

А.Ю. Василенко, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета, Уссурийск (Россия)

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, самоактуализация личности, ценностные ориентации личности, альтруизм.

Аннотация: В статье рассматриваются личностные факторы профилактики различных симптомов эмоционального выгорания представителей системы «человек-человек» в контексте самоактуализации личности.

Проблема эмоционального выгорания личности весьма значима для «помогающих» профессий системы «человек-человек». В педагогической профессии необходимость профилактики эмоционального выгорания личности возникает уже на стадии адаптации к профессии. Об этом свидетельствует выявленное в процессе эмпирического исследования значительное количество респондентов с симптомами эмоционального выгорания среди молодых учителей [2, с.38]. Современные подходы к управлению образовательным процессом ориентированы на учащегося как целостную систему способную к самообучению (Л.Ф. Вязникова, Г.П. Звенигородская, Т.И. Боровкова, А.А. Коростелёв) [1; 3; 4; 5]. Таким образом, объективная реальность стремительного эмоционального выгорания многих учителей вступает в противоречие с профессиональными требованиями, которые предполагают преодоление традиционного педагогического мировоззрения [5, с.91], тьюторство, как педагогическую позицию, обеспечивающую расширенное ценностно-смысловое образование и самообразование учащихся и самих педагогов (Т.И. Боровкова, Т.М. Ковалёва, М.Н. Невзоров) [1, с.28].

На экзистенциальном уровне преодоление данного противоречия возможно в процессе личностно-профессиональной самоактуализации педагога, предполагающей рост субъективной значимости бытийных ценностей, осмысленности труда, самоосуществления, ценностное отношение к учащимся, к их актуальным и потенциальным возможностям.

Эмпирическое исследование личностных факторов профилактики эмоционального выгорания в контексте самоактуализации личности, проведённое на общей выборке из 228 человек включало в себя несколько этапов: пилотажное исследование, констатирующий срез и развивающий эксперимент в группе молодых учителей. Применялись эмпирические методы исследования: включённое наблюдение, беседа, анкетирование, констатирующий срез (пилотажный и основной). Для диагностики использовались методики: «Вопросник самоактуализации личности» в адаптации Н.Ф. Калины; «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» О.Ф. Потёмкиной; «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко в адаптации Е.П. Ильина; «Ценностные ориентации» М. Рокича; «Мотивы выбора деятельности преподавателя» Е.П. Ильина; «Диагностика ригидности» Г. Айзенка. На этапе пилотажного исследования применялись дополнительные тестовые методики: «Исследование уровня субъективного контроля» Е. Бажина, С. Голынкиной, А. Эткинды, «Определение уровня рефлексии» А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой. Формирующее воздействие опиралось на принципы и ме-

тоды краткосрочной позитивной психотерапии, проходило поэтапно: тренинг, беседа, аутотренинг.

Статистическая обработка данных включала корреляционный анализ с применением критерия Спирмена, а также статистические критерии различия – U Манна-Уитни, T- Вилкоксона.

В результате исследования выявлены факторы, способствующие возникновению выгорания:

- враждебность, эгоизм, терминальная значимость материальных ценностей,
- вынужденные выбор и осуществление профессиональной деятельности,
- низкий уровень и снижение самоактуализации.

К универсальным факторам возникновения эмоционального выгорания (значимым для формирования каждого симптома у разных типов личности при $p=0,01^{**}$) относится преобладание сопутствующих мотивов профессиональной деятельности, терминальная значимость материальной обеспеченности и минимизации обязанностей, ригидность. Эмоциональному выгоранию в равной степени могут быть подвержены люди с разным уровнем субъективного контроля и рефлексивности, т.к. у них не обнаружено значимой связи данных качеств с изучаемыми симптомами выгорания.

Однако, система личностных факторов, способствующих профилактике эмоционального выгорания личности иная и существенно отличная от той, которая вызывает его возникновение. Обнаружено, что на формирование и профилактику эмоционального выгорания статистически достоверно влияют разные системы факторов.

