Гришина Н. В., Орел В. Е., Зарипова Г. А., Э. Ф. Зеер, Рукавишников А. А., Крапивина О. В., Агапова М. В., Большакова Т. В. Однако, до сих пор не существует единой точки зрения в понимании этого явления. Малоисследованными остаются также причины и механизмы возникновения эмоционального выгорания у педагогов. Эта проблема представляется еще более угрожающей в свете того, что на сегодняшний момент кадровый состав большинства отечественных общеобразовательных школ включает в себя педагогов, чей стаж работы составляет 15 лет и выше.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных психологов, а также зарубежных, в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. В общении складывается важная система взаимоотношений, способствующих эффективности воспитания и обучения. Изучением стилей педагогического общения занимались М. Ю. Кондратьев, И. А. Зимняя, А. Г. Исмаилова, А. А. Коротаев, А. К. Маркова, Я. Л. Коломинский, В. А. Канн–Калик, К. Эдварс, Т. С. Тамбовцева, Н. А. Березовин и др.

В педагогической деятельности общение приобретает функциональный и профессионально значимый характер. Оно выступает в ней как инструмент воздействия, и обычные условия и функции общения получают здесь дополнительную «нагрузку», так как из аспектов общечеловеческих перерастают в компоненты профессионально–творческие. Все это и обусловило выбор нами цели исследования — изучение особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стиля педагогического общения.

Эмпирическим объектом исследования выступили педагоги с разным стилем педагогического общения.

Предмет исследования — особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов с разным стилем педагогического общения.

Гипотезами нашего исследования выступили:

–формирование синдрома эмоционального выгорания идет быстрее у педагогов с авторитарным и либерально–попустительским стилями педагогического общения, чем у педагогов с демократическим стилем общения.

–сформированности отдельных симптомов синдрома эмоционального выгорания (фазы «напряжение», «истощение», «резистенция») зависит от стиля педагогического общения.

В качестве психодиагностического инструментария мы использовали: «Исследование эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) [1]; «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана [5]; «Стиль педагогического общения учителей» (А. Б. Майский и Е. Г. Ковалева) [4]. Достоверность результатов исследования обеспечивалась валидностью и надежностью психодиагностического инструментария, а также применением методов статистической обработки данных (Н–критерий Крускала–Уоллиса).

Респондентами выступили 35 педагогов–предметников общеобразовательных школ г. Волгодонска, в возрасте от 25 до 40 лет с разным профессиональным стажем от 3 до 15 лет. Все испытуемые — женщины.

Рассмотрим полученные результаты исследования. На первом этапе исследования нами были выявлены стили общения педагогов (методика «Стиль педагогического общения учителей») (Рисунок 1).

По результатам диагностики было выявлено, что 22 педагога обладают демократическим стилем общения (62%), 8 педагогов имеют авторитарный стиль общения (22%), 5 педагогов с либерально–попустительским стилем общения (14%). Это послужило для нас поводом разделить всю выборку на 3 группы: 1 группа — педагоги с демократическим стилем общения, 2 — с авторитарным, 3 — либерально–попустительский стиль общения.

Стили педагогического общения

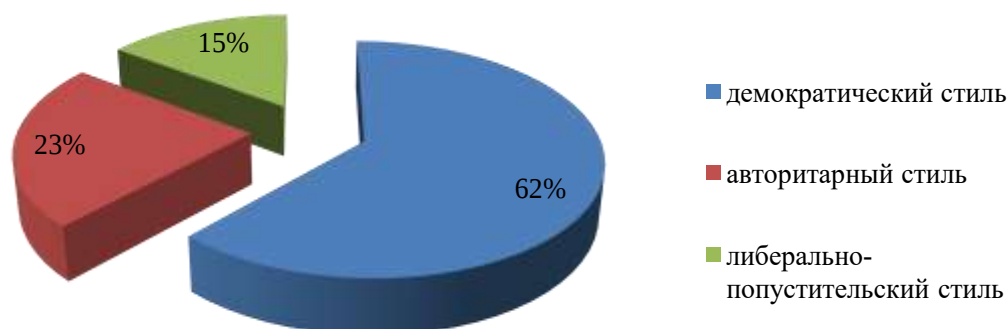


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Стиль педагогического общения учителей» (А. Б. Майский, Е. Г. Ковалева).

