

УДК 612.812 + 159.9.072

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

¹Кондратьева О.Г., ²Кондратьева А.А.

¹Уфимский филиал ФГБОУ ВПО «МГГУ им. М.А. Шолохова», Уфа, e-mail: ana8064@yandex.ru;

²ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет», Уфа, e-mail: ana8064@yandex.ru

Проведен анализ особенностей формирования синдрома «эмоционального выгорания» в зависимости от наличия акцентуаций характера у педагогов общеобразовательных школ. Были определены средние значения уровня сформированности отдельных симптомов и фаз синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов с различными характерологическими особенностями. Наиболее восприимчивой к профессиональным факторам, способствующим формированию синдрома «эмоционального выгорания», по данным исследования, является группа педагогов с застревающей акцентуацией характера (по классификации К. Леонгарда). У педагогов без акцентуаций характера определяются минимальные (в общей выборке) значения уровней сформированности синдрома «эмоционального выгорания». Однако в этих группах не выявлены статистически значимые корреляции между наличием акцентуации характера у педагогов и уровнем сформированности симптомов и фаз синдрома «эмоционального выгорания». Педагоги с дистимической, педантичной и циклотимической акцентуациями характера демонстрируют наибольшую зависимость формирования симптомов и фаз синдрома «эмоционального выгорания», коррелирующую с характерологическими особенностями.

Ключевые слова: синдром «эмоционального выгорания», акцентуации характера, педагоги

RESEARCH OF FEATURES OF FORMATION OF THE SYNDROME «EMOTIONAL BURNOUT» AT TEACHERS WITH ACCENTUATIONS OF CHARACTER

¹Kondrateva O.G., ²Kondrateva A.A.

¹The Moscow state humanities university of M.A. Sholokhov, Ufa, e-mail: ana8064@yandex.ru;

²The Bashkir State University, Ufa, e-mail: ana8064@yandex.ru

The analysis of the peculiarities of forming a syndrome «emotional burnout» depending on the existence of the school teacher's accentuation character. The average meanings of the level of forming some symptoms and phases of the syndrome «emotional burnout» of the teachers with different characterological special features were determined. A group of the teachers with a sticking accentuation character according to Leongard's classification is most receptive to the professional factors leading to the forming of the syndrome «emotional burnout». The minimal meanings of the levels of shaped syndrome «emotional burnout» are determined with the teachers without accentuation character, but in these groups statistic signification correlations between accentuation character and level shaped symptoms and phases of the syndrome «emotional burnout» are not revealed. The teachers with distimic, pedantic and accentuation of character demonstrate the highest dependants of the shaping of the symptoms and phases of the syndrome «emotional burnout» correlating with characterological peculiarities.

Keywords: syndrome «emotional burnout», accentuation character, teachers

Впервые термин «burnout» (выгорание, сгорание) был введен американским психиатром Х. Фреденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как «состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности» [10]. Подверженными «эмоциональному выгоранию» признавались сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. Р. Шваб в 1982 г. расширяет группу профессионального риска, относя к ней учителей, полицейских, юристов, тюремный персонал, политиков, менеджеров всех уровней.

Профессиональный стресс, или синдром «эмоционального выгорания», возникает

в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них и представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления. Его рассматривают как многомерный феномен, выражающийся в психических и физиологических реакциях на большой круг ситуаций в профессиональной деятельности человека, при этом негативные последствия профессионального стресса рассматривают в нескольких аспектах: влияние на результаты труда, психическое и физическое здоровье представителей социомических профессий.

В.В. Бойко дает следующее определение термина: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [4, 5].

В соответствии с взглядами К. Маслач и С. Джексона, синдром выгорания рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных коммуникациях. К. Маслач относит к группе риска профессионалов, которых «объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто трудно поддерживать продолжительное время» [11].

В Международной классификации болезней (МКБ-Х) СЭВ отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

В профессиональной деятельности педагогов стрессовые ситуации могут создаваться цикличностью учебных событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером педагогической деятельности, высоким уровнем конфликтности в отношениях. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям [1].

Определенные личностные характеристики, по мнению С.П. Безносова, Е.М. Борисовой, О.В. Гребенниковой, А.В. Емельяниной, О.В. Иноземцевой, И.А. Кураповой и др., могут быть дополнительными факторами риска в плане появления эмоционального выгорания [2, 6].

К числу наиболее ярких проявлений личностного неблагополучия у преподавателей относят повышенный уровень тревожности, нейротизм, склонность к ригидности, заниженную самооценку, сниженные показатели удовлетворенности трудом и качеством жизни [1].

