

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 1. Научный поиск: актуальная проблематика
в современных психологических исследованиях**

**Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и индивидуально-
психологических особенностей личности педагогов**

**Козовякина Елена Анатольевна,
студентка 3 курса специальности «Психология»,
Институт профессионального развития,
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»**

Профессия учитель – одна из самых древних и значимых в мире, заключающаяся в передаче опыта молодому поколению, и связанная с этой значимостью, система представлений о качествах, присущих хорошему преподавателю. При этом постоянно претерпевает изменения система требований к нравственному облику и профессиональному уровню современного учителя.

Решая важную задачу передачи знаний и умений учащимся, педагог одновременно оказывается в напряженных эмоциональных ситуациях, сопровождающих как сам учебный процесс, так и процесс взаимодействия с учениками, родителями учеников, администрацией учебного заведения, коллегами.

Кроме роста требований к учителю со стороны общества, фактором стресса является и рост неудовлетворенности профессией. Чем больше преподаватель

работает в сфере образования, тем сильнее проявляются его профессиональные деформации, непосредственно влияющие на реакции и стиль поведения в трудных ситуациях.

Пребывание в состоянии влияния стрессовых факторов на протяжении длительного времени приводит к психологическим и физическим последствиям, среди которых особое место занимает синдром эмоционального выгорания. Он проявляется нарастающим эмоциональным истощением, которое ведет и к личностному дискомфорту у специалистов, и к серьезному снижению эффективности труда. Основным источником этих явлений - стрессовые ситуации на рабочем месте, требующие значительных эмоциональных затрат. Если эти затраты не компенсируются должным образом - либо в силу личных особенностей сотрудника, либо из-за плохих условий труда - неизбежно развиваются проявления тревоги, отстраненности и эмоционального истощения.

Синдром выгорания (burnout) довольно широко известен и исследуется в зарубежной литературе, однако нельзя сказать, что он уже достаточно хорошо изучен. В отечественной науке этот феномен личностной деформации начал изучаться как самостоятельный лишь с конца 1990-х гг., а до этого он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики.

Феномен «эмоционального выгорания» - многокомпонентный синдром, который проявляется состоянием физического и психического истощения, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений, вызванный интенсивным межличностным взаимодействием при работе с людьми, которая сопровождается эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

Таким образом, проблема «эмоционального выгорания» представляет для нас не только научный интерес, она имеет большую практическую значимость при использовании полученных данных в системе психогигиенических и психопрофилактических мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья педагогических работников.

Вопросу синдрома эмоционального выгорания и факторам,

обуславливающих его возникновение посвящены многочисленные работы таких зарубежных и отечественных авторов, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.П. Ильин, К. Кондо, К. Маслач, Б. Перлман, Т.В. Форманюк, Е.Л. Старченкова и др. Результаты многих исследований последних лет позволяют сделать вывод, что ведущая роль в возникновении и развитии факторов эмоционального выгорания принадлежит индивидуально-психологическим особенностям личности.

В ходе изучения проблемы эмоционального выгорания педагогов, мы выдвинули следующие предположения: 1) существуют различия в уровне эмоционального выгорания у преподавателей с различным стажем педагогической деятельности; 2) уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью различных стратегий преодоления стресса и удовлетворенностью работой; 3) существует корреляция между выраженностью компонентов синдрома эмоционального выгорания и личностными особенностями испытуемых; 3) уровень и стадии эмоционального выгорания различны у педагогов с разными моделями профессионального поведения.

Экспериментальное изучение взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и индивидуально-психологических особенностей личности педагогов проводилось на базе Общества с ограниченной ответственностью «Компьютерная Академии «ШАГ» (IV уровень аккредитации, частная форма собственности).

В исследовании приняли участие 70 респондентов – преподаватели академии, в возрасте от 22 до 56 лет.