На следующем этапе нашего исследования было проведено психодиагностическое обследование педагогов при помощи методики Д. Фонтана «Шкала профессионального стресса» (Рисунок 2).

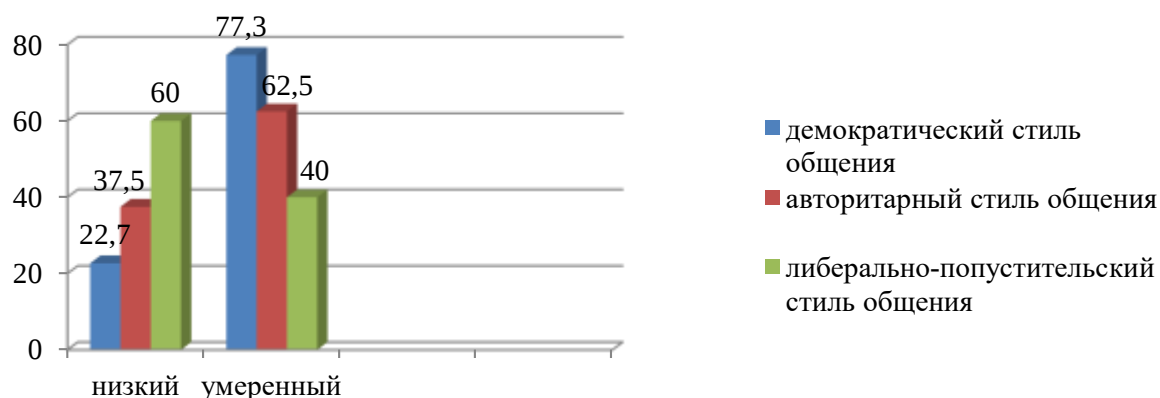


Рисунок 2. Результаты диагностики профессионального стресса.

По результатам, представленным на Рисунке 2, мы видим, что среди педагогов с разным стилем педагогического общения, умеренный уровень профессионального стресса выше у педагогов с демократическим стилем общения. Это может быть связано с тем, что педагоги с демократическим стилем общения полностью вовлечены в свою работу. Все проблемы и трудности учеников находят отражение в эмоциях и переживаниях педагогов.

Исходя из средних значений, полученных по методике Д. Фонтана «Шкала профессионального стресса», мы видим, что педагоги обладают умеренным уровнем профессионального стресса (Таблица 1). Такой уровень характерен для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее, необходимо принять меры по анализу ситуации и уменьшению стресса.

Для того чтобы определить, существуют ли значимые различия по уровню профессионального стресса у педагогов с разным стилем педагогического общения, мы применили метод математической статистики. В соответствии с количеством испытуемых в выборках мы воспользуемся таблицей критических значений χ^2 , поскольку критерий Крускалла–Уоллеса асимптотически приближается к распределению χ^2 . Уровень значимости при $p = 0,05 = 5,99$, поэтому мы видим, что значимых различий по уровню стресса у педагогов

с разным стилем общения не обнаружено. По полученным данным нельзя говорить о наличии статистически достоверных различий на уровне исследуемого признака, а можно говорить только о том, что обнаруженные тенденции имеют отношение только к данным выборкам.

Таблица 1.

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ
С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

<i>Стиль педагогического общения</i>		
Демократический стиль общения	Авторитарный стиль общения	Либерально-попустительский стиль общения
20	16,3	17,6

На заключительном этапе нашего исследования было проведено психодиагностическое обследование педагогов при помощи диагностики эмоционального выгорания (Таблица 2).

