

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

С.И. Кудинов, И.В. Седова

Кафедра социальной и дифференциальной психологии
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье обсуждается проблема эмоционального выгорания у педагогов. Приводятся результаты эмпирического исследования, характеризующие разные стадии эмоционального выгорания в зависимости от уровня проявления ответственности педагогов.

Ключевые слова: личность, эмоциональное выгорание, педагог, ответственность, переменные.

Проблема профессиональной деформации личности в современных социально-экономических условиях России приобрела особую значимость в свете усиления конкурентоспособности, нарастающей безработицы, социальной незащищенности личности и т.д. Наиболее актуальной данная проблема является для сферы профессиональной деятельности педагогов. Затянувшиеся процессы реформирования, затем модернизации системы образования внесли в профессиональную деятельность учителя огромное количество «бумажной», часто бесполезной, а порой бессмысленной работы, не свойственной ранее педагогам. Все это затрудняет и без того сложную и эмоционально насыщенную деятельность учителя. Педагоги стремятся соответствовать всем требованиям, но чем больше они мотивированы на безукоризненное выполнение возложенных на них обязательств, тем чаще при неудачах переживают эмоциональные потрясения, что в результате приводит к эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации специалистов. Эмоциональное выгорание развивается на фоне хронического стресса, приводящего к истощению эмоциональных и личностных ресурсов специалиста. Происходит постепенное накопление отрицательных эмоций без «освобождения» от них, что приводит к утрате профессиональной мотивации, а также к апатии, инертности и другим негативным проявлениям личностных особенностей субъекта деятельности.

Анализ литературы показывает, что в современных психологических исследованиях при изучении эмоционального выгорания выделяются три основных подхода, описывающих процесс возникновения данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга: индивидуальном, межличностном и организационном. Педагогическая деятельность устроена так, что профессиональное выгорание специалиста можно рассматривать в контексте каждого подхода. С позиций индивидуального подхода основными причинами возникновения выгорания выступает диссонанс между высоким уровнем профессиональных притязаний и неуспешностью деятельности; повышенная чувствительность к социальным раздражителям; гипертрофированное чувство социальной справедливости, высокая сензитивность и др. С точки зрения интерперсонального подхода основные предпосылки эмоционального выгорания заключаются в дисгармонии отношений между работниками и реципиентами, что подчеркивает важность межличностных взаимодействий в возникновении выгорания. В данном случае это отношения между учителем и другими учителями; учителем и администрацией; учителем и учениками; учителем и родителями. И наконец, организационный подход в качестве основных источников выгорания выдвигает факторы и условия профессиональной среды, такие как обширный фронт работы, рутинность, суженная область контактов, отсутствие самостоятельности в работе. Все перечисленные причины профессионального выгорания в той или иной степени характерны для учительского труда.

Мы выдвинули предположение о том, что одной из причин выгорания, часто основной, может выступать завышенная личностная ответственность педагогов. Вопреки тому, что имеющиеся научные работы по проблеме ответственности в основном раскрывают взаимосвязь данного свойства с успешностью деятельности, мы считаем, что только адекватный или умеренный, гармоничный уровень проявления этого свойства обеспечивает успешность выполняемой деятельности. Несформированность ответственности или низкий уровень ее проявления не способствует успешности в деятельности, как и гипертрофированный уровень, когда субъект деятельности все свои силы, возможности и внимание отдает выполнению порученного дела, испытывая при этом эмоциональное напряжение, волнение, тревожность, которые со временем способны накапливаться и приводить к более отягощенным последствиям в виде выгорания и деформации личности.

В исследовании приняли участие учителя средних общеобразовательных школ со стажем работы от 5 до 15 лет. Всего исследованием было охвачено 134 человека, из них 57 мужчин и 77 женщин.

В качестве основных методик в исследовании использовались экспертная оценка, бланковый тест ответственности, тест-суждений ответственности личности и экспресс шкальная оценка ответственности, разработанные А.И. Крупновым, и методика эмоционального выгорания В.В. Бойко.

На первом этапе обработки эмпирических данных были проанализированы результаты, полученные по ответственности. Прежде всего данные, полученные по трем методикам, были сопоставлены между собой, а также с экспертной оцен-

кой. В качестве экспертов выступили работники администрации школы, заместители директоров по учебной работе и родители. Экспертам предлагалось на шкале отметить условный уровень ответственности каждого педагога. При этом давалась инструкция, в которой были указаны основные характерные признаки, относящиеся как к высокому уровню ответственности, так и низкому.

