

На правах рукописи

Воробьева Марина Анатольевна

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕДАГОГОМ
СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Специальность: 19.00.07 –
педагогическая психология

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук



Екатеринбург 2008

Работа выполнена на кафедре акмеологии
и психологии управления
Государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент,
Эльвира Эвальдовна Сыманюк

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор,
Николай Николаевич Ярушкин
кандидат психологических наук, доцент
Наталья Геннадьевна Церковникова

Ведущая организация – ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Защита диссертации состоится 1 апреля 2008 г. в 12 часов на заседании диссертационного совета Д.212.216.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора/кандидата психологических наук при ГОУ ВПО «Самарский государственный педагогический университет» по адресу: 463099, г. Самара, ул. М.Горького, 65/67.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Самарский государственный университет».

Автореферат разослан «29» февраля 2008 г.

Объявление о защите было размещено на сайте СГПУ (www.sgpu.info) «29» февраля 2008 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
профессор

Вершинина

Л.В.Вершинина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Социальное значение педагогической деятельности трудно переоценить: она связана с сохранением и трансляцией культуры как опыта деятельности. Очевидно, что психологическое здоровье педагога – одно из важнейших условий, обеспечивающих достижение цели образования: «Дать каждому школьнику базовое образование и культуру, затрагивающие все стороны личности на уровне, элементарно достаточном для равного с другим старта саморазвития» (О.С. Газман). Педагогическая деятельность всегда сопровождается эмоциональным напряжением, следствием которого могут стать ослабление устойчивости психических функций, частичная потеря работоспособности и даже соматические и нервно-психические болезни (Л.А. Китаев-Смык, Р.О.Серебрякова и др.), что приводит к снижению психологической адаптивности, нарушению целостности личности преподавателя.

Профессиональная педагогическая деятельность имеет ряд специфических особенностей и осложнена множеством негативных факторов, одним из которых является феномен (или синдром) «эмоционального выгорания». Синдром эмоционального выгорания возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, увеличение числа конфликтов с партнерами по общению, равнодушие к переживаниям другого человека, потеря ощущения ценности жизни, утраты веры в собственные силы.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции, одним из которых является эмоциональная устойчивость педагога, необходимая для преодоления негативных изменений, в том числе и синдрома эмоционального выгорания.

Проблема эмоционального выгорания личности далеко не новая научная проблема. Она берет свое начало в зарубежной психологии конца XX в. (Х.Дж. Freudenberger, 1974; К. Маслач, 1982; В. Pelman, Е. Harman, 1982; Н. Киунаргун, 1984; К. Kondo, 1991 и др.). Проблема эмоционального выгорания получила свое развитие в трудах отечественных психологов (В.В.Бойко, Н.В. Гришина, Л.М.Митина, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк и др.).

В отечественной психологии данная проблема исследовалась в контексте изучения ценностно-мотивационной сферы учителя и формирования жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности. Были выяв-

лены типы поведения и предпочтительного образа действий, особенности коммуникативных качеств личности, акцентуации черт характера и их взаимосвязь с выгоранием (Н.А. Мальцева, 2005).

Особо следует отметить работы О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, исследующих проблему эмоционального выгорания в контексте саморегуляции личности, Р.П. Мильруда, рассматривающего данную проблему в контексте эмоциональной регуляции личности, а также работы Н.Е.Водопьяновой, Е.С. Старченковой, М.В. Борисовой, посвященные феномену эмоционального выгорания педагога.

Отмечая плодотворность данных исследований, следует признать, что существует ряд проблем, возникающих при изучении синдрома эмоционального выгорания педагога. На наш взгляд, необходимо исследовать проблемы, связанные с конкретизацией научного представления о содержании понятия синдрома эмоционального выгорания, с определением факторов, детерминирующих этот феномен, с разработкой и апробацией программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление».

Источником этих проблем в психолого-педагогической практике является противоречие между необходимостью формирования способности педагога преодолевать синдром эмоционального выгорания и недостаточной представленностью в педагогической психологии научно обоснованных психолого-педагогических технологий, обеспечивающих конструктивное преодоление педагогом негативных состояний.

Стремление найти пути разрешения данного противоречия и определило проблему нашего исследования. В *теоретическом плане* это проблема обоснования психолого-педагогических условий, обеспечивающих преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания; в *практическом плане* — проблема разработки и апробации психолого-педагогических технологий, способствующих преодолению педагогом синдрома эмоционального выгорания.

Объект исследования – синдром эмоционального выгорания педагога.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Цель исследования – обоснование психолого-педагогических условий, обеспечивающих преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования. Конструктивное преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания, характеризующегося эмоциональной сухостью, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, иг-

норированием индивидуальных особенностей учащихся, становится возможным, если:

- осуществлена своевременная диагностика, выявляющая изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога;
- определены стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания;
- разработана и реализована научно обоснованная программа преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, нацеленная на развитие у него умений саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Конкретизировать научное представление о содержании понятия «эмоциональное выгорание педагога».
2. Определить факторы, детерминирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания.
3. Выявить и экспериментально проверить зависимость уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания от индивидуально-психологических характеристик педагогов в профессиональной деятельности.
4. Разработать и апробировать программу «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление».
5. Апробировать танцевально-двигательную терапию как психотехнологию преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания.

