

Кравченко Нина Викторовна,
магистрант филиала ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, г. Славянск-на-Кубани
Kravchenko202@mail.ru



Анисимова Татьяна Семеновна,
доктор исторических наук, профессор кафедры общей и профессиональной педагогики филиала ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, г. Славянск-на-Кубани
anisimova_ts@mail.ru

Эмоциональное выгорание как детерминант личностных ценностей и ментального нездоровья учителя

Аннотация. В статье приведены факты, доказывающие актуальность проблемы ментального здоровья в сфере образования. Рассматривается исследование, в котором эмоциональное выгорание выступает детерминантом личностных ценностей и ментального нездоровья учителей.

Ключевые слова: мировоззрение, нравственные ценности, ментальное заболевание, эмоциональное выгорание, симптом.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Российское образование переживает кризисное состояние, детерминированное сменой не только технологий, дидактики, социальных приоритетов, но и системы ценностей, которое влияет на качество жизни и ментальное здоровье участников образовательного процесса.

Ментальное здоровье учителя – это состояние благополучия, в котором учитель реализует свой профессионализм, творческие способности, работает результативно и справляется с возникшими проблемами. Такое состояние зависит от мировоззрения учителя, его ценностных приоритетов, основанных на осознанной нравственности, проявляющейся на уровне подсознания, определенных способов действия и свободе мысли [1].

В век информационных технологий произошли парадигмальные изменения в социуме и образовании РФ «потребности монетизированны, конкурентные отношения относительно нравственных ценностей создают неадекватные эмоции, поступки, манеру поведения в системе общественных отношений» [6].

Следствием данной ситуации является ментальное заболевание учителя. Ментальное заболевание – это разрушение гармонии с собой и окружающими на подсознательном уровне от негативной сложившейся ситуации [4]. Педагог, которого можно назвать больным ментально – это учитель с несформировавшимся мировоззрением.

Эмоциональное выгорание является одним из показателей ментальной болезни. Эмоциональное выгорание понимается как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующую ситуацию. Эмоциональное выгорание учителя представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения [3]. Дисфункциональные следствия выгорания педагога отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и отношениях участников образовательного процесса.

Научная задача нашего исследования заключается в доказательстве закономерности причинно-следственных связей между мировоззрением, ценностями педагога и ментальным здоровьем. В настоящей статье мы исследовали один из факторов – профессиональное выгорание как детерминанту ментального нездоровья.

Методологической основой исследования являются теоретические обоснования в области ментального здоровья и нравственных ценностей (М. Рокич, Т. С. Анисимова, В. П. Тугаринов, Н. С. Пряжников), ценностно-смысловой подход к исследованию личности (А. Г. Асмолов, Д. А. Монтьев), влияние социальной и профессиональной среды на ментальное здоровье учителя [5].

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 5 пос. Октябрьского. Респондентами стали 40 педагогов в возрасте 28–66 лет.

Для диагностики уровня эмоционального выгорания как фактора ментального здоровья избрана методика В. В. Бойко. Данная методика позволяет оценить эмоциональное выгорание по трём фазам при помощи выраженности тех или иных симптомов на каждой фазе [1].

Первая фаза – «напряжение». Она является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Интерпретация результатов опроса по фазе «напряжение» представлена на рис. 1 и 2.

