

УДК 61:578.025-057.21

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УРОВНЯ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ШКОЛ И ВУЗОВ

Мадалиева С.Х., Ерназарова С.Т., Кудайбергенова А.Ж., Белявская В.И.

*Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,
e-mail: saltanat.e@bk.ru*

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме профилактики соматических заболеваний. Был проведен комплексный анализ влияния эмоционального выгорания и уровня самооценки на развитие таких заболеваний, как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь и многих других. Влияние данных факторов в формировании соматических болезней рассматривалось на примере преподавателей школ и вузов. Данная категория была выбрана не случайно. Большое эмоциональное напряжение, коммуникативные перегрузки, социальная незащищенность и низкий статус профессии учителя в массовом восприятии наиболее ярко демонстрируют проявление синдрома эмоционального выгорания и негативной самооценки. Результаты данного исследования должны послужить основой скрининговых и профилактических программ, направленных на предупреждение развития соматических заболеваний.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, негативная самооценка, соматические заболевания, преподаватели школ и вузов, профилактика

THE ROLE OF EMOTIONAL BURNOUT AND LEVEL OF SELF-ESTEEM IN THE FORMATION OF SOMATIC DISORDERS IN TEACHERS OF SCHOOLS AND UNIVERSITIES

Madaliyeva S.K., Ernazarova S.T., Kudaibergenova A.Z., Belyavskaya V.I.

Kazakh National Medical University named after Asfendiyarov, Almaty, e-mail: saltanat.e@bk.ru

The article is devoted to topical issue of prevention of somatic diseases. A comprehensive analysis of the impact of burnout and self-esteem to the development of diseases such as hypertension, coronary heart disease, gallstones and many others was carried out. The impact of these factors to the formation of somatic illnesses was considered by means of teachers of schools and universities. This category hasn't been chosen randomly. A great emotional stress, communication overload, social insecurity and the low status of the teaching profession in the mass perception are most clearly demonstrated the manifestation of burnout and negative self-esteem. The results of this investigation should provide the basis of screening and prevention programs aimed at prevention the development of somatic diseases.

Keywords: emotional burnout, negative self-esteem, somatic diseases, teachers of schools and universities, prevention

На сегодняшний день проводится достаточно работ по изучению влияния синдрома эмоционального выгорания на работу преподавателей, связи между самооценкой и трудоспособностью учителей, но крайне мало уделяется внимания совместной роли данных факторов в формировании соматических заболеваний преподавателей школ и вузов [7].

Соматические заболевания, вызванные внешними воздействиями или внутренними нарушениями внутренних органов или систем, по данным ВОЗ, в 38-42% случаях связаны с психологическими факторами, с психосоматикой [6]. К таким заболеваниям относятся артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, гастрит, хронический пиелонефрит и многие другие [3].

Снизить процент заболеваемости соматическими расстройствами среди преподавателей способно раннее выявление при-

чинных психологических факторов. Среди самых часто встречающихся причин деформации профессиональной деятельности педагогов выявляют синдром эмоционального выгорания и низкую самооценку [2]. Это связано, как правило, с большим эмоциональным напряжением, коммуникативными перегрузками, социальной незащищенностью и низким статусом профессии в массовом восприятии. Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них [1].

Таким образом, для своевременной профилактики соматических заболеваний у преподавателей школ и вузов очень важно

выявить роль эмоционального выгорания и уровня самооценки в развитии данной группы заболеваний.

Задачи:

1. Провести литературный обзор отечественных и зарубежных авторов по данной теме.
2. Осуществить подбор методик по определению эмоционального выгорания, уровня самооценки и наличия соматических расстройств.
3. Анкетирование преподавателей школ и вузов.
4. Интерпретация и анализ полученных данных.

5. Выявление группы преподавателей, наиболее подверженных эмоциональному выгоранию, низкой самооценке и соматическим заболеваниям.

Объект исследования: преподаватели школы и вуза (15 преподавателей начальной школы, 15 преподавателей среднего звена, 15 преподавателей старшего звена, 15 преподавателей медицинского вуза –итого 60 человек)

Предмет исследования: уровень эмоционального выгорания, самооценки и соматических заболеваний.

Материалы и методы исследования

1. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Согласно этому опроснику синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

1. Эмоциональное истощение обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоци-

ональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

2. Деперсонализация (цинизм)проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений) – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим [4].

2. Опросник «Самооценка» Г.В. и З.В. Резапкина.

Самооценка, или самовосприятие – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя о принципах преподавания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой. Методика позволяет выявить позитивную, неустойчивую и негативную самооценку [5].