Положения, выносимые на защиту:

1. Синдром эмоционального выгорания есть симптомокомплекс характеристик психики педагога, отражающий взаимодействие с внешней средой и возникающий в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних (объективных) и внутренних (субъективных) факторов. Педагоги с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Симптомы соответствуют сферам личности педагога: интеллектуальной (уменьшение интереса к новым идеям в работе и в других областях деятельности); личностной (пессимизм, цинизм, пассивность и черствость в сферах общения педагога); эмоционально-волевой (недостаток эмоций, бесчувственность, эмоциональная сухость, неумение контролировать эмоции).

2. Эмоциональное выгорание обуславливается прежде всего индивидуально- личностными, психологическими особенностями, которые в значительно большей степени влияют на развитие выгорания по сравнению не только с демографическими характеристиками, но и с факторами рабочей среды. Особенности индивидуально-психологических характеристик личности педагога, влияющих на возникновение данного синдрома, являются: низкий уровень эмоциональной устойчивости, повышенная тревожность, недостаточное развитие умений саморегуляции, эмоциональное напряжение, сдержанность, подчиненное поведение, расслабленность, аналитический стиль мышления, ригидность.

3. Психолого-педагогическими условиями, обеспечивающими преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания, являются: осуществление своевременной диагностики, позволяющей выявлять изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; определение стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания (в качестве стратегий совладания с жизненными трудностями педагогов выявлены *преобразующие стратегии* и *стратегии приспособления*, предполагающие изменение своих характеристик и отношения к ситуации); разработка и реализация технологий преодоления синдрома эмоционального выгорания посредством психологического содействия и профилактики, использование развивающих технологий профессионального образования.

4. Преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания, возможно осуществить посредством реализации программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление». Программа включает в себя теоретический (знание проблемы синдрома эмоционального выгорания, стратегий преодоления), практический (семинары, диалоги, круглые столы и др.) и технологический (технологии преодоления) блоки. Направлениями реализации программы являются: осуществление диагностики (выявление степени выраженности у педагога синдрома эмоционального выгорания); формирование мотивов (мотивация педагога на участие в программе); реализация технологии (социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, техника – танцевально-двигательная терапия); осуществление анализа (анализ и оценка эффективности программы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания).

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- конкретизировано научное представление о содержании понятия «эмоциональное выгорание педагога» (синдром эмоционального выгорания есть симптомокомплекс характеристик психики профессионала, отражающий взаимодействие с внешней средой и возникающий в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних факторов);

- определены доминирующие внутренние (субъективные) детерминанты эмоционального выгорания педагога (склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения, связанные с особенностями личности педагога);

- выявлена и экспериментально проверена зависимость уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания от особенностей индивидуально-психологических характеристик педагогов в профессиональной деятельности. Суть зависимости заключается в том, что к развитию синдрома эмоционального выгорания склонны педагоги с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, неудовлетворенные отношением к работе, не умеющие строить отношения с руководителем, приспособиться к психологическому климату в коллективе вследствие низких адаптационных возможностей;

- обоснованы психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: осуществление своевременной диагностики, позволяющей выявить изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; определение стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания; разработка технологий преодоления синдрома эмоционального выгорания посредством психологического содействия и профилактики, использования развивающих технологий профессионального образования;

- разработана и апробирована программа «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление». Направлениями программы, включающей в себя теоретический (знание проблемы синдрома эмоционального выгорания, стратегий его преодоления), практический (семинары, диалоги, круглые столы и др.) и технологический (технологии преодоления) блоки, являются: осуществление диагностики (выявление степени выраженности у педагога синдрома эмоционального выгорания); формирование мотивов (мотивация педагога на участие в программе); реализация технологии (социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального

выгорания, техника – танцевально-двигательная терапия); осуществление анализа (анализ и оценка эффективности программы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания).

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации основных подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания у педагогов; углублении представлений о детерминантах эмоционального выгорания педагога; получении новых данных о связях между синдромом эмоционального выгорания и особенностями индивидуально-психологических характеристик педагогов. Результаты исследования расширяют научные представления о месте и функциях синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога, о механизмах, лежащих в основе возникновения и развития синдрома. Показана ведущая роль внутренних факторов (индивидуально-психологических характеристик личности педагога) в развитии синдрома эмоционального выгорания.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты направлены на совершенствование деятельности педагога-психолога в аспекте создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания; в разработке и апробации программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление», обеспечивающей преодоление данного синдрома. Разработанные рекомендации по преодолению и профилактике синдрома эмоционального выгорания могут быть широко использованы в педагогическом опыте практической психологии.

