

– болезни. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопроз (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.;

– низкий интеллект и трудности в обучении. Низкие способности детерминируют и более низкую обучаемость ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь. Я хуже других» Низкая самооценка в одном случае может способствовать формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать и жертвой школьного насилия, и насильником [5, с. 53].

Таким образом, буллинг – это умышленное, продолжительное физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы, которые имеют определенные преимущества относительно индивида. В большинстве случаев причиной буллинга становится расхождение внутренней и внешней жизни – стремление привлечь внимание сверстников, получить желанный результат, быть главным, защита и месть; желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

Литература

- 1 Лэйн, Д. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Д. Лэйн. – СПб. : Питер, 2001. – 276 с.
- 2 Корчак, Я. Педагогическое наследие / Я. Корчак. – М. : Педагогика, 1991. – 236 с.
- 3 Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет. – 2009. – № 7. – С. 74.
- 4 Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 587 с.
- 5 Оклендер, В. Окна в Мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 269 с.

УДК 616.89 – 008.48:005.321 – 057.87:373.2

А. А. Ядченко

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Статья посвящена рассмотрению подходов к определению понятия эмоциональное «выгорание» в зарубежной и отечественной психологии, представлено понятие психологическое благополучие с позиции гуманистического подхода. Рассмотрены особенности деятельности педагога дошкольного образования. Приведены результаты эмпирического исследования влияния уровня психологического благополучия на уровень эмоционального выгорания.

Развитие современной системы образования в Беларуси предъявляет значительные требования к педагогическим кадрам. Социальное значение педагогической деятельности трудно переоценить: на педагоге лежит большая степень ответственности за развитие ребенка.

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания. Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое переутомление [1, с. 21].

Педагог дошкольного образовательного учреждения имеет особый профессиональный статус, связанный со значительной ответственностью за здоровье, развитие и формирование личности ребенка, и как следствие – большим напряжением в работе. Профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально-напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровье-сберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека [2, с. 84].

Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны.

Проблема эмоционального выгорания личности далеко не новая научная проблема, берущая своё начало в зарубежной психологии в конце XX в.: Х. Дж. Фреденберген, К. Маслач, С. Е. Джексон, Б. Перлман, Е. Хартман, Д. Дирендонк, В. Шауфели, А. Пайнес, Е. Аронсон, К. Кондо.

Проблема эмоционального выгорания получила своё развитие в трудах и исследованиях отечественных психологов: В. В. Бойко, В. Е. Орел, Н. В. Гришина, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк и другие.

В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее событие [3, с. 84].

В. Е. Орел описывает данный феномен как реакцию, возникающую в результате продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [4, с. 84].

Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова рассматривают его как многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний [5, с. 95].

Синдром эмоционального выгорания возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, увеличение числа конфликтов с партнерами по общению, равнодушие к переживаниям другого человека, потеря ощущения ценности жизни, утрата веры в собственные силы [3, с. 34].

Американские исследователи К. Маслач и С. Джексон к ресурсам преодоления синдрома эмоционального выгорания относят психологическое благополучие педагога.

С позиции гуманистического подхода (Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Оллпорт) психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности» [6, с. 95].

Мы провели исследование на изучение особенностей психологического благополучия у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания. В исследовании приняли участие 26 педагогов ГУО «Ясли-сад № 120 г. Гомеля». Были применены следующие методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. Бойко, Шкала психологического благополучия Рифф (в адаптации Лепешинского).

Результаты исследования синдрома эмоционального «выгорания» показали следующие различия по фазам: у педагогов дошкольного образования более выражена фаза резистенции. Она сформирована у 31 % педагогов: педагоги пытаются оградить себя от неприятных впечатлений. Неразрешимость ситуации приводит к развитию явлений «выгорания». Доминирующим симптомом в этой фазе является «расширение сферы экономии эмоций», когда симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми.