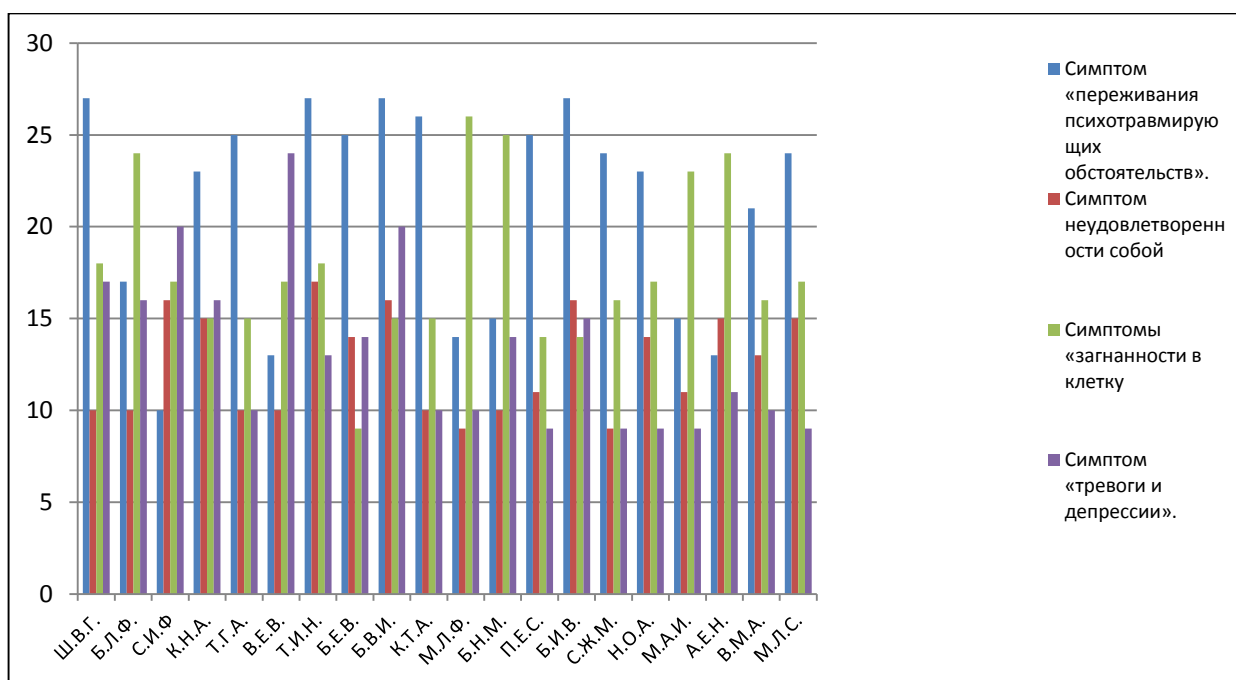


Рис. 1. Интерпретация результатов опроса по фазе «напряжение»

