

15
Б-825

На правах рукописи

Борисова Мария Владимировна

**Психологические детерминанты
психического выгорания у педагогов**

Специальность: 19.00.07 – «Педагогическая психология»

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук



Ярославль - 2003

Работа выполнена на кафедре психологии
Ярославского государственного педагогического университета
им. К.Д.Ушинского

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент
Ансимова Нина Петровна

Официальные оппоненты: доктор философских наук, профессор
Комаров Михаил Сергеевич

кандидат психологических наук, доцент
Орел Валерий Емельянович

Ведущая организация: Вятский государственный
педагогический университет

Защита состоится "27" января 2004 г. в 16 часов на заседании
диссертационного совета К 212.307.04 в Ярославском государственном
педагогическом университете им. К.Д.Ушинского по адресу: 150000,
г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108, ауд.210.

Отзывы на автореферат присылать по адресу: 150000, г. Ярославль,
ул. Республиканская. д. 108, кафедра психологии.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Ярославского
государственного педагогического университета им. К.Д.Ушинского.

Автореферат разослан "26" декабря 2003 г.

Ученый секретарь
диссертационной
комиссии кандидат психологических наук

Огородникова Л.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования психического выгорания у представителей профессии педагога обуславливается тем, что данное психологическое явление оказывает негативное воздействие на психологическое благополучие, физическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии в силу высокой социальной значимости и широкой распространенности профессии педагога. Существующие исследования педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную (С. Г. Вершловский, Л. Н. Лисохина, 1982; Н. В. Кузьмина, 1985; А. К. Маркова, 1993; Л. М. Митина, 1999, 2000; А. О. Прохоров, 1990; А. С. Сластикин, 1976; В. П. Сухомлинский, 1984; А. С. Шафранова, 1925; А. И. Щербаков, 1976; В. А. Якунин, 1988 и др.). Эмоциогенные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию психического выгорания.

Теоретические и эмпирические исследования феномена выгорания, широко представлены в зарубежной психологии (М. Anderson, E. Iwanicki, 1981; M. Burisch, 1984; R. Burke, 1989; D. Cronin-Stubbs, C. Rooks, 1985; M. Davis-Sacks, 1985; D. Ford, 1983; M. Leiter, 1992; T. Marek, 1993; C. Maslach, S. Jackson, 1981, 1982, 1984, 1986; A. Pines, 1981, 1982, 1988, 1992; W. Schaufeli, 1992; J. Winnubst, 1988 и др.). Меньшее количество исследований посвящено изучению выгорания в отечественной науке (М. А. Аминов, 1998; В. В. Бойко, 1996; Н. В. Гришина, 1997; А. К. Маркова, 1993; Л. М. Митина, 1998; В. Е. Орел, 1999; А. А. Рукавишников, 2000; Т. В. Форманюк, 1994). Тем не менее, на сегодняшний день отсутствует единое определение выгорания, нет ясного представления о закономерностях возникновения и развития данного явления.

Существующие подходы к изучению выгорания не дают единой системы психологических детерминант этого феномена. Так интерперсональный подход рассматривает межличностные взаимоотношения профессионала с субъектами деятельности как основную причину выгорания (B. Buunk, W. Schaufeli, 1992; C. Maslach, 1976, 1978, 1982, 1993). Представители организационного подхода в качестве детерминант выгорания выделяют факторы рабочей среды – особенности организационной структуры, режим деятельности, характер руководства и т.д. (R. Burke, 1989; J. Winnubst, 1993). Для индивидуального подхода характерно рассматривать особенности мотивационной и эмоциональной сфер личности в качестве причин выгорания (L. Hallsten, 1993; S. Hobfoll, J. Freedy, 1988, 1989; A. Pines, 1981, 1988, 1993). В этой связи актуальным представляется рассмотрение психического выгорания как некой динамичной многокомпонентной системы, опосредованной профессиональной деятельностью педагогов и в ней же проявляющейся. Системный анализ

индивидуально-психологических и социально-психологических факторов, их взаимосвязи, соотношения между собой позволит выявить основные детерминанты психического выгорания педагогов, что имеет существенное значение для решения задачи сохранения психологического здоровья учителей и повышения эффективности их деятельности.

Цель исследования: выявить основные психологические детерминанты психического выгорания у педагогов.

Цель достигается посредством решения ряда взаимосвязанных задач:

1. Провести теоретический анализ современного состояния проблемы психического выгорания и основных подходов к изучению данного феномена.

2. Выявить особенности педагогической деятельности, влияющие на возможность возникновения выгорания у представителей профессии педагога.

3. Выявить и систематизировать основные детерминанты, обуславливающие возникновение и развитие выгорания у педагогов.

4. Определить характер взаимосвязей психического выгорания с индивидуально-психологическими и социально-психологическими детерминантами.

Объект исследования: феномен психического выгорания.

Предмет исследования: психологические детерминанты психического выгорания у педагогов.

