

Яппарова Э.Р.

г. Уфа, Уфимский

Государственный институт сервиса

**Феномен «эмоционального выгорания»
в структуре профессиональной деформации
преподавателя физкультуры**

В современной психологической науке «психическое выгорание» или «эмоциональное выгорание» трактуется как состояние физического, эмоционального и умственного истощения и включает критерии: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений (Maslach С., 1993; Форманюк Т.В., 1994; Карвасарский Б.Д., 2001; Орел В.Е., 1987, 1998, 1999, 2001). В свою очередь, под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное профессией; деперсонализация характеризуется как циничное отношение к профессии и субъектам профессии; редукция профессиональных достижений как формирование и осознание некомпетентности в профессиональной сфере (Орел В.Е., 2001). В Международной классификации болезней синдром выгорания описан как «состояние полного истощения». Принято считать, что наличие симптома характеризуется сочетанием психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции (Скугаревская М.М., 2002). В настоящее время в психологической науке существует ряд подходов к классификации факторов, способствующих развитию симптома «эмоционального выгорания» - особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов (Орел В.Е., 2001).

В рамках изучения проблемы профессиональной деформации у преподавателей физкультуры ВУЗов и ССУЗов автором проведено исследование, целью которого является - исследование взаимосвязей уровня эмоционального выгорания с личностными особенностями преподавателей, уровнем эмпатии, как профессионально-значимого качества личности педагогов, уровнем социальной адаптации, как показателем профессиональной адаптации.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе средних и высших учебных заведений г. Уфы РБ, в нем приняли

участие 62 преподавателей, в том числе преподавателей физкультуры в 2003-2004 учебном году. Для диагностики уровня эмоционального выгорания в исследовании использовался тест В.В.Бойко, для изучения личностных особенностей - опросник Кеттела, для диагностики способности к эмпатии тест А.Мехрабиена, Н.Эпштейна, для определения стрессоустойчивости - методика Холмса и Page. Обработка данных проводилась в программах Statistica for Windows и Excel (Боровиков В.П., Боровиков И.П., 1997). Достоверность исследования устанавливалась в ходе математико-статистической обработки данных на 95% уровне значимости (критическое значение выборочного коэффициента линейной корреляции Пирсона для $n=62$, при $p \leq 0,05$ равно 0,25).

Результаты. Диагностика уровня эмоционального выгорания в группе испытуемых показала наличие симптомов: «неадекватное эмоциональное реагирование» (66%); «расширение сферы экономики эмоций» (50%); «редукция профессиональных обязанностей» (58%). Полученные данные демонстрируют сформированность у испытуемых защитного механизма, который проявляется в ограничении эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования (Бойко В.В., 1996). Неспособность преподавателя объективно отреагировать на эмоциональное состояние студентов, неадекватное реагирование в ситуациях напряжения, вызванное эмоциональной усталостью, свидетельствует о профессиональной деформации личности педагога и носит ущерб субъекту общения, в данном случае студенту. Накопленный негативный эмоциональный опыт и непроработанность чувственных переживаний связанных с профессиональной деятельностью способствуют формированию отчуждения к труду, что проявляется в игнорировании трудовых обязанностей, поскольку их выполнение субъективно вызывает эмоциональное напряжение или стресс. Первоначально, эмоциональное выгорание действительно выглядит как защитный механизм и чаще всего осознается педагогом, но если педагогу вовремя не оказывается психологическая поддержка, то последствия состояния эмоционального выгорания оказывают порой необратимое влияние на профессиональную деформацию личности.

В ходе исследования у третьей части испытуемых выявлены складывающиеся симптомы эмоционального выгорания: «эмоционально-нравственная дезориентация» (33%); «тревога и депрессия» (32%); «эмоциональный дефицит» (31%); «психосоматические и психовегетативные

нарушения» (30%), которые, как правило, формируются в процессе частичного или полного осознания психотравмирующих факторов самой профессиональной деятельности.

Многочисленные исследования профессий социального типа показывают, что сама профессия, связанная с непрерывным общением накладывает отпечаток на эмоциональное состояние человека, вызывая дефицит эмоций, психическую усталость, напряженность и т.п. симптоматику (Бойко В.В., 1998; Скугаревская М.М., 2002, Зеер Э.Ф., 2003). Учитывая профессиографические требования к труду педагога, нельзя не дооценивать изменений-деформаций профессионально-значимых качеств педагога в результате трудовой деятельности. В данном исследовании обнаружено, что у преподавателей наблюдается тенденция к снижению уровня эмпатии, утерянной вследствие профессиональной деформации.