К универсальным факторам профилактики выгорания (при $p=0,01$) относится высокий уровень самоактуализации и альтруизма. Высокий уровень значимости ценностей самоактуализации и только высокий уровень развития критерия «Вера в позитивную природу человека» достоверно ($p=0,01$) связаны с профилактикой по каждому симптому выгорания разных типов личности во всех группах испытуемых на каждом этапе исследования.

В эмпирическом исследовании помимо универсальных личностных факторов профилактики синдрома эмоционального выгорания обнаружены специфические факторы (разные для разных типов личности). Внутренняя профессиональная мотивация, гибкость поведения, терминальная значимость творческой активности, необходима для профилактики выгорания эгоистов, а ценность развития, самосовершенствования принципиально важна для профилактики выгорания альтруистов. Эти факторы дополняют универсальные факторы, так как иногда встречаются у испытуемых с выгоранием. Интернальность в сфере здоровья достоверно связана со спонтанностью и самоактуа-

лизацией, а коммуникативная рефлексия – с альтруизмом, но для профилактики выгорания данные качества не значимы.

Профилактика эмоционального выгорания нуждается не только в преодолении враждебности, эгоизма и приоритетной значимости материальных ценностей, так как принципиально значима актуализация личностно-профессионального роста педагога. Прежде всего, необходимо развитие просоциальной направленности личности: потребности в саморазвитии в сочетании с потребностью в альтруистичной помощи другим людям. Для профилактики эмоционального выгорания значимо расширение системы позитивных представлений о других людях, в том числе, о коллегах и учениках, а также развитие аутосимпатии.

Симпатия, позитивное отношение и доброжелательность к людям способны усиливать мотивацию оказания помощи, сохраняя профессиональную вовлечённость педагога. Исследование Б.И. Додонова показало, что, при интенсивном и многократном переживании эмоциональные отношения симпатии и доброжелательности могут закрепляться и эмансипироваться от породившей их потребности, пребывая в потенциальном или актуальном состоянии. Субъективные отношения (оценочные и действенные) способны стать для педагога самодавлеющей ценностью, если он специально программирует осуществление «ценных отношений» в будущей профессиональной деятельности. Потребности в определённом отношении к действительности, к людям, собственной личности мотивируют нравственное самосовершенствование педагога. Стремление помогать людям имеет активный характер и процессуальную природу, как потребность в отношении оно имеет побудительную силу и способствует сохранению эмоционального отклика и личностной вовлечённости педагога в образовательном процессе.

Способность получать удовольствие от процесса педагогической деятельности подкрепляет интерес к профессии и обеспечивает расширение системы внутренних профессиональных мотивов: потребность делиться своими знаниями и опытом, желание общаться, оказывать помощь, направленность на творческую самореализацию в профессиональной деятельности.

Проблема интереса к профессии достаточно разработана в отечественной психологической литературе Е.П. Ильиным, Л.М. Митиной, Р. Кочунасом, К. Обуховским и др. Однако, внутренняя профессиональная мотивация является *дополнительным* фактором профилактики выгорания, поскольку принципиально то обстоятельство, что педагогическая деятельность не является для субъекта единственным источником смысла жизни, но стала одной из сфер размещения и реализации *системы* смысложизненных ориентаций и ценностей личности.

Так как педагогу приходится самостоятельно противостоять проблеме эмоционального выгорания, он нуждается в развитии:

- способности к смысловому творчеству в профессиональной деятельности,
- навыков привлечения социальной поддержки и самоподдержки,
- в личностно-профессиональном развитии,
- в «мобилизации» заботы о самоосуществлении, описанной Дж. Бьюдженталем как способ изменения внутренних ориентаций собственной жизни.

Субъективное состояние заботы (о самоосуществлении) имеет когнитивную, эмоциональную и интенциональную составляющие и актуализируется в процессе личностной рефлексии при размышлении о течении собственной жизни. При этом происходит осознание того, что некоторые важнейшие аспекты жизни и профессиональной деятельности приносят страдание и обуславливают появление первых признаков выгорания как *нравственной* проблемы и ценностного выбора. Принятие приоритета самопознания и самообновления позволяет перейти к вну-

треннему поиску, актуализации способности соединить свою потребность помогать с потребностью конкретного ученика, нуждающегося в педагогическом участии.

