

УДК 37.015.3 (571.56)

У.Д. Антипина, С.Н. Алексеева, Г.П. Антипин, С.В. Протодьяконов

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Актуальность проблемы профессионального выгорания обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе, так как профессия педагога обладает огромной социальной важностью. На наш взгляд, существует некоторое противоречие между необходимостью выполнять все требования, предъявляемые профессией, и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда. С учетом данного противоречия была выбрана тема исследовательской работы. Представленная работа посвящена проблеме эмоционального выгорания преподавателей. Также исследовали факторы, влияющие на формирование и развитие данного явления, в том числе организационные характеристики. В работе предпринята попытка обосновать причины формирования синдрома, рассмотрена динамика его развития в зависимости от стажа практической деятельности, выявлены личностные качества преподавателей. Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают гипотезу о том, что на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные, так и организационные факторы, и эти факторы взаимно усиливают друг друга. Изучаемая проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также студенты, которые вынуждены находиться рядом с преподавателями, у которых синдром профессионального выгорания сформировался, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому требуется, на наш взгляд, продолжить начатую работу, но уже с акцентом на коррекцию негативных последствий данного явления.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, преподаватель, студент, напряжение, резистентность, истощение, личностные качества, экстраверт, интроверт, межличностные отношения.

U.D. Antipina, S.N. Alekseeva, G.P. Antipin, S.V. Protod'iakonov

The burnout syndrome

The relevance of this problem is due to increasing demands from the society to the individual instructor and his role in the educational process, as the teaching profession has a huge social importance. In our opinion, there is a contradiction between fulfilling all the requirements of the profession and at the same time realizing personal potential, and being satisfied with one's work. The topic of the research was chosen taking this contradiction

АНТИПИНА Ульяна Дмитриевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной и патологической физиологии Медицинского института СВФУ им. М.К. Аммосова. г. Якутск, РФ. E-mail: uldanti@mail.ru

ANTIPINA Uliana Dmitrievna – Candidate of Medical Sciences, Docent, Associate Professor, Department of Normal and Pathological Physiology, Medical Institute, M.K.Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation. E-mail: uldanti@mail.ru

АЛЕКСЕЕВА Сардана Николаевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной и патологической физиологии Медицинского института СВФУ им. М.К. Аммосова. г. Якутск, РФ. E-mail: sardana_a@mail.ru

ALEKSEEVA Sardana Nikolaevna – Candidate of Medical Sciences, Docent, Associate Professor, Department of Normal and Pathological Physiology, Medical Institute, M.K.Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation. E-mail: sardana_a@mail.ru

АНТИПИН Георгий Прокопьевич – студент Института математики и информатики Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. г. Якутск, РФ

ANTIPIN Georgii Prokop'evich – Student of the Institute of Mathematics and Information Science, M.K.Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation.

ПРОТОДЬЯКОНОВ Сергей Вячеславович – студент Медицинского института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. г. Якутск, РФ.

PROTODYAKONOV Sergey Vyacheslavovich – Student of Medical Institute of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russian Federation.

into account. This work deals with the problem of emotional burnout of instructors. It also examined the factors affecting the formation and development of the phenomenon. The study endeavors to explain the reasons for developing the syndrome, examines the dynamics of its development, depending on the length of practice. It identifies personal qualities of instructors as well as the organizational characteristics that influence the formation and development of the phenomenon. The results of the research confirm the hypothesis that the development of burnout syndrome is influenced by both personal and organizational factors, and these factors are mutually reinforcing. In our opinion, the problem studied is very significant as far as emotional burnout adversely affects not only instructors, their activities and well-being, but also those who are close to them. These are close relatives and friends, as well as students who just have to be near, and therefore become hostages of circumstance. Therefore, it is very important in our opinion, to continue the research, doing it with an emphasis on correcting the negative effects of this phenomenon.

Keywords: syndrome of emotional burnout, instructor, student, tension, resistance, exhaustion, personal qualities, extrovert, introvert, interpersonal relations.

Введение

В последние четыре десятилетия проблема исследования феномена психического «выгорания» встала особенно остро. Многочисленные исследования показали, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей части подвержена влиянию феномена психического выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд преподавателя высшей школы отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. Известно большое количество эмоциональных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая огромное эмоциональное напряжение и стресс. Также профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения эмоционального выгорания.