По результатам диагностики выделили 3 группы педагогов (рисунок 1):

1 группа – педагоги, у которых синдром эмоционального выгорания не сформирован ни в одной фазе, таких оказалось 19,4 %;

2 группа – педагоги, у которых хотя бы одна из фаз находится в стадии формирования 39,3 %;

3 группа – педагоги, у которых сформирована хотя бы одна фаза эмоционального выгорания – 37,3 %.

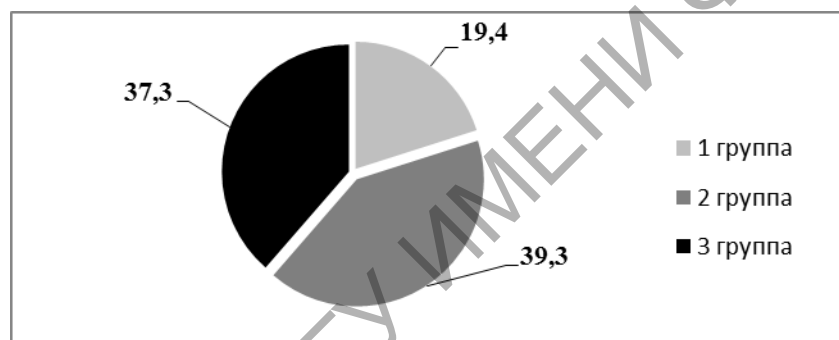


Рисунок 1 – Группы педагогов по уровню эмоционального выгорания

Следующий этап исследования был направлен на изучение психологического благополучия педагогов, в ходе которого выявили, что у педагогов с низким уровнем психологического благополучия наблюдаются высокие показатели по фазам эмоционального выгорания (рисунок 2).

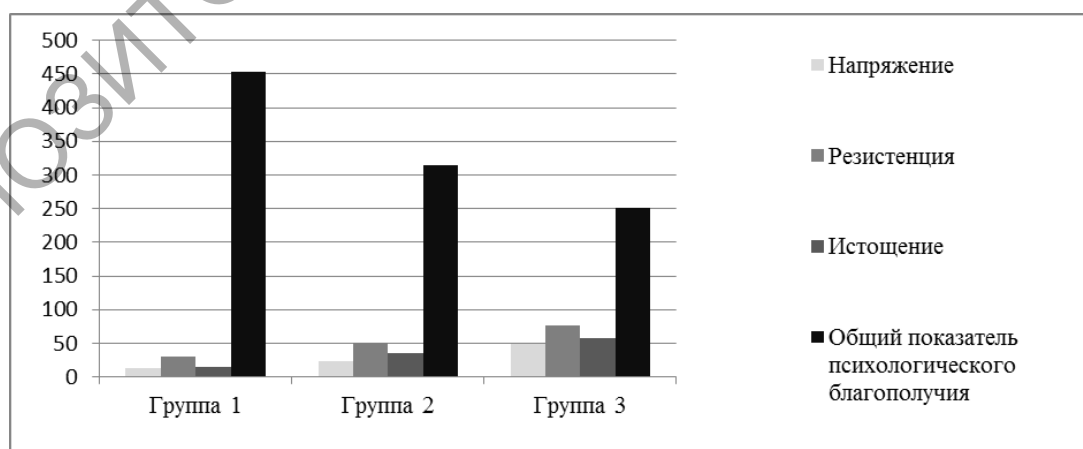


Рисунок 2 – Соотношение средних баллов по фазам эмоционального выгорания и общего показателя психологического благополучия

Анализируя полученные результаты исследования, установили особенности психологического благополучия для 3 групп педагогов.

Итак, исходя из данных, представленных на рисунке 3, можно сделать вывод о том, что у педагогов 1-й группы (с несформированным синдромом эмоционального выгорания) уровень психологического благополучия выше, по сравнению с двумя другими группами. У респондентов 3-й группы (синдром эмоционального выгорания сформирован) – показатель психологического благополучия находится на низком уровне.

