

*Психологические науки***ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА И СТАЖА
ПЕДАГОГА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ**

Гроза И.В.

*Заполярный филиал ЛГУ им. А.С. Пушкина
Норильск, Россия*

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях постоянно находится в поле зрения психологов. Одной из самых напряженных в эмоциональном плане видов труда является профессия педагога. В своей деятельности педагог должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание, оставаться для учеников, воспитанников примером в личностном плане, отвечать за сохранение физического и психического здоровья своих воспитанников. Плата за ответственность довольно высока – нервное перенапряжение и эмоциональное истощение профессионала.

Следствием повышенной напряженности труда педагога становится апатия, раздражительность, грубость в адрес воспитанников, учеников. На фоне снижения психического тонуса происходит снижение качества образовательного процесса и потеря интереса к своей деятельности, которая превращается для педагога в тяжелую трудовую повинность. Известно, что у авторитарных педагогов (воспитателей, учителей начальных классов) дети болеют чаще. Причина имеет психосоматическую природу: утомленный психологическим давлением детский организм заболевает, предоставляя тем самым возможность ребенку передохнуть. Поэтому психологическое здоровье педагога является важным условием здоровья детей.

На сегодняшний день в практике образовательных учреждений педагоги довольно часто сталкиваются с проблемой эмоционального выгорания. И, к сожалению, не каждый может самостоятельно с этим справиться. Динамика развития эмоционального выгорания – процесс сугубо индивидуальный. Но, как отмечает Н.Е.Водопьянова, выгорание заразно, оно подобно инфекционной болезни. Педагоги, подверженные этому процессу, могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших».

Факторами, инициирующими возникновение синдрома эмоционального выгорания, являются особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют организационными и индивидуальными.

Группа организационных факторов включает в себя условия работы и материальной среды, социально-психологические условия деятельности профессионала.

Группа индивидуальных факторов включает в себя социально-демографические характеристики и личностные особенности профессионала. В общем жизненном цикле человека выделяются отдельные возрастные циклы, во время которых возникают качественные перемены в жизнедеятельности человека. Возрасты 28-34, 40-45, 50-55 лет являются самыми значимыми в жизни человека. Особенно важен возраст от 40 до 45 лет, который можно назвать «возрастом предварительных итогов жизни». Кризисы четвертого и пятого десятилетий характеризуются утратой новизны, снижением уровня профессионализма, понижением самооценки в связи с переживанием истощения своих возможностей, наблюдается обеднение личности в результате прекращения систематической образовательной деятельности (Л.И.Анциферова). Причиной спада профессиональной активности педагогов от 30 до 40 лет может служить кризис середины жизни. Человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, обдумывает свои достижения, подводит некоторые итоги.

Учитывая сказанное выше, было решено провести исследование, цель которого: определить существование зависимости возникновения синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа педагогов в процессе профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели исследовались:

- уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов (методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В.Бойко);
- зависимость синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа педагогов (анкета).

База исследования: МДОУ «Детский сад № 78 «Василек» города Норильска.

В исследовании принимали участие 25 педагогов дошкольного образовательного учреждения: 11 педагогов со стажем работы от нуля до пяти лет и возрастными границами от 22 до 29 лет; 5 человек со стажем работы от пяти до десяти лет, возраст от 28 до 32 лет; 6 педагогов со стажем от десяти до пятнадцати лет, возраст от 31 до 39 лет; 3 человека с педагогическим стажем от пятнадцати до двадцати лет и выше с возрастными границами от 41 до 45 лет.

Анализируя развитие синдрома эмоционального выгорания, было выявлено, что наиболее сформированной является фаза «Напряжения» - сформировалась у 20% педагогов. Фаза «Резистенции» у 16% педагогов. И наименее сформированной оказалась последняя фаза в развитии синдрома - «Истощения» - у 12% педагогов.

Таким образом, в результате исследования по методике В.В.Бойко было выделено три группы педагогов по уровню сформированности синдрома эмоционального выгорания, определена

выраженность фаз синдрома и его симптомов в каждой группе педагогов.

