

Ж.О. Жилбаев, Л.С. Сырымбетова, А.К. Мухамедханова

Национальная академия образования им. И.Алтынсарина, Астана, Казахстан
(E-mail: zh.64@mail.ru)

Об уровне эмоционального выгорания старшеклассников в Казахстане в условиях перехода на новые стандарты и учебные программы

В связи с переходом на новые стандарты образования любое нововведение, в известной мере нарушая установившийся и привычный ритм жизнедеятельности, оказывает значительное влияние на психологический климат в коллективе. Определено, что объективно такая ситуация характеризуется как стрессовая, подчас приближенная к экстремальной, что, в свою очередь, сказывается на психическом и физическом здоровье всех участников инновационного процесса. Подчеркнуто, что любая неопределенность и неизвестность повышают как ситуативную, так и личностную тревожность. Авторами статьи был проведен социологический опрос среди старшеклассников общеобразовательных школ Казахстана с целью выявления степени сформированности у них психологической защиты в форме эмоционального выгорания. В данной статье изложены итоги анализа результатов проведенного социологического опроса.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, резистенция, истощение, напряжение, психологическая защита, опросник.

Переход на обновление содержания образования, вызовы XXI в. предполагают усиление обучающего потенциала школ, сохранение здоровья всех участников образовательного процесса, и прежде всего обучающихся, формирование устойчивости у них к развитию негативных эмоциональных состояний, а также минимизацию уровня «тревожности» в процессе обучения. В связи с этим представляется важным и значимым сформированность у школьников способности к психологической защите. С целью выявления степени сформированности такой психологической защиты в форме эмоционального выгорания был проведен социологический опрос среди школьников. В его основу был положен опросник для измерения такого психологического феномена, как «синдром эмоционального выгорания», возникающий у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стрессовых факторов. Разработанный В.В. Бойко опросник адаптирован к категории респондентов путем замены понятия «партнер» понятиями «одноклассники», «учителя» [1].

«Синдром эмоционального выгорания» — понятие, введенное в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 г., — это нарастающее эмоциональное истощение. Врачи называют такое состояние просто переутомлением [2].

Синдром эмоционального выгорания проявляется в виде нарастающего безразличия к происходящему на уроке, дегуманизации в форме растущего негативизма по отношению как к учебному процессу, так и к одноклассникам, в виде ощущения неудовлетворенности собой, а в конечном итоге — в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания. Свободная атмосфера заинтересованного сотворчества одного урока может смениться требованием беспрекословного подчинения на другом, а на третьем — учащегося обескуражит холодный цинизм преподавательской отстраненности. Размытость оценочных критериев, противоречивость учительских требований нередко дополняются сегодня очевидным контрастом с традицией домашнего воспитания, а также усугубляются заметной геронтологизацией системы образования. Все это умножает мозаичность сознания ученика, препятствует превращению слова учителя в центрирующий стержень становящегося духовного мира обучающегося.

«Эмоциональное выгорание» (по определению В.В. Бойко) — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетичности) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [2]. «Выгорание» — отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении деятельности и отношениях с партнерами [1].

Иными словами, эмоциональное выгорание в жизнедеятельности представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, чаще всего профессионального.

Эмоциональное выгорание (как и стресс) — динамический процесс. Возникает он поэтапно и имеет свои фазы:

- I фаза: нервное напряжение;
- II фаза: резистенция (сопротивление);
- III фаза: истощение.

Фаза **«Нервное напряжение»** является пусковым механизмом в формировании эмоционального выгорания. Вызывается психотравмирующими факторами [2]. Симптомы данной фазы: симптом переживаний, симптом «неудовлетворенности собой», симптом «загнанности в клетку», симптом «тревоги».

«Резистенция» выражается следующими симптомами: неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; эмоционально-нравственная дезориентация; расширение сферы экономики эмоций; редукция профессиональных обязанностей.

И, наконец, третья фаза — **«Истощение»** — имеет следующие симптомы: эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; личностная отстраненность; психосоматические и психовегетативные нарушения [1].

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить упомянутые выше три фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указываются в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку 10 баллов получил от эксперта признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12 симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе — их наибольшее число.

Обработка данных проводится в соответствии с ключом по следующим подсчетам:

- вначале определяется сумма баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом указанного в ключах коэффициента;
- затем подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования «выгорания»;
- и, наконец, находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12 симптомов.

При этом сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
- 37–60 баллов — фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Итак, обработка данных социологического опроса показала следующее. В опросе приняли участие 4747 старшеклассников (учащиеся 9-11 классов) из 32 общеобразовательных школ. Были активированы анкеты ряда школ, так как после обработки потока информации возникли серьезные сомнения по поводу правильных ответов на заданные вопросы. В связи с этим число респондентов, ответы которых были приняты, составило 3805 учащихся 9-11 классов.

Результаты опроса приведены в таблице.

