

УДК 37.042.2

СИНДРОМ «ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ И ВАРИАНТЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Ожогова Е.Г., Осадчук О.Л.

ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России,
Омск, e-mail: oeg80@yandex.ru

В статье представлены результаты эмпирического исследования уровня развития синдрома «психического выгорания» у педагогов, под которым понимается многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Обсуждены особенности и индивидуальные профили синдрома «психического выгорания» у педагогов. С помощью сравнительного анализа определены варианты формирования структурных компонентов синдрома «психического выгорания» и выделены 10 групп педагогов, переживающих синдром «психического выгорания». Приведена краткая характеристика групп педагогов, выделенных в соответствии с уровнем сформированности фаз развития профессионального стресса. В соответствии с полученными результатами намечены пути психологической помощи педагогам, страдающим синдромом «психического выгорания», которая заключается в прохождении долгосрочного профессионального психологического консультирования.

Ключевые слова: синдром «психического выгорания», напряжение, резистенция, истощение

SYNDROME OF «MENTAL BURNOUT» AT TEACHERS AND VARIANTS OF HIS FORMATION

Ozhogova E.G., Osadchuk O.L.

Omsk State Medical University, Omsk, e-mail: oeg80@yandex.ru

Results of empirical research of a level of development of a syndrome of «mental burning out» at teachers are presented in article, which is understood as the multidimensional construct including set of negative psychological experiences and dezadapivny behavior as a result of long and intensive stresses of communication. Features and individual profiles of a syndrome of «mental burning out» at teachers are discussed. Options of formation of structural components of a syndrome of «mental burning out» are defined by the comparative analysis and 10 groups of the teachers enduring a syndrome of «mental burning out» are allocated. The short characteristic of groups of the teachers allocated according to the level of formation of phases of development of a professional stress is provided. According to the received results ways of psychological assistance to the teachers suffering from a syndrome of «mental burning out» are planned, which consists in passing of long-term professional psychological consultation.

Keywords: a syndrome of «mental burnout», a pressure, a resistance, an exhaustion

Исследования педагогической деятельности свидетельствуют, что специфические черты педагогического труда, к числу которых относятся полисубъектность, уникальность «предмета», глобальность целей, разнообразие инструментария, многокомпонентность структуры, широта содержания, в сочетании с экстремальностью условий реализации превращают педагогический труд в пространство повышенного напряжения, что обуславливает необходимость его соответствия требованию надежности, под которой понимается интегративное качество личности, обуславливающее эффективность педагогической деятельности вопреки помехам ее осуществлению [6].

Эти специфические черты педагогического труда создают у его субъекта – педагога – высокое внутреннее напряжение, накопление которого со временем приводит к развитию особого, труднокорректируемого состояния, известного как синдром «психического выгорания» [2–5, 8]. Синдром «пси-

хического выгорания» является сложным профессионально обусловленным многоуровневым состоянием, с многообразными проявлениями: от усталости, вызванной собственной работой, до полного истощения всех психических ресурсов и экзистенциального отчаяния [3, 5, 8, 10]. Под синдромом «психического выгорания» понимают «многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью» [3, с. 333].

Синдром «психического выгорания» – явление многофакторное. По данным наших собственных ранее проведенных исследований, наиболее стрессогенными являются: перегрузки в работе – 37,5%; финансовые затруднения – 25%; конфликты с администрацией – 35%; боязнь

административного наказания – 40%; неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников – 25%; оскорбление со стороны коллег – 52,5%; негативные оценки результатов деятельности и личностных качеств со стороны коллег по работе и др. [4, с. 111–112]. Важно отметить, что формирование синдрома «психического выгорания» обуславливается не одними или несколькими причинами, а комплексом факторов. Опираясь на анализ литературных источников, посвященных проблеме синдрома «психического выгорания» у педагогов, условно можно выделить три группы детерминирующих его факторов: первая группа (индивидуальные факторы) – характерологические особенности, тип темперамента, самооценка, уровень притязаний, стрессоустойчивость, локус контроля и др.; вторая группа (организационные факторы) – условия работы, рабочие перегрузки, стиль управления педагогическим коллективом, отношения в коллективе, профессиональные традиции и др.; третья группа (профессионально-педагогические факторы, связанные с деятельностью педагогов) – высокий уровень эмоциональной напряженности и стрессогенности работы, постоянно возрастающие требования к результатам деятельности и профессионально важным качествам педагога, низкий престиж профессии, отсутствие времени на отдых и восстановление сил, низкий финансово-экономический статус педагога [1–10].