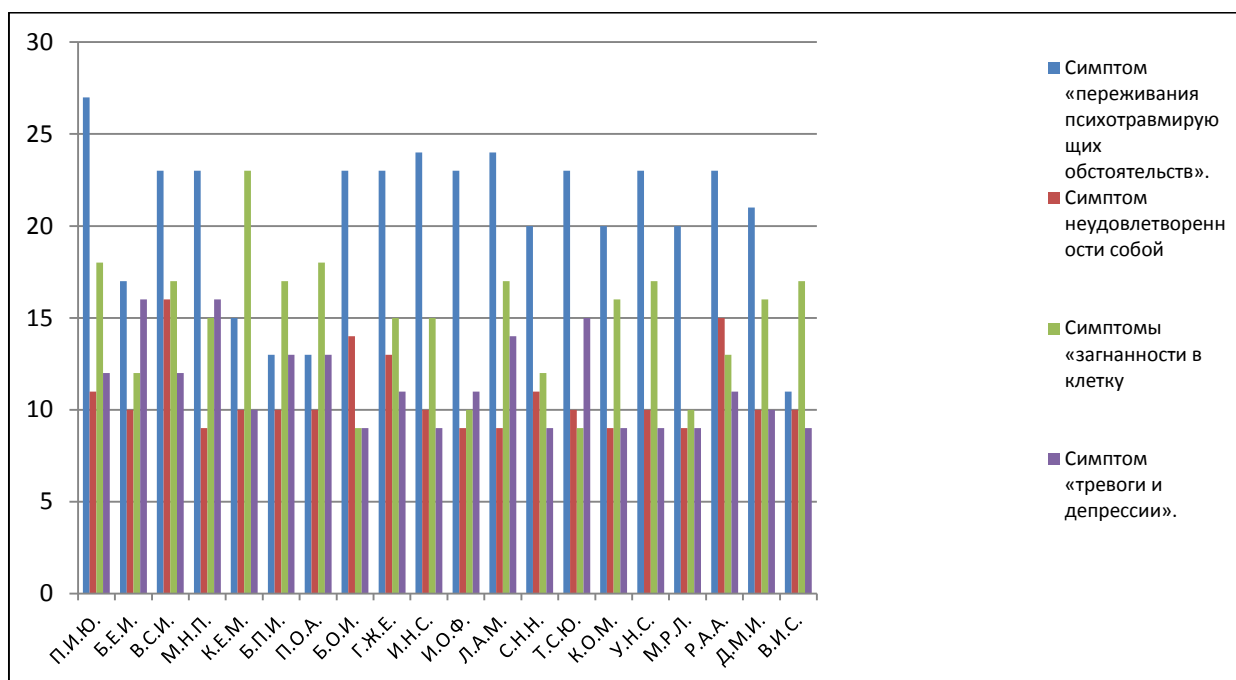


Рис. 2. Интерпретация результатов опроса по фазе «напряжение»

Таким образом, симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» наблюдается у 28 респондентов (70% опрошенных). Он проявляется как осознание психотравмирующих факторов педагогической деятельности, которые трудно устранить. У учителей с таким симптомом накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию ментального заболевания.

Пограничные значения симптома неудовлетворенности собой имеют 6 педагогов, что соответствует 15% всех учителей школы. Эти учителя в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя, оказывая разрушающее действие на духовный мир личности.

Симптомы «загнанности в клетку» присущи 6 респондентам (15% опрошенных). Данный симптом возникает у учителя, когда психотравмирующие обстоятельства давят, но ничего педагог изменить не может. Приходит чувство беспомощности. Учитель пытается что-либо сделать, сосредотачивает все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели, и если не находит выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

Пограничные значения симптома «тревоги и депрессии» имеют 7 респондентов (18% педагогов школы). Эти учителя переживают личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии и месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании ментального заболевания.

Вторая фаза – «резистенция». Выражается в том, что человек старается снизить давление внешних обстоятельств, потому что стремится к психологическому комфорту.

Интерпретация результатов опроса по фазе «резистенция» представлены на рис. 3 и 4.