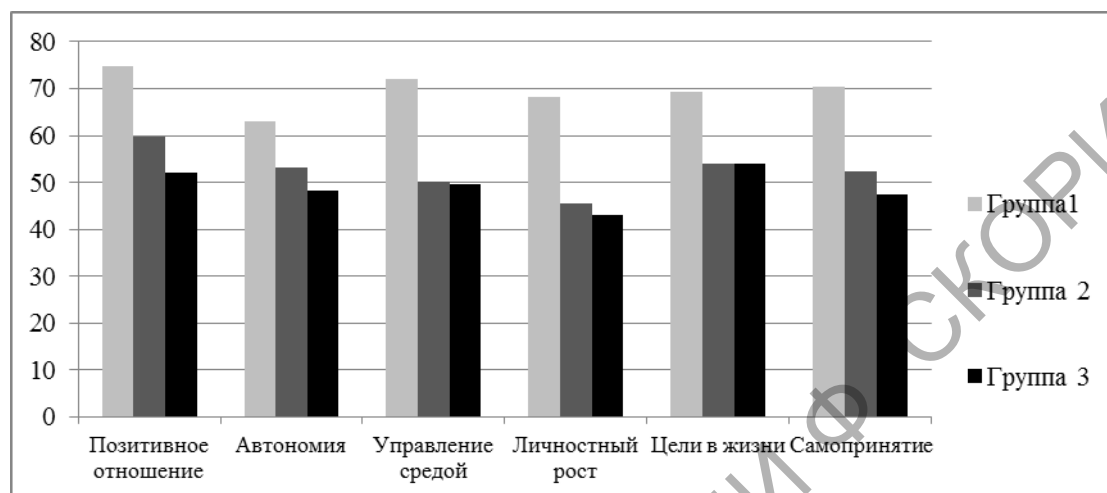


Рисунок 3 – Особенности психологического благополучия для 3 групп педагогов

Результаты педагогов 1-й группы (с несформированным синдромом эмоционального «выгорания») характеризуют испытуемых как имеющих доверительные отношения с окружающими, способных заботиться о благополучии других, сопереживать. Педагоги данной группы способны самостоятельно регулировать собственное поведение, эффективно использовать предоставляющиеся возможности, испытывают чувство реализации своего потенциала.

Для педагогов 2-й группы (синдром эмоционального выгорания в стадии формирования) характерно наличие ограниченного количества доверительных отношений; в межличностных взаимоотношениях они не желают идти на компромиссы, в принятии важных решений склонны полагаться на мнение других; чувствуют себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, ощущают неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение, испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств.

Педагоги 3-й группы (СЭВ сформирован) характеризуются как имеющие ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: им сложно быть открытыми, проявлять теплоту; чаще, чем педагоги 1-й и 2-й групп зависят от мнения и оценки окружающих; поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, не находят цели в своей прошлой жизни; не имеют перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Согласно проведенному анализу, у педагогов 1-й группы (с несформированным синдромом эмоционального выгорания) более высокий уровень психологического благополучия. Они способны самостоятельно регулировать собственную деятельность.

У педагогов 2-й и 3-й группы наблюдается снижение показателей по шкалам психологического благополучия. Респонденты этих групп ощущают неспособность устанавливать новые отношения, чаще склонны полагаться на мнение других, зависят от мнения и оценок окружающих, испытывают сложности в организации повседневной деятельности.

Подводя итог, следует отметить, что повышая уровень психологического благополучия педагогов можно снизить уровень эмоционального выгорания.

Литература

- 1 Якобсон, П. М. Эмоциональное обеспечение учебной и трудовой деятельности / П. М. Якобсон. – М. : Знание. – 1990. – 213 с.
- 2 Иванова, Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – М. : Просвещение, 2008. – 208 с.
- 3 Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2003. – 105 с.
- 4 Орел, В. Е. Синдром психического выгорания / В. Е. Орел. – ИД : Ярославль, 2005. – 200 с.
- 5 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
- 6 Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.