

Белановская О.В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации // Психологическое сопровождение образовательного процесса [Текст]: сб. науч.ст.: в 2 ч. / Под общ.ред. Е.Л. Касьяник. – Минск: РИПО, 2014. – Ч.2. – С. 29 – 35.

159.922

Белановская О.В., РГПУ

## **Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации**

В статье предпринята попытка системного анализа проблемы психического выгорания педагогов в связи характеристиками профессиональной деформации. На основе анализа современных исследований выделены индивидуальные и организационные факторы, оказывающие влияние на выгорание личности. В проведенном эмпирическом исследовании предпринята попытка анализа некоторых факторов, оказывающих влияние на выгорание, обозначенных в рабочей схеме В.Е. Орла. На основе количественного и качественного анализа полученных данных выявлено, что индивидуальные факторы (пол, возраст и стаж педагогической деятельности) оказывают значимое воздействие на формирование синдрома эмоционального выгорания педагогов и являются основой их профессиональной деформации.

The article attempts to analyze systemic problems of mental burnout of teachers in conjunction professional deformation characteristics. On the basis of the analysis of modern research are highlighted in individual and organizational factors that affect burnout of personality. In empirical research tried to analyze some of the factors that affect burnout identified in the working scheme V.E. Orel. On the basis of quantitative and qualitative analysis of received data found that the individual factors (gender, age and experience of pedagogical activity) have a significant impact on the formation of emotional burnout and teachers are the foundation of their professional deformation.

Эффективность педагогической деятельности и качество обучения зависят как от профессиональной подготовки преподавателя, так и от его личностного благополучия и сохранности психического здоровья. Вместе с тем, профессия педагога является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально нагруженных видов профессиональной деятельности. Со стороны социум к педагогам в большей степени, чем к представителям других профессий типа «человек-человек», часто предъявляются повышенные требования к качеству деятельности в условиях заниженной социальной и материальной оценки труда [1; 4]. Педагоги чаще, чем представители других соционических профессий, испытывают чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек», – эту метафору можно положить в основу исследований синдрома психического выгорания [3]. Синдром «выгорания» (burnout) довольно широко известен и исследуется в зарубежной психологии [6; 7; 8 и др.]. Что касается отечественной науки,

то данный феномен как самостоятельный практически не изучался. В имеющихся работах он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики.

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений [6, 7].

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам. Наконец, редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Исследования последних лет не только подтвердили правомерность этой структуры, но и позволили существенно расширить сферу ее распространения, включив профессии, не связанные с социальной сферой [2; 5; 9]. Это привело к некоторой модификации понятия «выгорания» и его структуры. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты: эмоциональное истощение; цинизм; профессиональная неэффективность. С этих позиций понятие деперсонализации имеет более широкое значение и означает отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду и его предмету в целом [8].

Анализ конкретных исследований синдрома «психического выгорания» показывает, что основные усилия исследователей были направлены на выявление факторов, вызывающих выгорание. Традиционно они группировались в два больших блока, особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов [5, 9]. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные [5]. На основании обобщения материала по изучению некоторых классификаций, Орлом В.Е. [2] была предложена рабочая схема факторов, оказывающих влияние на выгорание (табл. 1).

Предпринятый исследователями анализ некоторых факторов, оказывающих влияние на выгорание, позволил выявить взаимосвязи между выгоранием и стажем работы по специальности, выгоранием и семейным положением. Например, выявлена высокая степень

предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами [2].

**Таблица 1.** Факторы, оказывающие влияние на выгорание

| Индивидуальные факторы    | Организационные факторы        |
|---------------------------|--------------------------------|
| Социально-демографические | Условия работы                 |
| Возраст                   | Рабочие перегрузки             |
| Пол                       | Дефицит времени                |
| Уровень образования       | Продолжительность рабочего дня |
| Семейное положение        |                                |
| Стаж работы               |                                |
| Личностные особенности    | Содержание труда               |
| Выносливость              | Число клиентов                 |
| Локус контроля            | Острота проблем                |
| Стиль сопротивления       | Глубина контакта с клиентом    |
| Самооценка                | Участие в принятии решений     |
| Нейротизм (тревожность)   | Обратная связь                 |
| Экстраверсия              |                                |

Существуют данные о положительной связи между уровнем образования и степенью психического выгорания. Причиной этого могут быть завышенные притязания у людей с более высоким уровнем образования. Однако такая тенденция наблюдается только в отношении деперсонализации, а эмоциональное истощение не зависит от данного фактора [2]. Редукция же профессиональных достижений дает обратную картину, имея наибольшие значения у испытуемых со средним, нежели высшим образованием. Причиной такого дифференцированного влияния уровня образования на компоненты выгорания, скорее всего, в наличии связи между уровнем образования и конкретным содержанием труда [9].

