

А.Ю. Василенко, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Уссурийский государственный педагогический институт, Уссурийск (Россия)

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, объективные и субъективные факторы, феноменологические особенности.

Аннотация: В статье рассматриваются симптомы, объективные и субъективные факторы эмоционального выгорания педагогов, его феноменологические особенности, а также связь с ценностными ориентациями и самоактуализацией личности.

Проблема эмоционального выгорания актуальна для «помогающих» профессий системы «человек-человек» и, особенно, для педагогов. Они испытывают повышенные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, перегружены обязанностями при жёстком административном контроле, зачастую сталкиваются с недоброжелательностью коллег, дефицитом времени – объективными факторами, способствующими истощению нервной системы и астеническим изменениям личности.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости понимания субъективных факторов, повышающих вероятность эмоционального выгорания педагогов. Их важно учитывать при профессиональной подготовке студентов и переподготовке учителей, а также на стадии профессиональной адаптации педагогов после окончания вуза.

В данной публикации уточняется психологическое содержание понятия «синдром эмоционального выгорания» в контексте феноменологического подхода. В качестве основной задачи предполагается описание наиболее значимых личностных факторов *развития* синдрома эмоционального выгорания и отдельных его симптомов у педагогов.

Эмоциональное выгорание многими учеными изучается как проблема профессиональной деформации личности (Г.С. Абрамова, В.В. Бойко, О.Т. Ефименко, Э.Ф. Зеер, Р. Кочунас, Л.М. Митина, Э.Э. Сыманюк, А.Р.Фонарёв, Т.В. Форманюк, А.А. Хван, А.И.Щербаков, Ю.А. Юдчиц и др.). О.Т. Ефименко, А.А. Хван описаны астенические изменения личности в процессе выгорания. Л.М. Митина обращает внимание на негативные изменения морали и дегуманизацию личности, размывание женской идентичности

в связи с интериоризацией профессиональных стереотипов в ригидные новообразования личности (властность, агрессивность, жестокость).

В то же время, Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк отмечают присутствие признаков эмоционального выгорания в каждом нормативном, профессионально обусловленном кризисе. С другой стороны, К. Обуховский рассматривает вероятность «предметизации» личности чрезмерно вовлечённой в профессию, как слишком узкий источник смысла жизни субъекта. Н. Водопьянова и Е. Старченкова рассценивают «болезненную зависимость от работы», стресс, одиночество, неудовлетворённость жизнью как факторы выгорания.

Основные положения отечественных психологов определяют проблему эмоционального выгорания как профессиональную дезадаптацию с последующей деформацией личности в связи с формированием и закреплением защитных стереотипов ограничительной активности в профессиональной деятельности (Л.Г. Дикая, Е.П. Ильин, Р. Кочунас, Л.М. Митина, И.С. Сергеев). Взаимное соответствие субъекта и определённых условий профессиональной деятельности измеряются величиной нагрузки (соответствием реальной нагрузки предпочитаемой) и степенью его *субъективной удовлетворённости* конкретным видом, а также результатом деятельности. Дезадаптация проявляется в неспособности субъекта качественно и своевременно справляться с нагрузкой и в возникновении ощущения неуспешности, некомпетентности, неудовлетворённости трудом. Если рассогласование с профессиональной средой и требованиями профессии увеличивается, эмоциональное напряжение приобретает черты астенической депрессии, тревоги, устойчивого эмоционального дисбаланса, профессиональный кризис, углубляясь, переходит в личностный кризис.

Некоторые авторы рассматривается эмоциональное выгорание в фокусе экзистенциальных проблем, таких, как: проблема *ценностного выбора*, самоосуществление в профессии, переживание личностно-профессионального кризиса (Х. Виккофф, К. Обуховский, В. Франкл, К. Штайнер). Феноменологический подход позволяет исследовать индивидуальные характеристики субъекта как экзистенциальные причины выгорания в каждом конкретном случае. Такой подход расширяет возможности профилактики эмоционального выгорания через мобилизацию процесса личностно-профессиональной самоактуализации субъекта с учётом феноменологических особенностей выгорания: нелинейности и обратимости тенденций, неоднозначности переживаний.

Эмпирическое исследование феномена эмоционального выгорания включало:

- тестирование,
- статистическую обработку данных (с применением критериев Спирмена и Манна-Уитни для несвязных выборок, на этапе развивающего эксперимента применялся критерий Вилкоксона),
- феноменологический анализ отдельных случаев на втором этапе исследования - развивающем эксперименте, предполагающем работу над проблемой профессиональной адаптации молодых учителей на «курсах повышения квалификации учителей» по запросу Учебно-методического центра г.Уссурийска [2].

В результате проведённого исследования на высоком уровне статистической значимости доказана связь эмоционального выгорания личности и приоритетной значимости ценностной ориентации «материальное благополучие, отсутствие материальных затруднений», с эгоизмом, низкими показателями по шкалам САМОАЛ: «ориентация во времени», «вера в позитивную природу человека», «общий уровень самоактуализации».

