

УДК 370.15

ББК 88.8

М. А. Воробьёва  
**ИССЛЕДОВАНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»  
У ПЕДАГОГОВ**

**Ключевые слова:** синдром «эмоционального выгорания»; индивидуально-психологические характеристики личности; исследование; методики; факторы; фазы «выгорания»; симптомы; сферы личности.

**Резюме:** статья посвящена актуальной проблеме современной педагогической психологии – психологическому благополучию учителя. Одним из частных негативных проявлений у педагогов является феномен «эмоционального выгорания», или синдром «эмоционального выгорания». В работе дан анализ исследования «эмоционального выгорания» у педагогов г. Екатеринбурга. Выявлены индивидуально-психологические характеристики личности педагогов, детерминирующие «выгорание».

Социально-экономические изменения, произошедшие за последние годы в России, создали определенные условия для появления новых подходов к построению системы образования и потребовали существенных преобразований в этой сфере. Современная образовательная ситуация характеризуется общей психологизацией педагогической реальности, расширением субъектной представленности учителя и ученика в педагогическом взаимодействии. Закономерно возрастает актуальность психологических исследований, рассматривающих проблемы специфики педагогической деятельности в современных условиях.

Психологическое благополучие учителя – одна из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена «эмоционального выгорания» – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Исследования «эмоционального выгорания» педагогов и выявление факторов, детерминирующих его, обусловлены тем, что общее повышение социальной напряжённости в настоящее время требует постоянного роста адаптивных возможностей человеческого организма.

Научный и практический интерес к синдрому «выгорания» обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление все возрастающих проблем, связанных с самочувствием педагогов, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации. Синдром «выгорания» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [7].

При обобщении имеющихся в научной литературе данных об «эмоциональном выгорании» и особенностях деятельности педагогов мы обнаружили недостаточное количество исследований по данной проблеме. Поэтому важным считаем дальнейшее экспериментальное исследование, направленное на выявление степени распространённости, структуры, содержания и механизма развития синдрома «эмоционального выгорания» и индивидуально-психологических характеристик личности педагогов, детерминирующих «выгорание».

Экспериментальное изучение «выгорания» и выявление индивидуально-психологических характеристик проходило в разных школах г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 200 педагогов (учителя начальных классов, учителя-предметники, социальные работники, психологи, администраторы) в возрасте от 20 до 58 лет, стаж от 9 месяцев до 40 лет, образование – в основном высшее и среднее специальное:

- 30 – 40 лет стажа (48-58 лет) – 34 чел.,
- 20 –29 лет стажа (43 -56 лет) – 49 чел.,
- 10 –19 лет стажа (28 -53 года) – 70 чел.,
- 9 мес. – 9 лет стажа (20 - 46 лет) – 47 чел.

Целью данного исследования стало, во-первых, эмпирическое выявление степени распространённости «эмоционального выгорания» у педагогов, во-вторых, выявление взаимосвязи синдрома с индивидуально-психологическими характеристиками личности (выявление факторов, детерминирующих «выгорание»).

В качестве гипотезы исследования были выдвинуты следующие предположения:

- «эмоциональное выгорание» педагогов – дезадаптация личности учителя к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватности межличностных отношений, возникающих в профессиональной деятельности;
- факторами «эмоционального выгорания» являются внешние (связанные с условиями деятельности), внутренние (связанные с особенностями личности педагогов), а также индивидуально-психологические характеристики педагогов;
- индивидуально-психологическими характеристиками личности педагогов, влияющими на формирование «эмоционального выгорания», могут быть *коммуникативные свойства личности* (замкнутость – открытость в общении, сдержанность – активность в контактах, простота – изоцирённость поведения в обществе), *эмоциональные свойства личности* (бедность – богатство эмоциональных реакций человека, низкая – высокая эмоциональная чувствительность, уверенность – неуверенность в себе, спокойствие – тревожность, наличие – отсутствие напряженности), а также *система межличностных отношений*;
- на формирование синдрома «эмоционального выгорания» влияет педагогический стаж.

Испытуемые были протестированы по двум методикам, выбор которых осуществлён на основании соответствия предмета их изучения интересующим нас аспектам личности и деятельности «выгорающих». Таковыми методиками явились: методика В. В.Бойко «Диагностика «эмоционального выгорания», в которой автор представляет «эмоциональное выгорание» как приобретённый стереотип эмоционального, чаще – профессионального, поведения. С одной стороны, это позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – «выгорание» отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнёрами. В. В. Бойко рассматривает эмоциональное «выгорание» как профессиональную деформацию личности, которая возникает под воздействием ряда факторов – внешних и внутренних.

