

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ И ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Постановка проблемы у загальному вигляді... Синдром эмоционального выгорания (англ. Burnout) – понятие, введенное в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений). Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям, дегуманизацией в форме негативного отношением к клиентам и коллегам, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни, что приводит в дальнейшем к развитию невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Как показывают многочисленные исследования [1; 2; 7], педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «эмоционального выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной напряженности, и в то же время крайне низким уровнем социальной защищенности, социального признания и материального вознаграждения.

Возрастающие требования со стороны общества к личности педагога, повышают степень актуальности данной проблемы. Активное внедрение в педагогический процесс отечественной образовательной системы инновационных технологий предъявляет все более высокие запросы не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Одним из важных профессиональных качеств учителя признается его способность к сопереживанию (эмпатии). При этом практическая роль эмоций в профессиональной деятельности педагога оценивается недостаточно и неоднозначно. Учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, целенаправленно не формируют у него соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии и связанного с ними синдрома эмоционального выгорания.

В ряде исследований (М.Коган, Х.Рид) показано, что эффективность педагогической деятельности, которую мы рассматриваем в качестве «противовеса» синдрому эмоционального выгорания, определяется умением учителя создать в классе теплую, доброжелательную обстановку. Педагог, испытывающий чувство личной или профессиональной неадекватности, непроизвольно создает в классе атмосферу, соответствующую этим ощущениям. Экстремальные установки и представления, связанные с самим собой, порождают у учителя и экстремальные формы поведения – от агрессивных и враждебных до пассивных и заискивающих. Таким образом, по нашему мнению, эффективность учительского труда выступает в качестве превентивной меры, препятствующую развитию синдрома эмоционального выгорания.

Согласно мнению К.Комбса, одним из факторов эффективной работы учителя является позитивное восприятие педагогом школьников и самого себя. На наш взгляд, такое позитивное восприятие во много определяется стилем педагогического общения. Следовательно, с одной стороны стиль общения педагога с учащимися является фактором «противостоящим» развитию синдрома эмоционального выгорания. С другой стороны, профессиональная деформация, связанная с эмоциональным выгоранием, корректирует индивидуальный стиль педагогического взаимодействия, изменяя его в негативную сторону.

Отсюда возникает потребность рассмотреть феномен взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и стиля педагогического общения.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми... В современной психолого-педагогической и медицинской литературе дано определение термина «эмоциональное выгорание» (иногда его переводят на русский язык как «профессиональное выгорание») [4: 8]; приводятся методики диагностики этого состояния [1; 8; 3]; выявлены особенности его формирования у представителей педагогической профессии [5]; описаны факторы, способствующие развитию данной профессиональной деформации или, наоборот, тормозящие его [2; 6; 7; 10]. Традиционно они группировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными [6; 7]. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Так, Т.В.Форманюк [10] выделяет личностные, ролевые и организационные факторы.

Особый интерес, в свете заявленной проблемы, вызывает фактор межличностного взаимодействия педагога и учащихся, в основе которого лежит индивидуальный стиль педагогического общения. Именно он, по нашему мнению объединяет в себе личностные, ролевые и организационные аспекты сложного процесса становления отношений в системе «учитель – ученик».

В современной психологии проделана немалая работа по изучению и научному обоснованию различных индивидуальных стилей педагогического общения. В решении данного вопроса имеют место разные подходы (Н.А.Березовин, Я.Л.Коломинский, А.А.Бодалев, Л.И.Криволап, В.А.Кан-Калик). Однако общим моментом для всех этих исследований является то, что стили педагогического общения изучались в зависимости лишь от свойств личности. Влияние же других условий, детерминирующих индивидуальный «почерк» общения педагога с учащимися, в данном случае синдрома эмоционального выгорания, в полной мере не исследовалось.

Недостаточно изученным, на наш взгляд, является и вопрос в какой мере стиль педагогического общения препятствует или же способствует формированию синдрома эмоционального выгорания. И это несмотря на то, что, в литературе [1; 2; 8], в числе прочих рекомендаций по профилактике и устранению эмоциональных перегрузок, перечисляются личностные качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания. Они включают в себя: открытость, общительность, способность эмоциональной эмпатии и понимания людей; умение быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, менять речевое воздействие в зависимости от ситуации общения и индивидуальных особенностей учащихся; способность ощущать и поддерживать обратную связь в общении, управлять своим психическим состоянием; умение владеть собственным телом, голосом, умение снимать мышечные зажимы; искусство управлять настроением, мыслями, чувствами, способность к спонтанности (неподготовленной коммуникации) и пр.

Перечисленные в литературе профессионально значимые личностные качества современного учителя обладают не только способностью сберечь физическое и психическое здоровье педагога, но и характеризуют стиль его индивидуального общения в процессе профессиональной деятельности.

