

СИНДРОМ “ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ” И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА Я-КОНЦЕПЦИЮ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ

В статье поднимается проблема влияния синдрома “эмоционального выгорания” на такое ядерное образование личности, как ее Я-концепция. Представлены теоретические аспекты возникновения профессионального педагогического стресса в свете когнитивной составляющей Я-концепции (системы личностных конструктов). Автором описан контингент испытуемых, процесс организации эксперимента, охарактеризованы его результаты. Анализируются системы личностных конструктов педагогов с низким и высоким уровнем “эмоционального выгорания”. Данные получены путем применения достаточно известных и сложных информативных методик с последующим факторным анализом личностных конструктов, а статистическая интерпретация данных позволила получить новые научные результаты в связи с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания и, как следствие, дополнить теоретические представления относительно содержательных характеристик процесса самооценивания и Я-концепции педагога.

Статья адресуется психологам, руководителям учреждений образования, преподавателям психологии вузов.

В настоящее время чаще всего “выгорание” рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром “выгорания” ряд авторов обозначает как “профессиональное выгорание”, что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов [2].

Профессиональный педагогический стресс – это состояние эмоционального напряжения, сопутствующее деятельности преподавателя и возникающее в

большинстве случаев в результате повседневного профессионального общения. В.В. Бойко описывает "эмоциональное выгорание" как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1, с. 132]. Он рассматривает "выгорание" как стереотип эмоционального и профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Среди наиболее характерных последствий "выгорания" исследователи называют: деформацию Я-концепции, гневливость, циничность, подозрительность, депрессию, сверхдоверчивость, ригидность и различные формы дезадаптации, которые непосредственно относятся к психосоциальному здоровью личности.

Таким образом, проблема выявления факторов, влияющих на формирование синдрома "эмоционального выгорания" в педагогической деятельности представляет несомненный интерес и актуальность. На наш взгляд, малоизученной является проблема влияния синдрома "эмоционального выгорания" на такое ядрное образование личности, как ее Я-концепция.

Методы исследования и характеристика контингента испытуемых. Для изучения Я-концепции была использована техника репертуарных решеток (ТРР) Дж. Келли [3]. ТРР является идеографическим методом, ориентированным на описание личности как особой уникальной ценности. ТРР позволяет выявлять и описывать качественные особенности индивидуального сознания, реконструировать систему смысловых параметров, лежащих в основе восприятия данным конкретным человеком себя и других людей, объектов и отношений.

В данном исследовании мы использовали ТРР с заданными личностными конструктами. Испытуемым предлагался список, содержащий 19 ролей: 1) "Я сейчас"; 2) "Я 5 лет назад"; 3) "Я возможное"; 4) "Я идеальное"; 5) мать; 6) отец; 7) любимый человек; 8) ближайший друг; 9) бывший друг; 10) коллега, с которым удается ладить; 11) коллега, с которым трудно найти взаимопонимание; 12) человек, вызывающий жалость; 13) человек, представляющий угрозу; 14) принимаемый учитель; 15) отвергаемый учитель; 16) руководитель; 17) удачливый человек; 18) счастливый человек; 19) высоконравственный человек.

Далее испытуемым необходимо было в соответствии с каждой ролью указать конкретного человека при условии, чтобы один и тот же человек не выступал в двух ролях, после чего участникам эксперимента предлагалось оценить предложенные ролевые позиции по заданным конструктам. Основанием для предъявления заданных конструктов послужил личностный тезаурус А.Г. Шмелева [4], в котором автором было выделено пятнадцать наиболее значимых факторов, составляющих содержательную структуру русскоязычной имплицитной концепции личностных черт: 1) добрый – злой; 2) умный – глупый; 3) активный – пассивный; 4) организованный – разбросанный; 5) сильный – слабый; 6) вспыльчивый – спокойный; 7) реалистичный – мечтательный; 8) правдивый – лживый; 9) подчиняющий – подчиняющийся; 10) избалованный – непритязательный; 11) радикал – консерватор; 12) напряженный – безмятежный; 13) самолюбивый – скромный; 14) тактичный – грубый; 15) одаренный – обыкновенный. Мы добавили к этому списку два конструкта: 16) любит детей – не любит детей; 17) понимает внутренний мир других людей – не понимает внутренний мир других людей – в связи с важностью этих параметров оценивания для педагогической деятельности.