Гипотеза исследования. Возникновение психического выгорания у педагогов обусловлено определенным сочетанием и взаимодействием индивидуально-психологических и социально-психологических факторов, учет и изменение которых может обеспечить предупреждение выгорания и устранение его негативных последствий для здоровья и деятельности учителей.

Данное общее предположение конкретизировалось в частных гипотезах работы:

1. Ведущую роль в возникновении психического выгорания у педагогов играют индивидуально-психологические факторы, в частности, особенности ценностно-мотивационной и эмоциональной сфер личности, которые могут являться системообразующими детерминантами возникновения выгорания.

2. Значимыми детерминантами психического выгорания являются социально-психологические факторы – особенности организационной структуры деятельности и межличностных взаимодействий педагога.

3. Сочетание внутренних и внешних детерминант определяет уровень и структуру психического выгорания педагогов.

Методологическую основу исследования составили положения системного подхода (И. К. Анохин, А. В. Карпов, Б. Ф. Ломов и др.); положения деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, Ю. П. Поваренков, В. Д. Шадриков и др.); психологическая теория личности (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, К. К. Платонов, С. Л. Рубинштейн); теория социальных групп и общностей (А. А. Бодалев, В. Н. Мясищев, В. В. Новиков, Б. Д. Парыгин, Р. Х. Шакуров, В. А. Ядов); основные положения теории педагогической деятельности (С. Г. Вершловский, Ф. Н. Гоноболин, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова,

Л. М. Митина, В. А. Сухомлинский и др.); теоретические разработки в области психологии эмоций (Л. М. Аболин, Б. Х. Варданян, В. К. Вилюнас, Б. И. Додонов, К. Е. Изард, А. Б. Леонова, Н. Д. Левитов, А. Н. Лутошкин, А. С. Никифоров, А. Е. Ольшанникова, П. Фресс, А. О. Прохоров, П. В. Симонов); исследования по проблеме психического выгорания (В. В. Бойко, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, С. Maslach, А. Pines, S. Jackson, R. Schwab, D. Ford, W. Shaufeli, R. Burke, E. Greenglass, и др.).

Методы исследования. В работе использовалась система традиционных методов проведения психологического исследования: теоретический анализ по исследуемой проблеме, эмпирические методы: метод наблюдения, опроса, тестирование, метод экспертных оценок, анализ документации. Для обработки и интерпретации эмпирических данных применялся метод количественного и качественного анализа, математико-статистические методы: корреляционный анализ, факторный анализ, параметрический Т-критерий Стьюдента.

Основные этапы исследования:

Первый этап (1998 - 2000гг.). Теоретический анализ проблемы, определение и уточнение основных подходов, концептуального аппарата исследования; разработка программы исследования; определение эмпирических объектов исследования.

Второй этап (2000 - 2001гг.). Разработка процедуры проведения исследования, подбор и апробация психодиагностического инструментария, планирование эмпирического исследования.

Третий этап (2001 - 2002гг.). Проведение эмпирического исследования на базе общеобразовательных учреждений г.Тутаева.

Четвертый этап (2002 - 2003гг.). Качественная и количественная обработка полученных в ходе эмпирического исследования данных, их анализ и интерпретация, обобщение результатов исследования.

Выборку составили педагоги средних общеобразовательных школ г.Тутаева в количестве 140 человек.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась всесторонним теоретическим анализом проблемы, применением обоснованного психодиагностического комплекса методик, адекватного целям и задачам работы, сочетанием количественного и качественного анализа результатов, использованием методов математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- уточнен и систематизирован понятийный аппарат на концептуальном уровне анализа проблемы психического выгорания;
- впервые феномен психического выгорания исследован с позиций системного подхода, предполагающего целостное и структурное изучение основных психологических детерминант возникновения выгорания;
- выявлены специфические условия педагогической деятельности, способствующие возникновению психического выгорания учителей;
- установлены индивидуально-психологические и социально-психологические детерминанты, влияющие на возникновение и развитие

выгорания у педагогов;

- установлен характер связи выявленных детерминант с феноменом выгорания педагогов;

- определена роль основных психологических детерминант в возникновении выгорания у педагогов.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что:

- проведен теоретический анализ существующих подходов к изучению выгорания, на основе которого определены его структура и отдельные компоненты, симптоматика и детерминанты;

- выявлены эмоциогенные особенности педагогической деятельности, способствующие возникновению психического выгорания учителей;

- выделены и проанализированы психологические детерминанты, влияющие на возникновение и развитие выгорания у педагогов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что адекватные представления о детерминантах психического выгорания позволят сформулировать научно обоснованные рекомендации для психологов и администрации образовательных учреждений, направленные на профилактику выгорания и коррекцию его негативных последствий у педагогов. Результаты исследования используются в диагностической, консультативной и коррекционной работе при подготовке и повышении квалификации учителей. Учет выявленных в исследовании личностных особенностей при диагностике на этапе профотбора и профориентации, а также оптимизация условий педагогической деятельности позволят снизить риск возникновения выгорания у педагогов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Возникновение психического выгорания у педагогов обусловливается системой взаимосвязанных и взаимодополняющих детерминант, относящихся к разным уровням организации личности. На индивидуально-психологическом уровне такими факторами являются психодинамические, эмоциональные особенности субъекта, характеристики ценностно-мотивационной сферы и сформированность умений и навыков саморегуляции личности; на социально-психологическом уровне - особенности организации деятельности и межличностных взаимодействий учителя.