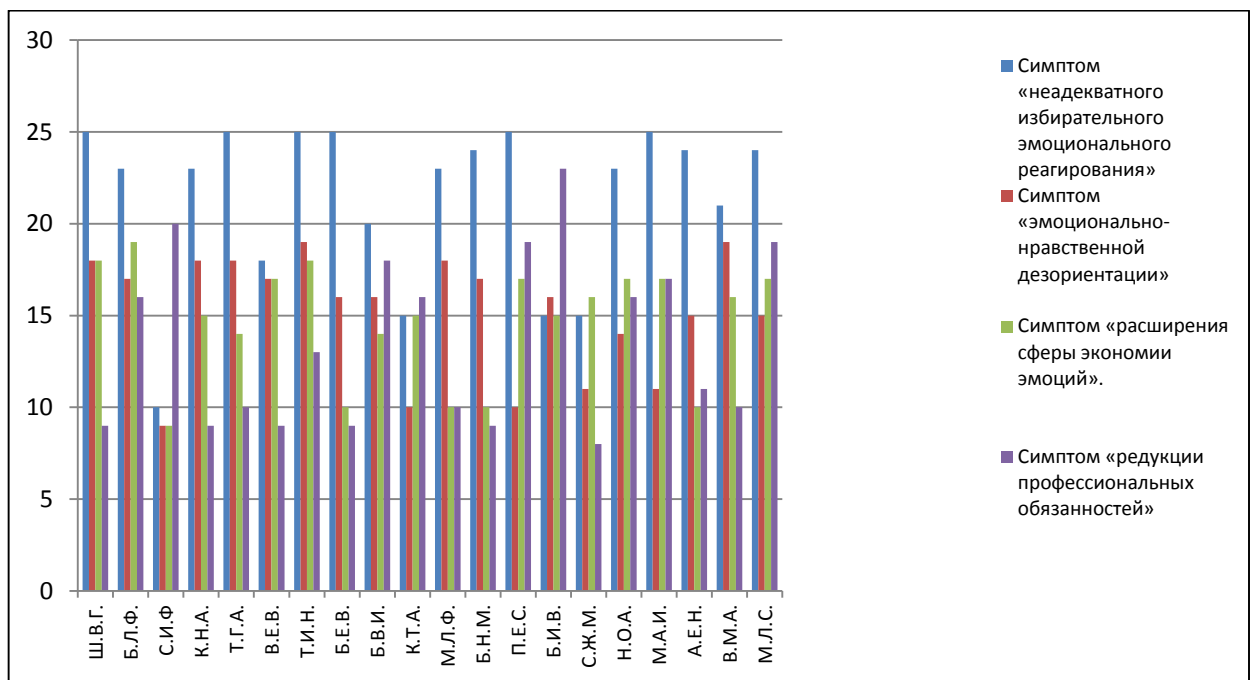


Рис. 3. Интерпретация результатов опроса по фазе «резистенция»

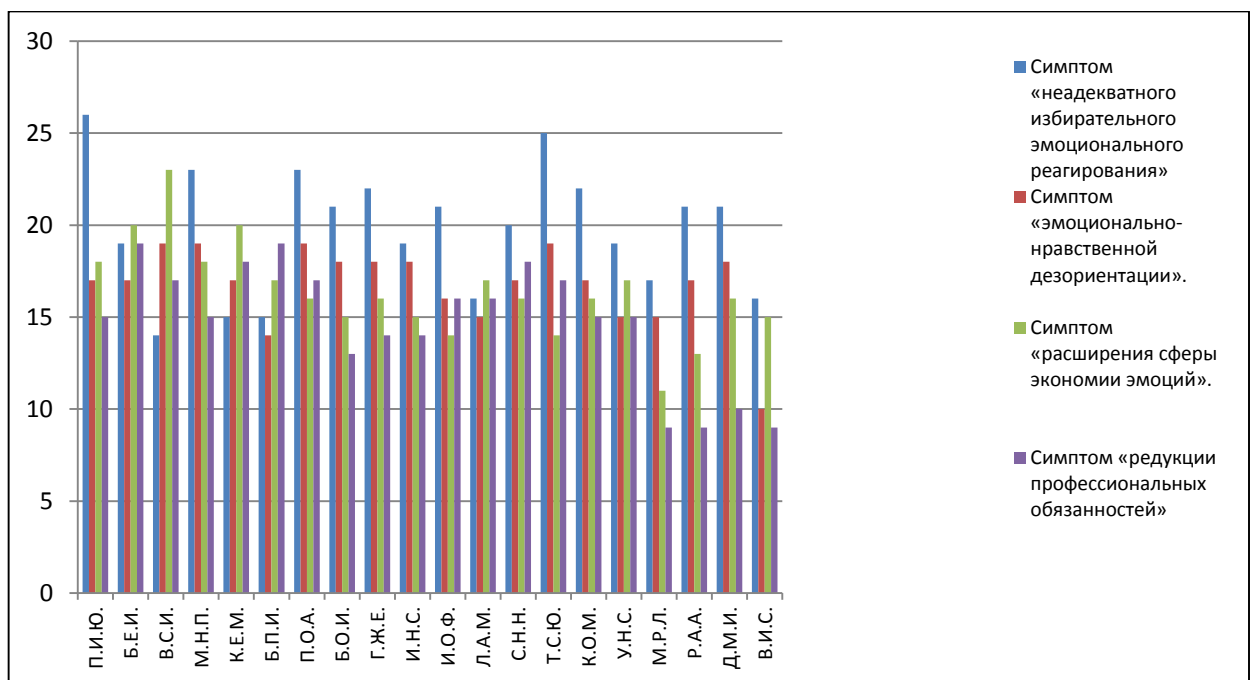


Рис. 4. Интерпретация результатов опроса по фазе «резистенция»

