

Психическое выгорание в деятельности педагога

Елена
Витальевна
Конева



Структура психического выгорания

Три основные составляющие: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений.

Под эмоциональной истощенностью понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда (клиентам). Клиенты воспринимаются не как живые люди.

Редукция профессиональных достижений — возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Опросник на выгорание МВІ, адаптирован Н.Е. Водопьяновой

Я чувствую себя эмоционально опустошенным

После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»

Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу

Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела

Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним

После работы мне на некоторое время хочется уединиться

Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами

Я чувствую угнетенность и апатию

Я уверена, что моя работа нужна людям

В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю

Я замечаю, что моя работа ожесточает меня

У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление

Моя работа все больше меня разочаровывает

Мне кажется, что я слишком много работаю

Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам

Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе

Во время работы я чувствую приятное оживление

Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного

Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе

На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами

В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей

Варианты ответов

- 0 баллов – «полностью не согласен»,
- 1 балл – «скорее не согласен»,
- 2 балла – «в некотором смысле не согласен»,
- 3 балла – «не могу сказать точно»,
- 4 балла – «в какой-то степени согласен»,
- 5 баллов – «скорее согласен»,
- 6 баллов – «полностью согласен».

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

«Эмоциональное истощение» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

Редукция личных достижений» – ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Уровни «выгорания»

Эмоциональное истощение

- 0 - 16
- 17 - 26
- 27 и больше

Деперсонализация

- 0 - 6
- 7 - 12
- 13 и больше

Редукция личных достижений

- 39 и больше
- 38 - 32
- 31 и меньше

Средние значения по субшкалам для четырех профессиональных групп

Группы	Возраст	Стаж	Эмоциональное истощение	Субшкалы	
				Деперсонализация	Редукция личных достижений
Менеджеры	32	3	21,1	10,7	31,5
«Чиновники»	43	7	17,0	7,6	32,5
Медицинские сестры	30	10	22,4	10,2	30,0
Врачи-терапевты	45	18	15,2	6,0	33,0

Для изучения психологического здоровья педагогических работников был использован «Опросник для выявления выгорания» – Maslach Burn-Out Inventory (MBI; С. Maslach & S. E. Jackson, 1986), адаптированный Н. Е. Водопьяновой¹⁰. В методике результаты оцениваются по 3 шкалам: эмоциональный дефицит или эмоциональное истощение (emotional exhaustion, EE), деперсонализация (depersonalization, DP) и редукция профессиональных достижений (personal accomplishment, PA).

лики «ТС – 1» (Ю. Д. Хайкина и А. В. Стамбулова), диагностирующего «гностический», «эмоциональный» и «поведенческий» параметры отношения к педагогу, а также модифицированной методики «Наш учитель» (О. И. Мотков), дающей возможность выявить как стиль педагогического руководства, так и представление ребенка о здоровом и идеальном преподавателе.

Перейдем к характеристике *особенностей синдрома психического выгорания* у педагогов специальных (коррекционных) школ (Табл. 1).

Таблица 1

Симптомы и уровни психического выгорания у педагогов специальных (коррекционных) школ (%)

Педагогический стаж	Уровни выгорания	Факторы выгорания		
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
0–52 X = 22,3	высокий	41	33,5	39,9
	средний	18	18,5	19,6
	низкий	41	48	40,5

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать заключение о том, что среди учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений достаточно часто наблюдаются симптомы выгорания. В частности, 41% специальных педагогов характеризуются сниженным эмоциональным фоном, равнодушием, эмоциональным перенасыщением, опустошенностью и усталостью. У каждого третьего учителя в данной профессиональной среде (33,5%) обнаружены деформации отношений с другими людьми: негативизм, циничность установок и чувств по отношению к детям с особыми нужда-

гогов специальных (коррекционных) школ, а именно: возраст, стаж, уровень образования, наличие специальной подготовки, внутрипрофессиональный и территориальный.