Для обработки результатов была использована компьютерная программа "Келли" (репертуарные решетки), разработанная В.И. Похилько и Н.Н. Страховым.

Для выявления структуры личностных конструктов учителей с низким и высоким уровнем "эмоционального выгорания" мы использовали процедуру фак-

торного анализа суммарных групповых репертуарных решеток. Суммарная групповая решетка – это групповая усредненная решетка для респондентов, сходных по какому-либо признаку (в нашем исследовании по уровню “эмоционального выгорания”).

Для изучения когнитивной составляющей Я-концепции (“образа-Я” личности) мы использовали факторный анализ личностных конструкторов методом главных компонент с последующим ортогональным вращением по методу “Варимакс”, а также процедуру проекции ролевых элементов в факторное пространство личностных конструкторов. Определив расположение ролевых элементов “Я сейчас”; “Я пять лет назад”, “Я, каким могу стать”, “Я идеальное” в факторном пространстве личностных конструкторов, мы можем выявить степень позитивности самооценок испытуемых по величине дистанции с ролевыми элементами, олицетворяющими привлекательных людей или непривлекательных людей своего социального окружения.

Фазы формирования “эмоционального выгорания” были выявлены при помощи методики В.В. Бойко [1].

Характеристика выборки испытуемых. В исследовании приняли участие учителя средних школ Минской области, слушатели базовых курсов повышения квалификации классных руководителей в Минском государственном областном институте повышения квалификации и переподготовки кадров (76 человека, из которых женщин – 67, мужчин – 9). Для достижения цели исследования испытуемые были разделены на 3 группы: педагоги с низким уровнем “эмоционального выгорания” (26 человек), со средним (27 человек) и высоким уровнем (23 человека).

Основанием для такого разделения послужила степень выраженности фаз эмоционального выгорания: первая фаза – напряжение, вторая – резистенция, то есть сопротивление, третья – истощение [1].

В группу с низким уровнем эмоционального выгорания вошли педагоги, у которых симптомы и фазы находятся в стадии формирования. Во вторую группу, со средним уровнем эмоционального выгорания, вошли учителя, у которых сформировалась одна из фаз. И третью группу, с высоким уровнем эмоционального выгорания, составили испытуемые, у которых сформировались две или три фазы. В данной статье мы анализируем Я-концепции педагогов двух крайних групп: с низким и высоким уровнем “эмоционального выгорания”.

Результаты исследования. Для изучения когнитивной составляющей Я-концепции (системы личностных конструкторов) был проведен факторный анализ суммарных групповых матриц репертуарных решеток испытуемых с низким и высоким уровнем “эмоционального выгорания” с последующим вращением по методу “Варимакс”.

Как показывают экспериментальные данные, система личностных конструкторов респондентов первой группы состоит из трех факторов. После процедуры “Варимакс” – вращения – первый фактор, вес которого 9,45, включает в себя десять личностных конструкторов: “избалованный – непритязательный” (-0,92), “самолюбивый – скромный” (-0,82), “добрый – злой” (0,71), “тактичный – грубый” (0,69), “правдивый – лживый” (0,69), “понимает внутренний мир других людей – не понимает внутренний мир других” (0,68), “любит детей – не любит детей” (0,63), “умный – глупый” (0,53*), “подчиняющий – подчиняющийся” (-0,51 *), “вспыльчивый – спокойный” (-0,51 *). Три последние личностные конструкторы, отмеченные *, вошли в другие факторы с большей факторной нагрузкой, поэтому при интерпретации данного фактора мы их не учитывали. Первый фактор можно обозначить как “Непритязательность и скромность” по названию полюсов конструкторов, вошедших в этот фактор с наибольшими нагрузками.

Второй фактор (вес 3,69) состоит из семи личностных конструктов: "сильный – слабый" (0,97), "активный – пассивный" (0,92), "организованный – разбросанный" (0,86), "одаренный – обыкновенный" (0,80), "умный – глупый" (0,77), "радикал – консерватор" (0,52*), "подчиняющий – подчиняющийся" (-0,51*). Личностные конструкты, обозначенные *, мы учитываем при интерпретации факторов, в которые они вошли с большими факторными нагрузками. Данный фактор мы проинтерпретировали как "Сила" по названию полюса личностного конструкта, имеющего в данном факторе наибольшую нагрузку.