Деструкции, вызванные синдромом «психического выгорания», проявляются на всех уровнях функционирования психики педагога: *психофизиологическом* (нарушение соматического здоровья); *интеллектуальном* (ухудшение функций внимания и памяти); *эмоциональном* (переживание тревоги, гнева, апатии, раздражительности, чувства вины, эмоциональной опустошенности) [5]; *поведенческом* (конфликтность в отношении с окружающими, отрицательное отношение к детям, их родителям и коллегам); *профессиональном* (снижение уровня профессионализма, формирование профессиональных защит, доминирование профессиональных стереотипов и др., отрицательное отношение к работе в целом); *духовном* (отрицательная жизненная установка, разочарование в выборе профессионального пути и в окружающих людях, цинизм, пессимизм, нравственная деформация и др.) [8].

По мнению крупного отечественного ученого в области синдрома «психического выгорания» Н.Е. Водопьяновой, конечным итогом отрицательного влияния синдрома «психического выгорания» является хрониче-

ская стрессового напряжения и истощение запаса жизненных сил человека. Автор подчеркивает: «Выгорание опасно тем, что оно представляет собой не эпизод, а конечный результат процесса «сгорания дотла». Жертвы выгорания могут испытывать неуверенность в себе и неудовлетворенность личной жизнью» [3, с. 9].

Исследования, посвященные синдрому «психического выгорания», в основном направлены на поиск факторов и изучение структурных особенностей синдрома психического выгорания. В меньшей степени изучены механизмы формирования синдрома «психического выгорания», типологии педагогов и варианты формирования структурных компонентов синдрома «психического выгорания». Именно изучению последнего аспекта и посвящена данная статья.

В данной работе на основе обобщения результатов эмпирического (пилотажного) исследования представлены типологии педагогов с разной степенью выраженности и сформированности компонентов синдрома «психического выгорания».

Методологической основой нашего исследования послужили подходы и концептуальные идеи К. Маслач, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк и др. [1–10].

В качестве испытуемых в нашем исследовании выступают педагоги общеобразовательных школ в количестве 80 человек.

Для достижения поставленной цели нами была использована методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор В.В. Бойко), позволяющая определить наличие или отсутствие синдрома «психического выгорания»; доминирующие фазы и ведущие симптомы [1]. Автор диагностической методики придерживается идеи, что синдром «психического выгорания» является одной из форм хронического профессионального стресса. Выделенные фазы синдрома «психического выгорания» (напряжение, резистенция и истощение) соответствуют фазам стресса в теории Г. Селье.

Как показывает анализ проблемы развития синдрома «психического выгорания», *фаза напряжения* является предвестником развития «выгорания» и проявляется в усилении воздействия психотравмирующих факторов и нарастании тревожного состояния. *Фаза резистенции* выражается в сопротивлении профессиональным стрессам, снижении профессионального напряжения и формировании профессиональных защит. *Фаза истощения* характеризуется выраженным падением жизненного тонуса и ослаблением психоэмоциональных ресурсов личности [1].

Уровни сформированности фаз синдрома «психического выгорания» у педагогов

Уровень	Результат (%)	Фазы		
		Напряжение	Резистенция	Истощение
Фаза сформировалась		15	35,5	15
Фаза в стадии формирования		20	50	22,5
Фаза не сформировалась		65	17,5	62,5

По результатам исследования нами были условно выделены 10 групп педагогов с различным сочетанием фаз синдрома «психического выгорания», уровнем их развития, выраженным в процентах (таблица).

Общая картина синдрома «психического выгорания» по всем группам в целом отражена в таблице.

