
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

И.В. Седова

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

В статье приводятся результаты эмпирического исследования уровней эмоционального выгорания педагогов, выявлена их связь со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях. Доказывается прямая связь между стратегией избегания в конфликте и фазами напряжения и резистенции.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стратегии поведения, педагоги, личность.

Результаты многолетних исследований в области психологии труда показывают, что труд, с одной стороны, способствует личностному развитию работника, с другой — может оказывать разрушающее воздействие на него вследствие профессиональных стрессов. Взаимовлияние профессии и личности признается большинством зарубежных и отечественных исследователей. Поэтому одной из задач сохранения здоровья и работоспособности специалиста является выявление и смягчение негативных последствий взаимодействия человека и профессии.

Одним из таких негативных последствий, по мнению ряда ученых, является синдром эмоционального выгорания. Исследования этого феномена проводились сначала с описательной позиции, как определение симптоматики выделенного в отдельный вид расстройства или дезадаптации. В дальнейшем подробнее разрабатывались вопросы причин возникновения расстройства, профессиональной принадлежности лиц, подверженных этому расстройству, взаимосвязи отдельных симптомов и их веса в целом явлении. Далее разрабатывались вопросы коррекции и профилактики исследуемого явления [2; 3; 5; 7].

Специалисты сферы «человек—человек» заслуживают особого внимания потому, что составляют группу риска в формировании синдрома эмоционального выгорания. Было установлено, что работа педагогов, работников социальных служб, милиции, здравоохранения и т.д. связана с большими нервно-психическими нагрузками [1; 6]. Здесь играют роль как физиологические факторы (повышенная нагрузка на зрительный и слуховой анализаторы, на речевой аппарат и т.д.), так и психологические (отсутствие свободы выбора объекта работы, постоянная необходимость «держаться в форме», не расслабляться, быть внимательным; частое переключение внимания; большое количество контактов, межличностные конфликты и т.д.). Особенно это касается тех специалистов, которые вынуждены общаться с людьми, находящимися в сложной жизненной ситуации или в ситуации становления, к которым относятся и учащиеся, требующие повышенного внимания.

В настоящее время среди исследований, посвященных проблеме выгорания специалистов сферы «человек — человек», важное место занимают работы, касающиеся труда учителя. Педагогика является той сферой деятельности, где присутствуют негативные эмоциональные состояния, вызванные в том числе и конфликтными отношениями. Обучение представляет собой сложный многокомпонентный процесс формирования знаний, умений, навыков и, являясь, по сути, модификацией поведения учащегося, изначально, на глубинном уровне содержит в себе элементы конфликта. Педагоги, постоянно сталкивающиеся с конфликтами, не имея навыков их оптимального решения и при дефиците времени, вынуждены прибегать к экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей, иначе им грозят эмоциональное выгорание и даже невротические срывы.

Несмотря на большое количество эмпирических исследований, посвященных разным аспектам изучения выгорания, проблема еще далека от окончательного решения. Существуют достаточно противоречивые взгляды на само определение выгорания, его структуру, механизмы возникновения и генезис. Наиболее полно психологами изучены внешние факторы выгорания, обусловленные организационным контекстом, в котором протекает деятельность педагога. В то же время не исследованы многие личностные аспекты педагогов в соотношении с эмоциональным выгоранием, включая индивидуальные стратегии конфликтного поведения. В настоящем исследовании предпринята попытка изучения стратегий конфликтного поведения педагогов как факторов развития синдрома выгорания.

В эмпирическом исследовании по выявлению психологических факторов эмоционального выгорания были использованы следующие методики: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Диагностика доминирующего стиля поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной. Исследование проводилось на базе МОУ школ г. Тольятти. Исследованием было охвачено 53 человека (учителя различных предметов со стажем работы от шести лет до сорока одного года).

На первом этапе исследования были изучены индивидуальные стратегии поведения в конфликтных ситуациях у педагогов. Данные исследования показывают, что в конфликтной ситуации педагоги выбирают стратегии: приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество (представлены в примерно равных долях — 23—26%). В то же время учителя не склонны к выбору стратегии соперничества (0%). Это объясняется спецификой педагогических задач, связанных с воспитанием и обучением молодого поколения, и достаточно высоким уровнем моральной нормативности учителей.

На втором этапе эмпирического исследования у респондентов был выявлен уровень эмоционального выгорания, определены степень выраженности симптомов выгорания и фаз выгорания. Признаки синдрома выгорания различной степени выраженности имеют 69,8% респондентов, что оценивалось по наличию формирующихся или уже сформировавшихся фаз синдрома эмоционального выгорания. Выраженную фазу истощения имеют 9,8% учителей, что проявлялось в эмоциональном истощении, психосоматических и психовегетативных нарушениях. У 30,2%

респондентов синдром не сформировался. В данную группу вошли учителя с маленьким стажем профессиональной деятельности (от шести до десяти лет) и педагоги со стажем 30 и более лет. Из этого можно сделать вывод, что стаж профессиональной деятельности не является основополагающим при формировании синдрома эмоционального выгорания.

Наибольшие показатели эмоционального выгорания у педагогов отмечаются по фазе резистенции, при этом наблюдаются следующие симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. Это проявляется в неадекватном ограничении диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение, утрате способности к сопереживанию, усталости, ведущей к упрощению профессиональных обязанностей и негативному влиянию работы на личную жизнь.