Современная высшая школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности преподавателя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения особую актуальность, на наш взгляд, приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений в диаде «преподаватель-студент».

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью преподавателя, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей студента, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения преподавателя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к студенту как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие преподаватели отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Мы считаем, что обязательным условием на современном этапе развития педагогики является ориентация деятельности преподавателя на личность студента. Выполнение этой роли требует от преподавателя способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды.

Цель исследования заключается в изучении синдрома эмоционального выгорания у преподавателей и выявление иницирующих факторов.

Материалы и методы

Исследование проводилось в Медицинском институте Северо-восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. В тестировании приняли участие преподаватели женского пола в возрасте от 33 до 52 лет, с разным стажем работы в вузе (от 7 до 25 лет), с различным должностями (от старшего преподавателя до профессора) и общественной нагрузкой. Тестирование испытуемых проводилось индивидуально и малыми группами. Используются следующие методики:

1. Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»;
2. Метод диагностики межличностных отношений (адаптированный Л.Н. Собчик материал интерперсональной диагностики Т. Лири);
6. Для определения индивидуальных психофизиологических свойств личности преподавателя использован надежный тест английского психолога Г. Айзенка;
8. Для исследования влияния организационных (внешних) факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания была составлена анкета.

Результаты и обсуждение

На основе полученных данных мы попытались проследить зависимость влияния личностных и организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Для исследования выдвинутых гипотез нами сформированы две группы исследуемых в зависимости от стажа работы в профессии преподавателя высшей школы: 1 группа – со стажем от 1-10 лет, 2 группа - от 10-25 лет.

Как видно из табл. 1, две группы испытуемых разделяются по количеству набранных баллов.

Таблица 1

Взаимосвязь между стажем педагогической деятельности и риском возникновения синдрома выгорания

	Фаза напряжения				Фаза резистентности				Фаза истощения			
	Переживания психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенности собой	Загнанности в клетку	Тревоги и депрессии	Неадекватного избирательного эмоционального реагирования	Эмоционально - нравственной дезориентации	Расширение сферы экономики эмоций	Редукции профессиональных обязанностей	Эмоционального дефицита	Эмоциональной отстраненности	Личностной отстраненности, или деперсонализации	Психосоматических и психовегетативных нарушений
1	13,6	5,3	3,5	6,7	18	13,6	17,6	14,3	5,8	7,8	7,3	5,6
2	10,9	7,3	6,1	5,8	14,9	11,9	20,9	17,7	10,7	8,5	8,3	9,1
1	29,1				63,5				26,5			
2	30,1				65,4				36,6			
1	119,1											
2	132,1											

Анализируя показатели фаз общего адаптационного синдрома [1], можно заметить, что в фазах «напряжения», «резистентности» и «истощения» наиболее высокие показатели имеют преподаватели со стажем работы: от 10 до 20 лет.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в результате длительной профессиональной деятельности, не подтверждается. Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания носит не монотонный возрастающий характер, а существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

Проанализировав все полученные результаты, мы пришли к выводу, что синдром эмоционального выгорания в группе испытуемых сформировался у 53,5 % педагогов, не сформировался – у 22 %, разница составляет 31,5 %. Доминирующими являются такие симптомы, как:

- «переживание психотравмирующих обстоятельств» (52,5 %),
- «расширение сферы экономии эмоций» (47,5 %),
- «неадекватное эмоциональное реагирование» (32,5 %).

Также мы видим, что большинство испытуемых со сформировавшимся синдромом находится в фазе «резистентности» – сопротивления (45 %): сопротивляясь нарастающему стрессу, педагоги осознанно или неосознанно стремятся к психологическому комфорту, к снижению давления внешних обстоятельств.

Из табл. 2 видно, что показатели выгорания выше у интровертов, доля интровертов составляет в данном исследовании 56 %, 44 %, соответственно, экстраверты.