3. Устное анкетирование преподавателей на предмет наличия соматических заболеваний.

Результаты исследования и их обсуждение

1) Профессиональное (эмоциональное) выгорание среди учителей начальной школы, среднего, старшего звена и преподавателей вуза (рис. 1).

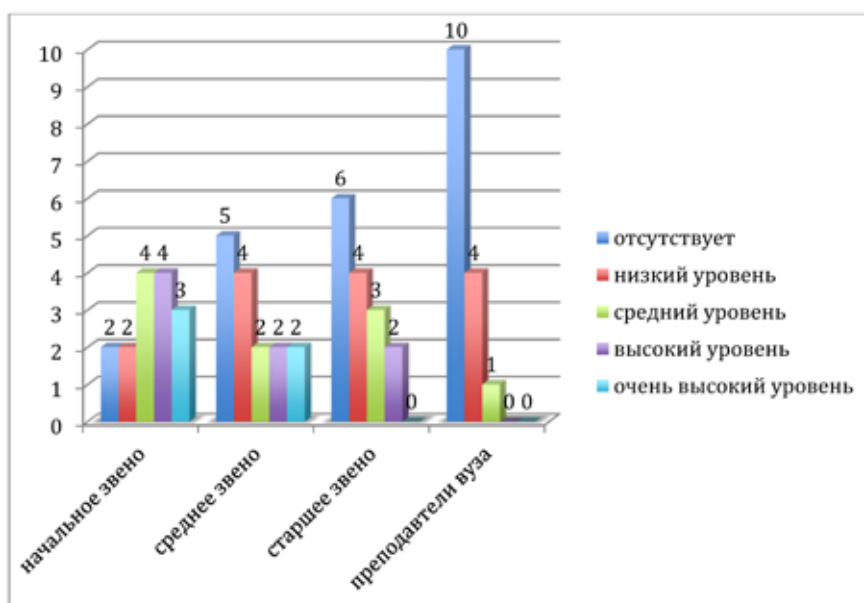


Рис. 1

Среди преподавателей школ и вузов самые высокие показатели эмоционального выгорания оказались у учителей начальной школы: среди 15 учителей начальной школы у 13 человек присутствовал синдром эмоционального выгорания, что составляет 86,6%, в том числе высокий уровень и очень высокий уровень эмоционального выгорания показали 7 человек (46,6%). У преподаватели среднего и старшего звена выявлены средние показатели –синдром эмоционального выгорания выявлен у 10 и у 9 человек соответственно (66,6% и 60%). Самый низкий уровень эмоционального выгорания показали преподаватели вуза –из 15 учителей только у 5 человек выявлено эмоциональное выгорание (33,3%), при том только с низким или средним уровнем эмоционального выгорания.

Это объясняется различиями в работе с определенной возрастной категорией, эмоционально-мотивационной сфере и условиями профессионального труда. Преподаватели начальных классов более уязвимы в эмоциональном плане, так как они работают с самым ответственным и трудным контингентом – детьми только что вышедшими

из под круглосуточной опеки родителей и начинающими строить отношения с социумом.

2) Уровни самооценки среди учителей начальной школы, среднего, старшего звена и преподавателей вуза (рис. 2).

Среди преподавателей школ и вузов высокий показатель негативной самооценки был выявлен у преподавателей начальной школы: 7 человек из 15 (46,6%) и самый низкий показатель позитивной самооценки – 3 человека (20%). В сравнении с преподавателями вуза, которые показали высокий уровень позитивной самооценки –9 человек (60%), средний уровень неустойчивой самооценки – 6 человек (40%) и отсутствие негативной самооценки.

Это объясняется тем, что социальный престиж преподавателя вуза выше чем учителя начальной школы, и более высокой обратной связью у студентов вуза, нацеленных на получение желаемой профессии в сравнении со слабо мотивированными к учебе учениками младших классов.

3) Соматические заболевания среди учителей начальной школы, среднего, старшего звена и преподавателей вуза (рис. 3).