Развитие синдрома «выгорания» также считается одной из наиболее характерных форм профессионально обусловленных личностных деформаций у педагогов. Накопленные факты свидетельствуют о том, что содержание и условия реализации педагогической деятельности требуют повышенной мобилизации внутренних ресурсов человека, перенапряжение которых приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического здоровья специалистов. Разработка вопросов о причинах и механизмах развития таких нарушений непосредственно связана с проблематикой изучения стресса [3, 7].

Выделяют следующие психологические особенности, которые помогают личности снизить негативное влияние стресса, а именно уверенность в себе, принятие себя и других, умение концентрироваться

на положительных эмоциях, позитивное отношение к жизни, желание преодолевать трудности, навыки решения проблем. Личности с различными акцентуациями обладают чертами характера, усугубляющими влияние стрессогенных ситуаций: нерешительность, тревожная мнительность в виде опасений за будущее, навязчивые страхи, раздражительность и склонность к ипохондрии, неустойчивость настроения, импульсивность, замкнутость и т.д. [9].

Цель исследования – определение особенностей формирования синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов с акцентуациями характера.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 318 педагогов общеобразовательных школ. В качестве основополагающей была принята классификация типов акцентуаций характера по К. Леонгарду. Тест К. Леонгарда исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, а именно гипертимический тип (ГАХ), тревожно-боязливый тип (ТБАХ), дистимический тип (ДисАХ), педантичный тип (ПАХ), возбудимый тип, эмотивный тип (ЭАХ), застревающий тип (ЗАХ), демонстративный тип (ДемАХ), циклотимический тип (ЦАХ), аффективно-экзальтированный тип (АЭАХ) [8].

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В. позволила диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». В фазе напряжения (ФН) выделяют следующие симптомы: «переживание психотравмирующих обстоятельств (социального стресса)» (ПСС), «неудовлетворенность собой» (НС), «загнанность в клетку» (ЗК), «тревога и депрессия» (ТД). Для фазы резистенции (ФР) характерны симптомы: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (НИЭР), «эмоционально-нравственная дезориентация» (ЭНД), «расширение сферы экономии эмоций» (РСЭЭ), «редукция профессиональных обязанностей» (РПО). Фазу истощения (ФИ) составляют симптомы: «эмоциональный дефицит» (ЭД), «эмоциональная отстраненность» (ЭО), «личностная отстраненность (деперсонализация)» (ЛО), «психосоматические и психовегетативные нарушения» (ПСПВ). Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» [4, 5].

Результаты исследований и их обсуждение

В табл. 1 представлены средние значения уровней сформированности отдельных симптомов и фаз синдрома «эмоционального выгорания» (СЭВ) у педагогов с различными психологическими особенностями.

По данным табл. 1 можно определить уровень выраженности отдельных симптомов и фаз СЭВ у педагогов с различными акцентуациями характера. Наиболее

высокие уровни определяются у педагогов с застревающей акцентуацией характера (ЗАХ), минимальные показатели – у педагогов без акцентуаций характера.

Лица с тревожно-боязливой акцентуацией склонены к углубленному самоанализу и появлению навязчивых состояний. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» проявляется у них не

только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Личность с ТБАХ начинает утверждать, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями.

Таблица 1

Средние значения уровней сформированности симптомов и фаз синдрома эмоционального выгорания у педагогов с акцентуациями характера ($M \pm m$)

