

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОЛЕЗАВИСИМЫХ/ПОЛЕНЕЗАВИСИМЫХ УЧИТЕЛЕЙ

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейдбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание» [2].

В настоящее время хорошо известны три модели психического «выгорания» и соответственные им методы его оценки. Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексона. В соответствии с данной моделью «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [6].

Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая профессионального «выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Вторая составляющая – деперсонализация – проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других, в других случаях – повышение негативизма, циничности установок по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам, подчиненным и др.

Третий компонент «выгорания» – редукция личных достижений – может проявляться либо в тенденции к негативно оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим [4].

Выделяют три основных фактора, играющие существенную роль в синдроме эмоционального выгорания – личностный, ролевой и организационный.

Фрейденберг описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся идеалистов, ориентированных на людей, и, одновременно, неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями (фанатичных), «пламенных» и легко солидаризирующихся [5]. В. Бойко, напротив, указывает такие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания, как склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности [1].

Развитию эмоционального выгорания способствуют такие профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий (ролевой фактор) [2].

Организационный фактор развития эмоционального выгорания – стабилизирующая организация деятельности и небогатая психологическая атмосфера. Это нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, наличие конфликтов как в системе «руководитель – подчиненный», так и между коллегами трудный контингент (тяжелые больные, конфликтные покупатели, «трудные» подростки и т.д.) [3].

На первый взгляд, эти факторы представляют собой три разнонаправленных вектора выгорания, которые не просто задают систему отсчета, но как бы замыкают профессиональное пространство, наподобие Бермудского треугольника. Другими словами, если наши личностные особенности адекватны исполняемому труду, то развитию синдрома выгорания могут способствовать, на первый взгляд, совершенно не зависящие от нас обстоятельства (личностные особенности руководителя, специфика самой деятельности и т.п.). Возникает вопрос, так ли независимы эти факторы? Разумеется, решение задачи профилактики выгорания может и не предполагать поиск консолидирующего звена. В самом деле, можно разрабатывать программы профилактики, состоящие из трех блоков, делая акцент на фактор, максимально коррелирующий с симптомами выгорания и профессиональными деформациями. Однако в этом случае, сложно будет сказать, какое именно психологическое воздействие сыграло ключевую роль в профилактическом процессе, а значит и сложно обеспечить повторяемость результатов.

Выбор консолидирующего звена можно начать в области, имеющей максимум проекций на коммуникативную, мотивационную сферы личности, речь идет о когнитивных стилях. Обратимся к определению.

В различных когнитивных направлениях психологии были обнаружены и описаны определенные ментальные образования, которые осуществляют контроль и регулируют способы человеческого восприятия, понимания и интерпретации им происходящих событий. Данным структурам давали различные названия: «когнитивные контролирующие принципы», «конструкты», «концепты», «когнитивные схемы» и т.д. Но во всех случаях подчеркивалась одна общая мысль, что конкретные проявления интеллектуальной активности, личностные свойства и характеристики социального поведения человека зависят от того, как устроены его ментальные структуры [7]. В настоящее время наиболее распространенным является термин «когнитивный стиль».

Когнитивные стили представляют собой предпочитаемые индивидом способы обработки информации. В отличие от индивидуальных различий в интеллектуальных способностях, стили определяют не результат мыслительной деятельности, а повторяющуюся (типичную) последовательность мыслительных шагов при воспоминании или решении задачи /проблемы.

В современной зарубежной и отечественной литературе можно встретить описание около двух десятков различных когнитивных стилей. Пожалуй, самый известный из них – полнезависимость/ полезависимость [8]. Этот параметр определяется тенденцией воспринимать окружающую действительность в аналитическом (артикулируемом) или, напротив, глобальном стиле.

Если рассматривать когнитивный стиль «полнезависимость-полнезависимость» как консолидирующее звено в детерминации выгорания (на примере выгорания у педагогов), то необходимо подчеркнуть, что для анализа стиля как личностного фактора достаточно иметь представление об индивидуальных особенностях педагога, однако уже учет ролевого и организационного факторов требует рассмотрения комбинаций когнитивных стилей субъектов педагогического процесса (учитель - ученик, учитель - административный работник).

Таким образом, в рамках настоящего исследования мы сузили предметную область до изучения когнитивного стиля как личностного фактора выгорания педагогов, а целью настоящего исследования явилось изучение особенностей эмоционального выгорания у полнезависимых и полнезависимых учителей.