Следовательно, симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» наблюдается у 26 респондентов (65% опрошенных). Эти учителя перестают улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Значит, педагогам свойственно неадекватно «экономить» на эмоциях, ограничивать эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Здесь действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание ученику, коллеге, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности.

Такое отношение к людям переходит в плоскость нравственности и говорит о ментальном заболевании.

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» присущ 17 педагогам, что составляет 42% от всех учителей школы. Проявляется в том, что учитель не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к ученикам, но еще и оправдывается: «таким детям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «он еще и на шею сядет» и т. п. Подобные мысли и оценки говорят о нравственной бедности и серьезной духовной разобщенности.

Пограничные значения симптома «расширения сферы экономии эмоций» имеют 12 педагогов (30% опрошенных). Данный симптом проявляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Учитель на работе устает от контактов, разговоров и не хочет общаться даже с близкими.

Симптом «редукции профессиональных обязанностей» проявляется у 9 респондентов (23% учителей). Он проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Учеников обделяют элементарным вниманием.

Третья фаза – «истощение». Она характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением личной нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности. Учитель не реагирует на просьбы руководителей школы и родителей. Ментальная болезнь прогрессирует.

Интерпретация результатов опроса по фазе «истощение» представлена на рис. 5 и 6.

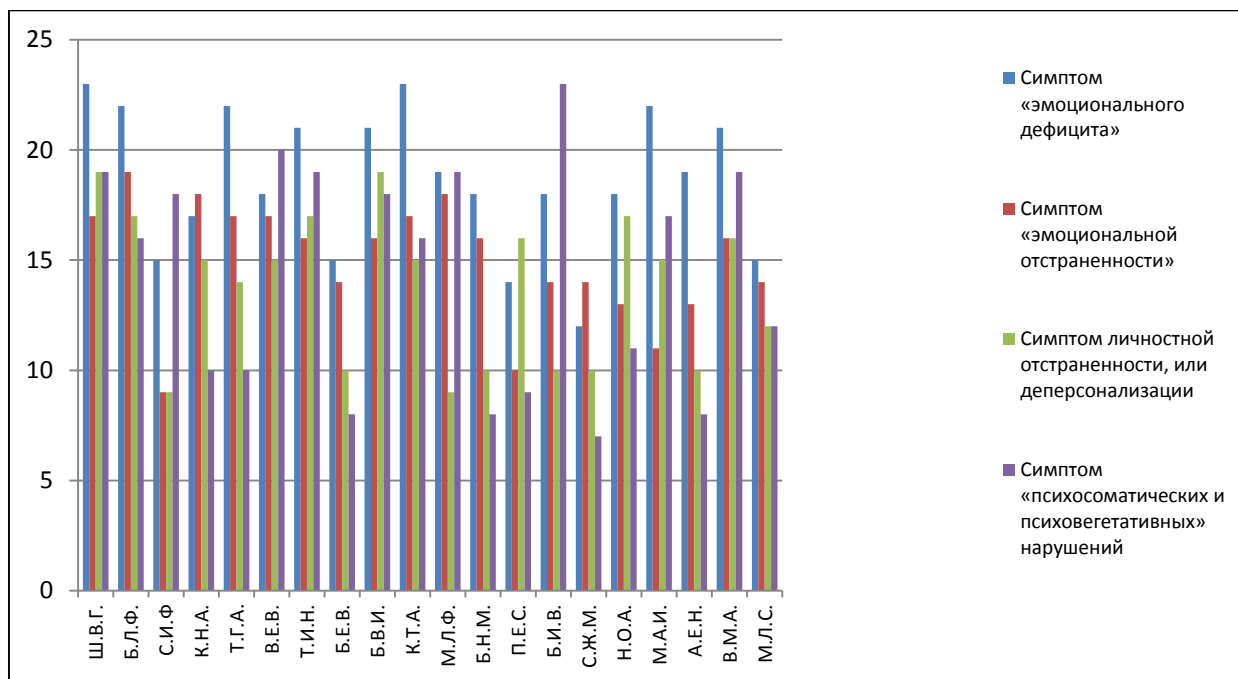


Рис. 5. Интерпретация результатов опроса по фазе «истощение»

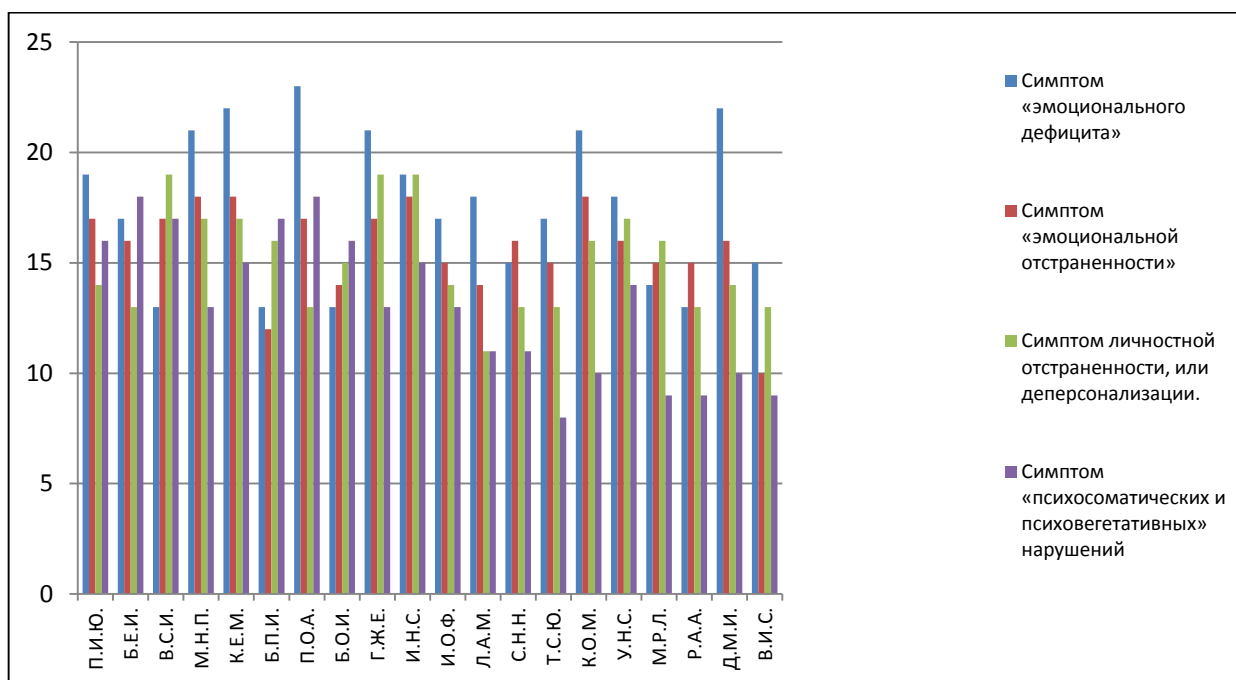


Рис. 6. Интерпретация результатов опроса по фазе «истощение»

Таким образом, симптом «эмоционального дефицита» наблюдается у 14 респондентов (35% опрошенных). К этим педагогам приходит ощущение, что эмоционально они не могут помочь своим ученикам, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость. Крик становится нормой общения с обучающимися.