| | ТБАХ | ПАХ | ЭАХ | ЗАХ | без АХ |
|------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------|
| ПСС | 18,23 ± 3,90 | 20,66 ± 6,10 | 17,97 ± 4,40 | 21,47 ± 5,12 | 12,13 ± 4,53 |
| НС | 15,15 ± 2,54 | 16,97 ± 3,11 | 18,72 ± 4,17 | 17,24 ± 3,19 | 11,11 ± 4,03 |
| ЗК | 13,69 ± 4,17 | 16,47 ± 3,88 | 16,86 ± 4,69 | 17,00 ± 4,63 | 10,45 ± 3,72 |
| ТД | 14,15 ± 2,82 | 18,79 ± 7,19 | 16,94 ± 5,68 | 20,32 ± 7,88 | 10,82 ± 3,77 |
| ФН | 61,23 ± 7,08 | 72,58 ± 15,89 | 70,50 ± 17,09 | 75,68 ± 17,30 | 44,60 ± 14,45 |
| НИЭР | 13,92 ± 2,78 | 15,79 ± 3,46 | 15,33 ± 3,35 | 16,50 ± 3,56 | 9,80 ± 3,26 |
| ЭНД | 12,15 ± 3,41 | 13,26 ± 2,83 | 13,44 ± 2,83 | 14,29 ± 2,59 | 9,23 ± 3,55 |
| РСЭЭ | 10,00 ± ,56 | 15,34 ± 3,78 | 13,14 ± 3,80 | 16,79 ± 3,93 | 9,21 ± 3,82 |
| РПО. | 14,23 ± 3,22 | 13,53 ± 3,96 | 12,92 ± 3,72 | 15,56 ± 4,77 | 9,08 ± 3,77 |
| ФР | 53,38 ± 10,37 | 58,24 ± 12,52 | 55,11 ± 10,89 | 63,32 ± 12,80 | 37,33 ± 12,99 |
| ЭД | 11,23 ± 4,28 | 13,66 ± 2,94 | 11,81 ± 3,47 | 14,03 ± 2,68 | 8,44 ± 3,45 |
| ЭО | 9,38 ± 1,50 | 11,03 ± 2,89 | 11,19 ± 3,66 | 12,50 ± 3,05 | 7,66 ± 2,93 |
| ЛО | 12,31 ± 2,93 | 11,55 ± 3,81 | 11,14 ± 3,71 | 11,26 ± 4,04 | 7,45 ± 3,39 |
| ПСПВ | 14,46 ± 4,56 | 15,05 ± 4,34 | 11,61 ± 4,32 | 15,76 ± 3,99 | 7,52 ± 3,90 |
| ФИ | 46,92 ± 9,85 | 52,08 ± 10,86 | 44,81 ± 15,72 | 55,79 ± 11,63 | 31,08 ± 12,36 |

Примечание: жирным шрифтом выделены максимальные значения уровней сформированности симптомов и фаз СЭВ, курсивом – минимальные значения.

Педагоги с педантичной акцентуацией характера редко вступают в конфликты, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. Склонны предъявлять окружающим много формальных требований. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» у них проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Как следствие, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

Педагоги с выраженной эмотивной акцентуацией характера предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают с полуслова. Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. У них наблюдается «застревание» на обидах. Симптом «неудовлетворенности собой» формируется у них в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства. Педагог начинает испытывать недовольство собой,

профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

Педагоги с застревающей акцентуацией характера в нашем исследовании являются наиболее неблагоприятной группой по уровню сформированности симптомов и фаз синдрома «эмоционального выгорания». Лица с данной акцентуацией характеризует умеренная общительность, склонность к нравочуждению, стремление добиться высоких показателей в любом деле, повышенные требования к себе и партнерам. Особенно чувствителен этот тип акцентуации характера к социальной справедливости, вместе с тем отмечается высокий уровень обидчивости, эмоциональной уязвимости, подозрительности.

В табл. 2 приведены коэффициенты ранговой корреляции Спирмена между акцентуациями характера и симптомами СЭВ. Выявлено 57 статистически значимых коэффициентов корреляции. Сильных связей ($r \geq 0,7$) – 3. Корреляций средней

силы ($0,5 \leq r < 0,7$) – 54. Наибольшая сила связей отмечается между педантичной акцентуацией характера и симптомом «Редукция профессиональных обязанностей» СЭВ ($r = 0,77$), педантичной акцентуацией

характера и симптомом «Личностная отстраненность» ($r = 0,78$), циклотимической акцентуацией характера и симптомом «Расширение сферы экономии эмоций» ($r = 0,71$).

Таблица 2

Коэффициенты ранговой корреляции Спирмена между акцентуациями характера и симптомами синдрома «эмоционального выгорания»

| | ДисАХ | ПАХ | ВАХ | ЭАХ | Дем.АХ | ЦАХ | АЭАХ |
|------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|
| ПСС | -0,18 | 0,59 | 0,17 | 0,07 | 0,13 | 0,65 | -0,15 |
| НС | -0,19 | 0,54 | 0,02 | -0,15 | -0,17 | 0,53 | -0,26 |
| ЗК | -0,25 | 0,57 | 0,12 | -0,20 | -0,22 | 0,57 | -0,20 |
| ТД | -0,60 | 0,50 | 0,07 | -0,25 | -0,27 | 0,53 | -0,52 |
| ФН | -0,33 | 0,53 | 0,12 | -0,12 | -0,11 | 0,64 | -0,31 |
| НИЭР | -0,61 | 0,50 | -0,05 | -0,55 | -0,32 | 0,57 | -0,58 |
| ЭНД | -0,58 | 0,53 | -0,07 | -0,15 | -0,69 | 0,45 | -0,59 |
| РСЭЭ | -0,33 | 0,59 | -0,15 | -0,32 | -0,61 | 0,71 | -0,50 |
| РПО | -0,59 | 0,77 | 0,05 | -0,23 | -0,20 | 0,15 | 0,03 |
| ФР | -0,50 | 0,60 | -0,09 | -0,32 | -0,61 | 0,56 | -0,51 |
| ЭД | -0,55 | 0,52 | -0,56 | -0,55 | -0,67 | 0,65 | -0,61 |
| ЭО | -0,50 | 0,33 | -0,25 | -0,56 | -0,51 | 0,61 | -0,62 |
| ЛО | -0,65 | 0,78 | -0,10 | -0,53 | -0,62 | 0,19 | -0,34 |
| ПСПВ | -0,66 | 0,56 | -0,03 | -0,26 | -0,63 | 0,17 | -0,28 |
| ФИ | -0,62 | 0,63 | -0,19 | -0,54 | -0,55 | 0,58 | -0,53 |

