

Забурдаева Вера Михайловна

магистрант

Научный руководитель

Селезнева Юлия Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ,
РАБОТАЮЩИХ С ОСОБЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

Аннотация: в статье описано проведение и результаты практического исследования особенностей профессионального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья на базе Тульского областного центра реабилитации инвалидов. Выделены характерные симптомы протекания у педагогов фаз резистенции, напряжения и истощения, в том числе «переживание психотравмирующих обстоятельств», «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстраненность», высокий уровень восприимчивости к организационному стрессу, низкая стрессоустойчивость и напряженность на фоне умеренного уровня личностной и ситуативной тревожности.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагог, напряжение, резистенция, истощение.

Актуальность проблемы профессионального выгорания педагогов не снижается уже несколько десятков лет. На наш взгляд, сильное влияние на данную ситуацию оказывает ускорение темпа жизни, увеличение уровня физической и психологической нагрузки, объема рабочих обязанностей и возлагаемой на педагогов ответственности, снижение уважения к педагогической профессии в обществе.

Мы на практике видим, что число педагогов, испытывающих эмоциональное и профессиональное выгорание растет с каждым годом, а уровень понимания проблемы и способов ее профилактики среди педагогов, остается на прежнем уровне. Поэтому противостоять профессиональному выгоранию, человеку, не углубляющемуся в психологию, крайне сложно, а иногда и просто невозможно.

Следствием сложившейся ситуации неизменно становится значительное снижение эффективности профессиональной деятельности педагогов, их субъективная неудовлетворенность работой, негативное отношение к организации и труду, ухудшение физического здоровья и, в целом, снижение качества жизни. Интуитивно понимая причины профессионального выгорания, мы начали исследовать особенности протекания процесса профессионального выгорания, чтобы иметь возможность оказать своевременную психологическую поддержку коллегам.

На базе «Тульского областного центра реабилитации инвалидов» г. Тулы мы провели эмпирическое исследование особенностей профессионального выгорания педагогов, работающих с особенными детьми. Выборку составили педагогические работники в количестве 20 человек (женщины) от 21 до 54 лет (средний возраст – 36 лет 9 месяцев), с различным педагогическим стажем: до 5 лет – 3 человека, от 5 до 10 лет – 8 человек, от 10 до 15 лет – 5 человек, более 15 лет – 4 человека.

При проведении эмпирического исследования были использованы следующие методики: «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) [6, с. 276], «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [6, с. 252], тест на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности (Ч. Спилбергер, Ю. Ханин) [4, с. 32], и «Шкала организационного стресса» (Маклина в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [2, с. 62].

Результаты, полученные по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по методике

«Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко)

<i>Название фазы, симптом</i>	<i>Среднее арифметическое</i>	<i>Уровень</i>
<i>Напряжение</i>	31,0	<i>Фаза не сформировалась</i>
Переживание психотравмирующих обстоятельств	10,0	Складывающийся симптом
Неудовлетворенность собой	7,7	Не сложившийся симптом
Загнанность в клетку	4,4	Не сложившийся симптом
Тревога и депрессия	8,9	Не сложившийся симптом
<i>Резистенция</i>	51,6	<i>Фаза в стадии формирования</i>
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	16,0	Сложившийся симптом
Эмоционально-нравственная дезориентация	11,3	Складывающийся симптом
Расширение сферы экономии эмоций	10,5	Складывающийся симптом
Редукция профессиональных обязанностей	13,8	Складывающийся симптом
<i>Истощение</i>	35,4	<i>Фаза не сформировалась</i>
Эмоциональный дефицит	9,3	Складывающийся симптом
Эмоциональная отстраненность	9,9	Складывающийся симптом
Личностная отстраненность	7,0	Не сложившийся симптом
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,2	Складывающийся симптом

У 4 человек из 20 (20%) выявлено эмоциональное выгорание по фазе «напряжение». Еще у 4 человек (20%) «Напряжение» находится в процессе формирования. Таким образом, у 40% испытуемых выявлен складывающийся симптом, связанный «с переживанием психотравмирующих обстоятельств». Фактически,

условия работы и профессиональные межличностные отношения скорее воспринимаются ими как «психотравмирующие». При этом остальные симптомы, такие как «неудовлетворенность собой и собственной профессиональной деятельностью», ощущение «загнанности в клетку», «безвыходности ситуации», «желания изменить работу», «депрессивное настроение», у педагогов не проявляются.

Фаза «резистенция» сформировалась у 7 человек из 20 (35%), формируется еще у 8 человек (40%). Полученные данные позволяют сделать вывод о сложившемся симптоме «неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование», остальные симптомы пока находятся в стадии формирования.

Важно отметить, что «неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование» может проявляться как «эмоционально-нравственная дезориентация», «безразличие», «эмоциональная замкнутость», «отчуждение», «редукция профессиональных обязанностей», у педагогов появляется нежелание выполнять профессиональные обязанности.