Симптом «эмоциональной отстраненности» имеет пограничное значение у 4 учителей, что составляет 10% опрошенных. Эти педагоги постепенно научились работать как бездушные автоматы, почти полностью исключая эмоции из сферы педагогической деятельности. Это свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Ученик может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда учитель всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации наблюдается в пограничном значении у 2 респондентов (5% испытуемых). Данный симптом проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Метастазы «выгорания» проникают в систему ценностей педагога. Возникает антигуманный тип отношений. Учитель утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» педагог рьяно защищает свою антигуманную философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями.

Пограничное значение симптома «психосоматических и психовегетативных» нарушений имеет 8 респондентов (20% опрошенных). У этих педагогов происходит отклонение в соматическом или психическом состоянии. Ментальное заболевание этих учителей оказывает влияние на физическое здоровье самих педагогов и воспитанников. Беседы с этими учителями подтверждают худшие прогнозы. Они призна-

ются, что порой даже мысль о неуспевающих учениках вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Данное исследование позволяет дать достаточно объемную характеристику не только состоянию здоровья отдельного педагога, но и всего педагогического коллектива. Коллектив МБОУ СОШ № 5 находится на пути постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах падения энергетического тонуса, ослаблением нервной системы, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Можем прогнозировать ментальное заболевание педагогов. Учителя школы нуждаются в профилактике и психокоррекции эмоционального выгорания. По итогам констатирующего обследования принято решение: 1) разработать программу тренинговых занятий, направленных на ментальное выздоровление личности и коллектива в целом; 2) реализовать программу, направленную на ментальное выздоровление, в данной образовательной организации; 3) повторно провести исследование. Результаты исследования показывают на необходимость изменения среды школы, влияющей на формирование мировоззрения, ценностных ориентаций, способности осознания ментального здоровья, как ценности.

Ссылки на источники

1. Анисимова Т. С., Асеева Е. Н. Ошибки модернизации системы образования в контексте объективных законов // Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации: материалы VIII Всерос. (с международным участием) науч.-практ. конф. / под ред. Т. С. Анисимовой, Т. В. Суняйкиной; филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани. – Славянск-на-Кубани, 2015. – С. 9–12.
2. Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко. – URL: <http://www.b17.ru/article/4338/>
3. Эффективный учитель / авт.-сост. О. М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010. – С. 43–54.
4. Ялтонский В. М., Атаманов А. А. Психокоррекция и психопрофилактика тревожных расстройств // Неврологический вестник. – 2013. – № 3. – С. 54–56.
5. Анисимова Т. С., Асеева Е. Н., Пелогенко А. Д. Духовно нравственные ценностные ориентации воспитательной системы педагогического вуза // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2014. – № 1. – С. 67–78.
6. Анисимова Т. С., Асеева Е. Н. Ценностные отношения к нравственным нормам // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. «Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки» / н.-и. ц. «Академический». – North Charleston, SC, USA, 2015. – С. 68–76.

Nina Kravchenko,

Undergraduate, branch of Kuban State University in Slavyansk-on-Kuban, Slavyansk-on-Kuban
Kravchenko202@mail.ru

Tatyana Anisimova,

Doctor of Historical Sciences, Professor, Department of General and vocational pedagogy, branch of Kuban State University in Slavyansk-on-Kuban, Slavyansk-on-Kuban
anisimova_ts@mail.ru

Emotional burnout as a determinant of personal values and mental ill-health of secondary school teachers

Abstract. In the article the facts proving the urgency of the problem of mental health in education. Discusses a study that burnout acts as a determinant of personal values and mental ill health of teachers.

Key words: worldview, moral values, mental illness, emotional burnout, the symptom.

Рекомендовано к публикации:

Некрасовой Г. Н., доктором педагогических наук, членом редакционной коллегии журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	13.01.16	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	15.01.16
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	15.01.16	Опубликована <i>Published</i>	29.01.16



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2016

© Кравченко Н. В., Анисимова Т. С., 2016