Таблица 2

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

№	<i>Показатели</i>	<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
1	Фаза «напряжение»	26,77	43,37	42,6
2	Фаза «резистенция»	46,59	70,62	63,6
3	Фаза «истощение»	29,04	52,25	49
4	Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств»	10,4	14	12,4
5	Симптом «неудовлетворенность собой»	4,81	9,75	7,4
6	Симптом «загнанность в клетку»	3,54	10	12,2
7	Симптом «тревога и депрессия»	8	9,62	10,6
8	Симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»	13	18,37	16,4
9	Симптом «эмоционально–нравственная дезориентация»	9,95	14,5	13,2
10	Симптом «расширение сферы экономии эмоций»	9,68	18,87	18
11	Симптом «редукция профессиональных обязанностей»	13,95	18,87	16
12	Симптом «эмоциональный дефицит»	7,63	11,5	13,4
13	Симптом «эмоциональная отстраненность»	7,18	14,37	14
14	Симптом «личностная отстраненность (деперсонализация)»	5,54	12,12	8,6
15	Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения»	8,68	14,25	13

Примечание: 1 группа — педагоги с демократическим стилем общения; 2 группа — педагоги с авторитарным стилем общения; 3 группа — педагоги с либерально–попустительским стилем общения.

Как видно из таблицы средних значений у педагогов с авторитарным и либерально–попустительским стилями общения фазы «напряжение» и «истощение» находятся в стадии формирования, в то время как у педагогов с демократическим стилем общения данные фазы не сформировались. Фаза «резистенция» у педагогов с демократическим стилем общения находится в стадии формирования, в то время как у педагогов со стилями авторитарный и либерально–попустительский данная фаза уже сформировалась.

Состояние фазы «напряжение» в стадии формирования у педагогов с авторитарным и либерально–попустительским стилем говорит о постоянстве или усилении

психотравмирующих факторов, что служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Состояние фазы «истощение» в стадии формирования у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилем свидетельствует о падении общего энергетического тонуса и ослаблении нервной системы. К педагогам приходит ощущение, что они не в состоянии соучаствовать и сопереживать субъектам своей деятельности; у них все реже появляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Учителя почти полностью исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности; отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку — субъекту профессионального действия. Все чаще наблюдаются отклонения в соматических и психических состояниях.

Фаза «резистенция» у педагогов с демократическим стилем общения находится в стадии формирования, в то время как у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения данная фаза уже сформировалась. Состояние фазы «резистенция» в стадии формирования у педагогов с демократическим стилем общения говорит о существовании и использовании ими приемов психологической защиты. Педагог начинает «экономить» эмоции, ограничивает эмоциональную отдачу, действует по принципу «хочу или не хочу», то есть происходит выборочное реагирование в процессе рабочих контактов. Не проявляя должного внимания к субъекту, педагога начинает защищать свою стратегию, обвиняя во всем ситуацию или окружение. Иногда данная форма защиты может осуществляться вне профессиональной деятельности (в общении с родными и близкими). Кроме того, наблюдаются попытки облегчить или сократить обязанности на работе, которые требуют эмоциональных затрат. Но если у педагогов с демократическим стилем общения данная фаза находится в стадии формирования и благодаря собственному самоанализу деятельности, а также грамотной работе психолога, эти проявления можно свести к минимуму или совсем устранить, то у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения, данная тактика поведения уже стала привычным стилем деятельности.

Затем, при анализе симптомов эмоционального выгорания, мы увидели, что в основном средние значения показателей выше у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения. У педагогов с демократическим стилем общения 7 симптомов не сложившихся (58,3%) и 5 симптомов складывающихся (41,6%). У педагогов с авторитарным стилем общения 2 симптома не сложившихся (16,6%), 7 симптомов складывающихся (58,3%) и 3 симптома сложившихся (25%). У педагогов с либерально-попустительским стилем общения 2 симптома не сложившихся (16,6%), 7 симптомов складывающихся (58,3%), 3 симптома сложившихся (25%).

Наиболее высокие средние значения среди группы испытуемых были получены у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения по следующим симптомам:

1. Симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Данный симптом входит в фазу «резистенция» и заключается в ограничении эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Педагог предпочитает не замечать некоторых детей, не уделять им должного внимания в силу каких-либо личностных особенностей данных детей.