В связи с предположением о том, что стаж педагогической работы непосредственным образом влияет на развитие синдрома эмоционального выгорания, мы сгруппировали первичные данные исследования по критерию стажа педагогической деятельности. Дисперсионный анализ при помощи критерия Краскела-Уоллиса выявил различия в показателях групп на высоком уровне значимости: в фазе «Напряжение» – $H = 11,353$ ($p < 0,01$); в фазе «Резистенция» – $H = 9,475$ ($p < 0,01$); в фазе «Истощение» – $H = 23,927$ ($p < 0,01$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в подгруппе молодых учителей со стажем до 6 лет симптомы эмоционального выгорания значительно менее выражены, чем в подгруппах учителей со стажем от 6 до 10 лет и более 10 лет (таблица 1).

Таблица 1

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов

Уровень сформированности фазы эмоционального выгорания	фаза 1 (напряжение) Удельный вес в подгруппе, %			фаза 2 (резистенция) Удельный вес в подгруппе, %			фаза 3 (истощение) Удельный вес в подгруппе, %		
	Педагогический стаж								
	до 6 лет	6-10 лет	более 10 лет	до 6 лет	6-10 лет	более 10 лет	до 6 лет	6-10 лет	более 10 лет
фаза не сформировалась	52%	31,8%	17,4%	48%	18,2%	8,7%	72%	27,3%	8,7%
фаза в стадии формирования	40%	59,1%	52,2%	40%	68,2%	69,6%	24%	54,5%	34,8%
сформировавшаяся фаза	8%	9,1%	30,4%	12%	13,6%	21,7%	0%	18,2%	56,5%

Таким образом, мы можем констатировать, что с увеличением педагогического стажа у преподавателей возникают, а затем и нарастают, отдельные признаки или симптомы эмоционального выгорания. В подгруппе учителей со стажем более 10 лет отмечается значимо более высокая выраженность показателей «напряжение», «резистенция», «истощение», что соответствует сформировавшейся фазе синдрома эмоционального выгорания.

Можно предположить, что это связано с «педагогическим кризисом», который наступает после 10 лет работы в образовательном учреждении. Это период стремлений педагогов использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения в связи с отсутствием отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять неизвестно, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги,

одиночества, неверия в себя. Это период, когда преподаватель в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения. Если этого не происходит, осознанно или нет, человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление и, возможно, это может быть одним из факторов формирования синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, по мере увеличения стажа работы и возраста преподавателей, а также увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегетососудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности и возникает эмоциональное выгорание личности.

Несмотря на то, что функционирования эмоциональной сферы учителя, навыки его эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивость входят в структуру профессионально важных качеств педагогической деятельности, среди педагогов существует проблема эмоционального выгорания, которая проявляется в их повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности.

Для проверки второй гипотезы: «уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью различных стратегий преодоления стресса и удовлетворенностью работой» были использованы еще две методики «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса, и «Диагностика удовлетворенности трудом» Л.А. Верещагиной.

Большинство преподавателей имеют среднюю или высокую напряженность копинга, что может приводить к социально-психологической дезадаптации (таблица 2).

Таблица 2

Показатели копинг-стратегий у респондентов (%)

Норма опросника	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Низкие значения	17,14	18,57	15,71	31,43	21,43	11,43	21,43	11,43
Средние значения	51,43	44,29	67,14	58,57	62,86	72,86	72,86	65,71
Высокие значения	31,43	37,14	17,14	10,00	15,71	15,71	5,71	22,86

Педагоги чаще всего выбирают такие копинг-стратегии, как: самоконтроль, положительная переоценка, планирование решения проблемы (таблица 3). Реже всего педагоги используют такие стратегии совладания, как принятие ответственности, агрессивные усилия по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности и готовности к риску. Это может быть связано с ограничениями и запретами на проявление прямой агрессии, которые накладывает педагогическая профессия, а также с социальной желательностью ответов (вспомним о тревоге от внешней оценки, проверки).

