

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ — ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ

Марийчук Евгения Олеговна

*аспирант, ГБОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический
университет, РФ, г. Москва*

E-mail: خابar_9@mail.ru

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF YOUNG PROFESSIONALS — PSYCHOLOGISTS AND EDUCATORS

Eugenia Mariichuk,

*Ph.D. Student Moscow State University of Psychology and Education, Russia,
Moscow*

АННОТАЦИЯ

В статье проведен теоретический анализ понятия эмоционального выгорания, а так же изложены и обсуждены некоторые результаты исследования, направленного на изучение социально-психологических коррелятов профессионального выгорания молодых специалистов (педагогов и психологов). На основании полученных результатов сделаны выводы о влиянии социально-психологических детерминант на степень выраженности эмоционального выгорания педагогов.

ABSTRACT

The paper presents a theoretical analysis of the concept of burnout. Presented and discussed outcomes of a study on the social psychological correlates of professional burnout of young professionals (teachers and psychologists). Conclusions: on the influence of socio-psychological factors on the severity of burnout in teachers; that young professionals are subject to emotional burnout. From the above it follows that young teachers are at high risk and require attention and psychological support.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; профессиональное выгорание; профессиональный стресс; состояния сниженной работоспособности; профессиональная деформация; профессиональная адаптация.

Keywords: emotional burnout, professional burnout, occupational stress, professionally conditioned degradation, professional deformation, professional adaptation.

Проблемы профессионального выгорания молодых специалистов является актуальной, т. к. задача формирования здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях, поставленная на государственном уровне стала неотъемлемой частью инновационного развития современного образования. При этом основной массив разрабатываемых программ направлен на здоровье обучающихся, проблема же здоровьесберегающих технологий для педагогов практически втеснились из данной программы. А ведь именно психологическое благополучие педагога является наиболее актуальной проблемой современности, т. к. только эмоционально благополучный педагог способен создавать благоприятную психологическую атмосферу на уроке. Преждевременно говорить о здоровьесберегающих технологиях в образовательном процессе, не учитывая личность учителя, его психологическое здоровье, которое выступает основным фактором формирования личности обучающихся в образовательном пространстве.

Известно, что одним из негативных последствий профессиональной деятельности педагогов является феномен эмоционального выгорания [1; 2; 3]. Последствия данного феномена обнаруживаются в отрицательных переживаниях относительно себя, процесса и результатов труда, профессиональных отношений и личностного неблагополучия в целом [1; 3; 4]. Феномен эмоционального выгорания представляет собой форму психологической дезадаптации и проявляется в физическом и психическом истощении, обезличивании субъектов трудовой деятельности, потере трудовой мотивации или эмоционально-ценностного отношения к профессии [1; 2; 4]/

Для ведения целенаправленной работы по формированию устойчивости педагогических кадров, прежде всего, необходимо знать причины, вызывающие уход молодых специалистов из сферы образования. Как показывают результаты

многочисленных исследований, работа в любой образовательной организации связана со значительными нервно–психическими нагрузками. Профессия учителя наряду с профессиями авиадиспетчера, пожарного или спасателя входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что в силу особенностей детской психики ребенок, в первую очередь, воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную информацию. А это, в свою очередь, требует от учителя постоянной экспрессии, что резко повышает не только физическую, но и психическую нагрузку. Не каждый молодой специалист способен выдержать столь высокую нагрузку. В связи с этим отмечается значительное увеличение доли молодых педагогов со сниженным уровнем адаптации и срывом адаптации [2]. Так же к факторам риска относят: большое количество контактов с подопечными в течение рабочего дня; возможная изоляция молодого учителя в педагогическом коллективе; повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты; постоянные умственные и эмоциональные перегрузки, ненормированный рабочий день. На работниках образовательных учреждений лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных им детей [2]. При такой стрессогенной работе день за днем накапливается физическое и психическое перенапряжение, появляется усталость, беспокойство, мышечное напряжение, раздражительность и другие индивидуальные проявления. При достижении определенного уровня психофизической напряженности организм пытается защитить себя — средством такой защиты, по мнению многих специалистов, и является синдром эмоционального и профессионального выгорания.