Т а б л и ц а

Общие результаты диагностики уровня эмоционального выгорания старшеклассников

Нумерация школ	Число респондентов	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
1	174	32,1	40,1	37
2	206	34,8	48,9	54,1
3	348	26,5	31,9	41,7
4	30	21,2	18,8	21,3
5	222	36,4	55,9	46,3
6	20	24,4	19,4	37
7	50	27,7	24,3	32,7
8	40	24,5	37,4	38
9	90	22,3	31	38,5
10	289	44,4	56,1	54
11	132	26,8	35,7	37,3
12	160	22,4	44,3	33,4
13	61	23,3	41,1	36,1
14	27	21,2	36,5	28,3
15	102	16,6	27,1	25,3
16	181	10,3	3,6	2,9
17	52	11,3	24,7	22,3
18	78	16,5	25,6	21,7
19	145	13,6	23,4	17,9
20	94	26,9	38,6	31,2
21	158	17,9	27,4	25
22	120	25	34,9	32,3
23	130	23,7	34,9	35,1
24	26	22,2	25	24
25	56	12,7	26,6	22
26	83	9,3	19,4	17
27	170	12,5	20,9	18,6
28	86	24	32	29,3
29	98	30,2	40,7	34,1
30	137	9,2	18,9	13,2
31	144	13,9	23,6	18
32	96	16,4	25,3	23,6

В соответствии с материалами таблицы фаза «Напряжение» в стадии формирования (36 и более баллов) наблюдается только в двух школах, или у 13 % респондентов, что свидетельствует об отсутствии переживаний психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», а также о состоянии тревоги и депрессии у подавляющего большинства старшеклассников.

Иная картина с фазой «Резистенция», которая наблюдается в стадии формирования в 10-ти школах. Иными словами, 36 % респондентов испытывают неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, расширение сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей.