Профилактика эмоционального выгорания предполагает преодоление:

- позиции «Я в порядке, Другие не в порядке» (для этого необходимо проверять подозрения в диалоге, развивать контактность и способность к конструктивному сотрудничеству),
- внутреннего запрета на эмоциональную близость,
- доминирующей позиции и авторитарного стиля.

Для профилактики эмоционального выгорания очевидна необходимость ориентации педагога на профессионально значимые нравственные ценности благодаря их субъективному признанию: положительной рациональной и эмоциональной оценки в сочетании с ориентированностью на овладение ими в результате переосмысления собственного опыта и осознанного выбора.

Для профилактики астенических изменений личности, ведущих к нарастанию эмоциональной отстранённости, принципиально значимо:

- актуализация нравственных чувств на основе личностных смыслов и субъективно признаваемых бытийных ценностей,
- поддержка и развитие просоциально направленных мотивов в системе смысложизненных ориентаций личности (альтруизма и самосовершенствования);
- включённость профессиональных ценностей в более широкое личностное пространство;
- эффективно заимствованное из модели М.Е.Литвака моделирование и длительное поддержание эмоции интереса для снятия негативного эмоционального напряжения;
- восстановление реалистичности и позитивного восприятия себя, других людей, отношений;
- наполнение педагогической деятельности не только общественно значимым, но и личностным смыслом.

Теоретический анализ по проблеме и собственное эмпирическое исследование автора показало, что для профилактики напряжения, связанного с неудовлетворённостью профессиональной деятельностью, важно наличие интереса к выбранной профессии, возможность приносить пользу, реализация бытийных ценностей – придающие профессиональной деятельности смысл, а также возможность творческого самовыражения.

Для профилактики редукации профессиональных обязанностей, как проявления профессиональной дезадаптации и стагнации профессионального развития, необходимо стремление к творческой активности, а также интерес к профессиональной деятельности, благодаря которому она становится сферой самовыражения и самореализации. Таким образом, особое значение имеет осмысленность профессиональной деятельности. Для профилактики формирования симптома редукации профессиональных обязанностей, помимо субъективной значимости профессиональной деятельности и творческой активности, особое значение приобретает альтруистичность и позитивное восприятие окружающих.

Альтруистичность и стремление к общению, взаимодействию с людьми, потребность приносить пользу и приверженность бытийным ценностям, творческая активность, стремление к самоактуализации, доброжелательность и спонтанность являются личностными факторами профилактики симптомов: «эмоциональная отстранённость» и «личностная отстранённость».

Сравнение качественных особенностей профессиональной самоактуализации разных типов личности в процессе развивающего эксперимента позволило раскрыть феноменологические особенности их эмоционального выгорания:

- формирование выгорания возможно у альтруистов с низким уровнем аутосимпатии и значимости ценностей самоактуализации, преобладанием негативных представлений о людях,

- рост ценностей самоактуализации и креативности не спасает от выгорания даже при незначительном снижении альтруистичности и доверия к людям,

- у эгоистов при осознании эгоистичности, развитии ценностного отношения к людям, самоподдержки, контактности, значимости бытийных ценностей возможно устойчивое отсутствие симптомов выгорания.

Кроме того, эмпирическое исследование показало, что наличие симптомов стадии резистенции и истощения не всегда сопровождается наличием симптомов стадии тревоги. Таким образом, стадии эмоционального выгорания не всегда последовательно формируются одна за другой, возможно формирование отдельных ярко выраженных симптомов, соответствующих только стадии резистенции или исключительно стадии истощения, симптомы стадии тревоги реже являются ведущими у педагогов.

Выводы:

1. Феноменологически эмоциональное выгорание является духовной проблемой, нравственно-этическим конфликтом, в основе которого негативная экзистенциальная позиция, преобладание дефицитарных ценностных ориентаций и эгоизм педагога. Формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов ведёт к дегуманизации, которая означает не только изменение отношения к ученикам и снижение мотивации оказания им помощи, но свидетельствует о негативных изменениях на уровне ценностей и смыслов.