В эмпирическом исследовании принимали участие 26 учителей различной специализации, с различным стажем работы (от 10 до 25 лет), в возрасте от 35 до 50 лет. Были использованы следующие методы:

1. Методика «Включенные фигуры» Г. Уиткина (индивидуальная форма). Эта методика предназначена для определения когнитивного стиля – полнезависимость/полнезависимость. Тестовый материал состоит из 24 карт с изображениями на них сложными геометрическими фигурами, окрашенными разными цветами, и 24 карты с простыми фигурами. Испытуемый должен найти простую фигуру в составе сложной. Показатель: среднее время, которое испытуемый затрачивает на поиск простой фигуры ($M_{\text{поиска}}$). Чем больше этот показатель, тем, следовательно, с большим трудом испытуемый выявляет отдельную деталь из целостного пространственного контекста (полнезависимый стиль). Чем он меньше, тем, соответственно, с большей легкостью испытуемый «отстраняется» от пространственного контекста в связи со способностью структурировать пространственный материал (полнезависимый стиль). Для фиксации данных был использован бланк в виде таблицы.

2. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания у учителей» В. В. Бойко.

Данная методика позволяет выявить, в какой степени у человека сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Тестовый материал содержит в себе 84 суждения, на которые нужно ответить «да» или «нет». Интерпретация результатов проводилась по трем фазам, включающим в себя по 4 симптома: «Напряжение»: 1) переживание психотравмирующих обстоятельств; 2) неудовлетворенность собой; 3) «загнанность в клетку»; 4) тревога и депрессия. «Резистенция»: 1) неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; 2) эмоционально-нравственная дезориентация; 3) расширение сферы экономии эмоций; 4) редукция профессиональных обязанностей. «Истощение»: 1) эмоциональный дефицит; 2) эмоциональная отстраненность; 3) личностная отстраненность (деперсонализация); 4) психосоматические и психовегетативные нарушения.

На первом этапе исследования изучался когнитивный стиль учителей. Основным критерием для определения стиля является среднее время обнаружения простой фигуры в составе сложной, согласно этому критерию 62% учителей имеют полнезависимый когнитивный стиль (имеют более развитые межличностные (социальные) способности), 38% учителей – полнезависимый стиль (имеют более развитые когнитивно-структурирующие способности). Результаты диагностики когнитивного стиля позволили разделить испытуемых на две группы и сопоставить уровень и особенности выгорания на втором этапе исследования.

Так, полнезависимые учителя превосходят полнезависимых по выраженности всех четырех симптомов фазы «Напряжение»: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; «загнанность в клетку»; тревога и депрессия. Достоверность этих различий будет установлена ниже.

Что касается фазы «Резистенция», то в этом случае полнезависимые учителя превосходят полнезависимых по выраженности трех симптомов этой фазы: эмоционально-нравственная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; редукция профессиональных обязанностей. Полнезависимые учителя едва заметно превосходят полнезависимых по выраженности первого симптома фазы «Резистенция»: неадекватное избирательное эмоциональное

реагирование.

Полезависимые учителя заметно превосходят полнезависимых по выраженности четвертого симптома фазы «Истощение»: психосоматические и психовегетативные нарушения; менее выражено превосходят полнезависимых по первому и третьему симптомам фазы: эмоциональный дефицит, деперсонализация. Полнезависимые же учителя превосходят полезависимых по выраженности второго симптома последней фазы – эмоциональная отстраненность.

В целом же, очевидно превосходство полезависимых по выраженности большинства симптомов эмоционального выгорания, поэтому рассмотрим обобщенную картину синдрома по фазам (см. рис. 1).

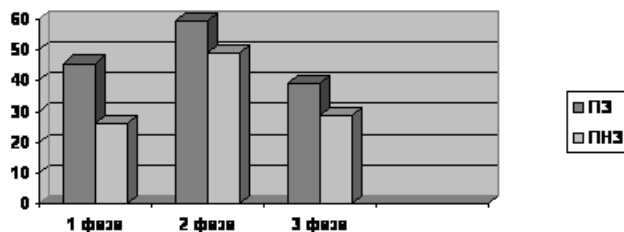


Рисунок 1. Диаграмма результатов исследования эмоционального выгорания учителей с ПЗ/ПНЗ когнитивным стилем по трем фазам (средние показатели)

