

Черкашина Елена Юрьевна

доцент кафедры теории и методики
социальной работы
Сибирского федерального университета

Высоцкая Наталья Витальевна

старший преподаватель кафедры
теории и методики социальной работы
Сибирского федерального университета

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация:

В статье рассмотрены особенности эмоционального выгорания педагогов вузов в связи с их типом мышления, гуманитарной или технической направленностью цикла преподаваемых ими дисциплин. Отмечено, что среди фаз эмоционального выгорания есть формирующиеся и уже сформированные. Описаны симптомы различных фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), степень осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности и реакции на них в каждой группе испытуемых в профессиональной и вне профессиональной деятельности.

Ключевые слова:

эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания (СЭВ), тип мышления, высшая школа, педагог, преподаватели гуманитарных дисциплин, преподаватели технических дисциплин.

Cherkashina Elena Yurievna

Assistant Professor,
Theory and Methodology of Social Work Department,
Siberian Federal University

Vysotskaya Natalya Vitalyevna

Senior Lecturer,
Theory and Methodology of Social Work Department,
Siberian Federal University

THE INTERIM RESULTS OF THE RESEARCH OF UNIVERSITY PROFESSORS' BURNOUT

Summary:

The article deals with the peculiarities of emotional burnout of higher school professors associated with the type of thinking, humanities or technical orientation of the courses they teach. It is noted that among the emotional burnout phases there are developing and developed ones. The authors describe the symptoms of the various phases of occupational burnout, the degree of awareness of stressful factors of professional activity and the response to them in each group of respondents in the context of professional and non-professional activities.

Keywords:

emotional burnout, occupational burnout, type of thinking, higher school, teacher, liberal arts teachers, technical disciplines teachers.

Актуальность темы исследования определена самой спецификой (высокой эмоциональной напряженностью) деятельности преподавателя высшей школы, что дает основание ряду авторов [1; 2; 3; 4; 5; 6] справедливо отнести ее к числу профессий «с повышенной стрессогенностью». Цель нашей работы: рассмотреть эмоциональное выгорание педагогов высшей школы в связи с особенностями типа их мышления и профиля (гуманитарного или технического) преподаваемых дисциплин. Исследование основано на базовых подходах [7; 8; 9; 10; 11] к изучению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и сопутствующих ему психологических процессов. В качестве диагностического материала и проверки исходных предположений были выбраны сравнительно простые методики: методика диагностики эмоционального выгорания личности, автор – В.В. Бойко; опросник профессионального выгорания, авторы К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой; тест «Художник или мыслитель». Эти тесты объединяет тематическая направленность, сходные шкалы. При этом определенное распределение результатов дает основание говорить о степени выгорания респондента. Также, если принять во внимание всю совокупность результатов исследования, можно, опираясь на общую информацию о СЭВ у педагогов, дать полноценные рекомендации по предупреждению и коррекции данного синдрома. Для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню изучаемого признака использован статистический U-критерий Манна – Уитни. Исследование проводилось в 2013–2014 учебном году среди 22 педагогов факультета транспорта Сибирского федерального университета. Выборка была разделена на две численно равные группы: 1) педагоги гуманитарных направлений, 2) преподаватели технических дисциплин.

По методике «Художник или мыслитель» у 19 преподавателей тип мышления совпал со спецификой профессиональной деятельности: для преподавателей гуманитарных дисциплин характерно образное мышление (10 человек), а для преподавателей технических дисциплин – логическое мышление (9 человек). Еще у 3 педагогов смешанный тип мышления.

Анализ результатов по методике В.В. Бойко показал, что среди фаз эмоционального выгорания есть формирующиеся и уже сформированные. Так, фаза «Напряжение» находится на стадии формирования у 36 % педагогов гуманитарных направлений и 18 % педагогов технических направлений. Фаза «Резистенция» сформирована у 18 % преподавателей гуманитарных дисциплин и еще у 64 % находится на стадии формирования. Данная фаза также сформирована у преподавателей технических дисциплин – 9 %, еще у 27 % она находится на стадии формирования. Стадия «Истощение» сформирована у 9 % педагогов гуманитарных наук, у 55 % она находится на стадии формирования, равно как и у 55 % педагогов технических наук.

Полученные данные приводят к выводу о том, что преподаватели гуманитарных дисциплин больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем преподаватели технических дисциплин. Это связано с тем, что люди с логическим типом мышления более гибко реагируют на разного рода ситуации, они сначала пытаются все проанализировать, построить какую-то хронологию, осуществить контроль за жизненными ситуациями. Люди же с образным типом мышления, напротив, в большей степени эмоционально чувствительны, они пытаются все прочувствовать, представить, поставить себя на место другого.

