

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В. Ю. Кротов
(Санкт-Петербург)

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Статья представляет результаты апробации тренинговой программы для профилактики эмоционального выгорания педагогов. Даны теоретические основания формирования оригинального взгляда на проблему эмоционального выгорания. Предложено новое определение феномена, которое подчеркивает его многомерность и открывает возможность его классификации

Термин «burnout», обозначающий «сгорание» или «выгорание», введен американским психиатром Х. Дж. Френденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [13].

Согласно современным данным, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы [6]. В последние годы «выгорание» рассматривается рядом ученых (В. Н. Козиев, Л. Ф. Колесникова) как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления [3, 4]. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений возникает в результате чувства некомпетентности в профессиональной сфере, осознания собственного неуспеха в ней.

В настоящее время не существует единой точки зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Его считают следствием недостаточной информированности педагогов в данной сфере [12]. В свою очередь, причиной недостатка информации является формальный ее избыток, вызванный перегрузкой второстепенными фактами. Попытки систематизировать знания о данном феномене были осуществлены Э. Ф. Зеер, что привело к формированию типологии критических событий [2].

Эмоциональное выгорание возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Налицо все три фазы стресса. Фаза «напряжения» служит «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания и включает несколько симптомов:

– «переживание психотравмирующих обстоятельств», который проявляется в усиливающемся осознании психотравмирующих факторов, которые субъективно трудно или вовсе неустраняемы;

– «неудовлетворенность собой», при котором действует механизм «эмоционального переноса» – отрицательная энергетика направляется не столько вовне, сколько на себя;

– «загнанность в клетку» – ощущается, когда психотравмирующие обстоятельства довлеют над личностью и устранить их невозможно, приходит чувство безысходности. Это состояние интеллектуально-эмоционального тупика;

– «тревога и депрессия» – обнаруживается в особо осложненных обстоятельствах и порождает мощное энергетическое напряжение в форме переживания тревоги, разочарования в

себе, профессии, в конкретной должности. Это крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания;

– «эмоционально-нравственная дезориентация» – проявляется в бесосновательной защите собственной стратегии, даже в случае осознания ее ошибочности;

– «расширение сферы экономии эмоций» – обнаруживает себя в отношениях с близкими и захватывает круг непрофессионального общения;

– «редукция профессиональных обязанностей» как завершающая стадия нарушения культуры деловых отношений. Данное состояние перерастает в фазу «истощения».

Фаза «истощения» характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Метастазы «выгорания» проникают в профессиональные установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой [9]. Фазу «истощения» сопровождают следующие симптомы:

– «эмоциональный дефицит», при котором к профессионалу приходит ощущение, что он не в состоянии соучаствовать и сопереживать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу;

– «эмоциональная отстраненность» выражается в резкости, грубости и раздражительности в общении;

– «личностная отстраненность – (деперсонализация) возникает, когда профессионала больше не волнуют рабочие вопросы.

Завершают фазу «истощения» психосоматические и психовегетативные нарушения.

Анализ конкретных исследований синдрома психического выгорания показывает, что основные усилия ученых были направлены на выявление факторов, вызывающих выгорание.

Традиционно они группировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности (объективные факторы) и индивидуальные характеристики самих профессионалов (субъективные факторы). Некоторые авторы выделяют и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные [7].

Для объяснения феномена выгорания существуют три основных подхода: индивидуальный, межличностный и организационный. Каждый из подходов затрагивает процесс его возникновения на отдельном уровне, существующем

относительно самостоятельно и независимо от других.

В модели взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания мы попытались объединить распространенные подходы к анализу механизмов возникновения выгорания (индивидуальный, межличностный и организационный).

Модель содержит три внутренних уровня: внутренние особенности, аутопсихическая компетентность и резерв, а также внешние условия (рис.).

Мы объединили на положительном полюсе ресурсы преодоления выгорания, а на отрицательном – факторы, способствующие выгоранию. Одна и та же особенность личности в разное время может являться как фактором выгорания, так и частью ресурсов преодоления выгорания в зависимости от связи этой особенности с другими и степени ее выраженности в данный момент.

В модели представлен «резерв», способный накапливать как положительный, так и отрицательный «заряд». Но сходные ресурсные импульсы неоднозначно и даже полярно могут восприниматься личностью. Амплитуда подобных искажений зависит от аутопсихической компетентности – эффективности взаимодействия комплекса личностных качеств, позволяющих ориентироваться во внутреннем мире. Другими словами, аутопсихическая компетентность – это внешняя характеристика внутренней адекватности.