Данные таблицы показывают, что уровень сформированности фаз развития профессионального стресса довольно высок, наиболее сформирована фаза резистенции у 32,5% обследуемых педагогов, у 50% она находится в стадии формирования. Доминирующие значения по фазе резистенции указывают на формирование у педагогов психологической защиты (в виде стереотипов профессионального защитного поведения), позволяющей дозированно расходовать энергетические ресурсы.

Данные по фазе истощения говорят о том, что психологическая защита обеспечивает приемлемое функционирование нервной системы, ярко выраженные негативные (патологические) последствия и психогенно обусловленные расстройства наблюдаются у 15% обследуемых педагогов.

Группа № 1 – 32,5% испытуемых. Из всех выделенных групп группа № 1 самая многочисленная. Характеризуется несформированностью фазы напряжения и истощения. Фаза резистенции находится в стадии формирования. Установленное соотношение может указывать на формирование у педагогов эмоциональной защиты на стрессовые факторы.

Группа № 2 – 10% испытуемых. Эта группа характеризуется несформированностью всех трех фаз, что можно трактовать как отсутствие признаков у педагогов синдрома «психического выгорания», обусловленное успешной профессиональной адаптацией.

Группа № 3 – 10% испытуемых. Группа характеризуется тем, что фаза напряжения находится в стадии формирования, фаза резистенции сформирована и истощение не сформировано. По результатам исследования в данной группе можно отметить наличие у педагогов профессионального стресса, формирование психологической профессиональной защиты, но дисфункциональные последствия пока отсутствуют.

Группа № 4 – 10% испытуемых. Определяется группа тем, что фазы резистенции и истощения находятся у педагогов в стадии формирования, при несформированности стадии напряжения. Данные показатели можно объяснить тем, что эмоциональный стресс педагогов от работы очень велик. У испытуемых этой группы отмечается деструктивная психологическая защита на эмоциональные факторы, а также отмечаются нарушения, признаки перегрузки нервной системы. В целом можно говорить о прогрессивном развитии синдрома «психического выгорания».

Группа № 5 – 7,5% испытуемых. Характеризуется тем, что все фазы (напряжение, резистенция, истощение) находятся в стадии формирования. У педагогов отмечаются признаки синдрома «психического выгорания» по всем трем фазам одновременно, что может говорить о прогрессивном, крайне неблагоприятном развитии синдрома «психического выгорания».

Группа № 6 – 7,5% испытуемых. Характеризуется сформированностью всех трех фаз, что говорит о сложившемся синдроме «психического выгорания». Педагоги этой группы полностью профессионально «выгорели».

Группа № 7 – 7,5% испытуемых. Определяется тем, что фазы резистенции и истощения сформированы, а стадия напряжения находится в стадии формирования. Данные этой группы сходны с показателями группы № 4. Однако различие заключается в том, что психическое состояние педагогов характеризуется более высоким нервным напряжением, чувством опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Психологическая защита ярко выражена (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций и редукция профессиональных обязанностей).

Группа № 8 – 5% испытуемых. Синдром «психического выгорания» у данной группы педагогов характеризуется несформированностью фаз напряжения и истощения, но развитием симптомов фазы резистенции, что свидетельствует о выработке

психологической защиты, позволяющей дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы, негативных последствий не наблюдается.

Группа № 9 – 5% от общей выборки. Характеризуется несформированностью фазы напряжения, фаза резистенции сформирована и истощение в стадии формирования. Данные показатели говорят о значительном эмоциональном напряжении педагогов и формировании синдрома «психического выгорания».

Группа № 10 – 5% испытуемых. Характеристикой этой группы педагогов является последовательное развитие синдрома «психического выгорания», сформированностью фазы напряжения и резистенции и формированием стадии истощения.

Представленные группы (типы) педагогов с различной степенью выраженности и остротой переживания синдрома «психического выгорания» позволяют определить направления психологической помощи.