2. Системообразующими детерминантами психического выгорания педагогов являются особенности личности – рассогласование в ценностной сфере и повышенный уровень нейротизма.

3. В качестве значимых детерминант возникновения выгорания выступают низкий уровень умений и навыков саморегуляции личности учителя, негативный социально-психологический климат педагогического коллектива и недостатки в организации деятельности (низкая автономность, неравномерное распределение нагрузки, недостаточное стимулирование труда, отсутствие возможности профессионального роста и включения в управление учебным заведением).

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертации, результаты исследования докладывались и обсуждались на научной конференции “Психологическое благополучие участников образовательного процесса” (Ярославль, 1998), конференциях молодых ученых (Ярославль, 1999, 2000), научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного образования» (Ярославль, 2001), международной конференции “Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика” (Москва, 2003).

Результаты исследования ежегодно обсуждались на заседании кафедры психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского (1998-2003). Полученные результаты внедрены в практику работы средних общеобразовательных школ № 1, 4, 5, 7 г. Тутаева и школы № 25 г. Ярославля, а также в учебный процесс ИПП ЯГПУ им. К.Д. Ушинского в рамках преподавания курсов: “Педагогическая психология”, “Психология труда”.

Структура диссертации отражает общую логику исследования, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем работы составляет 190 страниц, содержит 27 таблиц, 2 схемы и 2 рисунка. Библиография включает 296 наименований, из них 37 на иностранном языке.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность изучения психического выгорания у педагогов и основных психологических детерминант его возникновения и развития, определяются объект, предмет, цель и задачи исследования, описываются методы исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, формулируются положения, выносимые на защиту.

В **первой главе** - «Психическое выгорание как социальная и личностная проблема» - рассматриваются основные подходы к изучению феномена в отечественной и зарубежной науке, определяется понятие выгорания и его структура, анализируются причины возникновения, симптоматика и проявления, основные направления коррекции, выявляются факторы, обуславливающие возникновение и развитие психического выгорания.

Теоретический анализ показал, что в зарубежных исследованиях изучению феномена выгорания уделяется большое внимание. Центральное место в развитии научной концепции выгорания заняли работы С. Maslach и ее коллег (С. Maslach, S. Jackson 1982, 1984, 1986; С. Maslach, A. Pines 1977, 1978, 1980). Разработанные этими авторами модели выгорания послужили основой для проведения дальнейших исследований. С. Maslach определяет выгорание как реакцию на связанный с работой стресс, приводящий к эмоциональному отдалению от клиента, негуманному отношению к нему, снижению эффективности в работе, который часто появляется у персонала, работающего с людьми. Интерперсональный подход (С. Maslach 1976, 1982, 1993, 1997) рассматривает межличностные взаимоотношения профессионала с субъектами

деятельности, характеризующиеся чрезмерной эмоциогенностью, в качестве основной причины выгорания. В индивидуальном подходе (А. Pines 1993, 1998), выгорание рассматривается как конечный результат постепенного и последовательного процесса разочарования, который обычно возникает у высокомотивированных личностей, стремящихся найти смысл жизни в работе. Представители организационного подхода (М. Burisch, 1993; R. Schwab и E. Iwaniski, 1982; J. Winnabst, 1993 и др.) говорят о факторах рабочей среды как основном источнике выгорания.

В отечественной психологии данный феномен как самостоятельная концепция изучался крайне мало. Наибольший интерес представляет процессуальная модель В. В. Бойко (1996), который рассматривает выгорание с позиций протекания основных фаз стресса с указанием симптоматики, характерной для каждой фазы.

В настоящее время наиболее точно раскрывающим сущность и содержание является определение психического выгорания, предложенное А. А. Рукавишниковым (2001), как «устойчивого, прогрессирующего, негативно окрашенного психологического явления, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющегося в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией».

Исследователями выделяется три структурных компонента выгорания:

1) психоэмоциональное истощение, проявляющееся в чувстве эмоционального опустошения и усталости, которое происходит вследствие избыточного потока рабочей нагрузки, когда эмоциональные ресурсы человека оказываются исчерпанными, и он чувствует себя неспособным дать адекватную эмоциональную реакцию на психологическом уровне;

2) деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к клиентам). Это отрицательное, циничное либо безразличное восприятие своих клиентов, защита от подавляющих эмоциональных состояний путем обращения с клиентом как с объектом;

3) редукция профессиональных достижений. Она относится к тенденции негативного самовосприятия в профессиональном плане и проявляется в чувстве некомпетентности и неуспешности своей деятельности.

