

ТИШКИНА Л. Г., ШУКШИНА Л. В.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Аннотация. В данной статье рассмотрены варианты и динамика развития особенностей эмоционального выгорания педагога. Выявлена зависимость эмоционального выгорания от жизнестойкости. Исследована сформированность фаз эмоционального выгорания между группами педагогов. На основе анализа различий выявлено, что низкая жизнестойкость является хорошим предиктором формирования профессионально нежелательных изменений, в данном случае – эмоционального выгорания.

Ключевые слова: жизнестойкость, эмоциональное выгорание, стресс, профессиональная деформация.

TISHKINA L. G., SHUKSHINA L. V.
PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES
OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS

Abstract. This article considers the options and features of teacher burnout dynamics. The dependence of the burnout on hardiness is proved. The authors study the formation of the burnout phases among groups of teachers. The differential analysis shows that low hardiness is a good predictor of professionally undesirable changes such as emotional burnout.

Key words: hardiness, emotional burnout, stress, professional deformation.

Как показывают исследования (С. Л. Безносков, Е. М. Грановская, И. П. Шкуратова), посвященные профессиональной деформации личности, объективные факторы, влияющие на возникновение профессиональных деструкций, изменить очень сложно, поэтому актуальной становится проблема раскрытия внутренних ресурсов противостояния образования профессионально нежелательных изменений у педагогов.

Профессиональные деформации как наиболее изученный вид профессиональных деструкций, по мнению многих авторов (Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, Е. М. Грановская, С. Л. Безносков, Л. М. Митина), проявляется, в первую очередь, в профессиональной среде типа «человек-человек».

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Л. М. Митина выделяет в качестве такого ресурса модель профессионального развития, когда «учитель осознает свое участие и ответственность за все, что происходит с ним, его учениками, и пытается активно способствовать и противодействовать внешним обстоятельствам, планировать и ставить цели профессиональной деятельности, изменять ради их достижения самого себя» [6, с. 110].

В проведенном исследовании приняло участие 65 школьных педагогов Саранской гимназии № 12 разного возраста, имеющих профессиональное образование по различным специальностям.

Был использован следующий диагностический инструментарий:

1. «Тест жизнестойкости» Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, который представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

2. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, позволяющая определить наличие или отсутствие синдрома эмоционального выгорания», его доминирующие фазы и ведущие симптомы [3, с. 125].

3. «Опросник для определения уровня социально-психологической адаптации учителя средней школы».

На первом этапе исследования группа испытуемых была дифференцирована на 2 подгруппы на основе диагностики их жизнестойкости. В первую подгруппу были отнесены испытуемые, имеющие высокие показатели жизнестойкости. В нее вошли 37 педагогов, что составляет 77% всех испытуемых. Испытуемых данной группы можно охарактеризовать как людей, способных и готовых активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей. Во вторую подгруппу вошли 28 испытуемых с низкими показателями жизнестойкости. Это составило 23% выборки. Для испытуемых этой группы, в отличие от первой, характерна уязвимость к переживаниям стресса и депрессивности.

Таблица 1

Данные по средним показателям жизнестойкости в обеих группах

Группа	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие
«Нестойкие»	58,8	27,5	21,6	10,6
«Стойкие»	84,9	39,7	28,8	16,3

Мы исследовали сформированность фаз эмоционального выгорания в группе педагогов с высокими показателями жизнестойкости по сравнению с группой, имеющей низкие показатели жизнестойкости. Полученные результаты выявили в этих группах значимые различия в сформированности фаз и симптомов эмоционального выгорания.

Большая часть данных испытуемых из группы с высокими показателями жизнестойкости свидетельствуют о том, что симптомы эмоционального выгорания у них либо не сформированы, либо находятся в стадии формирования [2, с. 54]. В группе «жизнестойких» педагогов фаза «напряжения» сформировалась всего у 5% испытуемых; находится в стадии формирования – у 25%. Фаза «резистенции» сформировалась у 21% испытуемых; находится в стадии формирования у 47%. Фаза «истощения» сформировалась у 4% испытуемых; находится в стадии формирования – у 25%. Таким образом, преобладающее значение занимает фаза «резистенции».

В группе испытуемых с низкими показателями жизнестойкости наблюдается значительное число педагогов с уже сформированными симптомами эмоционального выгорания. Фаза «напряжения» сформировалась у 34% испытуемых, находится в стадии формирования у 36% педагогов. Фаза «резистенции» уже сформирована у 74% испытуемых, находится в стадии формирования у 24%. Фаза «истощения» сформировалась у 40% испытуемых, находится в стадии формирования у 42%.

Таблица 2

Сформированность фаз эмоционального выгорания

Фазы	«Стойкие»		«Нестойкие»	
	Фаза сформирована	Фаза формируется	Фаза сформирована	Фаза формируется
Напряжение	5%	25%	34%	36%
Резистенция	21%	47%	74%	24%
Истощение	4%	25%	40%	42%

Выявленные различия в выборе стратегий поведения в трудных ситуациях были подтверждены с использованием критерия Манна-Уитни. Полученные в ходе проведенного исследования результаты свидетельствуют о том, что низкая жизнестойкость является хорошим предиктором формирования профессионально нежелательных изменений, в данном случае эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безносков С. П. Профессиональная деформация и воспитание личности. Психологическое обеспечение социального развития человека. – М.: Сфера, 2010. – 213 с.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности: психологический практикум. – СПб.: Речь, 2004. – 242 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика профилактика. – СПб.: Питер,

2008. – 336 с.

4. Зеер Э. Ф. Психология профессий. – М.: Академия, 2007. – 185 с.
5. Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – №4. – С. 24-30.
6. Митина Л. М. Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, динамика // Школа здоровья. – 1995. – №1. – С. 28–34.
7. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 252 с.