

Исследование структуры психического выгорания у педагогов с различным стажем профессиональной деятельности

Минуллина А. Ф.

Казанский Федеральный (Приволжский) университет, г.Казань, Россия

Статья содержит результаты эмпирического исследования структуры психического выгорания у педагогов с различным стажем профессиональной деятельности. Выявлено, что у педагогов с большим стажем работы (более 11 лет) диагностируется как более высокий интегративный уровень психического выгорания, так и выраженность его отдельных компонентов, которые развиваются в процессе их профессиональной деятельности в сфере «человек-человек».

Ключевые слова: психическое выгорание, синдром эмоционального выгорания, педагогическая деятельность, стаж профессиональной деятельности.

На современном этапе развития российского общества в условиях конкуренции, социально-экономической нестабильности, стрессов растут требования, предъявляемые к уровню профессионализма работников образовательной сферы.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности учителя, нестандартностью педагогических ситуаций, неудовлетворенностью трудом, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома психического выгорания.

В связи с этим, одной из приоритетных задач психологии является исследование феномена психического выгорания среди работников

образовательной сферы с учетом специфики их профессиональной деятельности, а также стажа педагогической практики.

Всемирная организация здравоохранения определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ и суицидальному поведению [3].

Под профессиональным выгоранием понимается процесс развития хронического профессионального стресса умеренной интенсивности, вызывающий деформацию личности профессионала [1].

В отечественных научных публикациях используется несколько вариантов перевода английского термина «burnout», введенного в научный оборот в 1974 г. американским психиатром Х. Фрейденбергером [1, 2, 4; С.85-88; 5]: «эмоциональное выгорание»; «эмоциональное перегорание»; «эмоциональное сгорание»; «эмоциональное истощение»; «психическое выгорание»; «синдром профессиональной деформации»; «синдром эмоциональной (профессиональной) деформации»; «профессиональное выгорание».

Терминологическое многообразие объясняется различными теоретическими воззрениями на проблему «выгорания». Так, проблемами психического выгорания занимались: Х.Дж. Фрейденберг, К.Маслач, Д.Вайлент и др. Исследования, которые были посвящены данной проблеме, в отечественной науке мы можем найти у следующих авторов: М.А. Аминов, В.В.Бойко, Р.М. Грановская, Н.В. Гришина, А.А. Крылов, Е.С. Кузьмин, А.К.Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Е.И. Рогов, А.А. Рукавишников, Д.Г.Трунов, Т.В. Форманюк др.

Результаты многих исследований показывают, что в развитии психического выгорания большое значение имеют личностные, ситуативные и профессиональные факторы. [2, С.37].

В данном исследовании мы ориентировались на теорию А.А. Рукавишникова [6; С.357 - 360], рассматривающего синдром психического выгорания учителей как устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное явление, обусловленное особенностями профессиональной деятельности. А.А.Рукавишников адаптировал методику для интегральной диагностики психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности. Автор выделяет в структуре изучаемого явления следующие его компоненты: психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и снижение профессиональной мотивации.

Целью нашего исследования стало выявление структуры психического выгорания у учителей с различным стажем педагогической практики.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что синдром психического выгорания развивается в процессе длительной профессиональной деятельности учителя и уровень развития синдрома психического выгорания у учителей со стажем работы от 11 до 20 лет выше, чем у учителей со стажем педагогической практики от 2 до 10 лет.

Методы и методики исследования: 1) тестирование по методике «Определение психического выгорания» (А.А.Рукавишников) [6].

2) Методы математической обработки данных психологического исследования: вычисление среднего арифметического, метод оценки достоверности различий изучаемых показателей t-критерий Стьюдента.

В исследовании приняли участие педагоги средних общеобразовательных учреждений г. Казани. Общее количество испытуемых 46 человек. Выборка была разделена на 2 группы по критерию стажа работы. Группа 1 - учителя со стажем работы от 2 до 10 лет (количество испытуемых – 22 человека: из них 2 мужчин и 20 женщин в возрасте от 27 до 35 лет). Группа 2 - учителя со стажем работы от 11 до 20 лет (количество испытуемых – 24 человека: из них 3 мужчин и 21 женщина в возрасте от 36 до 53 лет).

Результаты диагностики представлены на гистограмме (рис.1).

Из данной гистограммы видно, что самые высокие показатели в двух выборках учителей отмечаются по шкале «Психоэмоциональное истощение», самые низкие показатели по шкале «Профессиональная мотивация». Примерно одинаковы по выраженности такие параметры психического выгорания, как «личностное отдаление» и снижение «профессиональной мотивации».

На рис.1 видно, что выраженность показателей по всем трем шкалам психического выгорания выше у учителей со стажем работы 11-20 лет (группа 1), чем у учителей с меньшим стажем работы 2-10 лет (группа 2).