Существующие подходы к исследованию психического выгорания позволяют выделить внешние, объективные детерминанты, связанные с деятельностью, и внутренние, субъективные - те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс возникновения и развития выгорания. В качестве субъективных факторов исследователями выделяются особенности мотивационной (С. Cherniss, 1993; А. Pines, 1993, 1998) и эмоциональной (К. Kondo, 1991, L. Hallsten. 1993) сфер личности. К числу объективных факторов относят организационные и коммуникационные особенности профессиональной деятельности (С. Maslach 1993, 1997; R. Buke и E. Greenglass, 1993; М. Burisch, 1993; R. Schwab и E. Iwaniski, 1982; J. Winnabst, 1993).

Важным фактором возникновения выгорания, непосредственно связанным с эмоциональной сферой, являются особенности мотивационной сферы профессионала (А. Н. Леонтьев, М. Ю. Денисов, Н. И. Наенко и др.). Центральным понятием здесь выступают ценностные ориентации личности (Б. С. Алишев, А. Г. Здравомыслов, И. Г. Конурин, В. Г. Немировский, М. Г. Рогов, Р. Х. Шакуров). Рассогласование между высокой положительной значимостью той или иной ценности и невозможностью ее реализации, обуславливая возникновение отрицательных эмоциональных состояний, может являться причиной возникновения выгорания.

Возникновение психического выгорания зависит от эмоциональной устойчивости, показателем которой выступает нейротизм как уровень эмоционального возбуждения (Г. Айзенк, В. С. Мерлин, В. Д. Небылицын, К. К. Платонов, В. М. Русалов, Я. Стреляу, Б. М. Теплов), а также социогенные характеристики - умения и навыки произвольной саморегуляции (Б. Х. Варланын, В. Л. Марищук, К. К. Платонов, Я. Рейковский, П. Фресс, О. А. Черникова и т.д.). Эмоциональная устойчивость обеспечивает субъекту в условиях негативного влияния различных стрессогенных факторов сохранение оптимального эмоционального состояния и высокой эффективности деятельности, в то время как эмоциональная неустойчивость будет являться фактором, способствующим возникновению психического выгорания.

Теоретические и эмпирические данные свидетельствуют, что внешние детерминанты имеют важное значение для возникновения и развития выгорания (Т. Beehr, М. Burisch, D. Cronin-Stubbs и С. Rooks, М. Davis-Sacks и W. Chess, С. Maslach, А. Pines, J. Winnabst и др.). Психические состояния возникают в процессе взаимодействия личности с окружающей средой и служат надежной и информативной характеристикой уровня стрессорности ее влияния. Выделяются неблагоприятные факторы, связанные с организацией деятельности и характером межличностных взаимоотношений.

К организационным факторам можно отнести следующие: отсутствие четкой регламентации деятельности (дефицит информации, ролевая неопределенность, конфликтные требования и т.д.); низкая степень автономности в деятельности (сверхконтроль, бюрократический и административный прессинг); специфика режима трудовой деятельности (перегрузки, дефицит времени); отсутствие или недостаточность стимулирования, поощрения труда; отсутствие перспектив профессионального роста; невозможность участвовать в управлении (влиять на принятие административных решений, высказывать свое мнение и т.д.).

Коммуникативный фактор включает в себя особенности социально-психологического климата как специфического психологического явления, которое складывается в коллективе под влиянием той сложной системы взаимоотношений, в которой находятся члены коллектива в процессе труда и общения, выражающегося в определенном эмоциональном состоянии (эмоциональном настрое) коллектива (Г. М. Андреева, А. Н. Лутошкин, Б. Д. Парыгин, К. К. Платонов, А. А. Русалинова, Г. М. Шепель и др.).

Неблагоприятный социально-психологический климат (частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе) негативно сказывается на индивидуальных психических состояниях его членов, создает тягостные эмоциональные переживания, которые, закрепляясь, могут привести к психическому выгоранию.

Несмотря на то, что выгорание оказывает значительное негативное воздействие на психосоматическое здоровье и эффективность деятельности, не существует четкого представления о роли тех или иных психологических детерминант в формировании данного феномена.

На основе теоретического анализа проблемы психического выгорания можно сделать следующие выводы:

1. Актуальность исследования феномена выгорания обусловлена недостаточной представленностью в отечественной психологии как теоретических, так и эмпирических работ по данной проблеме, в то время как практическая значимость подобного рода исследований очевидна в силу массовости и социальной важности профессий социномического типа.

2. Наиболее точно раскрывающим сущность и содержание понятия является определение психического выгорания как «устойчивого, прогрессирующего, негативно окрашенного психологического явления, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющегося в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией».

3. Структуру психического выгорания составляют три взаимосвязанных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация (личностное отдаление) и снижение профессиональной мотивации.

4. Психическое выгорание способно оказывать значительное негативное воздействие, как на психосоматическое здоровье профессионала, так и на эффективность его деятельности.

5. Возникновение и динамика выгорания обусловлены влиянием внешних и внутренних детерминант. Внешние факторы включают особенности организационной структуры и психологический климат коллектива. Внутренними факторами являются рассогласование в мотивационной сфере личности, высокий уровень нейротизма и несформированность навыков осознанной саморегуляции.