Таблица 3

Выбор стратегии совладания преподавателями

Стратегия совладания	Ранг	Средний балл
Конфронтационный копинг	6	9,77
Дистанцирование	5	10,01
Самоконтроль	1	13,67
Поиск социальной поддержки	7	8,76
Принятие ответственности	8	7,26
Бегство-избегание	4	10,64
Планирование решения проблемы	3	11,61
Положительная переоценка	2	12,97

По результатам методики «Диагностика удовлетворенности трудом» Л.А. Верещагиной видно, что 50% респондентов не вполне удовлетворены

работой, удовлетворены работой - 25,71%, 17,14% - не удовлетворены и 7,14% - крайне не удовлетворены работой.

Для проверки второй гипотезы был проведён корреляционный анализ Спирмена. Были выявлены следующие корреляционные связи: фаза «Напряжения» – с конфронтационным копингом ($r = 0,336$, $p < 0,01$) и положительной переоценкой ($r = 0,264$, $p < 0,05$); фаза «Истощение» – с конфронтационным копингом ($r = 0,519$, $p < 0,01$), с «Дистанцированием» ($r = 0,332$, $p < 0,01$), с «Принятием ответственности» ($r = 0,412$, $p < 0,01$), с «Планированием решения проблем» ($r = 0,268$, $p < 0,05$) и с «Положительной переоценкой» ($r = 0,324$, $p < 0,01$).

Это говорит о том, что тревожное напряжение (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревога и депрессия) сопровождается склонностью к агрессивным способам совладания с трудностями и не всегда адекватной оценкой ситуации. Респонденты с несформировавшейся фазой «Напряжение» не склонны к конфликтным стратегиям преодоления трудностей и излишней положительной переоценке проблемной ситуации. Эмоциональное истощение (ощущение эмоционального перенапряжения, чувство опустошенности, истощенность собственных эмоциональных ресурсов) сопровождается склонностью к агрессивным способам совладания с трудностями, мысленной отвлеченностью и отстраненностью, сознательным предпочтением определенной линии поведения, поиском решения проблем, возникающих в жизни и излишней положительной переоценкой проблемной ситуации.

Также выявлена статистически значимая положительная слабая корреляция «Уровня удовлетворенности работой» с фазой «Напряжение» ($r = 0,259$, $p < 0,05$) и умеренная прямая корреляция с фазой «Истощение» ($r = 0,380$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что совокупность психологических установок по отношению к трудовой деятельности в процессе самоидентификации сопровождается тревожным напряжением и эмоциональным истощением. То есть, неудовлетворённость

работой наблюдается у респондентов со сформированными фазами эмоционального выгорания «Истощение» и «Напряжение».

Наличие положительной корреляционной связи говорит о том, что уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов взаимосвязан с выраженностью определенных стратегий преодоления стресса, а именно уровень эмоциональной напряженности имеет умеренную связь с конфронтационным копингом, т.е. индивид противопоставляет себя ситуации, воспринимает ее как угрожающую (конфронтация предполагает столкновение, агрессивную борьбу с внешним объектом), слабую связь с положительной переоценкой, т.е. усилия направлены на преодоление негативных переживаний за счет пересмотра точки зрения проблемной ситуации, оценивание ее как стимула для личностного развития и слабую связь с удовлетворенностью работой, а как следствие продуктивностью и работоспособностью сотрудников.

Уровень эмоционального истощения имеет среднюю положительную связь с конфронтационным копингом, это означает, что индивид противопоставляет себя ситуации, воспринимает ее как угрожающую, умеренную связь с дистанцированием и принятием ответственности, подразумевает выключение эмоционального компонента в оценке ситуации и признании своей роли в возникновении проблемных ситуаций, а также слабую связь с планированием решения проблемы, которая направлена на анализ проблемной ситуации и планированием действий по их разрешению, умеренную прямую корреляцию с положительной переоценкой, которая направлена на преодоление негативных переживаний за счет пересмотра точки зрения на проблемную ситуацию, оценивание ее как стимула для личностного развития и умеренную связь с удовлетворенностью работой, как установки на успешность самосовершенствования и самоутверждения работника в труде с возможностью достижения поставленных целей.