Однако, несмотря на важность проблемы, взаимная зависимость между стилем педагогического общения и синдромом эмоционального выгорания изучена и описана не в полной мере.

Формулювання цілей статті... Цель данной статьи – проследить взаимосвязь двух аспектов многовекторной проблемы профессиональной деятельности учителя: эмоционального выгорания педагога и индивидуального стиля его общения с учащимися.

Виклад основного матеріалу дослідження..., а саме тех особенностей и трудностей преподавательской и педагогической работы, что зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств учителя и воспитателя. При этом нередко забывают, что эмоционально-энергетические ресурсы постепенно истощаются. Эмоциогенные факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и эмоциональному выгоранию. Результатом этих процессов являются физические симптомы: астенизация, частые головные боли, бессонница. Кроме того, возникают психологические и поведенческие симптомы – чувство скуки, снижение энтузиазма, обида, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. И как следствие – снижение эффективности профессиональной деятельности педагога, нарастающее чувство неудовлетворенности профессией, снижение уровня квалификации, что усугубляет развитие процесса психического и эмоционального выгорания педагога.

По данным В.В.Бойко [1], из 7300 обследованных педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев; заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов; 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60-70% случаев.

Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Однако немалую роль при этом играет и психическое напряжение, связанное с постоянной необходимостью взвешивать, контролировать, а иногда и подавлять, свои истинные желания, настроения, интересы, формы проявления эмоций, без чего невозможно организовать эффективное педагогическое общение, сопровождающее профессиональные будни педагога.⁴ И если самостоятельный выбор учителем коммуникативных операций, на основе которых формируется стиль педагогического общения, противоречит индивидуальности специалиста-преподавателя наступает состояние эмоционального дискомфорта.

Такой эмоционально-психологический прессинг выдерживает не каждый учитель. Возникает необходимость восстанавливать или беречь свои энергоресурсы. В целях их экономии педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Часть молодых учителей покидает школу в первые 5 лет трудового стажа

⁴За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль школьного учителя столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются (Т.В.Решетова, К.Чернисс)

[5]. Но типичный вариант экономии ресурсов – эмоциональное выгорание, крайние формы которого – безразличие, равнодушие, душевная черствость по отношению к школьникам.

Как отмечает В.В.Бойко такое средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Гораздо медленнее формирование симптомов “выгорания” будет проходить у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволяет ему развиваться. Экстраверсия оказывает влияние на инициативность в общении, широту и легкость установления социальных контактов

Однако интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, особенно у молодых малоопытных учителей, у людей с повышенной ответственностью за порученное дело и воспринимающих все слишком эмоционально, каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе, вызывает мучительные раздумья, бессонницу, приводит к нервным расстройствам и серьезным физическим недомоганиям. Профессор Т.В.Решетова называет это безграмотным сочувствием и к факторам, вызывающим эмоциональное выгорание, добавляет неэмоциональность или неумение общаться [7].

Но и в работе профессионала нередко бывает, что периоды интенсивной интериоризации чередуются с периодами психологической защиты. И тогда педагог, научившийся спокойно реагировать на аномалии характеров и неадекватное поведение школьников, вдруг “срывается” в общении с определенным ребенком. Бывает и наоборот: когда тот же учитель, в ситуации требующей особого внимания к учащемуся, не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание обернулось безразличием и апатией, а «мягкий», существующий на эмоционально-личностном уровне, «женский» стиль общения, сменился либо попустительским либо авторитарно-доминирующим, «жестким», стилем взаимодействия, который затрудняет общение учителя с учащимися и общение учащихся между собой (Н.А.Березовин, Я.Л.Коломинский, А.А.Бодалев).

Важно отметить, что авторы статей и работ по эмоциональному выгоранию, говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформации, которая негативно отражается на профессиональной деятельности педагогов, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать ее от негативных эмоциональных воздействий [9]. В процессе профессиональной деятельности учитель почти ежедневно сталкивается со школьниками, которым присущи аномалии характера, нервной системы, задержки психического развития или просто с ребенком, который «портит нервы», «доводит до белого каления». Невольно педагог начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя “не обращать внимания...” и эмоционально игнорировать невоспитанных, распущенных, неумных, капризных и т.д. в зависимости от статистики своих наблюдений. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда учитель-профессионал не включается в нужды и требования вполне нормального учащегося – партнера по деловому общению в образовательном процессе. На этой почве возникают недоразумения и конфликты. Эмоциональное выгорание, как механизм психологической защиты, проявилось своей дисфункциональной стороной [7,6].