Интерпретация полученных данных и результатов развивающего эксперимента указывает на то, что синдром эмоционального выгорания формируется постепенно как закрепление в устойчивую форму поведения, по-

вторяющихся ограничительных действий по ограждению себя от тесного взаимодействия с людьми и связанных с ними обязанностей. Прежде всего, это касается ситуаций, которые вызывают у субъекта напряженность, чувство неуспешности и разочарования. Как следствие и очередное проявление ограничительной активности в профессиональной деятельности у педагогов формируется и закрепляется защитный стереотип поведения, соответствующий симптомам эмоционального выгорания.

Наиболее часто встречается ограничение профессиональной активности, уклонение от эмоционального напряжения через упрощение, формализацию профессиональной деятельности и взаимодействия с людьми (коллегами и учениками). У выгорающих педагогов постепенно выстраивается и закрепляется защитная система убеждений, помогающих работать формально, негативное отношение к людям. Эти же характеристики встречаются при нормативном кризисе профессиональной адаптации молодых учителей, как показало исследование, они обратимы, но легко переходят в раннее формирование синдрома эмоционального выгорания. Это свидетельствует о неспособности многих начинающих учителей справляться с объективными нагрузками и недоброжелательностью профессиональной среды – объективными факторами выгорания, которые сами молодые учителя называли при собеседовании наиболее часто. Они также обращали внимание на высокую степень ответственности и размытость критериев успешности труда учителя, дефицит времени, перегруженность обязанностями.

Субъективное переживание профессионального стресса у педагогов достигает максимума, когда происходит сочетание нескольких неблагоприятных факторов. Например, наслаиваются:

- несоответствие профессиональным требованиям и условиям профессиональной деятельности, перегруженность, которая в свою очередь вызывает ощущение дефицита времени и некомпетентности,
- преобладание внешней профессиональной мотивации над внутренней (ориентированность на достижение статуса, власти, обеспеченности),
- эгоистичность, агрессивность, ригидность и манипулятивность в общении, как причины конфликтного поведения и несоответствия социальному окружению, отсутствия полноценной социальной поддержки,
- неэффективный стиль реагирования в стрессовой ситуации, неспособность смягчить стресс,
- преобладание ограничительной активности над поисковой активностью, неспособность вовремя оценить и изменить неудачный способ действий, приобрести новые навыки, осознать и перестроить саму структуру собственной деятельности, если она неэффективна.

Феномен эмоционального выгорания у педагогов проявляется в стойком ощущении усталости и опустошённости, в отсутствии или потере удовлетворённости педагогическим трудом и его результатом, в неудовлетворённости, сделанным профессиональным выбором, в экономии эмоций, и в поверхностном, формальном выполнении профессиональных обязанностей, негативном отношении к ученикам, коллегам и людям вообще. При этом, наличие социальной поддержки на работе смягчает воздействие стрессоров, но для её привлечения необходимо наличие потребностей в межличностных связях, гибкость в общении и развитая коммуникативная рефлексия – факторы, которые зависят от личности, а не от внешней среды.

Однако, стремительное эмоциональное выгорание педагогов часто связано с объективными обстоятельствами, препятствующими его профессиональному самоосуществлению. Профессиональной самоактуализации педагогов может мешать моральное оправдание профессиональной стагнации и отстранённости эмоционально выгорающими, но авторитетными коллегами, неготовность к быстрому овладению вариативными способами профессиональной деятельности в условиях эмоциональных перегрузок,

низкий уровень методологической подготовленности учителей, их неготовность к инновациям, иногда, отсутствие интереса к педагогической профессии, восприятие её выбора как вынужденного, навязанного обстоятельствами. Кроме того, педагогическая деятельность отличается, тем, что её результат отсрочен во времени.

Эмоциональное выгорание педагога отличается нарастанием негативных тенденций его лично-профессионального развития: развиваются астенические изменения личности, снижается уровень профессиональной мотивации и мотивации оказания помощи, профессиональные стереотипы преобразуются в новообразования личности (властность, агрессивность, конфликтность). Эти изменения приводят к формированию профессиональной ригидности: эмоциональной, интеллектуальной и поведенческой.

В педагогической профессии враждебность и система негативных представлений об учащихся определяют использование педагогом наиболее простых и грубых авторитарных приёмов воздействия на своих учеников. Из-за конфликтов с учениками, коллегами, администрацией (рассогласованности со средой) у «выгорающего» педагога нарастает личностная тревожность и неадекватность эмоционального реагирования. Как правило, используются однотипные способы психологической защиты:

- обвинение себя или других;
- гнев, раздражительность или провоцирование гнева;
- изоляция и уход;
- насилие, направленное на себя или других;
- отклонения от хорошего самочувствия и устойчивого уровня продуктивности;

- отстранённость от собственного эмоционального выгорания и связанных с ним процессов в форме излишней рациональности, горечи, беспомощного отступления и неуместной зависимости.

У женщин, использующих мужские (авторитарные) паттерны поведения и общения, агрессивность, властность, жестокость вступают в противоречие с природной эмоциональностью и женственностью, это приводит к утрате женской идентичности, перенапряжению, конфликтному поведению и отсутствию полноценной социальной поддержки.