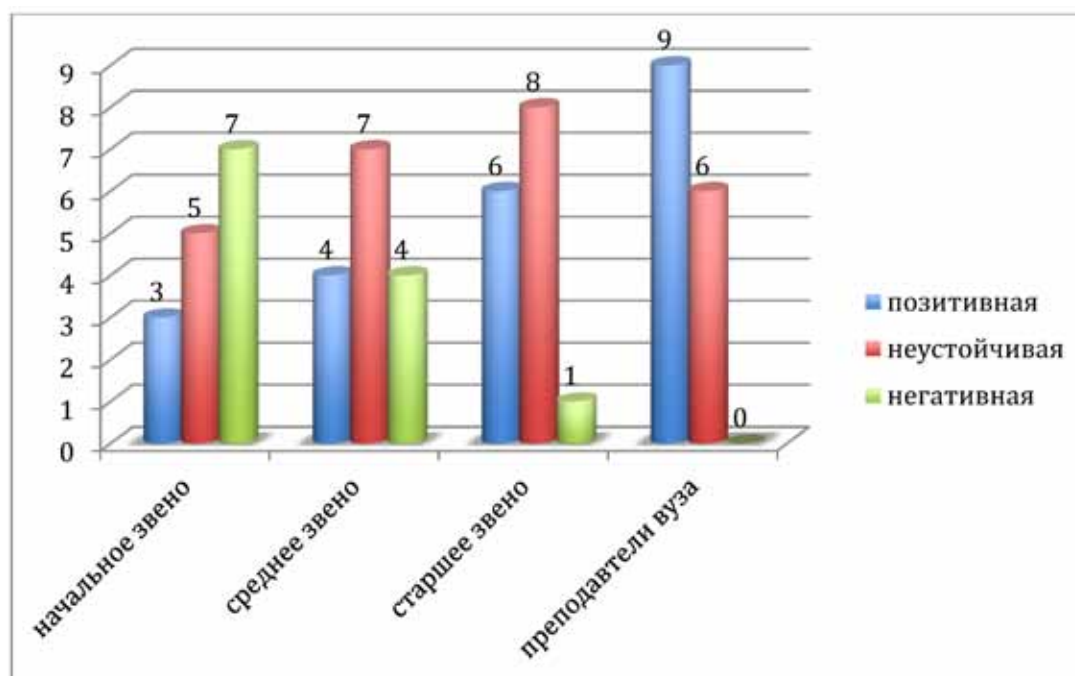


Рис. 2

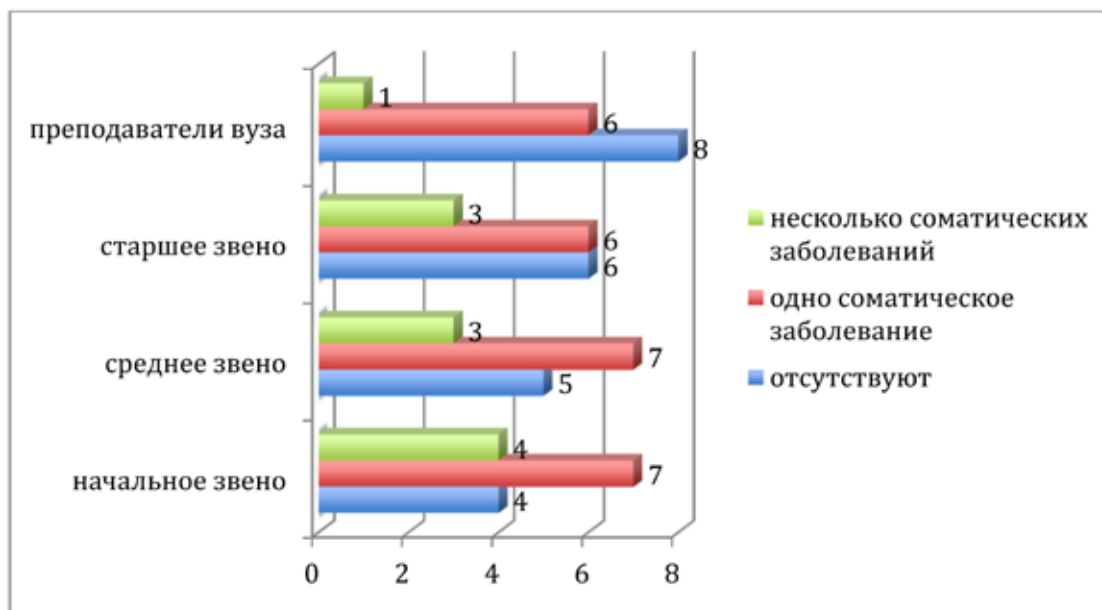


Рис. 3

Среди преподавателей школ и вузов самый высокий показатель заболеваемости был выявлен у учителей начальных классов – 11 человек (73,3%), среди которых 7 человек имеют одно соматическое заболевание (46,6%), а 4 – несколько (26,6 %). По сравнению с учителями школы показате-

ль заболеваемости преподавателей вузов ниже – 7 человек (46,6%), хотя сам по себе уровень заболеваемости преподавателей вуза достаточно высок.