Результаты по фазам эмоционального выгорания показывают, что 46% испытуемых находится в фазе резистенции, которая формируется в период осознания напряжения - фаза ограничений эмоционального реагирования; 24% - находятся в фазе напряжения, сопровождающейся тревогой; 20% - в фазе истощения - т.н. фазе «эмоционального сгорания». Таким образом, полученные данные демонстрируют наличие предстрессового состояния у 50% преподавателей, еще 50% находится в глубокой фазе профессионального стресса. Каждый пятый преподаватель нуждается в неотложной психологической и медицинской помощи.

Далее результаты диагностики уровня эмоционального выгорания были сопоставлены с данными других методов исследования. Корреляционный анализ результатов по тестам Бойко и Кеттелла показал наличие следующих связей: между фактором «эмоциональная устойчивость» теста Кеттелла и симптомом «неудовлетворенность собой» теста В.В.Бойко ($r=-0,32$); между фактором «подозрительность, эгоистичность, осторожность» теста Кеттелла и симптомом «личная отстраненность» теста В.В.Бойко ($r=0,30$); между фактором «хитрость, расчетливость, искушенность, проницательность» теста Кеттелла и симптомом «неадекватное эмоциональное реагирование» теста В.В.Бойко ($r=0,31$); между фактором «тревожность, депрессивность» теста Кеттелла и симптомами «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($r=0,43$), «тревога и депрессия» ($r=0,33$), «личностная отстраненность» ($r=0,30$) теста В.В.Бойко; между фактором «консерватизм» теста Кеттелла и симптомом «переживание психотравмирую-

щих обстоятельств» теста В.В.Бойко ($r=0,31$); между фактором «высокая активность, напряженность, взвинченность, деятельность, высокое рабочее напряжение» теста Кеттла и симптомами «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($r=0,36$), «загнанность в клетку» ($r=0,31$), «неадекватное эмоциональное реагирование» ($r=0,38$), «эмоциональный дефицит» ($r=0,34$) теста В.В.Бойко. Таким образом, как видим из результатов корреляционного анализа личностные особенности преподавателей, такие как тревожность, депрессивность, подозрительность, осторожность, высокая активность, напряженность, взвинченность, эмоциональная неустойчивость, высокое рабочее напряжение взаимосвязаны с симптомами эмоционального выгорания и детерминированы друг другом.

Далее в исследовании проводился корреляционный анализ результатов по тесту В.В.Бойко с данными диагностики способностей к эмпатии теста А.Мехрабиен, Н. Эпштейн, который показал наличие следующих связей: взаимосвязь между эмпатией теста А.Мехрабиен, Н.Эпштейн с симптомами «тревожность» ($r=0,31$); «расширение сферы экономии эмоций» ($r=0,34$); «психосоматические и психовегетативные заболевания» ($r=0,43$) теста В.В. Бойко). Полученные данные свидетельствуют о взаимозависимости способностей к эмпатии с симптомами эмоционального сгорания, в частности, это касается симптомов фазы напряжения и истощения.

С точки зрения диагностики степени выраженности профессиональной деформации личности оказались интересными следующие данные. Корреляционный анализ симптомов эмоционального выгорания теста В.В.Бойко с результатами по диагностике уровня социальной адаптации и стрессоустойчивости теста Холмса, Раге выявил связи с симптомами «эмоционально-нравственная дезориентация» ($r=-0,34$) и «эмоциональная отстраненность» ($r=-0,30$), что прямо свидетельствует о профессиональной дезадаптации испытуемых.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о детерминированности факторов эмоционального выгорания в деятельности преподавателей не только с личностными особенностями тревожно-депрессивного типа, но и профессионально-значимыми качествами педагогов и их редукцией, а также с профессиональной дезадаптацией личности преподавателей.

Литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении -М.,1996.

2. Боровиков В.П., Боровиков И.П. STATISTICA-М.,1997.
3. Василюк Ф. Психология переживаний- М.,1984.
4. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии.- М., 2001.
5. Орел В.Е., Шемет И.С. Исследование влияния содержания деятельности на удовлетворенность трудом.- Ярославль,1987.
6. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания.- М., 2002.
7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя.-М.,1994.