По данным ряда исследований (В.С.Мерлин, Н.Н.Обозов) характер межличностного общения в значительной мере обусловлен свойствами темперамента, а следовательно, и особенностями эмоциональных проявлений, субъекта. Их несоответствие профессиональным требованиям: замкнутость, эмоциональная неустойчивость и прочее является одной из причин быстрого эмоционального выгорания; провоцирует возникновение внешне выраженной раздражительности, несдержанности педагога в ситуациях нежелательного поведения школьников и, при определенных условиях, может способствовать применению учителем неадекватных способов взаимодействия с учащимися. Эмоциональная возбудимость может влиять на тон общения педагога со школьниками, определять его дистанцию, влиять на скорость эмоционального реагирования, на те или иные действия и поступки учащихся. Направленность интересов учителя на свой внутренний мир, его склонность к интроверсии, проявляется внешне как эмоциональная закрытость и формализация контактов. В любой ситуации, когда есть необходимость выйти из роли или приоткрыться, такой педагог испытывает сильную тревогу вплоть до агрессии. Как правило, в этом случае учителя с трудом перестраивают свои поведенческие стереотипы, и поэтому редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания самостоятельно. В дальнейшем это приводит к появлению и развитию тех или иных психосоматических заболеваний.

Большое количество учащихся в классе, а следовательно и недостаток элементарного контроля за ними со стороны педагога, не только затрудняет общение учителя с детьми, но и выступает фактором, способствующим эмоциональному выгоранию педагога. Не секрет так же, что учителям, в настоящее время, все чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей. Острота проблем этих школьников обычно способствует формированию у педагога синдрома эмоционального выгорания. Наиболее выпукло

влияние этого фактора проявляется в тех случаях профессиональной деятельности, когда значимость проблемы воспитанника сочетается с минимизацией успеха в эффективности ее решения. Например, это могут быть классы коррекции, где при максимальном вложении усилий со стороны педагога, результат может оказаться не самым высоким.

Анализ взаимодействия, порождающего эмоциональное выгорание в процессе общения учителя и учащихся, можно проводить в двух направлениях: подвергая анализу позицию педагога по отношению к школьникам и рассматривая особенности поведения самих учеников. Так учителя, исповедующие идеологию опеки во взаимоотношениях с учениками и не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, эмоциональное выгорание педагога провоцирует неблагоприятная атмосфера в коллективе учащихся, их негативное отношение к учителю и учебному процессу, например, апатия школьников или активное сопротивление учащихся педагогу в виде негативного поведения [6].

Двухсторонний вектор взаимосвязи можно проследить не только в процессе взаимодействия педагога и учащихся, но и в структурной организации взаимовлияния двух рассматриваемых феноменов: стиля педагогического общения и синдрома эмоционального выгорания. Так, в развитии синдрома эмоционального выгорания М.Буриш [11] выделяет следующие стадии или фазы, каждой из которых соответствует определенная модель межличностного взаимодействия.

1. Предупреждающая фаза, характеризующаяся чрезмерным участием и чрезмерной активностью во взаимоотношениях, отказом от потребностей, не связанных с работой, ограничением социальных контактов.

2. Фаза снижения уровня собственного участия. Для нее характерны: потеря положительного восприятия учащихся и коллег; переход от помощи к надзору и контролю; доминирование в поведении стереотипов негуманного подхода к людям; отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки.

3. Фаза эмоциональных реакций. Межличностное общение на этой стадии эмоционального выгорания характеризуется отсутствием толерантности и способности к компромиссу; окрашено подозрительностью, наличием конфликтов с окружающими.

4. Фаза деструктивного поведения. В сфере межличностного взаимодействия ей присущи: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу.

Висновки... Таким образом, на основании вышесказанного, профессия учителя может быть отнесена к "разряду стрессогенных, требующих от педагога самообладания и саморегуляции" (Форманюк, 1994г.) Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Среди них – депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное выгорание, которое напрямую связано с индивидуальным стилем педагогического общения. Данная взаимосвязь носит двойственный характер: с одной стороны стиль общения педагога с учащимися провоцирует развитие синдрома эмоционального выгорания, с другой стороны эмоциональное выгорание приводит к регрессивным изменениям в стиле педагогического общения. Последние можно рассматривать не только с позиций дестабилизации межличностного взаимодействия, но и в качестве защитных механизмов психики учителя.

Неоднозначность оценки данного феномена требует дальнейшего изучения выявленной взаимосвязи с целью разработки методических рекомендаций практикующим учителям.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В.Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова. и др. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Лазарева Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В.Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – № 1. – С.171-176.
4. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания / Г.А. Макарова // «Психотерапия» № 11, 2003. Электронный ресурс. Точка доступа : www.psyclub.net
5. Митченко Л.Э. Исследование факторов эмоционального выгорания педагогов / Л.Э. Митченко // Министерство общего и профессионального образования РФ Тюменский областной государственный институт развития регионального образования. – Тюмень, 2003. – 75 с.
6. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орёл // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С.90-101.
7. Решетова Т.В. Высокая зарплата – риск депрессии? Клинико-психологические взаимоотношения финансового благополучия, счастья и депрессии / Т.В.Решетова, А.Ю.Лобузов // Новые Санкт-Петербургские Врачебные Ведомости. – 2008. – № 2. – С. 55-59.
8. Сушенцова Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л.В.Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО "Мар. гос. ун-т", Администрация муницип. образования "Медведев. муницип. р-н" Респ. Марий Эл. – Йошкар-Ола: ГОУВПО "Мар. гос. ун-т", 2006. – С.190-198.