Методологической основой исследования являются принципы единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности, системный подход к изучению психических проявлений. Существенное значение в концептуальном плане имеют:

- принцип развития, рассматриваемый в качестве инструментального принципа в методологии изучения личности (К.А. Абульханова-Славская, Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов);

- положения отечественных и зарубежных концепций осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека (А.О. Конопкин, А. Маслоу, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, К.Роджерс, Э.Фромм);

- положения, отражающие закономерности, факторы и механизмы развития субъектных проявлений специалиста в процессе профессионального ста-

новления (С.П. Безносов, Е.А. Климов, А.К. Маркова, К.К. Платонов, Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова, Э.Ф. Зеер и др.);

- концепции педагогической деятельности и личности учителя (Ф.Н. Гоноболин, В.А. Крутецкий, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.А. Сластенин);

- теоретические подходы к пониманию эмоциональной устойчивости (Л.М. Аболин, Ю.Н. Кулюткин, Р.П. Мильруд, Л.М. Митина);

- исследования влияния профессиональной деятельности учителя на развитие личностных деформаций, в частности эмоционального выгорания (С.П. Безносов, В.В. Бойко, М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, С. Джексон, Э.Ф. Зеер, К. Маслач, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Е.И. Рогов, Т.И. Ронгинская, Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Freudenberger);

- классификации подходов, моделей и концепций преодолевающего поведения (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, 1984; С.К. Нартова-Бочавер, 1997; С. Хобволл, 1998).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс взаимосвязанных методов исследования, адекватных его предмету: обзорно-аналитическое теоретическое исследование научной, психологической литературы по изучаемой проблеме; эмпирическое исследование (психодиагностика) особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания; исследование индивидуально-психологических характеристик педагогов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев Екатеринбурга; методы математической статистики (описательный, корреляционный, регрессионный и сравнительный анализ), обеспечивающие качественный и количественный анализ результатов; метод экспертной оценки результатов программы. Вычисления выполнены с использованием компьютерной программы (Пакет анализа Microsoft Excel, программа SPSS-13).

Опытно-экспериментальная база и этапы исследования. Эмпирическое исследование проводилось в 2004–2006 гг. среди педагогов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев Екатеринбурга. Исследованием в общей сложности было охвачено 200 человек в возрасте от 20 до 58 лет со стажем работы от 3 до 40 лет. Работа проводилась в 4 этапа:

1 этап – теоретический (2003–2004). На базе изучения зарубежной и отечественной литературы по исследуемой проблеме проведен теоретико-методологический анализ содержания синдрома эмоционального выгорания, характерного для ряда социальных профессий, осуществлен анализ факторов развития и формирования выгорания.

II этап – эмпирический (2004–2005). На базах школ, гимназий, лицеев проведено пилотажное исследование синдрома эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагогов, которое подтвердило актуальность исследования этой проблемы, выявило факторы, способствующие возникновению синдрома, что расширило представление о его структуре и механизмах.

III этап – аналитический (2005–2006). Проведен анализ и обобщение полученных результатов, сформулированы выводы. Обоснованы психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, разработана программа «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление», предложены практические рекомендации по профилактике возникновения данного синдрома.

IV этап – заключительный (2005–2007). Проведена апробация программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление», осуществлен сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики, оформлен текст диссертации.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечена научной состоятельностью исходных теоретических положений; обоснованностью методологии исследования, ее соответствием поставленной проблеме; целостным и системным рассмотрением проблемы; применением комплекса методов, адекватных цели и задачам исследования; репрезентативностью объема выборки и значимостью экспериментальных данных; возможностью повторения экспериментальной работы.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования нашли отражение в публикациях автора, обсуждались на кафедрах психологии Уральского гуманитарного института (УрГИ), Уральского государственного педагогического университета (УрГПУ), филиала Университета Российской академии образования в Екатеринбурге (УРАО) в 2005–2006 гг. Основные положения исследования освещены в выступлениях на Международной научно-практической конференции (заочная) «Теоретико-методологические основы коррекционно-развивающей работы психологов» (Шадринск, 2006), на Всероссийской научной конференции «Актуальные направления современной психологии: региональный опыт» (Иркутск, 2006), на научно-практической конференции «Информационные технологии в психологии» (Екатеринбург, 2006), на конференции по итогам научно-исследовательских работ УрГИ, (Екатеринбург, 2006), на городских и районных педагогических чтениях (Екатеринбург, 2005, 2006; Серов, 2007; Алапаевск, 2007). Проведено обсуждение резуль-

татов исследования на секции ассоциации психологов Екатеринбурга (2006). В течение 2006–2007 гг. проведена апробация программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление» на базе гимназии № 211 Екатеринбурга, получен акт внедрения. Социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания проведен на базах общеобразовательных школ Екатеринбурга, в «Доме учителя» с педагогами–руководителями районных секций.