Исследователями также установлено, что мужчины в большей степени подвержены деперсонализации, а женщины – эмоциональному истощению [2]. Мужчины оказались более чувствительными к воздействию стрессоров в тех ситуациях, которые требовали от них демонстрации и типично мужских качеств, таких, как физические данные, мужская отвага, эмоциональная сдержанность, показ своих достижений в работе. В то же самое время женщины оказались более чувствительны к стрессовым факторам при выполнении тех обязанностей, которые требовали от них сопереживания, воспитательных умений, подчинения. Влияние других индивидуальных и организационных факторов на выгорание, как указывает В.Е.Орел, изучены в гораздо меньшей степени [2].

Какие работники составляют «группу риска» в том случае, когда мы говорим о выгорании? При ответе на этот вопрос можно выделить следующие закономерности [1; 3; 4]. Во-первых, особенно быстро «выгорают» сотрудники – интроверты, индивидуально-психологические

особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативной профессии. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

Во-вторых, синдрому выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также «прессия» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

В-третьих, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых происходит в условиях острой нестабильности и страха потери рабочего места. К этой группе относятся, прежде всего, люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста.

В-четвертых, на фоне перманентного стресса, синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность (смена работы, испытательный срок, будущая аттестация).

В-пятых, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах. Лучше «лечат» те, кто ассоциирует свою работу с предназначением, миссией (среди психотерапевтов это называется «комплекс спасателя», вмешаться и исправить, спасти!).

Нами была предпринята попытка анализа некоторых факторов, оказывающих влияние на выгорание, обозначенных в рабочей схеме В.Е. Орла (табл.1). Эмпирическое исследование синдрома профессионального выгорания у педагогов проводилось на базе средних школ в городах Молодечно и Брановичи. Общее количество обследуемых испытуемых составило 90 человек разного пола, с различным семейным положением, в возрасте от 23 до 58 лет и с педагогическим стажем от 1-го года до 35 лет. Для диагностики синдрома выгорания педагогов была использована методика В. В. Бойко. Были получены следующие результаты.

Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» находится в стадии формирования у 26,7% испытуемых и сформирован у 10% педагогов. Симптом «неудовлетворённость собой» в стадии формирования представлен у 20%, а полностью сформировался у 3,3%. Симптом «загнанность в клетку» находится в стадии формирования у 26,7% педагогов, сформирован у 6,6% респондентов. Симптом «тревога и

депрессия» формируется у 30% опрошенных педагогов, сформирован у 16,7%. Данное единство симптомов образуют собой фазу напряжения, которая в выборке представлена следующими данными: в стадии формирования у 20% педагогов, сформирована – у 10%.

Симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» в стадии формирования находится у 50% педагогов и является сформированным для 36,7% учителей. Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» формируется у 43,4% человек, сформировался у 23,3% учителей. Симптом «расширение сферы экономики эмоций» в стадии формирования у 16,7% человек, сформирован у 20% педагогов. Редукция профессиональных обязанностей формируется у 16,7% учителей, сформирована у 56,7% педагогов. Данный комплекс симптомов представляет собой фазу резистенции, которая находится в стадии формирования у 60% педагогов и сформирован у 23,3% учителей.

Симптом эмоционального дефицита в стадии формирования обнаружен у 30% педагогов, сформированным является у 23,3% учителей. Эмоциональная отстраненность находится в стадии формирования у 40% учителей, сформировалась у 13,3%. Личностная отстраненность (деперсонализация) в стадии формирования у 26,7% учителей, сформировалась у 6,6% испытуемых. Симптом, выражающийся в психосоматических и психовегетативных нарушениях находится на стадии формирования у 20% учителей, полностью сформирован у 10% педагогов. Единство представленных симптомов характеризует фазу истощения. В результате, фаза истощения формируется у 26,7% педагогов, сформировалась у 10% учителей.

В нашем исследовании для определения структуры синдрома профессионального выгорания у учителей взяты в расчет такие индивидуальные переменные, как пол испытуемых, возраст, их семейное положение и педагогический стаж. При помощи корреляционного анализа были установлены взаимосвязи между данными переменными и характеристиками синдрома профессионального выгорания.

Было выявлено, что учителям, не состоящим в браке, свойственно неадекватное избирательное эмоциональное реагирование ( $r = 0,33$  при  $p < 0,01$ ).

Формирование переживания психотравмирующих обстоятельств, проявляющееся в отчаянии и негодовании, неразрешимости ситуации характерно для людей, находящихся в периоде средней зрелости ( $r = 0,36$  при  $p < 0,01$ ); педагоги, находящиеся в возрасте средней зрелости, испытывают недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями ( $r = 0,41$  при  $p < 0,01$ ); расширение сферы экономики эмоций также повышается к периоду средней зрелости ( $r = 0,37$  при  $p < 0,01$ ); редукция профессиональных обязанностей в большей степени развивается в период средней зрелости ( $r = 0,33$  при  $p < 0,01$ ); эмоциональный

дефицит так же напрямую взаимосвязан с возрастом ( $r = 0,36$  при  $p < 0,01$ ); психосоматические и психовегетативные нарушения присущи педагогам в период средней зрелости ( $r = 0,31$  при  $p < 0,01$ ); у учителей, достигших возраста средней зрелости, в большей степени сформирована фаза напряжения, которая является предвестником и «запускающим механизмом» в формировании психического выгорания.