Введение данного уровня позволяет непротиворечиво описать взаимодействие и взаимопревращение ресурсов преодоления и факторов эмоционального выгорания, а также по-новому взглянуть на точку приложения основных усилий в борьбе с выгоранием.

Вне подобного анализа не мог сформироваться оригинальный взгляд на проблему. Выгорание не эпизод, а процесс и результат искажения эмоционального реагирования на профессиональные условия.

Признаки эмоционального выгорания на сегодняшний день имеют более 50% всех российских педагогов. Если учитель продолжает работать так же напряженно, это неизбежно приводит к неврозу. Около 60% учителей склонны к неврозам (данные НИИ медицины труда).

Из 7300 педагогов Петербурга 89,3% имеют расстройства здоровья предболезненного уровня («группа риска»), 43,8% имеют признаки нозологически очерченных патологических нарушений, и только 23% указывают на отсутствие

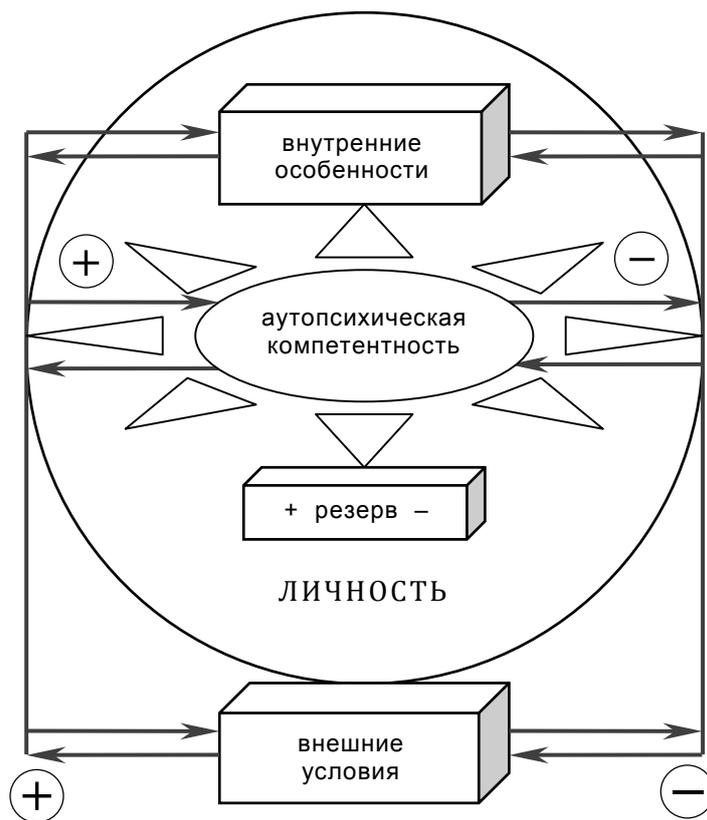


Рис. Модель взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания.

хронических болезней (М. Г. Колесникова, М. А. Резников, 2004) [5].

Между тем в настоящее время педагоги плохо осведомлены о признаках и причинах выгорания (72% опрошенных учителей не знают, что такое профессиональное выгорание).

Обозначенная проблема решается и на уровне смежных с психологией и педагогикой дисциплин. Сегодня в этом направлении работают многие ученые в русле педагогической валеологии, психологии спорта и других областей научного знания. Сформировались и научные школы (М. Г. Колесникова, М. А. Резников и др.) [5]. Разрабатываются проблемы психического здоровья и адаптации личности (А. В. Осницкий), психологии становления личности профессионала (А. Р. Фонарев).

Исключительное значение для выявления причин возникновения эмоционального выгорания имеет изучение личностных особенностей педагога и специфики организационной культуры педагогического коллектива. Их одновременная диагностика, коррекция и профилактика, например, в форме социально-психо-

логического тренинга, приобретают особую актуальность, так как могут помочь в приостановке начавшегося процесса «выгорания» или предупредить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала, а также создать атмосферу, способствующую гармонизации и непрерывному развитию межличностных взаимоотношений.

Сформулировав целостное понимание выделенного явления, мы поставили цель экспериментального изучения процесса профилактики эмоционального выгорания учителей.

Объектом исследования стали учителя средних общеобразовательных учреждений. В исследовании приняли участие педагоги Волховской средней общеобразовательной школы №1, Волховской средней общеобразовательной школы №8, Волховской городской гимназии, а также учителя Кировского городского лицея №6. Все исследуемые – это женщины в возрасте от 25 до 60 лет, педагоги со стажем работы от 3 до 28 лет.

Предмет исследования: изменения выраженности синдрома эмоционального выгорания

учителей под воздействием экспериментальной программы профилактики.