Структура диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, включающего 209 наименований, из них 21 на иностранном языке, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность исследуемой темы, раскрыта сущность проблемы исследования, степень ее научной разработанности; определены объект, предмет, сформулированы цели, задачи и гипотеза исследования, его методологические и теоретические основания, эмпирическая база; отражена научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы; даны сведения об апробации и внедрении результатов исследования; сформулированы положения, выносимые на защиту.

В **первой главе** «Теоретические аспекты синдрома эмоционального выгорания» представлены основные концепции эмоционального выгорания как психологического синдрома, проанализирована история и современное состояние исследований данной проблемы в зарубежной и отечественной литературе; дана классификация факторов и симптомов синдрома, теоретически выявлены индивидуально-психологические характеристики педагогов, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания; обоснованы психолого-педагогические условия преодоления педагогом этого синдрома, предложена модель преодоления.

В *первом параграфе* «Эмоциональное выгорание как психологический феномен» осуществлен анализ понятия «burnout»; определено, что синдром эмоционального выгорания характерен для профессиональной деятельности педагогов. Педагог (от греч. paidagogos – дитя, веду, воспитатель) – 1) лицо, ведущее практическую работу по воспитанию, образованию и обучению детей и молодежи и имеющее специальную подготовку в этой области (учитель общеобразовательной школы, преподаватель, воспитатель); 2) ученый, разрабатывающий теоретические проблемы педагогики. Следовательно, «педагог», «учи-

тель», «преподаватель» – это синонимичные понятия. Мы в своей работе будем использовать термины «педагог» и «учитель».

В результате теоретического осмысления различных подходов к интерпретации синдрома эмоционального выгорания было установлено, что в зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином «burnout». В переводе этот термин можно сопоставить с такими русскими эквивалентами, как «сгорание», «выгорание». Отечественными авторами использовались разные варианты перевода английского термина: «эмоциональное сгорание» (Т.С. Ященко, 1989; Т.В. Форманюк, 1994), «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, 1996) и «эмоциональное перегорание» (Д.Д. Вид, Е.И. Лозинская, 1998). Употребляются также термины «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, 2000) и «профессиональное выгорание» (Т.И. Ронгинская, 2002). Это обуславливает необходимость уточнения термина «выгорание» и поиск концептуальной основы, которая раскрывала бы конкретнее его сущность.

Многочисленные зарубежные исследования (Г. Селье, 1936; К. Маслач, 1976; С. Jakson, 1982; W.S. Paine, 1982, Р. Шваб, 1982; Burisch, 1994 и др.) подтверждают, что выгорание вытекает из профессиональных стрессов. Также многими авторами подчеркивается, что выгорание как динамический процесс, развивающийся во времени, характеризуется нарастающей степенью выраженности его проявлений.

Отечественными учеными (Н.А. Аминов, А.А. Баранов, М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, А.А. Реан, А.А. Руковишников, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк) представлена попытка комплексного рассмотрения синдрома эмоционального выгорания и предложен ряд исследований этой проблемы.

В настоящее время большинством отечественных исследователей (В.В.Бойко, М.В.Борисова, В.Е.Орел и др) синдром выгорания определяется как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. В основном он проявляется в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических переживаний и поведенческих реакций, который сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром эмоционального выгорания – ответная реакция на длительные стрессы межличностного общения, возникающие на ра-

боте. Как следствие появился термин «синдром профессионального выгорания». Мы в своей работе будем использовать термин «синдром эмоционального выгорания».

Во *втором параграфе* «Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов» рассмотрены различные классификации факторов, влияющих на развитие и формирование синдрома выгорания. В результате анализа исследований факторов нами предложена их общая классификация. Факторы сгруппированы в два больших блока: 1) внешние (объективные: хроническая напряженная психозоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции, операции и др.); 2) внутренние (субъективные: склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения и др., (В.В. Бойко, Р. Лазарус, Т.В. Форманюк.); экзистенциальные; внутрипрофессиональные: нереализованные ожидания, неудовлетворенность самоактуализацией, отсутствие желаемых результатов, разочарование в других людях и избранном деле, обесценивание и потеря смысла собственных усилий, переживание одиночества, ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).

Эмпирическое изучение факторов позволило определить характер взаимосвязей эмоционального выгорания с индивидуально-психологическими и социально-психологическими детерминантами, дать комплексное и системное представление о синдроме, возможных причинах и закономерностях его возникновения и развития у педагогов.

В *третьем параграфе* «Симптомы эмоционального выгорания и его последствия» выявлены симптомы рассматриваемого синдрома и предложена их классификация в соответствии со сферами личности человека. В интеллектуальной сфере симптомом эмоционального выгорания является уменьшение интереса к новым идеям в работе и других областях деятельности; в личностной сфере симптомами выступают пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни; в эмоциональной сфере симптомы – недостаток эмоций, бесчувственность, слабая воля. Все три сферы взаимосвязаны между собой, сбой в одной из них ведут к возникновению проблем в других. Это еще раз доказывает утверждение о том, что синдром эмоционального выгорания – симптомокомплекс характеристик психики профессионала, отражающий его взаимодействие с внешней средой.