Во второй главе - «Анализ эмоциогенных компонентов педагогической деятельности» - рассматриваются особенности педагогической деятельности, влияющие на возможность возникновения у педагогов психического выгорания.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что педагогический процесс включает в себя целую совокупность эмоционально-чувственных компонентов, которые играют значительную роль, определяя эмоциональное состояние педагога, что, в свою очередь, влияет на эффективность учебно-воспитательной деятельности (С. Н. Батракова, Ф. Н. Гоноволин, Б. И. Додонов,

В. А. Кан-Калик и Н. Д. Никандров, А. И. Коломенский, Н. В. Кузьмина, Н. Д. Левитов, Н. Н. Лутошкин, А. С. Макаренко, Л. С. Митина, И. А. Павленко, И. Я. Педаяс, Э. Стоунс и др.). По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда (В. Г. Казанская, Л. М. Митина, А. Я. Чебыкин и др.). Теоретический анализ показывает, что психическая напряженность педагогического труда обуславливается его спецификой, а именно, особенностями трех основных структурных компонентов: педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя (Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, А. О. Прохоров, А. С. Слостенин, А. С. Шафранова, В. А. Якунин и др.).

Установлены следующие особенности педагогической деятельности, влияющие на повышенный уровень нервно-психического напряжения: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений; неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда учителя; ролевая конфликтность; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности педагога как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей; отсроченность и относительность результатов деятельности.

Определены стрессогенные особенности педагогического общения. К ним относятся психологический климат (многие исследователи указывают на то, что конфликтность весьма характерна для педагогических коллективов); необходимость осуществления частых и продолжительных контактов с людьми (так называемый фактор “пресыщения общением”); взаимодействие с различными социальными группами (учащиеся, их родители, коллеги, представители администрации); специфика “объекта” труда, проявляющаяся в его собственной активности.

Выявлены особенности личности, обуславливающие эмоциональное неблагополучие педагогов: рассогласование мотивов личности и деятельности учителя; рассогласование между индивидуально-типологическими особенностями личностями и характером педагогической деятельности.

Состояние эмоционального напряжения негативно влияет на личность учителя. Повторение таких состояний в педагогической деятельности может привести к деформации эмоциональной сферы профессионала, отрицательно влияющей на здоровье и профессиональную деятельность педагога. Формой

такой деформации является психическое выгорание. Риск развития данного явления у учителей отмечен в работах Н. А. Аминова, А. К. Марковой, Т. В. Форманюк и др. В педагогической деятельности представлены основные психотравмирующие факторы, детерминирующие возникновение выгорания. В связи с этим было проведено эмпирическое изучение данных факторов с целью установления степени их влияния на возникновение и развитие у педагогов психического выгорания, результаты которого представлены в третьей главе.

Теоретический анализ педагогической деятельности позволяет сделать следующие выводы:

1. Эмоциональная сфера учителя играет важную роль в осуществлении педагогического процесса, определяя его психологическую атмосферу, что, в свою очередь, влияет на эффективность обучения и воспитания.

2. Профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда, что обуславливается его спецификой, а именно, особенностями трех основных структурных компонентов: педагогической деятельности, педагогического общения, личности учителя.

3. Состояние хронического эмоционального напряжения может привести к деформации эмоциональной сферы педагога, формой которой является психическое выгорание.

В третьей главе - «Эмпирическое исследование детерминант психического выгорания у педагогов» - дается обоснование и описание методов исследования, описание построения и процедуры исследования, излагаются основные результаты, производится качественный и количественный анализ и интерпретация полученных эмпирических данных.

Теоретический анализ позволил выделить психологические детерминанты, влияющие на процесс возникновения психического выгорания (см. рис. 1).

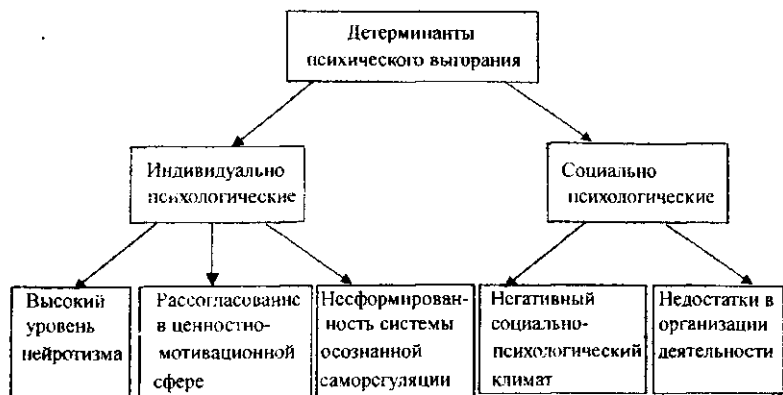


Рисунок 1. Психологические детерминанты выгорания.