Предложенная В. В. Бойко методика даёт подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» как динамического процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, ког-

да присутствуют три фазы такового. Уровень «эмоционального выгорания» оценивается по 12 шкалам-симптомам, которые группируются в соответствии с тремя фазами: напряжения, резистенции, истощения.

В результате исследования синдрома «эмоционального выгорания» по методике В. В. Бойко в педагогических коллективах г. Екатеринбурга получены следующие результаты: у 71 % обследуемых сформированы или находятся в стадии формирования одна или более фаз синдрома «эмоционального выгорания», у 100 % обследуемых сложились или складываются симптомы «эмоционального выгорания». Независимо от стажа работы в стадии формирования доминирует фаза резистенции и её симптомы, а также ярко выражен симптом «эмоциональная отстранённость» и «редукция профессиональных обязанностей».

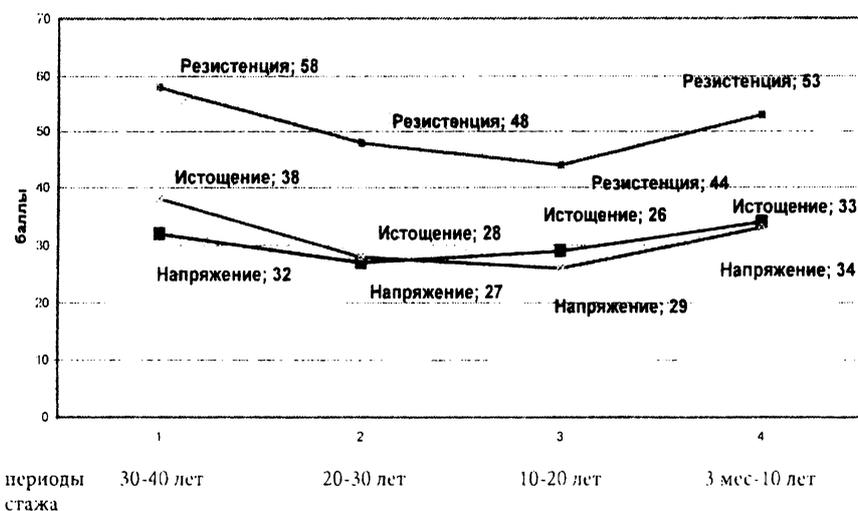
Для диагностики личностных качеств использовалась методика «Комбинированный личностный опросник», автор – Г. Е. Леевик [17]

Данный опросник основан на оценке 26 факторов личности и является реализацией подхода к её исследованию на основе индивидуальных черт. Методика позволяет оценить факторную структуру личности и проанализировать целостный профиль личности, при интерпретации которого следует руководствоваться степенью выраженности каждого фактора, особенностями их взаимодействия, а также нормативными данными.

«Комбинированный личностный опросник» позволяет получить информацию о следующих сферах личности: коммуникативная сфера, эмоциональная сфера, волевая сфера, интеллектуальная сфера, мотивационная сфера, система отношений, психодинамическая сфера.

Полученные данные подверглись статистической обработке в системе Microsoft Excel. Были обработаны и сопоставлены полученные в процессе исследования по обеим выбранным методикам результаты. По каждой методике представлены средние результаты по возрасту и стажу, проведён корреляционный и факторный анализ. Результаты представлены в виде диаграмм, гистограмм и графиков.

**Графическое изображение средних показателей по фазам "выгорания" у педагогов (в баллах)**



По результатам методики В. В. Бойко был составлен график, на котором можно увидеть закономерность, повторяющуюся по всем трём фазам, во всех периодах стажа работы у педагогов – (изображение в виде вогнутой линии). Анализируя график, утвердительно можно сказать:

1. Развитие синдрома носит стадийный характер.
2. «Эмоциональное выгорание» – симптомокомплекс характеристик психики профессионала, отражающий взаимодействие с окружающей средой.
3. На формирование и развитие синдрома «эмоционального выгорания» не влияет возраст и стаж работы педагога.
4. Проявление симптомов и формирование фаз возникает почти одинаково в различные периоды стажа работы (I = IV, II = III).

Педагоги – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена «выгоранию» вследствие специфики деятельности, причём вероятность формирования этого синдрома не зависит от возраста и стажа учителя (по многим исследованиям).

При дальнейшем анализе результатов исследования выяснилось, что к формированию синдрома «эмоционального выгорания» более склонны люди сдержанные, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, не удовлетворённые отношением к работе, не умеющие строить отношения с начальником, приспособиться к психологическому климату в коллективе (низкие адаптационные возможности).