Интересно было сопоставить обе группы с максимально выраженными симптомами эмоционального выгорания. Нами получены данные о том, что СЭВ у представителей гуманитарного и технического направлений распределены по-разному. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания у гуманитариев на фазе «Напряжение» являются переживание психотравмирующих обстоятельств, «загнанность в клетку», тревога и депрессия; на фазе «Резистенция» – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и эмоционально-нравственная дезориентация. Симптомы «эмоциональный дефицит», «эмоциональная и личностная отстраненность» являются доминирующими на фазе «Истощение». Все вышеперечисленные симптомы характеризуются усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов, а также исключением эмоций из профессиональной деятельности. Профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. К нему приходит осознание, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, что он не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую, нравственную отдачу. Появляется потребность в самооправдании, разочарование в себе, избранной профессии или месте работы, что порождает энергетическое напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги.

Распределение симптомов эмоционального выгорания у представителя технического направления следующее: на фазе «Напряжение» доминирует симптом «неудовлетворенность собой», на фазе «Резистенция» – симптомы «расширение сферы экономики эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей», на фазе «Истощение» – симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения». Названные симптомы проявляются на уровне физического и психического самочувствия. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обстоятельствами, энергетика направляется не столько вовне, сколько на себя. Последствиями этого могут быть попытки облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат, вне профессиональной области: в общении с родными, друзьями и знакомыми.

Было выявлено, что среди симптомов названных выше фаз есть формирующиеся, сформированные, несформированные и симптомы, доминирующие в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Данные, полученные с помощью опросника эмоционального выгорания, показали, что преподаватели гуманитарных дисциплин более подвержены эмоциональному выгоранию, чем преподаватели технических направлений. Так, стадию истощения переживает 46 % гуманитариев и 37 % педагогов технических дисциплин, деперсонализации – 54 и 55 % соответственно, редукции личностных достижений – 73 и 55 %. Для оценки достоверности различий используем U-критерий Манна – Уитни, поскольку одна шкала номинальная, вторая количественная и данные внутри сравниваемых подгрупп распределены ненормально. Фактор – специфика профессиональной деятельности испытуемых. Отклик – эмоциональное выгорание. Уровень значимости 0,005 меньше 0,05 – это значит, что фактор влияет на отклик, т. е. специфика профессиональной деятельности испытуемых оказывает влияние на развитие эмоционального выгорания.

Исследование показало, что СЭВ находится на высоком уровне, в каждой фазе обнаружены доминирующие симптомы (со значением более 20 баллов). Каждая фаза эмоционального выгорания либо находится на стадии формирования, либо уже сформирована. Преподаватели

сокращают обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, стараются экономно расходовать свои эмоции и реагируют на различные ситуации избирательно. Так же экономно преподаватели расходуют эмоции и вне профессиональной деятельности. Анализ уровня эмоционального выгорания у педагогов показал, что у преподавателей гуманитарных дисциплин более высокие показатели эмоционального выгорания, чем у преподавателей технических дисциплин. Педагоги гуманитарных направлений больше осознают психотравмирующие факторы профессиональной деятельности, у них больше растет напряжение, раздражение, накапливается отчаяние и негодование, они чаще проявляют полную или частичную утрату интереса к субъекту профессиональной деятельности. У педагогов технических направлений больше проявляется перенасыщенность деловыми контактами, поэтому они стремятся экономно расходовать эмоции не только в сфере профессиональной деятельности, но и вне ее, у них в большей мере меняется физическое здоровье и психическое самочувствие. Это свидетельствует о том, что психологическая защита не справляется со своими функциями и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида.

Ссылки:

1. Аминов Н.А. Диагностика педагогических способностей. Воронеж, 1997.
2. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 96–104.
3. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 16–19.
4. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2004.
5. Серегина И.И. «Психологическое выгорание» преподавателей вуза: причины и последствия. М., 2007.
6. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008.
7. Maclach С. Burnout in organizational setting. Beverly Hills, 1994.
8. Pines А. Teacher Burnout: a psychodynamic existential perspective // Teachers and Teaching: theory and practice. 2002. № 2. Vol. 8. Carfax Publishing. P. 120–139.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб., 2004.
10. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2005.
11. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.

References:

1. Aminov, NA 1997, *Diagnosis pedagogical abilities*, Voronezh.
2. Borisova, MV 2005, 'Psychological determinants of the phenomenon of burnout in teachers', *Questions of psychology*, no. 2, pp. 96-104.
3. Mitina, LM 1997, 'Personal and professional development of the person in the new socio-economic conditions', *Questions of psychology*, no. 4, pp. 16-19.
4. Mitina, LM 2004, *Psychology of work and professional development of teachers: textbook*, Moscow.
5. Seregina, II 2007, "*Psychological burnout" teachers of high school: the causes and consequences*, Moscow.
6. Vodopyanova, NE 2008, *Burnout syndrome: diagnosis and prevention*, SPb.
7. Maclach, C 1994, *Burnout in organizational setting*, Beverly Hills.
8. Pines, A 2002, 'Teacher Burnout: a psychodynamic existential perspective', *Teachers and Teaching: theory and practice*, no. 2, vol. 8, Carfax Publishing, pp. 120-139.
9. Boyko, VV 2004, *The energy of emotions*, SPb.
10. Orel, VE 2005, *Burnout syndrome of mental personality*, Moscow.
11. Fetiskin, NP 2002, *Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups*, Moscow.