Для подтверждения гипотезы исследования было проведено сопоставление измерений личностных, психодинамических и социально-психологических характеристик педагогов, различающихся уровнем психического выгорания.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе, на основании экспертного опроса и анализа документов производился отбор образовательных учреждений для исследования. По результатам документального анализа и экспертной оценки были отобраны четыре школы, наиболее различающиеся по показателям организации деятельности, психологической атмосфере, количественному признаку, статусу учебного заведения: школа-лицей №1 (педагогический состав 65 человек, количество учащихся 840 человек); школа-гимназия №4 (педагогический состав 43 человека, количество учащихся 507 человек); средняя общеобразовательная школа №5 (малочисленная – педагогический состав 24 человека, количество учащихся 270 человек) по месту расположения, характеру взаимоотношений и деятельности приближена к сельскому типу школ; средняя общобразовательная школа №7 (наиболее многочисленная – педагогический состав 124 человека, количество учащихся 1400 человек). На втором этапе проводилось психодиагностическое обследование педагогов отобранных школ.

В результате психодиагностического обследования у педагогов всех школ выявлен достаточно высокий уровень психического выгорания, в структуре которого ведущую роль играет компонент профессиональной мотивации; высокий уровень невротизации; высокий уровень расхождения значимых ценностей с возможностью их реализации в профессиональной деятельности; средний уровень развития умений и навыков саморегуляции; достаточно благоприятный социально-психологический климат; удовлетворительный характер организации деятельности.

Сравнение крайних выборок педагогов с высоким и низким уровнем выгорания позволило выявить детерминанты, по которым эти группы различаются. На высоком уровне значимости (Т-критерий Стьюдента = 0,99) обнаружены значимые различия по показателям терминальных и инструментальных ценностей; нейротизму и его качественным характеристикам – общей эмоциональности, робости и отсутствию контроля над эмоциями; компонентам саморегуляции – моделированию и гибкости; эмоциональному компоненту социально-психологического климата: характеру стимулирования труда. Значимые различия ($t = 0,95$) выявлены по показателю оценивания результатов и общему уровню саморегуляции; поведенческому компоненту социально-психологического климата; характеристикам организации педагогической деятельности – автономности, распределению учебной нагрузки, профессиональному росту и включению в управление. Представленные индивидуально-психологические и социально-психологические факторы обуславливают высокую степень психического выгорания. При этом преобладающую роль играет высокий уровень нейротизма и расхожденность ценностно-мотивационной сферы личности.

В результате сравнения отобранных школ с целью выявления различий по

степени выраженности выгорания и факторов, обуславливающих наличие данного явления, выявились значимые различия в показателях психического выгорания между педагогами школ №5 и №7. Педагоги этих школ значимо различаются по эмоциональному ($t=0,99$), поведенческому ($t=0,95$), когнитивному ($t=0,95$) компонентам и суммарному показателю социально-психологического климата ($t=0,99$), а также по признакам организации деятельности – автономности ($t=0,99$), распределению нагрузки ($t=0,99$) и стимулированию труда ($t=0,99$).

В результате корреляционного анализа были выявлены значимые связи психического выгорания с индивидуально-психологическими и социально-психологическими детерминантами (см. рис. 2).

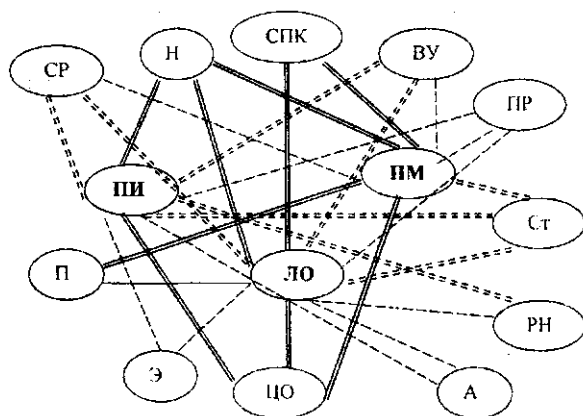


Рисунок 2. Структурограмма корреляционных связей компонентов психического выгорания с индивидуально- и социально-психологическими детерминантами.

=====	связь на уровне значимости = 0,99
—————	связь на уровне значимости = 0,95
.....	отрицательная связь на уровне значимости = 0,99
-----	отрицательная связь на уровне значимости = 0,95

Обнаружены значимые корреляции между индексом психического выгорания и нейротизмом ($r = 0,71$); эмоциональной возбудимостью ($r = 0,52$) и ее качественными характеристиками - общей эмоциональностью ($r = 0,44$), робостью ($r = 0,40$), отсутствием контроля над эмоциями ($r = 0,44$); компонентами моделирования ($r = -0,42$), программирования ($r = -0,22$), оценки результатов ($r = -0,24$), гибкости ($r = -0,32$) и общим уровнем саморегуляции ($r = -0,29$); терминальными ($r = 0,76$) и инструментальными ценностями ($r = 0,64$); эмоциональным ($r = 0,33$), поведенческим ($r = 0,27$) компонентами и суммарным показателем социально-психологического климата ($r = 0,24$);