Рассматривать симптомы можно на четырех уровнях проявления: социальном (коммуникативная сфера), психологическом (когнитивная сфера), эмоциональном (поведенческая сфера), физиологическом (общая соматическая сфера). Так же, как и сферы, симптомы взаимосвязаны друг с другом. Если проявляется один симптом, то обязательно возникнет и другой, связанный с ним (на другом уровне проявления).

В *четвертом параграфе* «Индивидуально-психологические характеристики эмоционального выгорания у педагогов» рассмотрены особенности индивидуально-психологических характеристик личности в их связи с выгоранием.

На основании анализа можно утверждать, что эмоциональное выгорание педагогов обуславливается прежде всего индивидуально-личностными особенностями. Это подтверждает ряд исследований (Н.Е. Водопьянова, Л.И. Вассерман, Е.С. Старченкова, Т.И. Ронгинская, Л.В. Меньшикова 1981; В. Райх 1992; Е.И. Рогов 1996; М.А. Беребин, 1997; М.В. Борисова 2002 и др.). Ученые считают, что личностные особенности в значительно большей степени влияют на развитие выгорания по сравнению не только с демографическими характеристиками, но и с факторами рабочей среды. Это, во-первых, наличие рассогласования в ценностно-мотивационной сфере учителя, в частности невозможность реализации в профессиональной деятельности жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности, типов поведения и предпочтительного образа действий; во-вторых, высокий уровень нейротизма – эмоциональной неустойчивости личности как психодинамической характеристики. Данные особенности являются системными детерминантами возникновения и развития эмоционального выгорания педагогов, среди них следует отметить: неумение контролировать эмоциональное состояние; неразвитость навыков моделирования значимых для достижения цели условий, программирования своих действий; недостаточную гибкость саморегуляции.

В *пятом параграфе* «Характеристика психолого-педагогических условий преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания» представлены концепции, стратегии и модели преодоления этого синдрома, обоснованы психолого-педагогические условия преодоления: осуществление своевременной диагностики, позволяющей установить изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; определение стратегии преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания; разработка технологий преодоления синдрома эмо-

нального выгорания посредством психологического содействия, профилактики и коррекции, а также развивающих технологий профессионального образования. Сформулировано определение психолого-педагогических условий преодоления: это система действий, конкретных психолого-педагогических мероприятий (лекции, семинары, диагностика, беседы, консультации, тренинг и др.), необходимых для улучшения адаптации педагога к требованиям ситуации путем овладения ими, ослабления или смягчения этих требований. Рассмотрена эффективность основных стратегий преодоления.

Материалы первой главы явились необходимой теоретической предпосылкой для проведения специального исследования, позволили наметить пути реализации цели данной работы.

Во **второй главе** «Экспериментально-психологическое исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов» обосновывается адекватность выбранных методик, описываются результаты, полученные в ходе исследования.

На первом этапе исследования выявлялась психологическая картина проявления симптомов и фаз эмоционального выгорания по методике В.В.Бойко.

Экспериментальное изучение выгорания и выявление индивидуально-психологических характеристик педагогов проходило в общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 200 педагогов (учителя начальных классов, учителя-предметники, социальные работники, психологи) в возрасте от 20 до 58 лет, со стажем от 3 до 40 лет, в основном с высшим и средним специальным образованием.

Анализ результатов исследования показал, что у 71 % педагогов сформированы или находятся в стадии формирования одна или несколько фаз синдрома эмоционального выгорания, у всех обследуемых сложились или складываются симптомы эмоционального выгорания. Фаза напряжения у 8,4% педагогов сформирована, у 20% формируется, у 71,6% не сформирована. Фаза резистенции у 26,2% обследуемых сформирована, у 40% формируется, у 33,8% не сформирована. Фаза истощения: у 5% участников исследования сформирована, у 21,7% формируется, у 71,3% не сформирована.

Стартовым механизмом развития эмоционального выгорания у педагогов выступает проявление симптомов фазы напряжения – когнитивный диссонанс, т.е. несоответствие между знаниями, представлениями субъекта о значимости его профессии, ожиданиями от нее и реальной трудовой деятельностью с ее спецификой, что сопровождается чувством дискомфорта.

В процессе разворачивания выгорания механизмом выступает дистресс – резистенция (сопротивление), срабатывают различные защитные механизмы личности, вырабатываемые субъектом деятельности в ответ на хронические психотравмирующие воздействия профессиональной жизни. Во всех периодах стажа педагогов проявляется выраженность фазы резистенции, т.е. ограничение диапазона эмоций и интенсивности их включения в процесс профессионального общения.