Анализируя влияние внутренних факторов, мы пришли к выводу, что преподаватели с такими индивидуальными свойствами личности, как интроверты эмоционально тревожных характеристик и экстраверты с эмоциональной неустойчивостью более подвержены синдрому эмоционального выгорания, чем интроверты и экстраверты со стабильной эмоциональной устойчивостью (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение индивидуальных психофизиологических свойств личности преподавателя к риску возникновения синдрома выгорания

	Фаза напряжения				Фаза резистентности				Фаза истощения			
	Переживания психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенности собой	Загнанности в клетку	Тревоги и депрессии	Неадекватного избирательного эмоционального реагирования	Эмоционально - нравственной дезориентации	Расширение сферы экономии эмоций	Редукции профессиональных обязанностей	Эмоционального дефицита	Эмоциональной отстраненности	Личностной отстраненности, или деперсонализации	Психосоматических и психовегетативных нарушений
Э	12	4,4	4,1	4,6	16,9	7,1	10,6	16,1	7,8	8	6,6	6,7
И	13,2	5,7	4,3	5,8	18	16,9	22,9	16,8	7,5	7,7	7,8	7,5
Э	25,1				50,7				29,1			
И	29				74,6				30,5			
Э 56 %	104,9- нестабильные (холерики – 33 %)											
	96,3- стабильные (сангвиники – 67 %)											
И 44 %	134,1- нестабильные (меланхолики – 56 %)											
	105,7- стабильные (флегматики – 44 %)											

Для анализа влияния межличностных отношений на возникновение синдрома выгорания сформированы две группы исследуемых: лица уже с сформировавшимся синдромом выгорания и лица, у которых этот синдром еще не сформировался (табл. 3).

Таблица 3

Результаты диагностики межличностных отношений

Тип отношений	1 группа	2 группа
Властно-лидирующий	25	25
Независимо-доминирующий	59,3	43,7
Прямолинейно-агрессивный	-	-
Недоверчиво-скептический	10,5	31,3
Покорно-застенчивый	-	-
Зависимый - послушный	3,9	-
Сотрудничающий - конвенциальный	1,3	-
Ответственно-великодушный	-	-

Анализируя результаты диагностики, мы убедились, что преобладающим типом межличностных отношений в первой (синдром сформировался) группе является независимо-доминирующий. Преобладание данного типа отношений сочетается с чертами самодовольства, дистантностью, эгоцентричностью, завышенным уровнем притязаний, выраженным чувством соперничества, проявляющееся в стремлении занять обособленную позицию в группе. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорично отстаивается. Эмоциям недостает тепла, поступкам – конформности. Низкая подчиняемость.

Властно-лидирующий тип отношений в обеих группах представлен одинаково. Этот тип отношений выявляет уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства руководителя. Характеризуется оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижений, легкостью и быстротой принятия решений. Можно предположить, что это люди с поведением типа «А». Люди, демонстрирующие этот тип поведения, предпочитают бурный темп жизни, преодоление трудностей, сильную потребность держать все под контролем, поэтому они более подвержены влиянию стрессовых факторов и, следовательно, выгоранию. Так как педагоги, участвовавшие в исследовании, – это женщины, важно отметить, что у женщин связь между поведением типа «А» и показателями выгорания выражена сильнее, чем у мужчин [2].

В группе педагогов с несформировавшимся синдромом эмоционального выгорания преобладающим также является независимо-доминирующий тип межличностных отношений, и в процентном соотношении он выражен меньше, чем в первой групп (43,7 %), а также усилен таким типом отношений, как недоверчиво-скептический (31,3 %). Этот тип взаимоотношений проявляется такими личностными характеристиками, как системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии, высокая конфликтность, которая может быть не столь явной и аккумулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность, а также обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного. Такие личностные характеристики скорее могут оказывать влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания [3].

Рассмотрим типы преобладающих взаимоотношений педагогов с полностью сформировавшимся синдромом во всех трех фазах (53,5 %), и в группе педагогов с полностью несформировавшимся синдромом (24,5 %). Мы видим следующую картину: в первой группе преобладает независимо-доминирующий тип межличностных отношений (83 %), а во второй по 50 % имеют властно-лидирующий и независимо-доминирующий типы отношений. Как мы видим, очень значимых различий между результатами в разных группах не наблюдается, следовательно, мы можем предположить, что на формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания

могут оказывать влияние другие факторы, например, организационные. Исходя из всего вышесказанного, мы можем составить гипотетический «портрет» педагога со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания. Это человек с высоким уровнем невротичности, депрессивности, застенчивости, с высокой эмоциональной лабильностью с выраженными феминными чертами. Кроме того, это человек с независимо-доминирующим типом межличностных отношений, т.е. склонный к субъект-объектным отношениям, старающийся сохранить контроль над «окружающей средой». Далее рассмотрим возможное влияние организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания. В следующей таблице представлены организационные факторы (табл. 4).