Все компоненты выгорания статистически достоверно связаны с *возрастом*. Педагоги в возрасте 51–60 лет имеют большую склонность к эмоциональному истощению, чем учителя младше 30 лет ($U_1 < U_{к 0,05}$). У преподавателей в возрастной группе 41–50 лет чаще, чем у профессионалов старше 61 года ($t_1 > t_{к 0,001}$), выгорание развивается по типу «деперсонализация» (дегуманизация). Группа молодых учите-

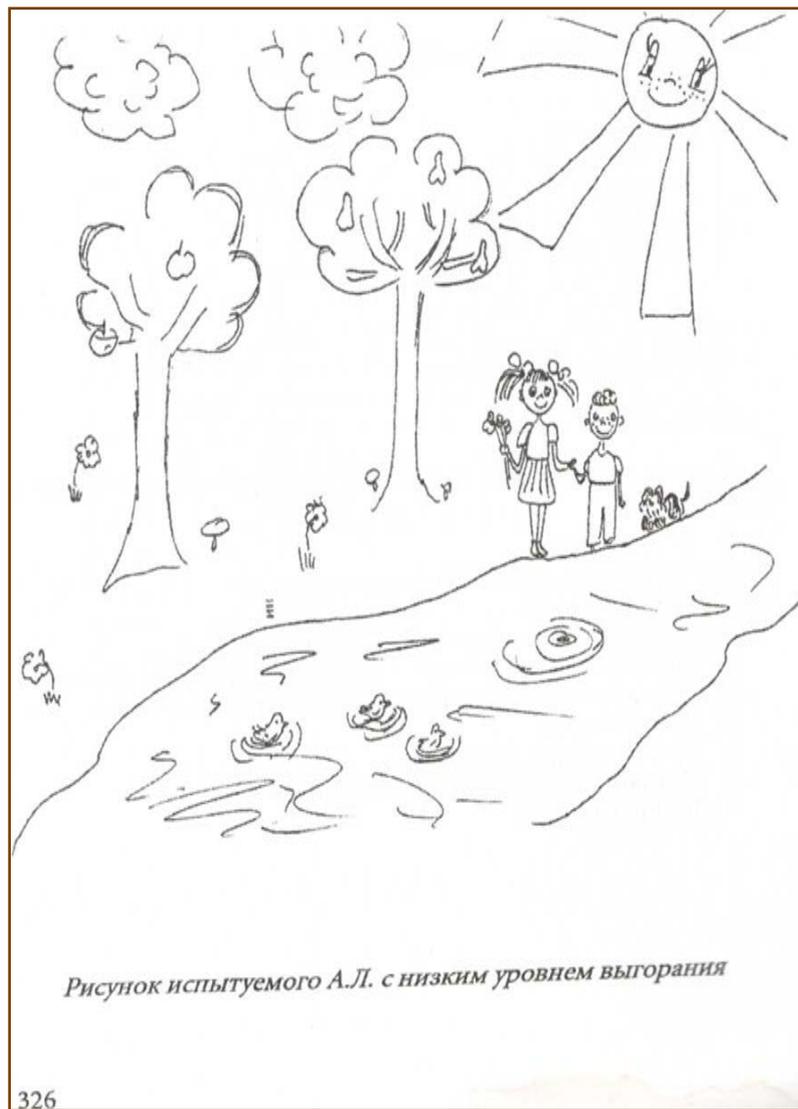
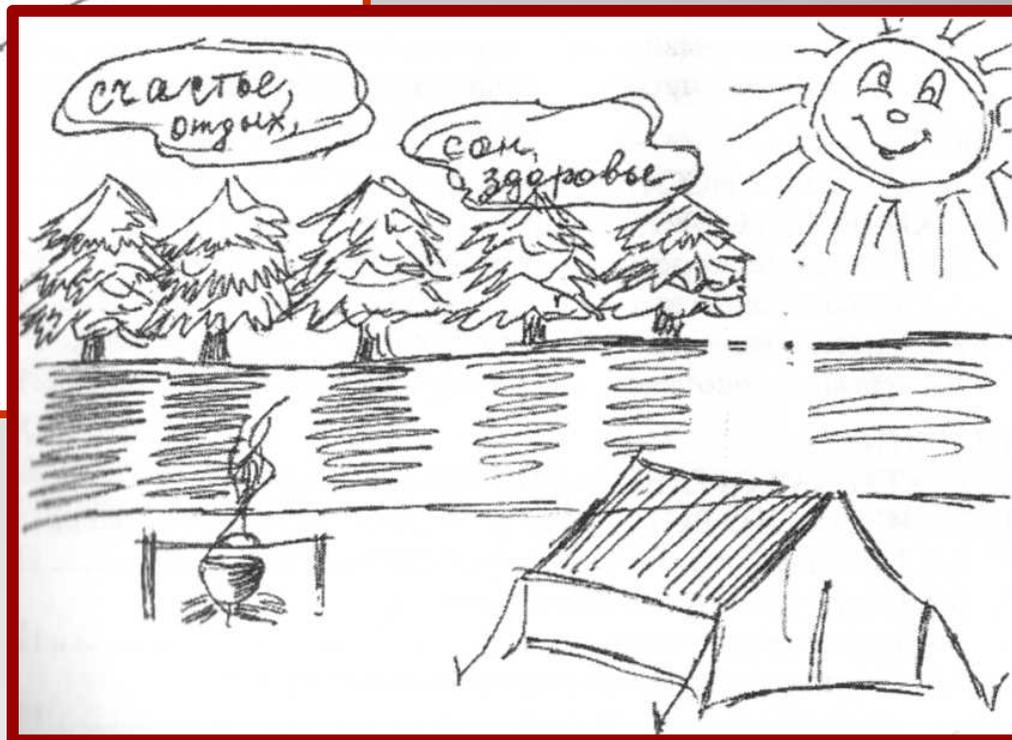
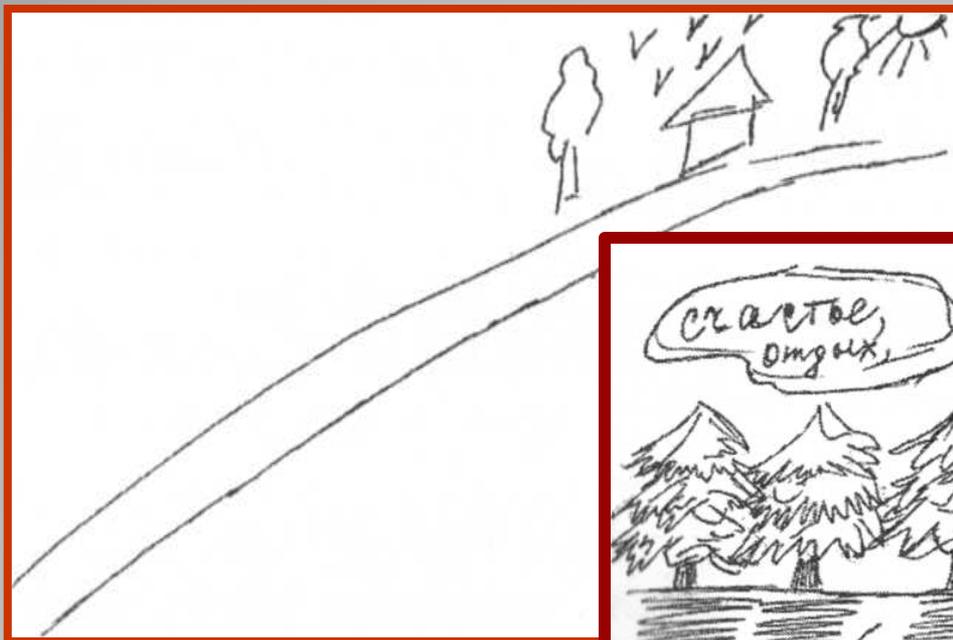


Рисунок испытуемого А.Л. с низким уровнем выгорания

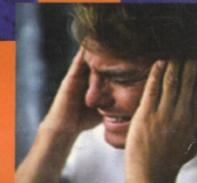


Рисунки испытуемых с высоким уровнем выгорания

В.Е. ОРЕЛ



СИНДРОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

Спасибо за внимание

С уважением, Е.В.Конева