Основными симптомами проявления эмоционального выгорания у педагогов стали неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация, переживание психотравмирующих обстоятельств, расширение сферы экономики эмоций. Личностные изменения можно проанализировать во всех трех фазах выгорания (рис. 1).

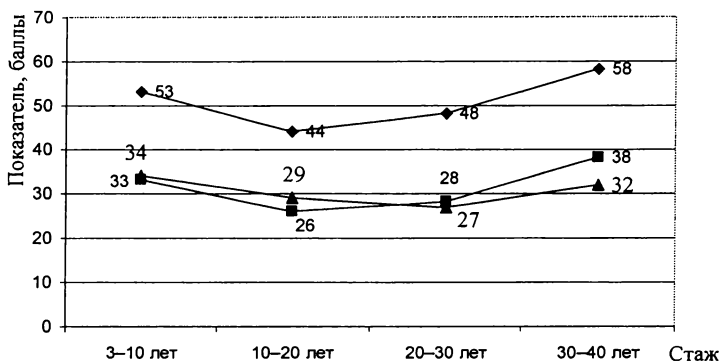


Рис.1. Выраженность фаз эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем:

♦ – резистенция; ■ – истощение; ▲ – напряжение

В ходе исследования определялась зависимость эмоционального выгорания от стажа педагогов и специфики школ, лицеев, гимназий. При сопоставлении полученных данных по всем периодам стажа зависимость не выявлена. Синдром выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых, только начинающих свою профессиональную деятельность независимо от специфики школ (рис. 2).

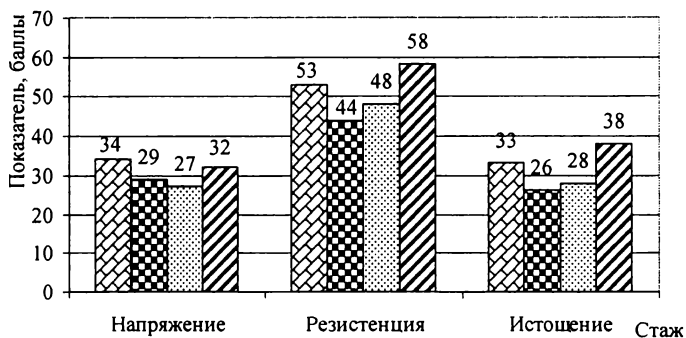


Рис. 2. Средние показатели по фазам эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы:

▨ – 3–10 лет; ▣ – 10–20 лет; ▤ – 20–30 лет; ▧ – 30–40 лет

Для выяснения зависимости личностных особенностей и эмоционального выгорания был проведен анализ корреляционных связей между показателями опросника В.В. Бойко и «Комбинированного личностного опросника» Г.Е. Леевика (по критерию Пирсона). Для выяснения различий между индивидуально-психологическими характеристиками испытуемых с несформированными фазами эмоционального выгорания и испытуемых со сформированными фазами и фазами, находящимися в стадии формирования, все испытуемые были поделены на две группы.

В результате анализа личностных характеристик педагогов были выделены факторы: Н (сдержанность–активность в контактах, $r = -0,324$ по фазе напряжения, $r = -0,469$ по фазе истощения, $r = -0,354$ по синдрому в целом); I (низкая–высокая эмоциональная чувствительность, $r = -0,383$ по фазе напряжения, $r = -0,384$ по фазе резистенции, $r = -0,408$ по синдрому в целом); G (низкая–высокая дисциплинированность $r = -0,511$ по синдрому в целом); ОР (отношение к работе $r = -0,463$ по синдрому в целом); ОН (удовлетворенность отношениями с начальником $r = -0,424$ по синдрому в целом); Э (интроверсия–экстраверсия $r = -0,343$ по фазе истощения). Очевидно, низкая или неадекватная самооценка педагогов усиливает развитие выгорания.

Анализ результатов показал, что респонденты первой и второй групп имеют различия в индивидуально-психологических характеристиках по всем фазам выгорания. В динамике от фазы напряжения к фазе истощения выявлены следующие изменения:

- по фактору А (замкнутость–открытость в общении) – снижается активность в общении;
- по фактору F (бедность–богатство эмоциональных реакций) – снижается богатство эмоциональных реакций;
- по фактору О (уверенность–неуверенность в себе) – снижается уверенность в себе;
- по фактору Q2 (конформность–неконформность) – снижается конформность;
- по фактору С (неуравновешенность–контроль эмоциональных реакций) – снижается контроль эмоциональных реакций;
- по фактору УП (низкий–высокий уровень притязаний) – снижается уровень притязаний.

Анализ индивидуально-психологических характеристик педагогов позволяет сделать вывод о том, что к формированию первой фазы выгорания (напряжение) более склонны люди сдержанные, со сниженной эмоциональной чувствительностью, бедными эмоциональными реакциями, менее дисциплинированные, неудовлетворенные отношениями с руководителем.