характеристиками организации деятельности - стимулированием труда ($r = -0.32$), профессиональным ростом ($r = -0.23$), включением в управление ($r = -0.27$), автономностью ($r = -0.20$) и распределением нагрузки ($r = -0.18$), а также экстраверсией ($r = -0.19$) и психотизмом ($r = 0.20$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что у педагогов, характеризующихся повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью нервных процессов, работающих в условиях постоянного эмоционального напряжения, может развиваться истощение энергетических ресурсов, личностное отстранение и снижение профессиональной мотивации. Эмоциональная возбудимость (нейротизм), характеризующаяся частотой проявления реактивности и высокой степенью откликаемости, низким порогом переживания дистресса, имеет сильную взаимосвязь со всеми компонентами психического выгорания. Учителя, обладающие такими психодинамическими особенностями личности, имеют тенденцию к возникновению и развитию выгорания.

Значимые отрицательные связи между компонентами саморегуляции и психическим выгоранием указывают на то, что чем лучше развиты у педагогов представления о системе внешних и внутренних необходимых условий деятельности, умения программирования своих действий и поведения, адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, чем выше уровень развития регуляторной гибкости (способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий) и, в целом, сформированность навыков и умений осознанной саморегуляции, тем ниже будет уровень выгорания.

Значимые связи между ценностями и компонентами психического выгорания свидетельствуют о том, что рассогласование в ценностной сфере педагога, когда важность жизненных ценностей и целей не совпадает с возможностью их реализации в профессиональной деятельности, негативно сказывается на эмоциональной сфере учителя, вызывая интенсивные отрицательные эмоциональные переживания, что, в конечном итоге, приводит к психоэмоциональному истощению. Невозможность найти смысл жизни в работе приводит к личностному отдалению от субъектов деятельности и снижению профессиональной мотивации.

Значимые обратные корреляции между удовлетворенностью социально-психологическим климатом и шкалами личностного отдаления, профессиональной мотивации, индексом психического выгорания позволяют говорить о том, что удовлетворенность учителя социально-психологическим климатом педагогического коллектива снижает вероятность возникновения выгорания, качественно улучшает и интенсифицирует взаимоотношения с коллегами, способствует активной включенности в педагогический процесс.

Значимые обратные связи компонентов психического выгорания с организационными характеристиками позволяют предположить, что стимулирование труда учителя, реальные перспективы повышения квалификации и продвижения по службе, возможность активного включения в

управление учебным заведением, автономность в осуществлении деятельности, равномерное распределение учебной нагрузки, возможность выбрать удобный для себя темп и ритм работы позитивно влияют на эмоциональную сферу педагога, снижая тем самым риск возникновения выгорания.

Значимые корреляции между индексом психического выгорания и экстраверсией свидетельствуют о том, что интровертированные, малообщительные, сдержанные люди имеют тенденцию к развитию выгорания, и, в первую очередь, таких его компонентов как психоэмоциональное истощение и личностное отдаление. Здесь можно говорить о том, что выраженная интровертированность, характеризующаяся спокойствием, склонностью к уединению, дистанцированностью в общении, стремлением к упорядоченности не соответствует интенсивной, насыщенной разнообразными событиями и эмоциями, связанной с необходимостью активной коммуникации по горизонтали и по вертикали педагогической деятельности. Такое несоответствие может привести к эмоциональному истощению, психофизическому утомлению и стремлению уменьшить количество контактов, а за невозможностью этого, личностно отдалиться, отгородить себя от чрезмерного общения путем объективации своих коллег и учеников.

Все структурные компоненты психического выгорания тесно связаны с индивидуально-психологическими особенностями – нейротизмом и рассогласованием в ценностно-мотивационной сфере педагогов (значимых ценностей с возможностью их реализации в профессиональной деятельности), а также с эмоциональным компонентом социально-психологического климата коллектива и стимулированием труда учителя, что позволяет выделить их в качестве основных детерминант, обуславливающих возникновение и развитие выгорания.

В результате факторного анализа выявлено шесть ортогональных факторов. С наибольшим факторным весом выделился системообразующий фактор психического выгорания, в структуру которого в качестве основных компонентов входят все компоненты выгорания, а также ценностно-мотивационные особенности (терминальные и инструментальные ценности) и нейротизм. Средний факторный вес обнаруживает показатель отсутствия контроля над эмоциями. Низкий уровень значимости связи с фактором психического выгорания выявлен по признакам общей эмоциональности, эмоциональной возбудимости, показателям моделирования, программирования и гибкости, поведенческому компоненту социально-психологического климата, характеристикам стимулирования труда и профессионального роста. Также выделились организационно-деятельностный, социально-психологический, саморегулятивный, экстернальный и эмоциональный факторы.