Для проверки третьей гипотезы: «Существует корреляция между выраженностью компонентов синдрома эмоционального выгорания и личностными

особенностями испытуемых» был использован «Индивидуально типологический опросник», методика Л.Н. Собчик.

По результатам корреляционного анализа полученных данных была выявлена статистически значимая положительная умеренная корреляция фазы «Напряжение» с «Сензитивностью» ($r = 0,339$, при $p < 0,01$) и статистически значимая слабая корреляция фазы «Истощение» с «Сензитивностью» ($r = 0,245$, при $p < 0,05$). Наличие положительной корреляционной связи говорит о том, что уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов взаимосвязан с выраженностью определенных индивидуально-психологических особенностей. То есть, у респондентов с выраженной впечатлительностью, ранимостью, обидчивостью, склонностью депрессивным реакциям при неудачах, с выраженным стремлением к преувеличению своей вины чаще наблюдается высокий уровень психоэмоционального напряжения и истощения, как симптомов эмоционального выгорания.

Для проверки четвертой гипотезы: «Уровень и стадии эмоционального выгорания различены у педагогов с разными моделями профессионального поведения» был использован еще один опросник. Психологический портрет учителя, методика Г.В. Резапкиной.

Анализ данных показывает, что существует статистически значимая положительная умеренная корреляция между шкалами «Истощение» и «Приоритетные ценности, вариант 2 (отношения к коллегам)» ($r = 0,404$, $p < 0,01$). Это обозначает, что эмоциональное истощение сопровождается особой значимостью для учителя его отношений с коллегами, что он ориентируется на их мнение. Такого учителя мало интересует внутренний мир ученика, в отношении с такими учителями ученики держат себя настороженно, не видят в нем союзника. Также в результате проведенного исследования была выявлена обратная слабая корреляционная связь между показателями «Резистенция» и «Уровень субъективного контроля, вариант 1» ($r = -0,253$, при $p < 0,05$). Это значит, что способность организма человека оказывать сопротивление всем вредным для него

внешним воздействиям сопровождается высоким уровнем интернального субъективного контроля. Преподаватели принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками.

Результаты эмпирического исследования эмоционального выгорания преподавателей позволили сделать следующие заключения.

Практически все фазы стресса в выборках преподавателей находятся в фазе формирования или уже являются сформированными. Анализируя показатели фаз эмоционального выгорания, можно отметить, наиболее высокие показатели эмоционального выгорания имеют педагоги со стажем работы более 10 лет.

Уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью таких стратегий преодоления стресса как конфронтационный коппинг, дистанцирование, принятие ответственности, планирование решения проблем и положительная переоценка.

По оценке степени удовлетворенности работой можно сделать вывод, что группа преподавателей с не сформированной фазой эмоционального выгорания работой удовлетворены. Преподаватели, у которых эмоциональное выгорание в стадии формирования не вполне удовлетворены работой. И наконец, преподаватели со сформированной фазой эмоционального выгорания не удовлетворены работой.

Уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов взаимосвязан с такой индивидуально-психологической особенностью личности как сензитивность.

Симптомы истощения имеют тесную положительную связь с приоритетной ценностью «Отношения с коллегами», ориентацией на их мнение. Поэтому педагогов с симптомами истощения, мало интересует внутренний мир учеников. Симптомы резистенции связаны с уровнем интернального субъективного контроля. Сниженный уровень интернального субъективного контроля сопровождается бессознательным изменением режима психики, «удалением факторов», ставших стрессогенными: сочувствие, эмпатия и сопереживание.

Таким образом, наше исследование показало, что формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов сопровождается такими факторами как: стаж педагогической деятельности 10 и более лет; явное доминирование одной или двух из копинг-стратегий – конфронтационный копинг, дистанцирование, положительная переоценка, принятие ответственности; сезитивность, неудовлетворённость работой.