Кроме того, исследование показало, что «выгорание» наступает тогда, когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у педагога нарушается состояние равновесия. Неравновесные состояния возникают при неблагоприятно складывающихся условиях жизнедеятельности (в критические, трудные периоды, в сложных ситуациях) и часто обуславливают возникновение пограничных и патологических нарушений. Границей, отделяющей обычные условия от изменённых, являются такие жизненные ситуации, в которых под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечить адекватное отражение и регуляторную деятельность человека. То есть, происходит прорыв адаптационного барьера, ломка динамических стереотипов, возникает психологическая дезориентация, душевный кризис, который проявляется в виде соответствующего неравновесного состояния. Непрерывное и прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведёт к «выгоранию». Следовательно, «выгорание» не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.

Синдром «эмоционального выгорания» представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на interpersonalных отношениях работника. Это ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения.

Синдром «выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.

Существенную роль в «эмоциональном выгорании» данной категории специалистов играют следующие факторы: внешние (объективные), внутренние (субъективные) и индивидуально-психологические характеристики

(личностные детерминанты). Личностный фактор включает мотивацию, способы реагирования на стрессы, другие индивидуальные особенности. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, они всегда сопутствуют друг другу. В этом единстве признаков состояний причинным фактором может быть каждый из них.

В связи с высоким риском «выгорания» учителей и представителей других социномических профессий и значительными негативными последствиями данного синдрома особую актуальность приобретают дальнейшие исследования этой проблемы.

Перспективными также являются исследования и разработки в области профилактики синдрома «эмоционального выгорания» и реабилитации лиц, пострадавших от данной профессиональной деформации.

Проведение коррекционной работы в виде психотренинга улучшает результаты диагностики синдрома «эмоционального выгорания» и развивает навыки эмоциональной саморегуляции, изменяя данные факторов индивидуально-психологических особенностей личности педагогов. Практические рекомендации педагогам по преодолению и профилактике «выгорания» могут служить рабочим инструментом в профессиональной деятельности.

## Литература

1. Асмолов Л. Г. Психология личности. – М.: Смысл; Академия, 2002. – С. 441.
2. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «выгорания»: Автореф. дипл. работы. МГУ, факультет психологии, 1994 // Вестник Моск. университета. Психология. – 1995. – №1. – С. 54 – 55.
3. Баранов А. А. Профессиональное «выгорание» и типы низко стрессоустойчивых педагогов // Ежегодник Российского псих-ого общества: Материал 3-го Всероссийского съезда психологов. Т.8 – СПб.: Изд. С-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. – С. 287-- 289.
4. Баронина О. Л. Психологическое здоровье современного учителя // Ежегодник Российского псих-ого общества: Материал 3-го Всероссийского съезда психологов. 8 Т. – СПб.: Изд. С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. – С. 304-308.
5. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – С. 270.
6. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – С. 165.
7. Бойко В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983. – С. 207.
8. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - СПб.: Питер, 1996 г.
9. Болотова А. К., Макарова И. В. Прикладная психология. – М.: Аспект -Пресс, 2002. – С. 383.
10. Борисова М. В. Психологические детерминанты психического «выгорания» у педагогов: Канд.дис. – Ярославль, 1992.
11. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика. – СПб: ЗАО Изд.дом «Питер», 2005.

12. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Психическое выгорание и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 6. Под ред. Л. А. Коростылёвой. – СПб.: Изд. С.-Петерб. ун-та, 2002. – С. 140-154.
13. Леевик Г. Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста. – М.: ДОСААФ, 1986.
14. Маркова А. К. Психология труда учителя. – М., 1993. – 190 с.
15. Мильруд Р. П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. – Вопросы психологии. – 1987. – №6.
16. Наследов А. А. Математические методы психологических исследований. Анализ и интерпретация диагностик. – СПб.: ООО «Речь», 2004. – 385 стр.
17. Орел В. Е.. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. // Служба кадров. – 2001. – № 8 – С. 90– 99.
18. Рогов Е. И. Личность в педагогической деятельности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1994. – 240 с.
19. Ронгинская Т. И. Синдром «выгорания» в социальных профессиях. // Психологический журнал. – 2002. – №3 – С. 85-95.
20. Рукавишников А. А. Опыт создания методики для диагностики психического выгорания // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. – Т. 4. Вып.1. – С. 283-284.
21. Kondo K. Burnout syndrome//Asian Medical. – 1991. – N34 (11)
22. Maslach C., Jackson S.E. The Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. – 1986.
23. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol.52. – P.397– 422.