С целью выявления зависимости синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа, педагогам было предложено заполнить анкету и указать в ней основные социально-демографические характеристики. Вся выборка педагогов была разделена на пять групп по стажу педагогической деятельности.

I группа. Возраст от 22 до 29 лет. Стаж работы от нуля до пяти лет. Вошли 44% педагога. Из них у 8% синдром эмоционального выгорания сформировался, у 12% синдром находится в стадии формирования и у 24% педагогов синдром не сформировался.

II группа. Возраст от 28 до 32 лет. Стаж работы от пяти до десяти лет. Вошли 20% педагогов. Из них у 4% педагогов синдром в стадии формирования и у 16% синдром не сформировался.

III группа. Возраст от 31 до 39 лет. Стаж работы от десяти до пятнадцати лет. Группа составляет 24%. Из них 8% педагогов со сформировавшимся синдромом выгорания, 8% - с формирующимся и 8% - с несформировавшимся синдромом.

IV группа 41-45 лет. Стаж работы от пятнадцати до двадцати лет. В группу вошли 8% педагогов. Из них у 4% синдром сформировался и у 4% не сформировался.

V группа. 46 лет. Стаж работы более 20 лет. В группу вошло 4% педагогов с формирующимся синдромом эмоционального выгорания.

Наибольшее количество педагогов, у которых синдромом эмоционального выгорания сформировался или находится в стадии формирования, входят в первую группу. Также многочисленной является и третья группа педагогов. Вторая, четвертая и пятая группы, оказались самыми малочисленными.

Таким образом, педагоги, вошедшие в первую группу, оказались наиболее подвержены возникновению синдрома эмоционального выгорания. Возможной причиной выгорания в этом возрасте, может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Молодые специалисты, приходя на работу, сталкиваются с различными ситуациями, к которым внутренне не готовы, вследствие чего, возникает чувство собственной некомпетентности, огорчения и разочарования.

Педагоги, вошедшие в третью группу, также оказались наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, оценивает свои профессиональные достижения в виде статуса, должности, повышения заработной платы и др. В связи с этим начинает испытывать эмоциональный дис-

комфорт, психическое напряжение, неудовлетворённость трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одной из предпосылок формирования синдрома эмоционального выгорания.

Анализируя социально-демографические характеристики данной группы педагогов, можно предположить, что семейное положение в значительной мере повлияло на формирование у них синдрома эмоционального выгорания. Из 16% педагогов, вошедших в эту группу, 8% педагогов, имеют детей в возрасте от 10-ти до 12 лет, который характеризуется как завершение младшего школьного периода и начало подросткового. И остальные 8% педагогов имеют детей подросткового возраста от 15-ти до 17 лет. Этот возраст часто называют «периодом ранней юности», когда у детей возникают собственные проблемы: первая любовь, профессиональное и личностное самоопределение, которые естественным образом волнуют не только самих детей, но и их родителей. Следовательно, проблемы на работе и дома, в совокупности, могут вызывать психическое напряжение личности профессионала, и, возможно, являются одним из факторов формирования у него эмоционального выгорания.

Группа педагогов со стажем работы от пяти до десяти лет имеет относительно низкие показатели по всем фазам развития синдрома. Причиной формирования синдрома эмоционального выгорания у небольшого количества педагогов в данной группе может являться то, что в данный возрастной период у профессионала меняются мотивы его деятельности, средства их реализации, происходит переоценка ценностей. Также возможной причиной выгорания, может быть то, что 4% педагогов, входящих в данную группу, не состоят в браке и не имеют детей. А, так как, в этом возрасте человек стремится к определённой стабильности в жизни, то неудачные попытки создать семью могут также являться одной из предпосылок выгорания.

Группы педагогов со стажем работы от пятнадцати до двадцати лет также оказались наиболее устойчивыми к развитию синдрома эмоционального выгорания. Возраст педагогов в данных группах от 41-го до 46 лет. Возможной причиной выгорания 4% педагогов обеих групп, является то, что данный возрастной период считается «возрастом предварительных итогов жизни», признаками которого могут быть угнетающие человека несоответствия между «Я – реальным и Я – идеальным» в профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что зависимость возникновения синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа педагогов в процессе профессиональной деятельности существует.