Фаза «Истощение» была выявлена у 3 человек (15%), в среднем диапазоне фаза «Истощения» была выявлена у 4 человек (20%). По фазе «Истощение», в группе выявлен складывающийся симптом «эмоциональной отстраненности», что может говорить о постепенном формировании защитного барьера в профессиональных коммуникациях. Остальные симптомы не сложились – отсутствует «личностная отстраненность», нет «циничного отношения к коллегам и воспитанникам», отсутствуют «психосоматические и психовегетативные нарушения», нет ухудшения физического самочувствия, отсутствуют расстройства сна. В целом, мы констатируем, что фаза «Истощения» не сформировалась.

Результаты, полученные по методике Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты по методике «Диагностика профессионального выгорания»
(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

<i>Название шкалы</i>	<i>Среднее арифметическое</i>	<i>Уровень</i>
Эмоциональное истощение	25,7	Высокий уровень
Деперсонализация	11,4	Высокий уровень
Редукция личных достижений	38,0	Высокий уровень

Мы видим высокий уровень значений по всем шкалам, что может говорить о высоком уровне деформаций в отношениях с воспитанниками и коллегами, сильной степени зависимости от окружающих, повышенной значимости внешних оценок, усиленном негативизме, циничности. У педагогов также может наблюдаться значительное снижение самооценки, занижение своих профессиональных достижений, наличие негативных установок по отношению к профессиональным возможностям. Фактически, у испытуемых снижены: профессиональная эффективность и коммуникабельность, растет уровень нервно-психической дезадаптации.

Результаты по методике «Тест на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по методике «Тест на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности» (Ч. Спилбергер, Ю. Ханин)

<i>Название шкалы</i>	<i>Среднее арифметическое</i>	<i>Уровень</i>
Реактивная тревожность	39,6	Умеренная тревога
Личностная тревожность	43,1	Умеренная тревога

У всех испытуемых выявлен умеренный уровень и ситуативной, и личностной тревожности, хотя изначально мы предполагали, что уровень тревожности будет высоким. На наш взгляд, умеренная тревожность связана с привыканием (адаптацией) к заданным обстоятельствам трудовой деятельности.

Результаты, которые были получены по методике «Шкала организационного стресса» Маклина, представлены в таблице 4, демонстрирующей результаты группового показателя организационного стресса (ОС).

Таблица 4

Результаты по методике «Шкала организационного стресса»
(Маклина в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

<i>Название шкалы</i>	<i>Среднее арифметическое</i>	<i>Уровень</i>
Организационный стресс	50,2	Высокий уровень

Высокий уровень восприимчивости к организационному стрессу характерен для половины участников экспериментальной группы. При сравнительно умеренной тревожности, которую мы уже отметили, у половины группы выявлена низкая стрессоустойчивость – педагогам сложно перестраиваться на новые системы и условия, они с трудом воспринимают ценности окружающих, не совпадающие с их мнением. Высокий показатель по данной методике также указывает на уязвимость респондентов к стрессу на работе, возможные проявления агрессивности и нетерпеливости. Порой такие педагоги могут чрезмерно вовлекаться в рабочие процессы, что может негативно сказываться на их физическом и психическом состоянии. Из 20 респондентов, 10 человек (50%) имеют высокий уровень восприимчивости к организационному стрессу (Тип А), то есть, предрасположены к дистрессу, в том числе к профессиональному выгоранию. В группе с высоким уровнем организационного стресса средний показатель выраженности симптома 57,4. К типу поведения АБ относятся 7 человек (35%), имеют средний уровень устойчивости к стрессу, средний показатель в группе 45,3. Высокий уровень устойчивости к организационному стрессу показали 3 человека (15%), среднее значение выраженности 40,1 (Тип поведения Б).

В целом, по результатам анализа полученных эмпирических данных, можно сделать вывод о том, что у практически у половины участников экспериментальной группы наблюдается высокий уровень профессионального выгорания и организационного стресса, сопровождаемый умеренным уровнем ситуативной и

личностной тревожности. Кроме того, половина экспериментальной группы предрасположена к появлению дистрессов, в том числе, к профессиональному выгоранию.

В стадии формирования находится фаза «Резистенция» и все сопутствующие этой фазе симптомы («неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономики эмоций», «редукция профессиональных обязанностей»). Фазы «Напряжение» и «Истощение» еще не сформировались, однако, в них запущены процессы формирования симптомов «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность».

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999. – 278 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009 – 336 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром Выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 414 с.
5. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов организаций социального обслуживания: метод. пособие / сост. Е.В. Суворова; под ред. Л.И. Ачекуловой. – Красноярск, 2017. – 63 с.
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – 339 с.