Итак, в ходе обработки данных было установлено, что по всем четырем методикам высокий уровень ответственности зафиксирован у 42 педагогов, у 39 человек выявлен низкий уровень данного свойства личности. У остальных респондентов отмечен либо средний уровень, либо несовпадение результатов по разным методикам. В дальнейшем исследовании принял участие только 81 человек.

Для педагогов с высоким уровнем ответственности характерно доминирование ее гармонических переменных — *эргичности, интернальности, осмысленности*, а также высокий уровень выраженности мотивации и результативных характеристик. Содержательно это выражается в том, у респондентов данной группы ярко выражены цели и установки к проявлению ответственного поведения, обусловленные стремлением разрешить значимые для всех окружающих проблемы, внести вклад в решение социально значимых для окружающих вопросов. У них очень высокая социальная активность, это говорит о том, что они всегда проявляют ответственность вне зависимости от обстоятельств, при этом используют очень широкий набор средств и приемов ответственного поведения. При решении сложной социальной задачи они склонны в течение длительного времени добиваться ее решения, опираясь на свои когнитивные и волевые качества.

Отличительной особенностью проявления высокого уровня ответственности у педагогов выступает широкий диапазон эмоциональных проявлений — от положительных до отрицательных. Скорее всего, это объясняется тем, что при достижении намеченных целей через проявление ответственности респонденты испытывают удовлетворение от своей деятельности, у них ярко проявляются положительные эмоциональные реакции. Если же ответственность не позволяет решить наметившиеся проблемы и трудные вопросы, они переживают спад настроения, упадок сил, разочарование и другие негативные эмоциональные проявления. Работа для этих педагогов занимает все их время, они постоянно заняты переживаниями за своих учащихся, за качество выполняемой работы. Ответственность для них становится навязчивой чертой, они считают, что все и всех, в том числе и себя, нужно контролировать, проверять и перепроверять.

Совершенно иная картина наблюдается у педагогов с низкими показателями ответственности. Наиболее высокие показатели зафиксированы по таким характеристикам ответственности, как *аэргичность, астеничность, экстернальность*. Другие характеристики слабо выражены. На конативном уровне у этих респондентов отмечается пассивность, а если и возникает необходимость проявить данное качество, то его реализация сопровождается однотипными поведенческими схемами. Скорее всего, они проявляют ответственное поведение исключительно под влиянием внешних обстоятельств и по принуждению со стороны других людей. При проявлении данного свойства переживают негативные эмоции раздражи-

тельность, негодование и др. Свои профессиональные обязанности они выполняют формально, не переживают за качество своей работы. Считают, что их главная задача — учить детей. Что касается успеваемости и воспитания детей, то это, по мнению респондентов, задача родителей.

На следующем этапе эмпирического исследования были изучены особенности эмоционального выгорания у педагогов с низким и высоким уровнем личностной ответственности (табл.).

Таблица

Распределение показателей синдрома профессионального выгорания (СПВ) у учителей с разными уровнями ответственности (%)

Показатель СПВ	Уровень ответственности педагогов	
	высокий	низкий
Сформировавшаяся фаза СПВ	35,7	5,1
Фаза СПВ на стадии формирования	61,9	23,1
Фаза СПВ не сформировалась	2,4	71,7

Из таблицы видно, что педагоги с высоким уровнем ответственности в большей степени подвержены синдрому эмоционального выгорания, а следовательно, профессиональной деформации личности. Так, у данной группы респондентов со сформировавшимся синдромом отмечается эмоциональный дефицит (18 б.), эмоциональная отстраненность (16 б.), личностная отстраненность (19 б.), психосоматические психовегетативные нарушения (14 б.), эмоциональная отстраненность (20 б.), «загнанность в клетку» (19 б.), тревога и депрессия (22 б.)

Иными словами, эти педагоги проявляют безучастность к происходящим событиям, не интересуются проблемами учащихся и коллег, их не радуют какие-либо школьные коллективные мероприятия. Они испытывают перенапряжение, постоянную усталость, апатию, раздражительность, у них отмечается бессонница, быстрая утомляемость, головные боли. Находятся в постоянном напряжении, испытывают тревогу, находятся в депрессии. Работа для них является вынужденной необходимостью. Они практически не реализуются в своей профессиональной деятельности.