Наибольшее количество корреляционных связей определяется между педантичной акцентуацией характера и симптомами и фазами СЭВ. Сильных связей – 12 ($r \geq 0,7$), корреляций средней силы – 2 ($0,5 \leq r < 0,7$).

Выводы

Анализ взаимодействий между требованиями внешней среды, индивидуальными особенностями человека и адекватностью привлекаемых защитных механизмов и проведенное исследование позволило определить следующие закономерности:

1) у педагогов с застревающей АХ наблюдается высокий уровень сформированности СЭВ;

2) у педагогов без акцентуаций характера наблюдается низкий уровень сформированности СЭВ;

3) сильные корреляционные связи выявляются между педантичной акцентуацией характера и уровнем сформированности СЭВ.

Полученные результаты позволяют рекомендовать психологам системы образования проводить психологическую диагностику характерологических особенностей педагогов для определения группы риска по формированию синдрома «эмоционального выгорания». Психологическая коррекция

акцентуаций характера позволит снизить уровень профессионального стресса и предотвратить нарушения физического и психического здоровья педагогов.

Список литературы

1. Ахметгалеева З.М. Особенности профессионального выгорания учителей и школьных психологов // Материалы VI Международной междисциплинарной региональной конференции по биологической психиатрии «Стресс и поведение» Москва, 25–26 октября 2001 г. – М.: Изд-во МГУ, 2001.
2. Безносос С.П. Профессиональная деформация личности – СПб.: Речь, 2004. – 232 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности – М.: PerSe. – 2001. – 511 с.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М.: Наука, 1996. – 154 с.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении – СПб.: Питер, 1999. – 160 с.
6. Гребенникова О.В. Проблема охраны и укрепления профессионального здоровья педагогов // Здоровье нации – основа процветания России: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума. Том 2. Раздел «Здоровье нации и образование». – М., 2008. – С. 40–42.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса – М.: Наука, 1983. – 368 с.
8. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.
9. Мариютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – М.: Флинта, 2001.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out //Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.

11. Maslach C. and Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113, 1981.

References

1. Akhmetgaleeva Z.M. Of feature of professional burning out of teachers and school psychologists // Materials VI of the International interdisciplinary regional conference on biological psychiatry «A stress and behavior» Moscow, on October 25–26, 2001 Moscow: Moscow State University publishing house, 2001.

2. Beznosov S. P. Professional deformation of the personality SPb.: Speech, 2004. 232 p.

3. Bodrov V.A. Psychology of professional activity M.: PerSe. 2001. 511 p.

4. Boyko V.V. Energy of emotions in communication: view of and of others M.: Science, 1996. 154 p.

5. Boyko V.V. Sindrom of «emotional burning out» in professional communication SPb.: St. Petersburg, 1999. 160 p.

6. Grebennikova, O.V. Problem of protection and strengthening of professional health of teachers//Nation Health a basis of prosperity of Russia: materials of the scientific and practical congresses of the IV All-Russian forum. Tom 2. Section «Health of the Nation and Education». M, 2008. pp. 40–42.

7. Kitaj-Smyk, L.A. Psychology of a stress M.: Science, 1983. 368 p.

8. Lichko A.E. Psychopaths and character aktcentuations at teenagers / Under the editorship of Yu.B. Gippenreiter, V.Ya. Romanova. St. Petersburg: Speech, 2009. 256 p..

9. Maryutina T.M. Yermolaev O.Yu. Introduction in psychophysiology. M.: Flint, 2001.

10. Freudenberg H.J. Staff burn-out //Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. pp. 159–165.

11. Maslach, C. and Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113, 1981.

Рецензенты:

Башкатов С.А., д.б.н., профессор, декан биологического факультета, профессор кафедры генетики и фундаментальной медицины, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет», почетный работник высшего профессионального образования РФ, г. Уфа;

Хисматуллина З.Р., д.б.н., профессор, заведующая кафедрой физиологии человека и зоологии, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет», г. Уфа.

Работа поступила в редакцию 30.12.2013.