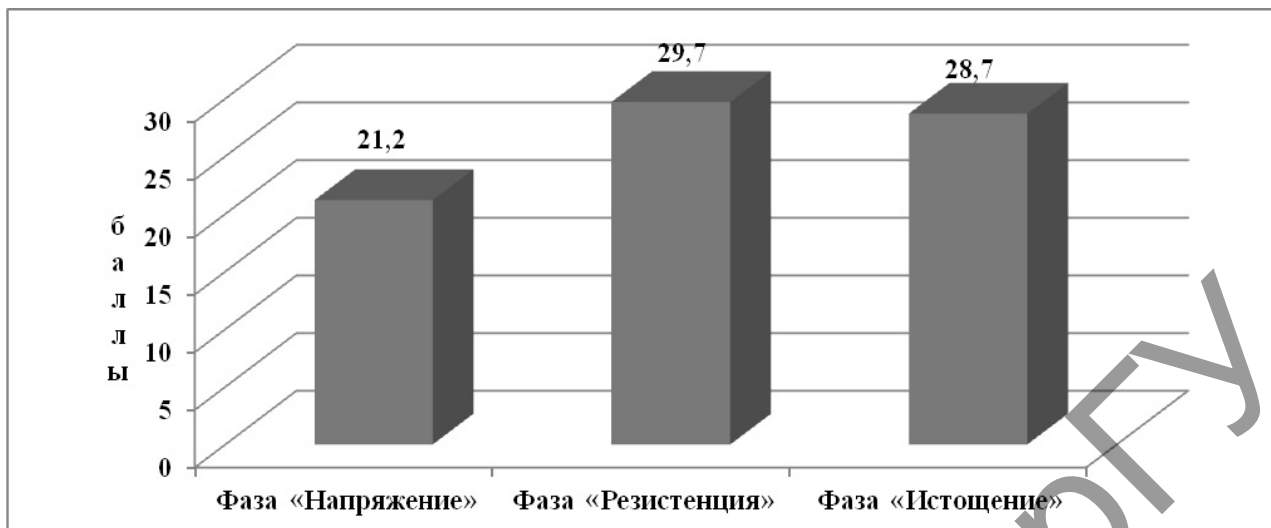


Рисунок 1. Степень сформированности эмоционального выгорания у старшеклассников

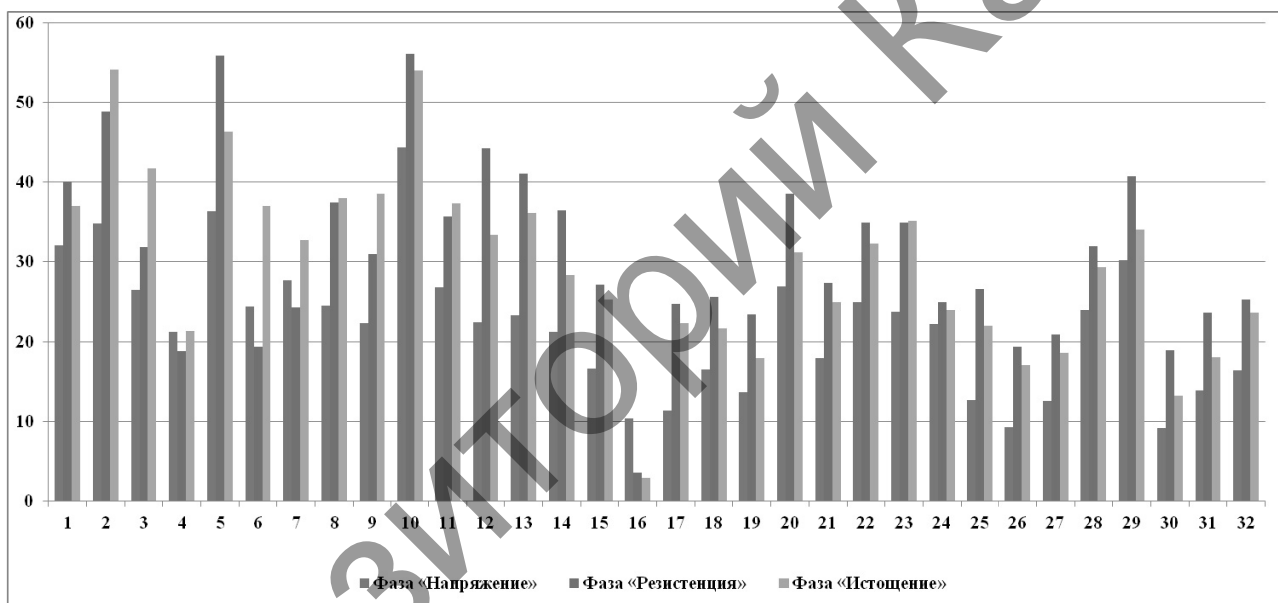


Рисунок 2. Сравнительные показатели диагностики уровня эмоционального выгорания старшеклассников

Фаза «Истощение» также в 10-ти школах находится в стадии формирования. Это означает, что 42% старшеклассников испытывают эмоциональный дефицит, эмоциональную и личностную отстраненность, а также психосоматические и психовегетативные нарушения. Данная фаза представляет собой достаточно тревожную ситуацию, на это педагогическим коллективам этих школ следует обратить очень серьезное внимание.

В целом опрос, проведенный среди старшеклассников 32-х школ, показывает достаточно благополучную картину касательно степени сформированности у них психологической защиты в форме эмоционального выгорания (рис. 1), так как все три фазы не сформированы.

Сравнительные показатели отражены на рисунке 2.

Список литературы

- 1 Бойко В.В. Диагностика эмоционального выгорания личности / В.В. Бойко, Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.
- 2 Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. — М.: Филинь, 1996. — 472 с.

Ж.О. Жилбаев, Л.С. Сырымбетова, А.К. Мухамедханова

Жаңа стандартты және білім беру бағдарламаларын енгізу жағдайында қазіргі мектеп жоғары сынып оқушыларының эмоциялық күйзелісінің деңгейі туралы

Бүгін Қазақстан мектептері жаңа білім стандарттарына көшуде. Өмірдің қалыптасқан және әдеттегі ырғағын бұзатын қандай да бір жаңалық, команданың психологиялық климатына айтарлықтай әсер етеді. Объективті түрде бұл жағдай стрестік, кейде экстремалды болып табылады. Бұл, өз кезегінде, инновациялық үрдістің барлық қатысушыларының психикалық және физикалық денсаулығына әсер етеді, себебі кез келген белгісіздік пен ситуациялық белгісіздік және жеке алаңдаушылықты арттырады. Жоғарыда айтылғанға байланысты мақаланың авторлары қазақстандық жалпы білім беру мектептерінің жоғары сынып оқушылары арасында эмоционалды күйзеліс түрінде психологиялық қорғаныш дәрежесін анықтау мақсатында әлеуметтік зерттеу өткізді. Мақалада әлеуметтік сауалнама нәтижелерінің талдауы келтірілген.

Кілт сөздер: эмоциялы күйіп кету, резистенция, жүйке жұқаруы, күшею, психологиялық қорғану, сұрақнама.

Zh.O. Zhilbayev, L.S. Syrymbetova, A.K. Mukhamedkhanova

The level of emotional burnout of high school students in Kazakhstan in conditions of transition to new standards and training programs

Taking into account the transition to the new standards of education, as it is known, any innovation, to some extent disrupting the established and habitual rhythm of life, has a significant impact on the psychological climate in the team. Objectively, this situation is characterized as stressful, sometimes close to the extreme. That, in turn, affects the mental and physical health of all participants in the innovation process, as any uncertainty increases both situational and personal anxiety. In reference with the above, a sociological survey was conducted by the authors of the article among high school students of Kazakh secondary schools with the purpose of revealing the degree of their psychological protection in the form of emotional burnout. This article outlines the analysis resume of the sociological survey results.

Keywords: emotional burnout, rezistention, exhaustion, tension, psychological protection, questionnaire.

References

- 1 Boiko, V.V., Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., & Manuylov, G.M. (2002). Diagnostika emotsionalnoho vygoraniia lichnosti [Diagnostics of personality's emotional burnout]. *Sotsialno-psikholohicheskaia diahnostika razvitiia lichnosti i малыkh hrupp – Social and psychological diagnostics of personality development and small groups*. Moscow: Izdatelstvo Instituta psikhoterapii [in Russian].
- 2 Boiko, V.V. (1996). *Enerhiia emotsii v obshchenii: vzhliad na sebia i na druhikh [Emotional Burnout Syndrome - whether it is dangerous]*. Moscow: Filin [in Russian].