Таблица 4

Организационные факторы результаты анкетирования

Название фактора	Низкое (плохое)		Среднее (нейтральное)		Высокое (хорошее)	
	1	2	1	2	1	2
Взаимоотношение со студентами	47	10	30	36	23	54
Взаимоотношения с руководством	15	-	81	37	4	63
Удовлетворенность профессией	32	-	68	17	-	83
Значимость профессии в обществе	26	2	46	31	28	67

Таким образом, мы видим, что наиболее значимыми оказались такие факторы как: взаимоотношение со студентами – плохие (47 %) у преподавателей со сформировавшимся синдромом, тогда как у 54 % преподавателей, у которых синдром выгорания не сформирован, отношения хорошие. Взаимоотношения с руководством – «непонимание и давление со стороны руководства» у педагогов из первой группы и «поддержка» у педагогов из второй группы. Удовлетворенность профессией и чувство значимости профессии в обществе можно назвать скорее следствием влияния всей совокупности факторов, как организационных, так и личностных.

Недостаток контроля над «окружающей средой» является фактором, способствующим выгоранию [4]. Соответственно, чем больше количество студентов в группе, тем сложнее преподавателю удерживать внимание на происходящем, что может являться источником невротизации и, следовательно, способствовать развитию выгорания. В нашем исследовании данный фактор усиливается преобладающим типом (независимо-доминирующий) взаимоотношений. Взаимоотношения с руководством – известно, что конфликты по горизонтали в группе работников гораздо менее психологически опасны, чем конфликты с людьми, занимающими более высокое профессиональное положение [2]. В нашем исследовании только у преподавателей, которые ощущают на себе давление со стороны руководства, синдром сформировался полностью (15 %). В группе педагогов с несформировавшимся синдромом эмоционального выгорания отношения с руководством либо нейтральные (37 %), либо человек ощущает поддержку и заботу со стороны руководства (63 %). Важно отметить, что у всех педагогов, ощущающих давление со стороны руководства, оказался повышенным такой фактор, как застенчивость, а, следовательно, повышенная тревожность.

Значимыми в нашем исследовании оказались такие факторы, как удовлетворенность профессией и чувство значимости профессии в обществе. Мы не можем отнести эти факторы к организационным, традиционно они рассматриваются в качестве конечных результатов синдрома [2]. Известно, что если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром выгорания развивается быстрее [5].

В группе педагогов со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания неудовлетворенными собственной профессией оказались 32 %, в то время как в группе педагогов с несформировавшимся синдромом таких людей не оказалось.

Внутренний фактор сам по себе не провоцирует синдром эмоционального выгорания, но становится таковым, усиливаясь организационным фактором.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что выдвинутая гипотеза о том,

что на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные качества, так и организационные характеристики, подтверждается.

Заключение

Таким образом, доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций», однако выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит монотонный возрастающий характер, существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов преподавателя, но никак не от стажа педагогической деятельности.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные качества преподавателей, так и организационные факторы, но влияние личностных факторов преобладает. Надо заметить, что личностные и организационные факторы усиливают влияние друг на друга.

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982 г. – 127 с.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – Т. 22. – С. 90-101.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
4. Чернисс К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет / К. Чернисс // Журнал практического психолога. – 2000. – № 9. – С.17-19
5. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.

References

1. Sel'e, G. Stress bez distressa / G. Sel'e. – M.: Progress, 1982 g. – 127 s.
2. Orel, V.E. Fenomen «vygoraniia» v zarubezhnoi psikhologii: empiricheskie issledovaniia i perspektivy / V.E. Orel // Psikhologicheskii zhurnal. – 2001. – № 1. – T. 22. – S. 90-101.
3. Boiko, V.V. Energiia emotsii v obshchenii: vzgliad na sebii i drugikh / V.V. Boiko. – M.: Nauka, 1996. – 154 s.
4. Cherniss, K. Professional'noe vygoranie: bespokoistvo za rabotnikov i bossov rastet/ K. Cherniss // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. – 2000. – № 9. – S. 17-19
5. Formaniuk, T.V. Sindrom «emotsional'nogo sgoraniia» kak pokazatel' professional'noi dezadaptatsii uchitelii / T.V. Formaniuk // Voprosy psikhologii. – 1994. – № 6. – С. 57-64.