9. Трунов Д.Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме. Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С.84-89.
10. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии, 1994, – № 6. – С.57-64.
11. [Диагностика синдромов профессионального стресса](http://teststress.ru/diagnostika_sindromov/koncepciya_burisha.php) / Концепция М. Буриша. Электронный ресурс. Точка доступа : http://teststress.ru/diagnostika_sindromov/koncepciya_burisha.php

Анотація

В статті розглядається проблема взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання в професійній діяльності вчителя та індивідуального стилю його педагогічного спілкування.

Анотация

В статье рассматривается проблема взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности учителя и индивидуального стиля его педагогического общения.

Summary

The problem of intercommunication of the emotional burning down syndrome in professional activity of teacher and individual style of his pedagogical intercourse are examined in the article.

Ключові слова: емоційне вигорання, стиль педагогічного спілкування.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стиль педагогического общения.

Key words: emotional burning down, style of pedagogical intercourse.

Подано до редакції 15.10.2012.

УДК 37.011.31:37.018.58:378.015.31

©2012

Хацянок Н.С.

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ “ШКОЛИ МАЙБУТНЬОГО”

Постановка проблеми у загальному вигляді... Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в суспільстві, вимагають нових підходів до розвитку освіти, а також до проблеми формування професійної майстерності учителя. Сьогодні сучасне суспільство потребує педагога, здібного до сприйняття нових ідей, ухвалення нестандартних рішень, до активної участі в інноваційних процесах, готового стабільно і компетентно вирішувати професійні дослідницькі завдання.

В умовах гуманізації, гуманітаризації змісту та технологій освіти, демократизації усього шкільного життя, орієнтації на розвиток особистості учня особливого значення набувають питання розвитку професійної майстерності вчителя і, перш за все, ті, що повинні вирішуватися безпосередньо в самій школі, тобто там, де відбувається повсякденна педагогічна діяльність. А це передбачає принципово новий підхід до організації внутрішньошкільної науково-методичної роботи, яка має бути направлена, по-перше, на самоактуалізацію педагога, що виражається в його особовому і професійному зростанні, виявленні і реалізації власних актуальних і потенційних можливостей; по-друге, на формування мотивації вчителів щодо освоєння перспективного педагогічного досвіду, ведення експериментальної роботи, моніторингу змін у навчально-виховному процесі.

“Школа майбутнього” – це своєрідний еталон організації навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі. Отже, проблема розвитку професійної майстерності вчителя “Школи майбутнього” набуває особливої актуальності, оскільки підняти навчально-виховний процес на якісно новий рівень неможливо без високого рівня професійної готовності тих, хто безпосередньо запроваджує в життя соціальне замовлення суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми...

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що вчені приділяють велику увагу розробці вимог до учительської професії (Ф.Гоноболін, В.Сластьонін); умінням і якостям, необхідним учителю (А.Маркова); розробці професіограм (В.Сластьонін); моделі діяльності вчителя (Н.Кузьміна, Л.Набока О.Перехейда, Л.Скрипник); моделі педагогічної культури (В.Гриньова, І.Ісаєв); складовим професійної майстерності (І.Зязюн, В.Лізінський, М.Касьяненко); підвищенню професійної компетентності педагогів (І.Вовчук); розвитку професійної майстерності вчителя (В.Крижко, Є.Павлютенков); концепції творчої педагогічної діяльності (О.Виговська); конструюванню інноваційної методичної системи педагога (Т.Перекрестова); складових інноваційної та суспільної компетентностей вчителів (Л.Ващенко, О.Чинок); діагностиці професійної діяльності вчителя та його професійної майстерності (В.Беспалько, І.Зверева).

Разом із тим, проблема розвитку професійної майстерності педагогічних працівників експериментальних загальноосвітніх навчальних закладів не дістала достатнього відображення у психолого-педагогічній літературі. Серед авторів, які приділяють увагу цій проблемі, відсутня єдність у підходах до її розроблення.

Формулювання цілей статті... Мета нашого дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу підходів до розвитку професійної майстерності вчителів; створенні моделі професійного зростання педагога “Школи майбутнього” в рамках внутрішньошкільної науково-методичної роботи; розкритті етапів професійного зростання педагогічних працівників “Шкіл майбутнього”.