Теоретический анализ научной литературы, посвященный проблеме профессионального выгорания педагогов, показывает, что недостаточно раскрытыми остаются социально-психологические факторы, являющиеся причинами возникновения и развития эффекта эмоционального выгорания. Опираясь на концептуальный подход к единству сознания и деятельности, мы считаем, что поиск факторов, инициирующих эмоциональное выгорание, следует искать не только в индивидуально-психологических взаимодействиях,

но и в социально-психологических характеристиках организационной среды, чем мы и займемся в нашем диссертационном исследовании. Для поиска решения намеченной проблемы, необходимо изучение влияния социально-психологических факторов на формирование профессионального сгорания молодых специалистов, психологов и педагогов. Также важно разработать практические рекомендации по снижению выраженности профессионального сгорания молодых специалистов — психологов и педагогов.

В данном исследовании мы преследовали цель изучить влияние социально-психологических факторов на формирование профессионального сгорания молодых специалистов — психологов и педагогов. Мы не будем подробно останавливаться на результатах нашего исследования. Обратим наше внимание только на обобщенные данные сформированности эмоционального выгорания молодых специалистов.

В структуре профессионального выгорания молодых специалистов доминирующими выступают следующие симптомы: неудовлетворенность собой (сформировался у 28,93 %), загнанность в клетку (сформировался у 26,86 %), переживания психотравмирующих обстоятельств (у 18,60 %), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (у 33,47 %), эмоционально-нравственной дезориентация (у 29,75 %), расширение сферы экономии эмоций (у 26,86 %), деперсонализация (у 24,79 %).

В наибольшей степени у молодых специалистов (психологов и педагогов) выражены следующие фазы профессионального выгорания: фаза «Напряжение» (у 25,62 %), фаза «Резистенция» (у 30,585). Что указывает на довольно высокий уровень психо-эмоционального напряжения в их профессиональной деятельности молодых специалистов.

На формирование и развитие синдрома профессионального выгорания в профессиональной деятельности молодых педагогов и психологов влияют следующие социально-психологические характеристики: «удовлетворенность профессией» (2,62, при $p < 0,05$), «значимость / престиж профессии в обществе»

(2,45, при $p < 0,05$), «взаимоотношения с руководством» (2,33, при $p < 0,05$) и «количество обучающихся в классе» (2,54, при $p < 0,05$).

Имеет место взаимосвязь симптомов профессионального выгорания с некоторыми характеристиками межличностных отношений молодых специалистов с учениками и коллегами. При этом в максимальной степени риску формирования синдрома профессионального выгорания подвержены молодые специалисты с «сотрудничающе-конвенкциальным» (30,5 %) и «независимо–доминирующим» (29,0 %) типами общения.

В свете всего вышесказанного видно, что дальнейшее исследование и разработка профилактических и коррекционных программ данного явления, является насущной необходимостью. Мы надеемся, что полученные нами, на основании проведенных исследований, научные знания по выявлению социально-психологических факторов профессионального выгорания молодых специалистов – психологов и педагогов, дополняют уже имеющиеся научные изыскания по данной проблематике, а также позволят психологам использовать их в своей практике консультативной работы, в выборе оптимальных средств диагностики, профилактики и коррекции данного явления.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. СПб.: Питер, 1999. — 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2010. — 336 с.
3. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование // Психологический журнал. М.: Наука, — 2001. — Т. 20. — № 1. — С. 16—21.
4. Чувашевская Е.О. К вопросу исследования социально-психологических факторов профессионального выгорания молодых специалистов (психологов и педагогов) // Социальная психология в образовательном

пространстве. Материалы первой международной научно-практической конференции. М.: МГППУ: 2013.