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о том, что предложенная экспериментальная программа окажет значительное направленное понижающее воздействие на выраженность синдрома эмоционального выгорания у педагогов – участников программы.

На этапе теоретического изучения проблемы стало понятно, какие задачи стоят перед экспериментальной программой – это прежде всего повышение сопротивляемости эмоциональному выгоранию участников путем гармонизации аутопсихической компетентности и, как следствие, снижение выраженности существующих симптомов эмоционального выгорания.

Инструментами исследования стали следующие опросные методики: *диагностика эмоционального выгорания личности* (В. В. Бойко) [8], *самодиагностика симптомов эмоционального выгорания* (С. Филина) [11], *распределение энергозатрат* (А. Н. Климович) [14], а также методы математической обработки данных: корреляция стандартизированных ответов, сравнение средних показателей, анализ функции.

По результатам проведенного исследования мы можем составить общую картину изменений выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей под воздействием экспериментальной программы профилактики, а также оценить значимость достигнутых результатов путем их сопоставления с изменениями аналогичных характеристик участников контрольной группы.

Наибольшие изменения среди участников программы в сторону уменьшения выраженности коснулись симптомов фазы «Резистенция» и группы «аффективных» симптомов. Также наиболее существенным изменением в понимании участниками собственной структуры энергозатрат стало осознание роста затрат энергии на сферу «фантазий».

Изменения произошли и среди участников контрольной группы. Однако даже самые силь-

ные сдвиги выраженности исследуемых характеристик участников контрольной группы представляются менее явными, чем изменения аналогичных параметров у участников экспериментальной группы. Тем более что перечисленные изменения исследуемых характеристик контрольной группы разнонаправлены.

Сейчас с большой долей вероятности мы можем утверждать, что эксперимент оказал значительное направленное воздействие на подэкспериментных участников выборки. Изменения в сторону уменьшения выраженности симптомов эмоционального выгорания составили 28 – 41% от начального состояния участников! Начальные условия оказали вдвое меньшее воздействие, чем у контрольной группы, что может говорить о широком переосмыслении участниками эксперимента своей профессиональной позиции касательно исследуемых характеристик.

Сочетание теоретического и экспериментального исследования открыло возможность с разных точек зрения подробно рассмотреть выделенное явление и высказать предположение о том, что эмоциональное выгорание не одномерно, оно не эпизод и не итог, оно – процесс и результат снижения и искажения эмоционального реагирования на условия профессии. Причем некоторые характеристики выгорания как результата зависят от вполне определенных характеристик процесса выгорания, и параметры этих зависимостей должны задавать вид эмоционального выгорания. Да, да, мы уже подходим к процессу классификации феномена!

Поиски точки приложения усилий в борьбе с выгоранием привели к мысли о существовании механизма взаимодействия таких сложнейших психических конструкторов, как внутренняя речь, мировоззрение, самовосприятие. В качестве меры эффективности этого взаимодействия мы вводим понятие аутопсихической компетентности. Новое понятие становится ключевым в модели взаимодействия ресурсов преодоления и факторов эмоционального выгорания.

Л и т е р а т у р а

1. Бабич О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов : автореф. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Хабаровск, 2007. – 23 с.
2. Зеер Э. Ф. Профессионально-педагогическая направленность как системообразующий фактор становления личности студента // Формирование профессионально-педагогической направленности личности инженера-педагога. – Свердловск, 1987. – С.3-16.

3. Козиев В. Н. Профессионально значимые качества личности учителя и их самооценка // Творческая направленность деятельности педагога. – Л., 1978. – С.37-51.
4. Колесникова Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда. – Новосибирск, 1985. – С.67.
5. Колесникова М. Г., Резников М. А. Изучение готовности учителя физической культуры к валеологической работе со школьниками // Спорт и здоровье : материалы Первого междунаро. науч. конгр., 9–11 сент. 2003 г., Россия, Санкт-Петербург / СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 1. – С.233-234.
6. Мартынова Т. Н., Бусовикова О. П. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – С.41.
7. Панова Н. В. Педагогическое долголетие : моногр. – СПб.: СПбАППО, 2007. – 442 с.
8. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – №3 (Т.23). – С.85-95.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
10. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С.394-399.
11. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. – 2003. -№36. – С.18-23.
12. Шейной В. П. Психология влияния. – М.: Ось, 1989. – С.348.
13. *Freudenberger, H. J.* (1974) Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, Vol. 30. – P. 159-166.
14. Климович А. Н. Практическое занятие на тему «Развитие толерантности педагогов к кризисным ситуациям» // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», 2006-2007 : сайт / Издат. дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – URL: http://festival.1september.ru/index.php?numb_artic=416235.

