

## **Результаты эмпирического исследования синдрома психического выгорания у учителей**

Проблема психического выгорания, возникающего в процессе выполнения учителем педагогической деятельности, при всем богатстве и разнообразии работ остается открытой и привлекательной для исследования.

Данной проблемой отечественные психологи начали заниматься сравнительно недавно, хотя в зарубежной психологии данный феномен довольно широко известен и подробно исследуется.

Согласно наиболее распространенной точки зрения, под синдромом психического выгорания, вслед за К. Маслач и С. Джексон, понимается трехмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений.

Исследователи синдрома психического выгорания отмечают этапность его формирования. Так В.В. Бойко выделяет следующие фазы.

Во-первых, нервное (тревожное) напряжение, которое создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента.

Во-вторых, резистенция или сопротивление, при котором человек старается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

В-третьих, истощение, при котором происходит оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Соответственно каждой выделенной фазе В.В. Бойко относит отдельные признаки, или симптомы, нарастающего синдрома психического выгорания.

Фазе напряжения соответствуют следующие симптомы: симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств», симптом «неудовлетворенности собой», симптом «загнанности в клетку», симптом «тревоги и депрессии».

На фазе резистенции наблюдаются такие симптомы, как симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», симптом «расширения сферы экономии эмоций», симптом «редукции профессиональных обязанностей».

На фазе истощения выделяются следующие симптомы: симптом «эмоционального дефицита», симптом «эмоциональной отстраненности», симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации», симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

У учителя, испытывающего синдром психического выгорания, отмечается раздражительность, беспокойство, утомляемость, происходят деструктивные изменения в личности, возникают трудности в общении и установлении контактов с учащимися, что отрицательно сказывается на выполняемой деятельности. Исходя из чего, важным является установление факторов, способствующих возникновению синдрома психического выгорания.

Целью нашего исследования являлось выявление индивидуальных и личностных особенностей учителя, способствующих возникновению синдрома психического выгорания.

В исследовании приняло участие 175 педагогов средних общеобразовательных школ городов Пермской области: Соликамска и Березников.

Средний возраст испытуемых: 35,9 лет, педагогический стаж: 14,5 лет.

В качестве методик исследования использовались: опросник МБИ К. Маслач (адаптирован Н.Е. Водопьяновой), методика изучения синдрома психического выгорания В.В. Бойко, опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова и факторный личностный опросник Р. Кеттелла.

Проанализировав соотношения компонентного состава синдрома психического выгорания в выборке учителей, можно отметить, что наиболее ярко выражен такой компонент, как эмоциональное истощение, при котором у испытуемых наблюдается усталость и эмоциональное опустошение, вызванное педагогической деятельностью. Уровень выраженности редукции личных достижений в сравнении с показателями эмоционального истощения и деперсонализации несколько ниже.

Кроме этого в синдроме психического выгорания у учителей доминирующими являются симптомы фазы резистенции (сопротивления). Это проявляется в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, редукации профессиональных обязанностей, расширении сферы экономии эмоций и эмоционально-нравственной дезориентации.

Что касается уровня сформированности фаз синдрома психического выгорания, то здесь можно говорить о наиболее высоких показателях фазы резистенции, при которой наблюдается сопротивление нарастающему стрессу.

Общий показатель синдрома психического выгорания в выборке учителей находится на стадии формирования у 54 % учителей.

С помощью корреляционного анализа по методу К. Пирсона были выявлены взаимосвязи синдрома психического выгорания и индивидуальных и личностных особенностей.

Результаты показывают, что наибольшее количество связей наблюдается между синдромом психического выгорания и индивидуальными особенностями учителя.

По результатам исследования отмечается, что наибольшая плотность связей показателей синдрома психического выгорания выявлена с такими индивидуальными особенностями, как: эргичность психомоторная, индекс психомоторной активности, индекс общей активности, индекс общей адаптивности, эмоциональность коммуникативная и индекс общей эмоциональности.

Наименьшее количество связей показателей синдрома психического выгорания выявлено с такими индивидуальными особенностями, как: пластичность интеллектуальная, скорость коммуникативная; индекс коммуникативной активности; пластичность коммуникативная.

Проанализировав взаимосвязи индивидуальных особенностей с синдромом психического выгорания, выявлено, что психомоторная сфера в большей степени связана с фазой истощения, в меньшей степени с фазой сопротивления нарастающему стрессу, интеллектуальная сфера в большей степени связана с фазой напряжения, меньше с фазой сопротивления нарастающему стрессу, наблюдается большее количество связей коммуникативной сферы с фазой напряжения, но меньшее количество связей с фазой истощения.

Сравнивая между собой все 3 сферы (психомоторную, интеллектуальную и коммуникативную), можно отметить, что большее количество связей с синдромом психического выгорания обнаруживает интеллектуальная сфера, меньшее количество коммуникативная сфера.

Таким образом, можно отметить, что более склонными к синдрому психического выгорания являются те учителя, которые обладают следующими индивидуальными особенностями: низкой психомоторной активностью, высокой эмоциональностью, высокой чувствительностью, постоянным беспокойством в процессе социального взаимодействия.

К менее склонным к синдрому психического выгорания относятся учителя, обладающие высокой гибкостью мышления, постоянным стремлением к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, высокой коммуникативной активностью, но с низким уровнем готовности к вступлению в новые социальные контакты.

Анализируя взаимосвязи личностных особенностей с синдромом психического выгорания, можно выделить базовые показатели, то есть обнаружившие большее число связей с синдромом психического выгорания. К ним относятся следующие факторы: А (замкнутость – открытость в общении); G (сила «Сверх – Я» слабость «Сверх - Я»), О (склонность к чувству вины - самоуверенность), Q4 (фрустрированность – нефрустрированность), фактор тревоги и фактор экстра- интроверсии.

Не выявлено связей синдрома психического выгорания с такими личностными особенностями, как N (прямолинейность – дипломатичность) и Q1 (консерватизм - радикализм).

Таким образом, можно отметить, что более склонными к синдрому психического выгорания являются те учителя, которые обладают следующими личностными особенностями: отчужденностью, ригидностью, безответственностью, склонностью к чувству вины, ранимостью, напряженностью, высокой тревожностью.

Итак, синдром психического выгорания связан как с индивидуальными, так и личностными особенностями учителя. Но наибольшее количество связей наблюдается между синдромом психического выгорания и индивидуальными особенностями учителя.