В третий фактор, имеющий вес 1,26, вошли девять личностных конструктов: "реалистичный – мечтательный" (-0,83), "напряженный – безмятежный" (-0,81), "радикал – консерватор" (0,68), "вспыльчивый – спокойный" (-0,63), "подчиняющий – подчиняющийся" (-0,51), "добрый – злой" (0,60*), "тактичный – грубый" (0,58*), "понимает внутренний мир других людей – не понимает внутренний мир других" (0,51*), "любит детей – не любит детей" (0,51*). Личностные конструкты, отмеченные *, при интерпретации этого фактора мы не учитываем, поскольку они учитывались при интерпретации первых двух факторов. Третий фактор мы назвали "Мечтательность" по названию личностного конструкта, имеющего наибольший вес в этом факторе.

Проекция ролевых элементов в факторное пространство первых двух факторов свидетельствует о том, что ролевой элемент "Я сейчас" оценивается по тем же полюсам личностных конструктов фактора "Непритязательность и скромность", что и ролевые позиции "мать", "отец", "Я 5 лет назад", "коллега, с которым удастся ладить", "счастливый человек", "удачливый человек", "принимаемый учитель", "высоконравственный человек", "Я возможное", "Я идеальное", а именно как непритязательные, скромные, добрые, тактичные, правдивые, понимающие внутренний мир других людей, любящие детей. А по фактору "Сила" "Я сейчас" описывается аналогично ролевым позициям "друг", "Я 5 лет назад", "мать", "отец", "человек, вызывающий чувство жалости", то есть как слабые, пассивные, неорганизованные, обыкновенные, глупые. Можно констатировать негативный характер самооценок по второму фактору.

Проекция ролевых элементов в семантическое пространство факторов "Непритязательность и скромность" и "Мечтательность" показала, что "Я сейчас" оценивается по личностным конструктам, входящим в фактор "Мечтательность", так же, как и ролевые элементы "Я 5 лет назад", "коллега, с которым удастся ладить", "бывший друг", "человек, вызывающий чувство жалости", "счастливый человек", "удачливый человек", а именно как мечтательные, спокойные, безмятежные, радикалы, подчиняющиеся. Отметим позитивный характер самооценок по факторам "Непритязательность и скромность" и "Мечтательность" и негативный – по фактору "Сила".

Экспериментальные данные педагогов с высоким уровнем "эмоционального выгорания" показывают, что система личностных конструктов этой группы испытуемых состоит из четырех факторов. Самый мощный по весу первый фактор (7,27) состоит из десяти личностных конструктов: "тактичный – грубый" (0,95), "любит детей – не любит детей" (0,93), "понимает внутренний мир других людей – не понимает внутренний мир других людей" (0,93), "правдивый – лживый" (0,92), "добрый – злой" (0,87), "умный – глупый" (0,77), "вспыльчивый – спокойный" (-0,74), "одаренный – обыкновенный" (0,70), "самолюбивый – скромный" (-0,68), "избалованный – непритязательный" (-0,54). Данный фактор можно проинтерпретировать как "Тактичность".

Вес второго фактора 4,84, и он включает в себя шесть личностных конструктов: "сильный – слабый" (0,92), "активный – пассивный" (0,91), "подчиняющий –

подчиняющийся" (0,89), "реалистичный – мечтательный" (0,88), "организованный – разбросанный" (0,77), "самолюбивый – скромный" (0,53*). Последний из перечисленных конструкторов при интерпретации данного фактора не учитывается, поскольку он входит в первый фактор с большим весом. Второй фактор можно назвать "Сила" по полюсу личностного конструктора, имеющего наибольшую факторную нагрузку.

Третий фактор с весом 1,46 включает в себя один личностный конструктор со значимой весовой нагрузкой – "напряженный – безмятежный" (-0,70). Его можно обозначить как "Напряженность".

Четвертый фактор (вес 1,20) также содержит один личностный конструктор, имеющий значимую факторную нагрузку – "радикал – консерватор" (-0,62). Данный фактор был проинтерпретирован как "Радикал".

