

УДК 159.942.5

А.В. Ракицкая*старший преподаватель каф. общей и социальной психологии
Гродненского государственного университета имени Я. Купалы***ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

Прогностическими показателями синдрома эмоционального выгорания у педагогов являются высокий уровень косвенной агрессии, враждебности, реактивной агрессии, проактивной агрессии, связанной с аффилиацией, а также низкий уровень проактивной агрессии, связанной с проявлением власти. Вместе с тем у женщин прогностическими показателями синдрома эмоционального выгорания выступают высокий уровень враждебности и реактивной агрессии. У мужчин такими показателями являются деструктивная направленность агрессии, высокий уровень вербальной агрессии, проактивная агрессия, связанная с аффилиацией, а также низкий уровень проактивной агрессии, связанной с проявлением власти. Полученные результаты эмпирического исследования могут быть использованы в ходе подготовки педагогов и психологов. На основе полученных данных возможны разработка программ по профилактике и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов, а также оказание индивидуальной психологической помощи педагогам с синдромом эмоционального выгорания.

В настоящее время изучению синдрома эмоционального выгорания посвящен ряд работ как зарубежных (К. Маслач, С. Джексон, Э. Пайнс, В. Шауфели, М. Ляйтер, Х. Фишер, К. Чернисс, Дж. Еделвич, Р. Бродский, Д. Этзион), так и отечественных исследователей (Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Н.В. Гришина, В.Е. Орёл, А.А. Рукавишников, Т.В. Темиров, Е.А. Трухан). Под синдромом эмоционального выгорания мы вслед за К. Маслач, С. Джексон понимаем синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения профессиональных достижений, возникающий у индивидов, работающих с людьми. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений означает возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [1].

В последние десятилетия основные усилия исследователей были направлены на выявление факторов, вызывающих выгорание, а также на определение прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания. Вместе с тем нами не обнаружены исследования, рассматривающие различные характеристики личностной и ситуативной агрессии как прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания, в частности, у педагогов.

Между тем профессиональная деятельность педагога характеризуется достаточно высоким уровнем эмоционального напряжения, возникающего вследствие достаточно частого пребывания учителя в педагогически сложных ситуациях [2]. Поведение других участников педагогического взаимодействия зачастую вызывает у учителя агрессию. Но в связи с предъявляемыми к педагогу профессионально-этическими требованиями учитель не может выразить агрессию открытым путем, что приводит к накоплению невыраженной агрессии, на подавление и сдерживание которой тратятся физические и психические силы.

Согласно аффективно-динамической модели, для человека, попавшего в ситуацию депривации или фрустрации, характерно нарастание напряженности, что приводит как к возрастанию активности, увеличению интенсивности внешних реакций с целью удовлетворения потребностей, так и к усилению внутренней активности, а именно к ис-

пользованию механизмов психологической защиты для уменьшения напряжения. И то, и другое может стимулироваться определёнными эмоциями, сопровождающими либо реализацию потребности, либо ее сдерживание [3]. В связи с этим мы предполагаем, что педагог, попадая в эмоционально сложную ситуацию, испытывает агрессию, гнев, но адекватно не выражает их в связи с влиянием социальных и профессиональных факторов, что приводит либо к подавлению и сдерживанию агрессии, возникновению враждебности, либо к открытым агрессивным действиям. По нашему мнению, это создает условия для деструктивных физических и психических последствий для эмоционального состояния педагога, в частности, для развития синдрома эмоционального выгорания.

Организация исследования

Целью нашего исследования явилось выявление прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Степень выраженности синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), эмоционального истощения (ЭИ), деперсонализации (ДП), редукции профессиональных достижений (РПД) диагностировались при помощи опросника на выгорание МВІ К. Маслач и С. Джексона, адаптированного Н.Е. Водопьяновой [2]. При помощи опросника измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки измерялись следующие параметры: физическая агрессия (ФА), вербальная агрессия (ВА), косвенная агрессия (КА), враждебность (ВРЖД), общая агрессивность (ОА), направленность агрессии (НПРА), агрессивная мотивация (АМ) [4]. Для оценки ситуативной агрессии использовали шкалу реактивной и проактивной агрессии Э. Роланда и Т. Идсье, позволяющую измерить такие параметры, как реактивная агрессия (РА), проактивная агрессия, связанная с проявлением власти (ПАВ), проактивная агрессия, связанная с аффилиацией (ПАА) [5].

В исследовании приняло участие 448 педагогов с высшим образованием (336 женщин и 102 мужчины), проходивших курсы повышения квалификации на базе ГрИРО (г. Гродно). Педагогический стаж работы учителей составил от 1 года до 38 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования нами установлены прогностические показатели синдрома эмоционального выгорания у педагогов, а также выявлены особенности прогностических показателей выгорания и его компонентов у педагогов с учетом фактора пола.