У педагогов, находящихся на стадии формирования синдрома эмоционального выгорания, отмечается «загнанность в клетку» (12 б.), тревога и депрессия (14 б.), переживание психотравмирующих обстоятельств (11 б.), неадекватно-избирательное эмоциональное реагирование (12 б.), эмоционально-нравственная дезориентация (10 б.), расширение сферы экономии эмоций (15 б.), редукция профессиональных обязанностей (14 б.), эмоциональная отстраненность (10 б.). Уровень выраженности симптомов указывает на то, что эти респонденты перенапряжены, чувствуют свою усталость. Они не успевают в срок и качественно выполнять свою работу, но высокий уровень их ответственности обязывает их к этому, что приводит к тревоге, напряжению, срывам и стрессам. Они уже не испытывают положительных эмоций от своих профессиональных достижений. Работа

становится «не в радость». Они не ставят перед собой высоких целей и не стремятся к достижению социально значимых результатов.

Результаты корреляционного анализа показателей эмоционального выгорания и переменных ответственности зафиксировали статистически достоверные прямые связи на уровне не ниже 0,05% между такими характеристиками как *астеничность* ответственности и переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, эмоционально-нравственная дезориентация; между *экстернальностью* ответственности и личностной отстраненностью, *аэргичностью* и «загнанностью в клетку» и редукцией профессиональных обязанностей.

Таким образом, указанные связи подтверждают выдвинутое предположение о взаимосвязи эмоционального выгорания и ответственности личности педагогов. Высокий уровень сформированности ответственности выступает одной из предпосылок развития синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации личности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. [*Bojko V.V.* Sindrom «emocionalnogo vygoraniya» v professionalnom obshhenii. — SPb.: Piter, 1999.]
- [2] *Борисова М.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. — 2005. — № 2. [*Borisova M.* Psihologicheskie determinanty fenomena emocionalnogo vygoraniya u pedagogov // Voprosy psikhologii. — 2005. — № 2.]
- [3] *Богданова О.А.* Особенности взаимодействия внешнего и внутреннего контекста учительского труда и развитие синдрома профессионального выгорания у учителей // Наука и бизнес: пути развития: Педагогика и психология. — 2012. — № 6 (12). — С. 9—13. [*Bogdanova O.A.* Osobennosti vzaimodejstviya vneshnego i vnutrennego konteksta uchitelskogo truda i razvitie sindroma professionalnogo vygoraniya u uchitelej // Nauka i biznes: puti razvitiya: Pedagogika i psikhologija. — 2012. — № 6 (12). — S. 9—13.]
- [4] *Богданова О.А.* Роль деформации социального статуса учителя в динамике синдрома профессионального выгорания // Историческая и социально-образовательная мысль. — Серия: Психология. — 2012. — № 6 (16). — С. 171—173. [*Bogdanova O.A.* Rol deformacii socialnogo statusa uchitelya v dinamike sindroma professionalnogo vygoraniya // Istoricheskaya i socialno-obrazovatel'naja mysl. — Seriya: Psikhologija. — 2012. — № 6 (16). — S. 171—173.]
- [5] *Кудинов С.И.* Психологическая характеристика ценностно-смысловой структуры различных типов проявления ответственности // Прикладные исследования психологии личности: Сборник научных трудов. — Вып. 1. — Тольятти: ТГУ, 2009. — С. 84—97. [*Kudinov S.I.* Psihologicheskaya kharakteristika cennostno-smyslovoj struktury razlichnykh tipov projavleniya otvetstvennosti // Prikladnye issledovaniya psikhologii lichnosti: Sbornik nauchnyh trudov. — Vyp. 1. — Tolyatti: TGU, 2009. — S. 84—97.]
- [6] *Кудинов С.С.* Самореализация личности педагогов с разным уровнем удовлетворенности профессиональной деятельности // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2013. — № 1. — С. 19—28. [*Kudinov S.S.* Samorealizaciya lichnosti pedagogov s raznym urovnem udovletvorennosti professionalnoj dejatelnosti // Vestnik RUDN. Seriya «Psihologija i pedagogika». — 2013. — № 1. — S. 19—28.]

RESEARCH OF EMOTIONAL BURNING OUT IN TEACHERS WITH DIFFERENT LEVELS OF RESPONSIBILITY

S.I. Kudinov, I.V. Sedova

Chair of Social and Differential Psychology
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

The problem of emotional burning out in teachers is discussed in the article. The results of the empirical research characterizing the different stages of the emotional burning out depending on the level of the responsibility manifestation in teachers are given.

Key words: personality, emotional burning out, teacher, responsibility, variables.