Формированию второй фазы выгорания (резистенция) способствуют повышенная тревожность, неудовлетворительное отношение к работе, неблагоприятный климат в коллективе, а также низкий уровень поставленных целей, повышенный уровень притязаний, подчиненность, конформность.

К формированию третьей фазы выгорания (истощение) предрасполагают интровертированность, неуверенность в себе, высокий самоконтроль.

Таким образом, выгорание наступает тогда, когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), в результате чего у педагога нарушается состояние равновесия. Неравновесные состояния возникают при складывающихся неблагоприятно условиях жизнедеятельности (в критические, трудные периоды, в сложных ситуациях) и часто обуславливают возникновение пограничных и патологических нарушений. Границей, отделяющей обычные условия от измененных, 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 регу-

ляторную деятельность человека, т.е. происходит прорыв адаптационного барьера, ломка динамических стереотипов, возникает психологическая дезориентация, душевный кризис, который проявляется в виде неравновесного состояния. Непрерывное и прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведет к выгоранию. Следовательно, выгорание не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.

В **третьей главе** «Психотехнологии преодоления и профилактики синдрома эмоционального выгорания» рассмотрены виды психологических технологий профилактики и преодоления выгорания, представлена программа «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление», показана эффективность программы, а также предложены практические рекомендации педагогам по профилактике и преодолению эмоционального выгорания.

В *первом параграфе* «Подходы и стратегии преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания» дан анализ подходов к преодолению стрессовых ситуаций в зарубежной и отечественной литературе. Определены различные по степени эффективности стратегии преодоления стресса. В качестве путей, стратегий совладания с жизненными трудностями педагогов выявлены преобразующие стратегии и стратегии приспособления (изменение своих характеристик и отношения к ситуации), разработанные Л.И. Анцыферовой.

Во *втором параграфе* «Виды психологических технологий преодоления и профилактики эмоционального выгорания» представлены основные виды психотехнологий: психопрофилактика, психологическое консультирование, психокоррекция, психологическая реабилитация, личностно ориентированная терапия, саморегуляция. Психопрофилактика выгорания учителя строится на основе использования различных психологических технологий. К психологическим технологиям относятся разного рода тренинги развития и коррекции личности, имитационные и ролевые игры, семинары, групповые дискуссии и индивидуальные стратегии преодоления критических ситуаций.

В *третьем параграфе* «Программа преодоления эмоционального выгорания педагога "Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление" и ее эффективность» обоснована актуальность, цель, задачи программы, раскрыты принципы отбора содержания программы, предполагаемые результаты, основные методы и техники работы. Программа включает в себя теоретический (знания проблемы синдрома эмоционального выгорания, стратегий преодоления), практический (семинары, диалоги, круглые столы и др.) и технологический (технологии преодоления) блоки. Направлениями реализации программы являются: осуществление диагностики (выявление степени выра-

женности у педагога синдрома эмоционального выгорания); формирование мотивов (мотивация педагога на участие в программе); реализация технологии (социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, техника – танцевально-двигательная терапия); осуществление анализа (анализ и оценка эффективности программы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания).

Результаты анализа ответов педагогов на разработанную нами анкету показали положительное отношение участников исследования к реализованным направлениям программы (100% педагогов), содержанию предлагаемого социально-психологического тренинга (95%), формам работы (92% опрошенных). Большинство педагогов подчеркнули конструктивность танцевально-двигательной терапии, так как ощутили взаимосвязь интеллектуальной сферы с телом, повышение активности и подъем настроения. В качестве наиболее значимых форм взаимодействия были выделены тренинговые технологии, а именно социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания (95% опрошенных), практические занятия (80%), диалог (60%). Анализ экспертных оценок показал, что большинство педагогов (85% опрошенных) видят эффективность и результативность проведенных мероприятий, отмечают положительные изменения в своем поведении и взаимоотношениях с коллегами.

Четвертый параграф посвящен конкретным практическим рекомендациям педагогу для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

В **заключении** диссертации обобщены результаты исследования, изложены основные выводы, подтверждающие гипотезу и положения, вынесенные на защиту, намечены перспективы дальнейших исследований проблемы.

1. В результате теоретического анализа конкретизировано научное представление о содержании понятия «синдром эмоционального выгорания» педагогов. Мы понимаем его как симптомокомплекс характеристик психики педагога-профессионала, отражающий взаимодействие с внешней средой и возникающий в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних факторов. Симптомы синдрома проявляются в интеллектуальной, личностной и эмоциональной сферах личности педагога.

2. Доминирующими детерминантами эмоционального выгорания педагогов являются внутренние факторы: склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения, связанные с индивидуально-психологическими

особенностями личности. Синдром эмоционального выгорания возникает на разных этапах профессионального развития педагога. Проявление симптомов и формирование фаз происходит почти одинаково в разных периодах стажа работы (3–10 лет и 30–40 лет, 10–20 лет и 20–30 лет).