2. Симптом «расширение сферы экономии эмоций». Данный симптом также входит в фазу «резистенция» и заключается в том, что данная форма защиты начинает проявляться и вне профессиональной деятельности. Это может быть связано с тем, что, во-первых, у педагога может выработаться привычка вести себя таким образом и он перестает разграничивать профессиональную деятельность и личную жизнь, перенося данную форму поведения на все сферы жизни. Во-вторых, педагог может стремиться оградить своих родных и близких от негативных переживаний, связанных с его работой, поэтому ничего не рассказывает, предпочитая все переживать в себе.

3. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» также входит в фазу «резистенция». Данный симптом заключается в том, что педагог пытается облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Учитывая то, по каким симптомам у нас еще получились высокие показатели, мы можем говорить о том, что скорее всего педагоги выполняют только формальную сторону работы, избегая ситуаций, требующих эмоциональной отдачи.

Значимые различия обнаружены по симптому «загнанность в клетку». Данный симптом характеризуется тем, что когда психотравмирующие обстоятельства давят, и педагог не может их устранить, к нему приходит чувство безысходности. Человек пытается что-то изменить, вновь и вновь обдумывает неудовлетворительные стороны своей работы. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. Если она не находит выходы и не сработало какое-либо средство психологической защиты, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального тупика, затора. Как мы видим из таблицы средних значений (Таблица 2), у педагогов с демократическим стилем общения данный симптом не сложился, в то время как у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилем общения данный симптом складывающийся. Таким образом, мы можем предположить, что педагоги с демократическим стилем общения успешно справляются с различными психотравмирующими обстоятельствами, обладает достаточным уровнем самоанализа собственной деятельности и вовремя устраняет факторы, мешающие успешной и продуктивной работе с детьми и окружением. В то время как педагоги с авторитарным и либерально-попустительским стилем общения чаще испытывают чувство «загнанности в клетку». Педагоги обдумывают свои недочеты и неудовлетворительные стороны своей деятельности, но не находят удовлетворительного решения. При этом возникает состояние эмоционального затора и тупика.

В «зону неопределенности» попали такие симптомы как: «расширение сферы экономии эмоций», «эмоциональная отстраненность», то есть мы не можем говорить о статистически достоверной значимости по выделенным симптомам.

Таким образом, проведенное нами эмпирическое исследование показало, что проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов с разным стилем педагогического общения отличаются по уровню сформированности (выше у педагогов с авторитарным и либерально-попустительским стилями общения), по динамике формирования, по интенсивности выраженности.

Изучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их самочувствие и деятельность, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это родственники, друзья, а также ученики, которые вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому, очень важно на наш взгляд, продолжить начатую работу, но уже с упором на профилактику данного явления.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 1996. 154 с.
2. Левитов Н. Д. Влияние личного примера на формирование характера учащихся в классе // Ученые записки Государственного научно-исследовательского института психологии. Т. 2. М. 1941. 332 с.
3. Прохоров А. О., Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Гарифуллина М. М., Менделевич В. Д. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.

4. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: БАХРАХ-М, 2001. 672 С.

5. Рогов Е. И. Выбор профессии: становление профессионала. М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. 336 с.

References:

1. Boiko V. V. Energija yemocii v obshenii: vzgljad na sebja i na drugih. Moscow, Nauka, 1996. 154 p.

2. Levitov N. D. Vlijanie lichnogo primera na formirovanie haraktera uchashtsih v klasse. Uchenye zapiski Gosudarstvennogo nauchno-issledovatel'skogo instituta psihologii. v. 2. Moscow, 1941. 332 p.

3. Prohorov A. O., Valiullina M. E., Gabdreeva G. Sh., Garifullina M. M., Mendelevich V. D. Psihologija sostojanii: Uchebnoe posobie / Pod red. A.O. Prohorova. Moscow, Kogito–Centr, 2011. 624 p.

4. Raigorodskii D. Ya. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Samara, BAHRAH-M, 2001. 672 p.

5. Rogov E. I. Vybor professii: stanovlenie professionala. Moscow, VLADOS–PRESS, 2003. 336 p.

Работа поступила в редакцию
06.04.2016 г.

Принята к публикации
11.04.2016 г.