

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ У НИХ ЭМПАТИИ

О.В. Лысевская¹, К.В. Варыханова²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена изучению проблемы эмоционального выгорания педагогов современной школы в зависимости от уровня и каналов проявления эмпатии. В данной статье рассматриваются ведущие научные подходы к изучению эмоционального выгорания и эмпатии. Описываются основные факторы способствующие проявлению синдрома «выгорания» у представителей коммуникативных профессий. Приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и особенностей проявления эмпатии у педагогов.

Ключевые слова: эмпатия, эмоциональное выгорание, рациональный канал, эмоциональный канал, интуитивный канал, идентификация.

EMOTIONAL BURNOUT OF SCHOOL TEACHERS DEPENDING ON FEATURES OF THEIR EMPATHY MANIFESTATION

O. Lysevskaya, K. Varykhanova

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Street, Irkutsk, 664074, Russia

The paper is devoted to the issues of modern school teachers' burnout depending on the level and channel of manifestation of empathy. This article discusses the key scientific approaches to the study of burnout and empathy. The authors describe the major factors contributing to the manifestation of "burn-out" syndrome among the representative of communication professions. The article presents the results of the empirical research of the relationship of burnout and characteristics of the manifestations of empathy among teachers.

Keywords: empathy, emotional burnout, streamlined channel, emotional channel, intuitive channel, identification

Условия, в которых осуществляется профессиональная деятельность педагогов, часто по праву называют напряженными и стимулирующими развитие у них профессионального стресса. Часто нервно-психические перегрузки усугубляются нерегулярной сменой условий труда и вынужденным отказом от обычного для многих людей отдыха. Результатом этого является развитие стойких состояний психической напряженности, эмоциональной неустойчивости, избыточной фрустрированности, появление невротических реакций, психосоматических функциональных расстройств. На этом фоне повышается риск формирования у педагогов эмоционального и психического выгорания. Данный синдром возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних стресс-факторов и проявляется как «приглушение» эмоций. Возникновение эмоционального выгорания зачастую обуславливается различными уровнями проявления эмпатии у педагогов, которое выражается в общении их с учащимися и коллегами.

В.Е. Орел отмечал, что в отечественной психологии первые упоминания об этом феномене можно найти в работах Б.Г. Ананьева, который употреблял аналогичный понятию «выгорание» термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек-человек» и связанного с межличностными отношениями [6].

¹Лысевская Ольга Викторовна, студентка 4 курса кафедры психологии,
e-mail: lysevskaya1995@mail.ru

Lysevskaya Olga, a fourth-year student of Psychology Department, e-mail: lysevskaya1995@mail.ru

²Варыханова Клара Викторовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии,
e-mail: varklar@mail.ru

Varykhanova Clara, Candidate of Biology, Associate Professor of Psychology Department,
e-mail: varklar@mail.ru

Н.Е. Водопьянова считает, что в последние годы теоретическая и эмпирическая разработка проблемы достигла определенного прогресса, выразившегося в единой точке зрения исследователей относительно операциональной структуры выгорания, появлении валидных методик его диагностики [3]. Но по сей день нет однозначной точки зрения на само определение выгорания и его основные симптомы и механизмы возникновения. Существуют противоречивые взгляды относительно динамики возникновения выгорания и недостаточно проработаны вопросы связи и выгорания, и его влияния на различные подструктуры личности.

Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой установлено, что одним из факторов синдрома «выгорания» является продолжительность стрессовой ситуации, ее хронический характер. На развитие хронического стресса у представителей коммуникативных профессий влияют:

- ограничение свободы действий и использование имеющегося потенциала;
- монотонность работы;
- высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- неудовлетворенность социальным статусом [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает вследствие длительного воздействия неблагоприятных факторов. Развитие синдрома носит стадийный характер. По мере развития синдрома могут возникнуть различные психосоматические заболевания и профессиональная дезадаптация личности.

Возникновение эмоционального выгорания зачастую обуславливается различными уровнями проявления эмпатии у педагогов, которое выражается при осуществлении ими взаимодействия с учащимися и коллегами. Эмпатия у педагогов проявляется в виде сопереживания, эмоционального реагирования в процессе общения.

В.В. Бойко определяет эмпатию как одну из форм рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая в определенной степени является утонченным средством «вхождения» в психоэнергетическое пространство другого человека. В.В. Бойко выделяет ряд каналов эмпатии, по разному воздействующих на поведение общающихся людей, создание атмосферы доверия, отзывчивости и интуитивного отражения:

1. Рациональный канал, который характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание любого другого, на его поведение, проблемы и состояние; можно сказать, что это спонтанный интерес к другому, открывающий возможность эмоционального и интуитивного отражения партнера.

2. Эмоциональный канал, который позволяет определить способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. При этом эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера.

3. Интуитивный канал помогает человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. При этом на уровне интуиции сохраняются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. Эффективность эмпатии снижается, если человек избегает личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убеждая себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные мнения ограничивают эмоциональную отзывчивость и эмпатичные восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу доверия, расслабление партнера. В свою очередь это содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - важное условие эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации лежит и гибкость эмоций, и способность к подражанию [2].