Мы видим, что в целом полезависимые испытуемые превосходят полнезависимых по выраженности всех трех фаз синдрома, однако достоверность этих различий необходимо подтвердить математически. Для этого проведем сравнительный анализ не связанных между собой групп испытуемых по уровню развития симптомов эмоционального выгорания с помощью U-критерия Манна-Уитни. Достоверные различия для двух групп испытуемых получены по трем отдельным симптомам эмоционального выгорания. А именно, группа респондентов с полезависимым когнитивным стилем превосходит респондентов с полнезависимым стилем по уровню выраженности симптомов «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» (I фаза), а также «психосоматические и психовегетативные нарушения» (III фаза). Другими словами, учителя с полезависимым когнитивным стилем обладают более ярко выраженными характеристиками этих симптомов. Например, испытуемые с полезависимым когнитивным стилем чаще испытывают неудовлетворенность собой, своей профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями; впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют таких людей; часто их сопровождает чувство безысходности; они находятся в состоянии интеллектуально-эмоционального тупика. Также у полезависимых респондентов чаще проявляются психосоматические и психовегетативные нарушения. Это характеризуется частым плохим настроением, бессонницей, чувством страха, неприятными ощущениями в области сердца, обострением хронических заболеваний. Учителя с полнезависимым когнитивным стилем обладают этими характеристиками в меньшей степени, а в некоторых случаях симптомы и вовсе не проявляются.

По остальным симптомам достоверных различий обнаружено не было. Но по разбросу значений и средним показателям в группе можно констатировать, что полезависимые в некоторой степени превосходят полнезависимых и по ряду других симптомов эмоционального выгорания.

Сравнительный анализ не связанных между собой групп испытуемых по уровню сформированности фаз эмоционального выгорания показал, что учителя с полезависимым когнитивным стилем превосходят учителей с полнезависимым когнитивным стилем по уровню развития фазы «Напряжение». По уровню развития второй и третьей фаз достоверных различий мы не получили. Но по разбросу значений видно, что полезависимые испытуемые имеют более высокие показатели и по этим двум фазам.

Подводя общий итог всего исследования, можно сказать, что у учителей, с полезависимым когнитивным стилем преобладает более высокий уровень развития как синдрома эмоционального выгорания в целом, так и отдельных его симптомов. Полнезависимые учителя продемонстрировали более низкий уровень развития изучаемого синдрома и содержащихся в нем симптомов.

Таким образом, мы можем отнести параметр когнитивного стиля полезависимость/полнезависимость к числу личностных детерминант эмоционального выгорания.

Итак, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Полезависимые учителя более подвержены эмоциональному выгоранию, чем полнезависимые учителя. Ориентированные на социальный контекст полезависимые педагоги легче проходят период профессиональной адаптации, однако те же психологические механизмы, которые облегчают этот процесс, в дальнейшем способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания у учителей.

2. Полезависимые учителя достоверно превосходят полнезависимых по уровню развития первой фазы синдрома эмоционального выгорания – «Напряжение».

3. Группа учителей с полезависимым когнитивным стилем достоверно превосходит респондентов с полнезависимым стилем по уровню выраженности симптомов «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку» (I фаза), а также «психосоматические и психовегетативные нарушения» (III фаза).

4. Представления о когнитивном стиле и его личностных проекциях, а также эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у учителей с полезависимым и полнезависимым стилями позволяют рассматривать «полезависимость/ полнезависимость» как личностную детерминанту эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек»// Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. / Под ред. Г.С. Никифорова и др. – СПб, 2001.
4. Маслач К. Выгорание – палата за сочувствие - М., 1994.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал.- 2001.- Т.22, №1.- С.90-101.
6. Умняшкіна С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий)— М., 2002.
7. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – СПб.: Питер, 2004.
8. Чуприкова Н.И. Психология умственного развития: Принцип дифференциации. – М.: АО «Столетие», 1997.

Подано до редакції 17.10.08

РЕЗЮМЕ

У статті розглядаються особистісні чинники емоційного вигорання з точки зору психології когнітивних стилів, а саме, аналізу підлягають особливості емоційного вигорання контекстно-залежних та контекстно-незалежних вчителів. Доведено, що вигорання більш притаманне вчителям з контекстно-залежним когнітивним стилем. Таким чином, психологічні механізми, які сприяють соціальній адаптації контекстно-залежних осіб, при певних умовах загострюють симптоми вигорання: незадоволеність собою, психосоматичні порушення тощо.

SUMMARY

The article demonstrates some personal factors of emotional burning-out in terms of the psychology of cognitive styles. Thus it investigates on particularities of burnout of context-dependent and context-independent teachers. It is proved that emotional burning-out is more typical of context-dependent teachers. Thereby psychological mechanisms that favour social adapting of context-dependent persons determine increasing of burnout symptoms: dissatisfaction with oneself, psychosomatic disorders etc.

