



А.В. Иванова, Н.В. Антонов

Эмоциональное выгорание педагога и его жизнестойкость

В статье делается акцент не на анализ причин профессионального стресса и не на способы его снижения, а на жизнестойкость самих педагогов. На способность преодолевать постоянные жизненные и профессиональные трудности, сохраняя эмоциональное и психическое здоровье. Результаты экспериментального исследования подтверждают, что педагоги в современной ситуации масштабных и динамичных социальных изменений испытывают повышенный уровень профессионального стресса, высокую степень эмоционального выгорания и при этом недостаточный уровень жизнестойкости.

Ключевые слова: педагог; эмоциональное выгорание; профессиональный стресс, жизнестойкость, социальные изменения.



Современная социальная ситуация характеризуется как ситуация динамичных изменений во всех сферах жизнедеятельности. Меняются привычные социальные стереотипы, что закономерно вызывает состояние напряженности, неопределенности в общественном сознании. Негативное воздействие факторов развивающейся цивилизации на состояние здоровья человека в зарубежной науке имело место уже в XIX веке. К примеру, Г.М. Бирд в своих работах связывал «американский невроз» XIX века с тотальной индустриализацией [5, с.29]. В конце прошлого века в работах отечественного исследователя Б.С. Положего доказывалось, что социальные условия текущего момента характеризуются разрывом внешних социальных требований и ригидностью личностных установок и стереотипов поведения. В психологических исследованиях утвердилось даже понятие «стресс социальных изменений» [10]. В медицине оно трактуется как дистресс, вызванный масштабными или радикальными изменениями в жиз-

ни и приводящий к нарушениям социальной адаптации. Как отмечает В.М. Нилов, стрессы, вызванные внешними факторами, масштабными изменениями привычной жизнедеятельности, оказываются наиболее болезненными, с продолжительными осложнениями, в том числе соматическими [9]. Большинство современных исследователей, признавая деструктивное влияние происходящих изменений на жизнь, деятельность и здоровье человека, доказывают определяющую роль социальной ситуации в развитии адаптивных реакций и психического здоровья человека [6].

В отечественных и зарубежных работах можно найти подтверждение, что профессии, относящиеся к системе «человек-человек», или помогающие профессии, являются наиболее стрессогенными по своей природе. Так, по мнению О.А. Ивановой педагогическая профессия, является наиболее стрессовой и деформирующей деятельностью, поскольку осуществляется в постоянном режиме цейтнота, нервного напряжения, повышенной ответственности, полифункциональности, нередких конфликтных ситуаций и т.п. [4]. Продолжительный профессиональный стресс, не нашедший своего разрешения, определяется как дистресс и приводит к серьезной профессиональной деформации - синдрому эмоционального выгорания.

Не останавливаясь на историко-логическом анализе понятий стресса, дистресса и эмоционального выгорания, подчеркнем только, что собственно «синдром «сгорания» (от англ. burnout), по многим источникам принадлежит Х. Фрейденбергу (1974), под которым ученый понимал состояние физически и психически в целом здоровых людей в эмоционально напряженной ситуации [13]. В отечественной психологии данный термин прошел эволюцию от «эмоционального перегорания» (В.В. Бойко, Е.И. Лозинская), «эмоционального сгорания» (Т.В. Форманюк, Т.С. Яценко) и остановился на наиболее приемлемом звучании - «эмоциональное выгорание» [2]. Медицинские исследования в дальнейшем позволили ввести в научное понятийное поле и понятие «синдром эмоционального выгорания».

Таким образом, проблема эмоционального выгорания педагогов как следствие профессиональных стрессов, обусловленных ситуацией непрекращающихся социальных изменений, на сегодняшний день становится актуальной педагогической проблемой. Обращаясь к классикам стрессовой тематики (Г. Селье), уточним, что сегодня актуальной является уже не проблема борьбы со стрессом или факторами стресса, которые стали нормой современной человеческой жизни, а проблема предупреждения перегрузки эндокринной системы человека, не допускающей перерождения стресса в дистресс, и далее — в синдром эмоционального выгорания [11]. Для современной школы характерны постоянные изменения в педагогической деятельности, связанные введением новых профессио-

нальных стандартов, смешанных форм обучения, а это требует постоянного профессионального развития педагогов, что сопряжено со стрессами, конфликтными ситуациями и другими негативными последствиями. [1].

А.Б. Леонова в своих исследованиях доказывает, что важнейшим фактором развития профессионального стресса является необходимость постоянной и быстрой реакции на меняющиеся условия, расходуемые жизненные ресурсы. Следовательно, современные исследования должны сделать акцент не на изучении причин профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов как таковых, а на изучении и анализе адаптационных ресурсов человека [7]. Данная авторская позиция выступила теоретической посылкой и определила идею настоящей статьи – сравнительной оценки жизнестойкости педагогов в ситуации эмоционального выгорания.

Для доказательства данного предположения было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 324 педагога Москвы, Санкт-Петербурга, Тюмени. В исследования были использованы стандартизированные диагностические методики, а именно: анкета «Стресс в вашей работе» (Ю. В. Щербатых), тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон), диагностика профессионального выгорания (МВІ) (К. Маслач, С. Джексон) в адаптации Н. Е. Водопьяновой, тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Леонтьева – Рассказовой). Остановимся на обсуждении полученных результатов.

Оценка результатов диагностики уровня профессионального стресса подтвердила предположение о том, что большинство педагогов испытывают стабильно повышенный уровень профессионального стресса (таблица 1).

Таблица 1. Уровень стресса у практикующих педагогов

Показатели уровня стресса в баллах	Стресс в вашей работе (Ю.В. Щербатых)	Самооценка стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон)
Критично высокий	61-72	21-34
Высокий	49-60	12-20
Средний	30-48	6-12
Низкий	0-29	2-5
Средний по выборке	61,4	22,3

Как следует из анализа психологической литературы, синдром эмоционального выгорания рассматривается как комплекс следствий профессионального стресса, как психастенический синдром, как синдром хронической усталости, при этом характеризуется появлением депрессивных состояний, чувством беспомощности и бессмысленности своего существования, низкой оценкой своей