3. Существует зависимость уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания от особенностей индивидуально-психологических характеристик педагогов в профессиональной деятельности, суть которой заключается в том, что к развитию и формированию синдрома эмоционального выгорания более склонны люди с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, неудовлетворенные отношением к работе, не умеющие строить отношения с руководителем, приспособиться к психологическому климату в коллективе вследствие низких адаптационных возможностей).

Причинами эмоционального выгорания педагогов являются:

- низкий уровень эмоциональной устойчивости;
- недостаточное развитие умений и навыков саморегуляции;
- напряжение, сдержанность, подчиненное поведение, расслабленность;
- аналитический стиль мышления, ригидность, уровень интеллектуального развития.

4. Внедрение разработанной программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление» с использованием такой техники, как танцевально-двигательная терапия, позволяет снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить у педагога умения психической саморегуляции, сформировать эмоциональную устойчивость, способствующую позитивному изменению индивидуально-психологических характеристик. Эти особенности необходимы педагогам для преодоления и профилактики синдрома выгорания, адаптации к качественно изменяющимся ситуациям современного общества.

5. В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что конструктивное преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности может быть возможно при создании следующих психолого-педагогических условий: определение конструктивных стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания; осуществление своевременной диагностики, устанавливающей изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; разработка и реализация научно обоснованной программы

преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, нацеленной на развитие у него умений саморегуляции.

Для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания необходимы практические рекомендации педагогам, которые могут служить рабочим инструментом в профессиональной деятельности.

Выполненное исследование вносит определенный вклад в решение проблемы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания. Вместе с тем остается осознание нерешенности еще многих проблем организации педагогической деятельности, поиск путей решения которых должен быть продолжен. Перспективными являются исследования и разработки в области профилактики синдрома эмоционального выгорания и реабилитации лиц, пострадавших от данной профессиональной деформации.

Материалы исследования отражены в следующих публикациях автора.

Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ для публикации основных результатов диссертационных исследований:

1. Воробьева, М.А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М.А. Воробьева // Образование и наука: изв. Урал. отд-ния Рос. акад. образования. – 2006. – №1. – С. 70–75.

Материалы научно-практических конференций, педагогических чтений:

2. Воробьева, М.А. Педагогическая антропология И.Канта сегодня [Текст] / М.А. Воробьева // Философия и наука: материалы 3-й межвуз. регион. науч.-практ. конф. аспирантов и соискателей. Екатеринбург, 2004. – С. 122–125.

3. Воробьева, М.А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М.А. Воробьева // Материалы научно-практической конференции по итогам научно-исследовательских работ УрГИ. – Екатеринбург, 2005. С. 22–23.

4. Воробьева, М.А. Синдром профессионального выгорания у педагогов [Текст] / М.А. Воробьева // Актуальные направления современной психологии: региональный опыт: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2006. – С. 105–109.

5. Воробьева, М.А. Здоровьесберегающие технологии в развитии эмоциональной устойчивости педагогов [Текст] / М.А. Воробьева // Теоретико-методологические основы коррекционно-развивающей работы психологов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Шадринск, 2006. – С.122–133.

6. Воробьева, М.А. Психологическое благополучие педагога – актуальная проблема педагогической психологии [Текст] / М.А. Воробьева // Компетентно-

стный подход в образовании: достижения, проблемы и опыт образовательной практики Екатеринбурга: материалы XII гор. пед. чтений. – Екатеринбург, 2006. – С. 21–22.

7. Воробьева, М.А. Анализ результатов исследования эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М.А. Воробьева // Компетентностный подход в образовании: достижения, проблемы и опыт образовательной практики Екатеринбурга: материалы XII гор. пед. чтений. – Екатеринбург, 2006. – С. 22–24.

8. Воробьева, М.А. Симптомы эмоционального выгорания и его последствия [Текст] / М.А. Воробьева // Материалы из опыта работы педагогов-психологов г. Екатеринбурга. – Екатеринбург, 2006. – С. 73–75.

9. Воробьева, М.А. Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания в сфере «человек–человек» [Текст] / М.А. Воробьева // Семья и будущее России: материалы Междунар. науч.–практ. конф. – Екатеринбург, 2007. – С. 22–26.

Учебно-методическое пособие, научно-методические рекомендации

10. Воробьева, М.А. Научно-методические рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания [Текст] / М.А. Воробьева; Центр развития творчества детей и юношества «Одаренность и технологии». – Екатеринбург, 2006. – 32 с.

11. Воробьева, М.А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика [Текст]: учеб.-метод. пособие / М.А. Воробьева. – Екатеринбург: Изд-во УрГИ, 2006. – 132 с.

Подписано в печать 28.02.08. Формат 60х84/16. Бумага для множ. аппаратов. Печать плоская. Усл. печ. л. 1,3. Уч.-изд. л. 1,5 Тираж 100 экз. Заказ № 2344
ГОУ ВПО «Самарский государственный педагогический университет». 443099, Самара, ул. М.Горького, 65/67.

Отдел множительной техники ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет». 620017, Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.