4) Структура соматических заболеваний среди учителей начальной школы, среднего, старшего звена и преподавателей вуза (рис. 4).



Рис. 4

Среди преподавателей школ и вузов самыми распространенными заболеваниями оказались такие заболевания, как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и желчнокаменная болезнь. При том, чаще АГ, ИБС и Ж-К Б проявляется у учителей начальной школы – АГ у 7 человек (46,6%), ИБС у 5 человек (33,3%), Ж-К Б у 4 человек (26,6%) по сравнению с показателями преподавателей вузов – АГ – 20%, ИБС – 13,3%, Ж-К Б – 6,6%.

5) Зависимость эмоционального выгорания, негативной самооценки и развития соматических заболеваний.

петиторством или совмещать с другой работой, меньше уделяя времени предупреждению заболеваний и введению здорового образа жизни.

Результаты данного исследования должны послужить основой скрининговой программы, включающей ранее выявление признаков эмоционального выгорания и негативной самооценки, направленной на предупреждение соматических заболеваний и увеличению мероприятий, связанных со снижением эмоционального выгорания и негативной самооценки у учителей младших классов.

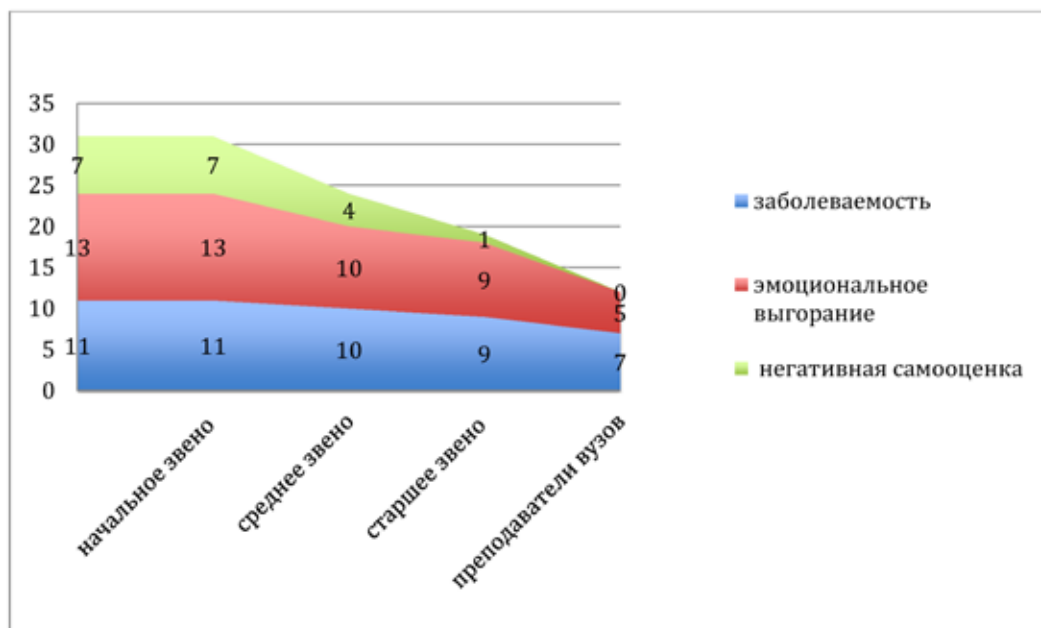


Рис. 5

Данная диаграмма на примере учителей начального звена показывает прямую связь между высоким уровнем негативной самооценки, высоким уровнем эмоционального выгорания и высоким уровнем заболеваемости.

Заключение

Каждый врач знает, что предупредить соматическую болезнь легче, чем ее лечить. Для этого необходимо ранее выявление «группы риска» – людей с высокой негативной самооценкой и высоким уровнем эмоционального выгорания, наиболее подверженных развитию соматических заболеваний. Такой группой риска являются учителя младшего звена. Это связано в первую очередь с меньшей устойчивостью учителей начальной школы к стрессогенным факторам, как например эмоциональное выгорание и негативная самооценка, более низкой заработной платой, вынуждающей брать работу на целый день, заниматься ре-

Список литературы

1. Воробьева М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Воробьева Марина Анатольевна. – Екатеринбург, 2008. – 231 с.
2. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: Монография. – Ярославль: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005 – 330 с.
3. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
5. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Психологический портрет учителя (тест) / З. Резапкина, Г. Резапкина // ПС. Школьный психолог. – 2006. – №6. – С. 38-41.
7. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
8. Шепелева Н.А. Синдром эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Н.А. Шепелева. – 2010. – Режим доступа к статье: <http://www.openclass.ru/wiki-pages/106170>.