2. Отдельные симптомы выгорания имеют свои особенности связанные со спецификой влияющих на них факторов и условий. Соответственно, несправедливо упрощённое рассмотрение профилактики достаточно сложного синдрома эмоционального выгорания через развитие отдельных личностных качеств. Требуется системный подход, направленный на развитие личностной зрелости и морального аспекта самооценки, позитивной экзистенциальной позиции, творческой и просоциальной направленности личности, внутренней профессиональной мотивации для обеспечения эмоциональной и личностной вовлечённости педагога в образовательном процессе.

3. Дифференциация факторов возникновения и профилактики эмоционального выгорания позволяет утверждать их качественное отличие.

На возникновение эмоционального выгорания влияет наличие негативной системы представлений о людях, приоритет дефицитарных ценностей (материальный достаток, статус, власть, отсутствие обязанностей), ригидность, внешняя профессиональная мотивация в сочетании с эгоизмом.

Профилактика эмоционального выгорания зависит от уровня развития совершенно другой системы факторов, связанных с самоактуализацией личности (утверждение позитивной экзистенциальной позиции и приоритета бытийных ценностей, актуализация осмысленности жизни, самотрансцендентность, индивидуализация и социальная интеграция личности в профессиональной деятельности,

основанной на просоциальной этико-философской позиции). По этой причине развитие только внутренней профессиональной мотивации, гибкости поведения и общения не обеспечивает профилактику выгорания.

4. Наиболее значимыми личностными факторами профилактики синдрома эмоционального выгорания являются уровень самоактуализации (особенно бытийные ценности, система позитивных представлений о людях), уровень альтруизма.

5. Обнаружены качественные особенности профилактики выгорания по отдельным симптомам. Например, высокий уровень субъективной значимости ценностей самоактуализации является экзистенциальным условием профилактики синдрома выгорания, т.к. связан с отсутствием всех симптомов выгорания разных типов личности.

Профилактика симптомов стадии тревоги связана с уровнем значимости интереса к профессии, профилактика симптомов стадии истощения нуждается в развитии у субъекта потребности делиться опытом и помогать людям в процессе профессиональной деятельности. Симптомы выгорания на стадии истощения нуждаются в дифференцированном подходе при их профилактике. Профилактика «эмоциональной отстранённости» нуждается в развитии высокого уровня альтруизма, который содержит поведенческий компонент в виде готовности к активным просоциальным действиям. Профилактика симптома «личностная отстранённость» в большей степени нуждается в актуализации у субъекта позитивного представления о людях. Наиболее сложна профилактика симптома «редукция профессиональных обязанностей», так как она предполагает согласованное развитие по всем факторам профилактики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боровкова Т.И. Тьюторская позиция преподавателя высшей школы в процессе сопровождения внеаудиторной самостоятельной работы // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 1(4). - С. 27-31.
2. Василенко А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 1(4). - С. 35-39.
3. Вязникова Л.Ф. Психологическая культура, как основа профессиональной компетентности специалиста // Психологическая культура личности как стратегия социально-образовательного развития региона: сборник докладов всероссийской науч.-практ. конференции. Биробиджан, 25 апреля 2007 г. Ч.1. – Биробиджан: изд-во ДВГСГА.- 2007.
4. Звенигородская Г.П. Феноменология педагогического роста // Сборник научных статей международной науч.-практ. конференции. Ч.2 –М.- 2004. - с. 151- 156.
5. Коростелёв А.А. Порядок осуществления аналитической деятельности внутришкольного управления // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 1(4). - С. 88-92.

POSSIBILITIES FOR PREVENTIVE CARE OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME: PERSONALITY FACTORS

© 2011

A.Y. Vasilenko, candidate of psychological sciences, associate professor of the chair «Psychology»
School of Pedagogics, Far Easter Federal University, Ussuriisk (Russia)

Keywords: emotional burnout syndrome, self-actualization of a personality, value orientations of personality, altruism.

Annotation: The article deals with personality factors of preventive care of various symptoms of emotional burnout among representatives of a human-to-human system in the context of self-actualization of a personality.