На третьем этапе исследования была выявлена взаимосвязь стратегий конфликтного поведения и степени эмоционального выгорания у педагогов с помощью корреляционного анализа (табл. 1). Корреляционный анализ выявил положительно значимые взаимосвязи (на 0,5% уровне значимости) между стратегией избегания в конфликте и фазами напряжения и резистенции. Отрицательная значимая связь (на 0,5% уровне значимости) выявлена между фазой истощения и компромиссом.

Таблица 1

**Корреляции показателей эмоционального выгорания
и стратегий поведения в конфликте**

Показатель эмоционального выгорания	Стратегия поведения			
	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
Напряжение	-0,259	-0,200	0,493**	0,230
Резистенция	-0,170	-0,213	0,339*	0,141
Истощение	-0,078	-0,314*	-0,213	-0,159

* Корреляция значима на уровне 0,05, ** корреляция значима на уровне 0,01.

Избегание не позволяет эффективно разрешать возникающие профессиональные трудности и конфликтные ситуации в педагогической деятельности и устанавливать педагогически целесообразные отношения с учениками, родителями и коллегами, что ведет к повышению уровня психологического стресса и риску выгорания. Вместе с тем частое использование избегания может быть следствием хронической усталости, реакцией на снижение продуктивности деятельности и неудовлетворенности своей работой. Таким образом, у педагогов с доминирующей стратегией избегания в конфликтной ситуации формируется защита, проявляющаяся в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, т.е. педагог неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе общения с учащимися и коллегами; испытывает нервно-психическое напряжение, раздражительность, отчаяние, что, в свою оче-

редь, ведет к усилению частоты конфликтов с руководителями, коллегами, родителями и учениками.

Выбор стратегии компромисса в конфликтной ситуации обуславливает низкие показатели по фазе истощения. Это говорит о том, что педагогам свойственно такое решение конфликтной ситуации, которое устроило бы всех участников конфликта и привело к принятию соглашения, достигнутого путем взаимных уступок. Однако снижение частоты использования стратегии компромисса, которую можно отнести к конструктивным стратегиям поведения в конфликте, может быть следствием высокого выгорания: происходит деформация межличностных отношений, что затрудняет конструктивное поведение в конфликте.

Указанные связи свидетельствуют о том, что данные стратегии поведения в конфликте, будучи личностно обусловленными, имеют большое значение для профессионального здоровья учителей. Использование конструктивных моделей поведения в конфликте (сотрудничество и компромисс), возможно, минимизирует проявления выгорания педагогов, и наоборот.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Беребин М.А., Вассерман Л.И.* Факторы риска пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств у педагогов общеобразовательных школ // *Обозр. психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева.* — 1994. — № 4. — С. 12—22. [*Berebin M.A., Vasserman L.I.* Faktory riska pogranichnykh nervno-psikhicheskikh i psikhosomaticheskikh rasstrojstv u pedagogov obscheobrazovatelnykh shkol // *Obozr. psikhiiatrii i medicinskoj psikhologii im. V.M. Bekhtereva.* — 1994. — No 4. — S. 12—22.]
- [2] *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. [*Bojko V.V.* Sindrom “emocionalnogo vygoraniya” v professionalnom obschenii. — SPb.: Piter, 1999.]
- [3] *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2008. [*Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S.* Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. — SPb.: Piter, 2008.]
- [4] *Кудинов С.И., Кудинов С.С.* Психологический анализ профессиональной самореализации личности психологов // *Вектор науки ТГУ.* — 2011. — № 4. — С. 431—434. [*Kudinov S.I., Kudinov S.S.* Psikhologicheskij analiz professionalnoj samorealizacii lichnosti psihologov // *Vektor nauki TGU.* — 2011. — No 4. — S. 431—434.]
- [5] *Маркова А.К.* Психология труда учителя: Книга для учителя. — М.: Просвещение, 1993. [*Markova A.K.* Psikhologiya truda uchitelya: Kniga dlya uchitelya. — M.: Prosvetschenie, 1993.]
- [6] *Мотовилина И.А.* Профессиональный стресс на начальном этапе организационных изменений // VII Междисциплинарная конференция по биологической психиатрии «Стресс и поведение». — М., 2003. — URL: http://www.mosmedclinic.ru/conf_library/2003/4/436 (21.10.09). [*Motovilina I.A.* Professionalnyj stress na nachalnom etape organizacionnykh izmenenij // VII Mezhdisciplinarnaya konferenciya po biologicheskoj psikhiiatrii “Stress i povedenie”. — M., 2003. — URL: http://www.mosmedclinic.ru/conf_library/2003/4/436 (21.10.09)].
- [7] *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психол. журн.* — 2001. — № 1. — С. 90—101. [*Oryel V.E.* Fenomen vygoraniya v zarubezhnoj psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy // *Psikhol. zhur.* — 2001. — No 1. — S. 90—101.]

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL BURNING OUT OF TEACHERS

I.V. Sedova

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

The results of an empirical research of the levels of the emotional burning out of teachers and their relation with the behaviour strategies in conflict situations are submitted in the article. The direct relationship between the avoiding strategy in conflict and the phases of “tension” and “resistance” is proven.

Key words: emotional burning out, behaviour strategy, teachers, personality.