Учителя с большим педагогическим стажем (свыше 15 лет) в большей степени испытывают недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями ( $r = 0,39$  при  $p < 0,01$ ). Начинает работать механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не вовне, а на себя.

В отличие от учителей-женщин, для учителей-мужчин характерны такие симптомы выгорания, как неудовлетворенность собой ( $r = 0,34$  при  $p < 0,01$ ), тревога и депрессия ( $r = 0,38$  при  $p < 0,01$ ). Педагоги-мужчины испытывают недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Они переживают личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы.

Для выявления латентной структуры взаимосвязи переменных был применен факторный анализ. В результате факторного анализа выделилось два фактора. Референтными по фактору 1 выступили такие переменные, как переживание психотравмирующих обстоятельств, «загнанность в клетку», неадекватное избирательное реагирование, эмоционально нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит, личностная отстранённость, психосоматические и психовегетативные нарушения, фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения. Выделившиеся переменные являются шкалами методики В.В.Бойко, что показывает внутреннюю взаимосвязь среди них, свидетельствует о внутренней надёжности и валидности методики.

Референтными по фактору 2 выступили такие независимые переменные как возраст, стаж, пол, а также зависимые переменные – неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, фаза напряжения, эмоциональная отстранённость.

Следовательно, на формирование синдрома профессионального выгорания оказывают воздействие такие независимые индивидуальные переменные, как «пол», «возраст» и «педагогический стаж» испытуемых. Которые, в свою очередь, воздействуют на такие зависимые переменные, как «неудовлетворенность собой», «тревога и депрессия», «эмоциональная отстранённость» и «напряжение», являющиеся симптомами и фазами эмоционального выгорания. При взаимодействии этих переменных формируется синдром профессионального выгорания.

Подводя итог анализу условий, оказывающих влияние на формирование психического выгорания педагогов, можно отметить, что

обилие подходов и направлений при рассмотрении этого феномена, обусловлено воздействием большого числа факторов, его вызывающих. Выгорание является одним из проявлений профессиональной деформации личности. Высокий уровень синдрома профессионального выгорания негативно сказывается на психологическом и соматическом здоровье педагогов, на взаимоотношениях с учениками и на качестве выполняемой педагогической деятельности. В предпринятом нами исследовании выявлено, что пол, возраст и стаж педагогической деятельности оказывают воздействие на формирование синдрома психического выгорания педагогов.

### Список цитированных источников

1. Зеер, Э.Ф. Социальное лицемерие как профессионально обусловленная деформация личности учителя / Э.Ф. Зеер, Н.А. Корнеева. – Екатеринбург, 2006. – 57 с.
2. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С.16-21.
3. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – №3. – С. 85–95.
4. Сутормина, Л.И. Опыт изучения педагогического когнитива как фактора становления смысло-жизненных ориентаций учителя / Л.И. Сутормина, В.Э. Чудновский // Психологическая наука и образование. – 2003. – №4. – С. 23-29.
5. Dion, G. Le burnout chez les educatrices et garderie: proposition d'un modele theorique / G. Dion // Apprentissage et Socialisation. – 1989. – V. 12 (4). – P. 205-215.
6. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 19-32.
7. Maslach, C. Maslach Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter. – Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc. 1996. – 685 p.
8. Maslach, C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – 437 p.
9. Schaufeli, W.B. The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions / W.B. Schaufeli, D. Enzmann. – Washington DC: Taylor and France, 1999. – 560 p.

### Резюме

В работе предпринята попытка анализа индивидуальных и организационных факторов, оказывающих влияние на выгорание педагогов. В эмпирическом исследовании приняли участие 90 педагогов разного пола, в возрасте от 23 до 58 лет, имеющих различное семейное положение и педагогический стаж от 1-го года до 35 лет. Синдром выгорания педагогов изучался с помощью методики В. В. Бойко. Выявлено, что индивидуальные факторы оказывают значимое воздействие на формирование синдрома выгорания педагогов и являются основой их профессиональной деформации.

### Summary

In this paper tried to analyze Individual and organizational factors, that affect the burnout of teachers. In an empirical study involved 90 teachers of both sexes at the age of from 23 to 58 years old, having a different Relationship Status and length of teaching experience from 1 year to 35 years. Burnout of teachers has been studied using the method of V. Boyko. Was revealed that an individual factors have a significant influence on the formation of burnout and teachers are the basis of their professional deformation.