Так, в психологической помощи не нуждаются педагоги *группы № 2* по причине относительного психологического благополучия и отсутствия симптомов синдрома «психического выгорания», однако современные условия интенсификации педагогического труда, повышенных требований к личности и деятельности педагога и бюрократизации образовательного процесса [7] не исключают развитие синдрома «психического выгорания» в дальнейшем.

Крайне неблагоприятное профессиональное развитие можно отметить у педагогов *группы № 6* вследствие полностью сложившегося синдрома «психического выгорания». Педагогам данной группы требуется срочная комплексная психокоррекционная работа и глубокое долгосрочное профессиональное психологическое консультирование. В противном случае педагогов этой группы ожидают серьезные проблемы со здоровьем (заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания) и уход из профессии.

Для педагогов *группы № 1, 3, 8* в качестве общих универсальных превентивных мер развития синдрома «психического выгорания» можно определить следующие:

– проведение психологической диагностики факторов развития синдрома «психического выгорания», детальное изучение индивидуальных особенностей фаз и симптомов с целью анализа своего психоэмоционального состояния;

– самоанализ своей профессиональной биографии и профессиональных трудно-

стей, а также стратегии профессионального поведения с целью самоизучения деструктивных психологических аспектов профессиональной деятельности и выработки конструктивных;

– пересмотр составляющих своего образа жизни (полноценный отдых, активная жизненная позиция, сбалансированное питание, регулярная физическая и двигательная активность и др.);

– культивирование интересов, не связанных с профессиональной деятельностью (хобби);

– повышение психологической культуры в области изменения отношения к своему профессиональному здоровью и освоение элементарных психокоррекционных и психотерапевтических техник, направленных на снятие психологического напряжения в ходе своей профессиональной деятельности и активизации психоэмоциональных ресурсов (дыхательные техники, аутогенная тренировка, самовнушение и др.);

– развитие личностных качеств (оптимизм, открытость новому опыту, мобильность и гибкость, рефлексия, чувство юмора и др.).

В случае ярко выраженных симптомов синдрома «психического выгорания» у педагогов *группы № 4, 7, 9, 10* необходимо оказание двухэтапной психологической помощи. На первом этапе требуется проведение более глубокой психологической диагностики личностных факторов синдрома «психического выгорания». Второй этап заключается в прохождении педагогами долгосрочного профессионального психологического консультирования.

Таким образом, проведенное исследование позволяет отметить, что формирование синдрома «психического выгорания» в разной степени (от отдельных симптомов до полностью сложившихся фаз) выявлено у 90% испытуемых. Отсутствие симптомов синдрома «выгорания» отмечается только у 10% педагогов. Полученные результаты свидетельствуют о нарушении профессионального развития педагогов и снижении эффективности профессионально-педагогической деятельности.

Также результаты исследования дают возможность более детально проанализировать динамику формирования синдрома «психического выгорания» и рассмотреть индивидуальные профили, специфические особенности и варианты синдрома «психического выгорания» у педагогов общеобразовательных школ. Полученные результаты имеют важное практическое значение при осуществлении

дифференцированного подхода в профилактической и коррекционной работе с педагогами, страдающими синдромом «психического выгорания», а также могут служить ориентиром для дальнейшего изучения различных аспектов проблемы синдрома «психического выгорания».

Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций: Эмоции в общении, эмоции в проявлениях личности, созидаящая сила эмоций, методики для изучения эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
2. Большакова Т.В. Личностные детерминанты и организационные факторы возникновения психического выгорания у медицинских работников: дис. канд. психол. наук. – Ярославль, 2004. – 173 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Ожогова Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения // Психология и школа. – 2006. – № 2. – С. 107–120.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 90–101.
6. Осадчук О.Л. Профессиональная надежность педагога: Теоретико-методологический анализ. – Омск: Полиграфический центр КАН, 2007. – 304 с.
7. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Бюрократизация образовательного процесса как фактор «эмоционального выгорания» педагогов и психологов // Вестник московского городского педагогического университета. – 2015. – № 3 (33). – С. 45–62.
8. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
9. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии – 1994. – № 6. – С. 57–64.
10. Maslach C. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol.52. – P. 397–422.