Большое значение Е.А. Климов придает умению слушать и слышать другого человека. Важно постижение чувств другого на основе эмоционального опыта, через эмоциональные ассоциации и переносы. Так профессия педагога требует умения ориентироваться в неожиданных условиях, моделировать варианты возможных последствий действий окружающих. Это определяется тем фактом, что нестандартные ситуации – нормальная стихия социума. Здесь возрастает роль интуитивного постижения другого, когда обобщение проходит без участия логики, на основе бессознательных сопровождений с прошлым опытом [5].

Современная психология рассматривает эмпатию как предмет важнейшей человеческой потребности и как условие личностного развития. Особую роль эмпатия играет в тех профессиях,

ях, где имеет место система взаимоотношений «человек-человек». Это, прежде всего, профессия педагога.

Изучение литературы по данной проблеме позволило судить о том, что снижение уровня эмпатии и его чрезмерное повышение влечет за собой синдром эмоционального выгорания, который в свою очередь ведет к профессиональным деструкциям педагога, нарушая целостность личности, снижая ее адаптивность и устойчивость, отрицательно сказывающаяся на продуктивной деятельности.

Последствия эмоционального выгорания могут быть самыми разнообразными. Но всегда проявляются нетерпеливость и раздражительность. Проявляется стремление к сокращению времени общения, желание как можно скорее закончить работу. Могут даже возникать конфликты из-за ошибок, некачественных высказываний, отсутствие психологического подхода.

Следует отметить тот факт, что исследований, посвященных изучению влияния особенностей проявления эмпатии на эмоциональное выгорание педагогов школы, крайне недостаточно. Именно это и определило выбор темы настоящего исследования и позволяет судить об актуальности проблемы.

Настоящее исследование посвящено изучению влияния особенностей эмпатии на эмоциональное выгорание педагогов. Базой эмпирического исследования послужила одна из иркутских школ, выборочную совокупность составили 27 педагогов.

Проведенные нами исследования позволяют судить о том, что испытуемых педагогов целесообразно было поделить на две условных группы. Первая группа отнесена нами к группе «риска» (группа с высоким эмоциональным выгоранием), вторая же характеризуется низкими показателями эмоционального выгорания.

Анализ результатов эмпирического исследования указывает на то, что у педагогов группы «риска» наиболее выражены все каналы эмпатии по сравнению со второй группой. Они более чувствительны, ранимы, тревожны, что является неприемлемым условием эмоционального выгорания.

Так, в группе педагогов с высоким эмоциональным выгоранием были выявлены положительные взаимосвязи выгорания со значениями рационального ($r = 0,75$ при $p \leq 0,01$) и интуитивного ($r = 0,60$ при $p \leq 0,05$) каналов эмпатии, которые в свою очередь взаимосвязаны с психосоматическими нарушениями ($r = 0,75$ при $p \leq 0,01$ и $r = 0,68$ при $p \leq 0,01$).

Характер взаимосвязей в группе 1 указывает на то, что повышение уровня эмпатии приводит к повышению показателей эмоционального выгорания. Связано это с тем, что эмпатия предполагает способность входить в эмоциональный резонанс, вчувствоваться в переживания другого человека настолько глубоко, что этот процесс может сопровождаться большими эмоциональными затратами и быть психологически травматичным.

У педагогов второй группы выявлены отрицательные взаимосвязи выгорания и эмпатии ($r = -0,72$ при $p \leq 0,01$), между симптомами эмоционального выгорания и значениями рационального ($r = 0,59$ при $p \leq 0,05$) и эмоционального ($r = 0,52$ при $p \leq 0,05$) каналов эмпатии.

Отрицательный характер связи указывает на то, что у данных педагогов сформирован навык постановки себя на место другого и столь же успешно сформирован навык абстрагирования, что предотвращает истощение эмоциональных ресурсов. Таким образом, у данных педагогов интенсивная эмоциональная вовлеченность в проблемную ситуацию партнера по общению не приводит к формированию симптомов эмоционального выгорания.

Результаты нашего исследования позволяют судить о том, что высокая выраженность эмпатических тенденций приводит к формированию эмоционального выгорания. Связано это с тем, что эмпатия предполагает способность входить в эмоциональный резонанс, вчувствоваться в переживания другого человека настолько глубоко, что этот процесс может сопровождаться большими эмоциональными затратами и быть психологически травматичным. Педагоги, имеющие выраженный уровень выгорания проявляют сочувствие и сопереживание, что может породить длительные и глубокие переживания, напряжение и приводить к выгоранию.

Корреляционный анализ позволяет судить о том, что проявление эмоционального выгорания у педагогов школы во многом детерминирована уровнями и каналами эмпатии, что позволяет судить о достоверности выдвинутой нами гипотезы.

Библиографический список

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб: Питер, 1999. 245 с.
2. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. СПб., 1997. 145 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005. 221 с.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Психическое выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Коростылевой. СПб., 2002. С. 112–113.
5. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирическое исследование и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 90–91.