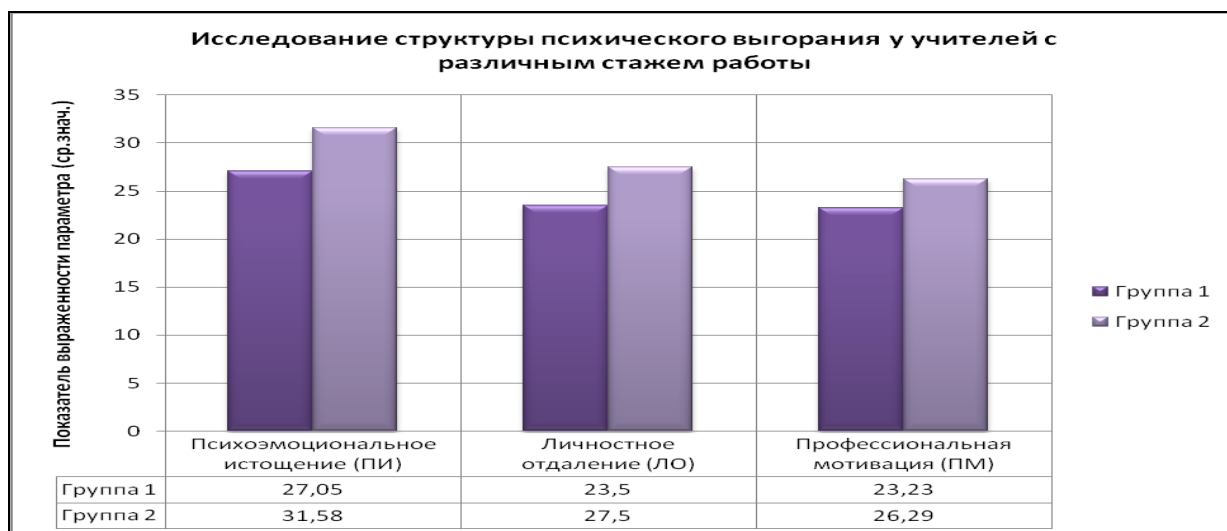


Рис.1. Выраженность структурных компонентов психического выгорания у учителей с различным стажем работы

Примечание: группа 1 - учителя со стажем педагогической работы от 2 до 10 лет; группа 2 - учителя со стажем педагогической работы от 11 до 20 лет.

С целью выявления достоверных различий между выраженностью структурных компонентов психического выгорания в двух группах учителей был проведен анализ по t – критерию Стьюдента. Результаты отражены в таблице 1.

Исходя из таблицы 1, мы можем сказать о наличии достоверных различий между следующими показателями (параметрами психического выгорания) у испытуемых обеих групп:

- 1) психоэмоциональное истощение ($t_{\text{эмп}} = 2,09$, при $p < 0,05$);
- 2) личностное отдаление ($t_{\text{эмп}} = 2,16$, при $p < 0,05$);

- 3) профессиональная мотивация ($t_{эмп} = 2,27$, при $p < 0,05$);
- 4) индекс психического выгорания ($t_{эмп} = 2,59$, при $p < 0,05$).

Таблица 1

Выраженность параметров структуры психического выгорания
(средние значения) у испытуемых обеих групп

Название шкал	2 группа (учителя со стажем 11-20лет)	1 группа (учителя со стажем 2-10лет)	t – критерий Стьюдента
«Психоэмоциональное истощение» (ПИ)	31,58	27,05	2,09 *
«Личностное отдаление» (ЛО)	27,50	23,50	2,16 *
«Профессиональная мотивация» (ПМ)	26,29	23,23	2,27 *
«Индекс психического выгорания» (ИПв)	85,38	73,77	2,59 *

Примечание: * - достоверные отличия при $p \leq 0,05$

Таким образом, можно обобщить полученные результаты:

1. У педагогов, независимо от стажа их работы, отмечается процесс эмоционального, физического утомления вследствие большого количества контактов с людьми (ученики, родители, коллеги).
2. При этом у учителей с большим стажем работы (от 11 до 20 лет) этот процесс выражен достоверно выше, чем у педагогов с меньшим стажем педагогической практики (от 2 до 10 лет).
3. Также у всех педагогов, независимо от стажа их работы, в меньшей степени (по сравнению с другими показателями психического выгорания) проявляется снижение продуктивности профессиональной деятельности, заинтересованности в ней, а также профессиональной самооценки.

4. Однако, у учителей с большим стажем работы указанные признаки психического выгорания выражены достоверно выше, чем у учителей со стажем работы от 2 до 10 лет.
5. У педагогов со стажем работы от 11 и до 20 лет также достоверно больше выражены и такие признаки психического выгорания, как раздражительность, негативизм, нетерпимость по отношению к другим людям («личностное отдаление»).
6. Таким образом, у педагогов с большим стажем работы (более 11 лет) диагностируется как более высокий интегративный уровень психического выгорания, так и выраженность его отдельных компонентов.
7. Данные результаты дают основание предполагать, что выявленные признаки психического выгорания у учителей развиваются в процессе их профессиональной деятельности в сфере «человек-человек», что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу.

Результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть использованы в психологической и педагогической практике: при консультировании педагогов с различным стажем профессиональной деятельности с целью профилактики, выявления и коррекции синдрома психического выгорания.

Литература:

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2004. - 271 с.
2. Вайлент Д. Адаптированность к жизни. - М.: Медицина, 1977. - 396с.
3. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. - М.: Добрая книга, 2004. - 364 с.
4. Куваева И.О. История изучения синдрома выгорания в американской психологии // Проблемы исследования синдрома выгорания и пути его коррекции у специалистов помогающих профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В.

Лукьянова, С.А.Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. - Курск: Изд-во Куск. гос. ун-та, 2007. - С. 85-88.

5. Никишина В.Б. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение. - Курск, 2007. - 381 с.

6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.357-360.