Особого внимания заслуживает, развивающаяся в процессе эмоционального выгорания *дегуманизация* педагога в связи с появлением субъективного ощущения усталости от работы с детьми, снижением мотивации оказания им профессиональной помощи. Далее происходят негативные изменения системы морали, направленные на оправдание собственного безразличия или враждебности по отношению к учащимся и коллегам, неизбежно снижается моральный аспект самооценки.

Возникновение эмоционального выгорания у педагога связано с наличием негативной системы убеждений о людях, враждебностью, отсутствием профессиональной мотивации, доминирующей потребностью в самоутверждении за счёт своих учеников, а также приоритет материальных ценностей в системе смысложизненных ориентаций личности, эгоизм.

Эмпирическое исследование показало, что из исследуемых симптомов эмоционального выгорания у молодых учителей симптомы «неудовлетворённость собой» и «загнанность в клетку» встречаются чаще, чем у учителей с большим профессиональным стажем. Наличие симптома «неудовлетворённость собой» проявляется в ощущении неудовлетворённости процессом и результатом труда, результат кажется несоответствующим затрачиваемым усилиям, реальные возможности кажутся меньше, чем притязания и требования по отношению к себе. Присутствует ощущение разочарования профессией, затруднённости поддержания контактов с коллегами, отсутствие чувства радости от приносимой пользы и успехов в работе.

Наиболее весомый признак симптома «загнанность в клетку» проявляется в убеждённости субъекта относительно ошибочности профессионального выбора и своего

несоответствия профессии. Желание сменить место работы сочетается с ощущением безвыходности, неспособности это сделать из-за сложившихся обстоятельств. Осознается собственное негативное восприятие обстановки на работе как слишком сложной и безвыходной, характерно ощущение профессиональной несостоятельности и постоянного неуспеха.

Симптомы «эмоциональная отстранённость» и «личностная отстранённость» встречаются у педагогов с различным стажем одинаково часто и могут складываться раньше других симптомов. «Эмоциональная отстранённость» проявляется в осознании ощущения притуплённости эмоций, в безразличии к чужим претензиям по работе и отсутствии переживаний по поводу качества работы, в наличии ощущения бездушного, автоматического выполнения профессиональных функций. Особенно значимо наличие *осознанной* позиции по отношению к межличностному взаимодействию: «в работе с людьми не трать нервы - береги здоровье» и целенаправленной отчуждённости педагога, признающего: «как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций», утрачивается интерес к работе.

«Личностная отстранённость» (деперсонализация) проявляется в чувстве усталости от проблем учащихся и от общения с ними, в побуждении сторониться коллег, в ощущении, что люди неблагоприятны и отдают эмоционально меньше, чем получают. Однако, «выгорающий» педагог осознанно сторонится общения, так как испытывает враждебность к людям. В отношении некоторых учеников у него возникает неприязнь и враждебность, в связи с работой возникает тяжёлое чувство: «никого бы не видеть и не слышать», признание того, что работа разочаровала, обозлила и притупила эмоции, сделала нервным.

Симптом «редукция профессиональных обязанностей» проявляется в формализации профессиональной деятельности под влиянием усталости и напряжения (которые переживаются как хронические), в утрате интереса к ученикам, ощущении напрасной траты сил и времени. Желание торопить время возникает из-за устойчивого ощущения замедления времени на работе. Появляется стремление уделять работе меньше времени при любой возможности. Наибольшую проблему представляет данный симптом, так как он наиболее часто встречаем и с наибольшей трудом поддаётся коррекции. Сложность его профилактики связана с необходимостью *сочетания* ряда факторов профилактики: мобилизации тенденций самоактуализации, роста ценностной значимости благополучия других людей, творчества и саморазвития, повышения интереса к профессии, стремления помогать людям, сочетания позитивного отношения к себе и к людям.

В то же время, доказана возможность не только профилактики но и коррекции всех симптомов выгорания при условии фасилитации актуальных и потенциальных возможностей самоактуализации субъекта с учётом типа его социальной направленности. Для альтруистов эффективна актуализация интраперсональных тенденций самоактуализации, а для эгоистов – интерперсональных тенденций [1]. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание встречается достоверно чаще среди эгоистов. Но результаты развивающего эксперимента позволяют утверждать о наличии возможности профилактики и коррекции выгорания эгоистов за счёт развития системы позитивных представлений о людях, контактности, направленности на творческую самореализацию в профессии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Василенко А.Ю., Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания // Вектор науки ТГУ.- 2011.- № 1(4).- С. 35-39.
2. Василенко, А.Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации (автореферат к диссертации к.псих. наук). – Усурийск: Изд. УГПИ, 2008.- 19 с.

А.Ю. Василенко

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО...

PERSONALITY FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF EDUCATIONALISTS

© 2011

A.Y. Vasilenko, candidate of psihological sciences, associate professor of the chair «Psychology»
Ussuriisk State Pedagogical Institute, Ussuriisk (Russia)

Keywords: emotional burnout, objective and subjective factors, phenomenological peculiarities.

Annotation: The article deals with symptoms, objective and subjective factors of emotional burnout of educationalists, its phenomenological peculiarities, and its relation to value orientations and self-actualization of a personality.