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что психическое выгорание педагогов обуславливается, прежде всего, индивидуально-личностными особенностями. Это, во-первых, наличие рассогласования в ценностно-мотивационной сфере учителя, в частности, невозможность реализации в профессиональной деятельности жизненных смыслообразующих

96790-50

ценностей и значимых свойств личности, типов поведения и предпочтительного образа действий; во-вторых, высокий уровень нейротизма – эмоциональной неустойчивости личности как психодинамической характеристики. Эти особенности являются системными детерминантами возникновения и развития выгорания педагогов. Значимыми детерминантами психического выгорания выступают: неумение контролировать эмоциональное состояние, неразвитость навыков моделирования, значимых для достижения цели условий, программирования своих действий, недостаточная гибкость саморегуляции. К числу факторов, способствующих появлению и развитию выгорания, можно отнести также неудовлетворенность взаимоотношениями внутри коллектива, уровнем автономности в деятельности, стимулированием труда, перспективами профессионального роста и характером включения в управление.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы.

1. Основными психологическими детерминантами психического выгорания выступают индивидуально-психологические и социально-психологические факторы.

2. В качестве системообразующих детерминант, играющих ведущую роль в возникновении выгорания, выступают индивидуально-психологические особенности, в частности, рассогласование в ценностной сфере и высокий уровень нейротизма.

3. Значимыми детерминантами, способствующими возникновению и динамике психического выгорания, являются несформированность у учителей умений и навыков саморегуляции, неудовлетворительный социально-психологический климат коллектива и недостатки в организации педагогической деятельности.

В заключении диссертации обобщены полученные результаты и сформулированы **основные выводы**:

1. Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме выгорания показал, что исследователи используют различный понятийный аппарат и разные определения феномена. Существующие подходы не дают единой системы психологических детерминант, обуславливающих возникновение выгорания.

2. Возможность возникновения и развития психического выгорания у педагогов вызывается спецификой профессиональной деятельности, а именно, особенностями трех ее структурных компонентов - педагогической деятельности, педагогического общения, личности учителя, каждый из которых характеризуется наличием собственных эмоциогенных факторов, провоцирующих возникновение феномена выгорания.

3. Основными детерминантами, обуславливающими возникновение и динамику выгорания, являются внутренние индивидуально-психологические и внешние социально-психологические факторы. Внутренними факторами являются рассогласование в мотивационной сфере личности, высокий уровень нейротизма и несформированность навыков осознанной саморегуляции. К внешним

факторам относятся недостатки организационной структуры и негативный психологический климат коллектива.

4. Педагоги, как представители группы социномических профессий, характеризуются высоким уровнем психического выгорания, в структуре которого ведущую роль играет компонент профессиональной мотивации; высоким уровнем невротизации; высоким уровнем рассогласования в ценностной сфере; средним уровнем развития умений и навыков саморегуляции.

5. Системообразующими детерминантами возникновения психического выгорания, являются индивидуально-психологические особенности, в частности, высокий уровень нейротизма и рассогласование в ценностной сфере (значимых ценностей с возможностью их реализации в профессиональной деятельности); детерминантами, способствующими возникновению и динамике выгорания выступают несформированность у педагогов умений и навыков саморегуляции, неудовлетворительный социально-психологический климат коллектива и недостатки в организации педагогической деятельности – низкий уровень автономности, неравномерное распределение нагрузки, недостаточное стимулирование труда, отсутствие возможностей профессионального роста и включения в управление.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

1. Синдром эмоционального выгорания и методы его профилактики // Психологическое благополучие участников образовательного процесса: Сборник материалов научно-методической конференции. – Ярославль, 1998. – С. 205 – 210. (В соавторстве с Е.Н.Юрасовой). – (Авторское участие 50%). – 0,15 п. л.
2. Анализ эмоциональных компонентов педагогического труда // Проблемы общей и организационной психологии: Сб. науч. трудов / Под ред. проф. А.В.Карпова. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 1999. – С. 119 – 128. (В соавторстве с Н.П.Ансимовой). – (Авторское участие 50%). – 0,28 п. л.
3. Особенности ценностно-мотивационной сферы личности как фактор динамики эмоционального выгорания // Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей / Под ред. проф. А.В.Карпова. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2001. – С. 19 – 24. – 0,31 п. л.
4. К вопросу о некоторых феноменах профессиональной деятельности // Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей / Под ред. проф. А.В.Карпова. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2001. – С. 24 – 27. (В соавторстве с И.В.Нагорновым). – (Авторское участие 50%). – 0,1 п. л.
5. Факторы, обуславливающие феномен эмоционального выгорания // Актуальные проблемы современного образования. Сборник материалов конференции. – Ярославль, 2001. – С.113 – 116. – 0,19 п. л.
6. Психологическое исследование феномена эмоционального выгорания с позиции психологической теории деятельности // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н.Леонтьева). Материалы международной конференции 28 – 30 мая 2003г. / Под общ. ред. А.А.Леонтьева. – М, 2003. – С.32 – 33. – 0,1 п. л.

Формат 60x84 $\frac{1}{16}$ Бумага тип № 1
Усл. печ. л. 1, 12 Тираж 100 экз.
Заказ 456

Типография Ярославского педагогического
университета имени К.Д. Ушинского
150000, г. Ярославль, Которосльская наб., д. 44

NR - - 211

6496 x/120