Далее проанализируем результаты проекции ролевых элементов в семантическое пространство выявленных факторов. Так, на одном полюсе фактора "Тактичность" находятся следующие ролевые позиции: "Я 5 лет назад", "Я возможное", "Я идеальное", "мать", "возлюбленный", "друг", "бывший друг", "коллега, с которым удается ладить", "принимаемый учитель", "счастливый человек", "высоконравственный человек". Педагоги данной группы оценивают себя как тактичных, любящих детей, понимающих внутренний мир других людей, правдивых, добрых, умных, спокойных, одаренных, скромных, непритязательных. На одном полюсе фактора "Сила" расположились ролевые элементы "Я сейчас", "Я возможное", "Я идеальное", "друг", "бывший друг", "коллега, с которым удается ладить", "принимаемый учитель", "счастливый человек", "высоконравственный человек", а так же "коллега, с которым трудно ладить", "человек, представляющий угрозу", "отвергаемый учитель", "руководитель", "удачливый человек", в чем проявляется противоречивый характер самооценок по этому фактору, поскольку аналогичные оценки получают и привлекательные, и непривлекательные лица социального окружения респондентов описываемой группы. Этим ролевым позициям даются такие оценки, как "сильный", "активный", "подчиняющий", "реалистичный", "организованный".

Проекция ролевых элементов в пространство личностных конструкторов факторов "Напряженность" и "Радикал" показала, что на одном полюсе фактора "Напряженность" расположились такие ролевые позиции, как "Я сейчас", "Я возможное", "мать", "коллега, с которым удается ладить", "принимаемый учитель", "коллега, с которым трудно ладить", "отвергаемый учитель", "руководитель". Эти люди оцениваются как напряженные. Отметим, что на противоположном полюсе фактора расположились ролевые элементы "Я 5 лет назад", "Я идеальное", то есть в прошлом и в идеале педагоги данной группы видят себя как безмятежных, ненапряженных.

Что касается личностных конструкторов, входящих в фактор "Радикал", то результаты проекции ролевых элементов свидетельствует о том, что ролевые позиции "Я сейчас", "Я 5 лет назад", "Я возможное" оцениваются как радикалы. Аналогичные оценки даны "другу", "бывшему другу", "высокоморальному человеку", "возлюбленному", "человеку, представляющему угрозу", "руководителю", "удачливому человеку".

Обсуждение результатов. Таким образом, проведенный факторный анализ систем личностных конструкторов двух групп позволил нам описать Я-концепции педагогов с низким и высоким уровнем "эмоционального выгорания". Так, респонденты первой группы оценивают себя позитивно по первому фактору "Непритязательность и скромность" и обладают такими профессионально важными качествами, как доброта, тактичность, правдивость, понимание внутреннего мира

других людей, любовь к детям. При этом они считают себя слабыми, пассивными, мечтательными, спокойными, безмятежными, но радикалами.

Представители группы с высоким уровнем "эмоционального выгорания" имеют сходство с самооценками педагогов первой группы только по личностным конструктам, входящим в фактор "Тактичность". Они описывают себя как тактичных, любящих детей, понимающих внутренний мир других людей, правдивых, добрых, умных, спокойных, одаренных, скромных, непритязательных, радикалов, что важно с профессиональной точки зрения. Они оценивают себя как сильных, активных, подчиняющих, реалистичных, организованных, но напряженных. Отметим противоречивый характер самооценок по личностным конструктам фактора "Сила", поскольку одинаковые характеристики получили привлекательные и непривлекательные лица. Возможно, это обусловлено проявлением синдрома "эмоционального выгорания" как выработанного личностью механизма психологической защиты в форме отрицания физического и эмоционального истощения и представлений о себе как о сильных, активных, подчиняющих, реалистичных, организованных – образу, более соответствующему успешному педагогу.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Бойко, В.В.** Энергия эмоций / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
3. **Франселла, Ф.** Новый метод исследования личности / Ф. Франселла, Д. Баннистер. – М., 1987.
4. Репрезентативность личностных черт в сознании носителя русского языка / А.Г. Шмелев [и др.] // Психол. журнал. – 1991. – № 2. – С. 27-44.