Синдром эмоционального выгорания. Согласно результатам проведенного исследования высокий уровень синдрома эмоционального выгорания свойственен педагогам с высокой реактивной агрессией, отличающихся высокой враждебностью, характеризующихся высокой косвенной агрессией, высокой проактивной агрессией, связанной с аффилиацией, а также низкой проактивной агрессией, связанной с проявлением власти, о чем свидетельствует уравнение регрессии:

$$СЭВ = 54,559 + 0,603 РА + 0,419 ВРЖД - 1,007 ПАВ + 0,750 КА + 0,583 ПАА.$$

Так, у педагогов часто переживаемые обиды, подозрительность к окружающим, обусловленные гневом на весь мир за собственные страдания, проявления недоверия и осторожности по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие хотят причинить им вред, что сопровождается проявлением агрессивных реакций окольными путями, приводят к синдрому эмоционального выгорания.

Нами выявлены особенности прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от фактора гендерной принадлежности. Проведение регрессионного анализа позволило нам установить, что высокий уровень синдрома эмоционального выгорания свойственен высоковраждебным женщинам с высокой реактивной агрессией (уравнение регрессии: $СЭВ = 56,335 + 0,852 ВРЖД + 0,713 РА$).

Женщины, считающие, что они не получают того, что им положено (внимания, поощрения, признания) и что это несправедливо по отношению к ним, в то время как другие люди (например, коллеги), по мнению женщин, имеют то, что хотят, что сопровождается легко возникающими проявлениями возмущения, гнева, в большей степени подвержены физическому и психическому истощению. Испытывая зависть и при этом полагая, что другие им завидуют, проявляя при этом недоверие к окружающим, женщины переживают в итоге разочарованность, апатию, потерю интереса к ученикам, коллегам, к своей профессиональной деятельности. Согласно результатам исследования, высокая степень синдрома эмоционального выгорания характерна для мужчин, характеризующихся конструктивной направленностью агрессии, высокой вербальной агрессией, высокой проактивной агрессией, связанной с аффилиацией, а также низкой проактивной агрессией, связанной с проявлением власти. Уравнение регрессии

$$\text{ЭВ} = 57,008 - 2,471 \text{ ПАВ} + 2,081 \text{ ПАА} + 2,578 \text{ ВА} - 0,643 \text{ НППРА}$$

подтверждает данное заключение. Так, одними из прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания у мужчин являются такие переменные, характеризующие личностную агрессию, как конструктивная направленность агрессии и высокая вербальная агрессия. Мужчины, выражающие негативные чувства через форму (крик, брань) и через содержание (угрозы, ругань), при этом все же склонны к физическому и психическому истощению. Кроме того прогностическими показателями синдрома эмоционального выгорания у мужчин выступают высокая проактивная агрессия, связанная с аффилиацией, и низкая проактивная агрессия, связанная с проявлением власти. Из этого следует, что мужчины, получающие в высокой степени положительные эмоции от использования агрессии для получения результата, стремящиеся к объединению с другими агрессорами, а также в низкой степени получающие удовольствие от реализации власти, возможности доминирования при помощи агрессивных действий, в большей степени истощаются физически и психически в ходе осуществления профессиональной деятельности.

Эмоциональное истощение. Высокий уровень эмоционального истощения, являющегося одним из основных компонентов синдрома эмоционального выгорания, свойственен враждебно настроенным педагогам с высокой реактивной агрессией, высокой косвенной агрессией, высокой агрессивной мотивацией, низким уровнем общей агрессивности, низкой проактивной агрессией, связанной с аффилиацией, о чем свидетельствует уравнение регрессии

$$\text{ЭИ} = 16,824 + 0,449 \text{ ВРЖД} + 0,374 \text{ РА} - 0,500 \text{ ПАА} + 1,852 \text{ КА} - 1,322 \text{ ОА} + 0,971 \text{ АМ.}$$

Педагоги, для которых характерны проявления обиды, ненависти к окружающим, но которые при этом не проявляют прямых агрессивных реакций и рационально обосновывают собственное поведение, находятся в группе риска развития эмоционального истощения. Кроме этого прогностическими показателями эмоционального истощения у педагогов независимо от пола являются высокий уровень реактивной агрессии и низкий уровень проактивной агрессии, связанной с аффилиацией.

На основании полученного уравнения регрессии

$$\text{ЭИ} = 17,361 + 0,803 \text{ ВРЖД} + 0,331 \text{ РА} - 1,403 \text{ ВА} + 0,882 \text{ АМ} - 0,955 \text{ ФА}$$

можно сделать вывод о том, что высокий уровень эмоционального истощения характерен для высоковраждебных женщин с высокой реактивной агрессией, высокой агрессивной мотивацией, низкой вербальной агрессией, отличающихся низкой физической агрессией. Враждебно настроенные женщины, склонные к проявлениям ярости, гнева во фрустрирующих ситуациях, позволяющие себе быть грубыми по отношению к людям, которые им не нравятся, но при этом словесно и физически не склонные наносить окружающим вред, в большей степени испытывают желание уединиться, чувствуют усталость и эмоциональную опустошенность, считая, что они слишком много и тяжело

работают. Высокая степень эмоционального истощения свойственна мужчинам с высокой реактивной агрессией, высокой степенью проактивной агрессии, связанной с аффилиацией, характеризующиеся низкой враждебностью, низкой проактивной агрессией, связанной с проявлением власти, что следует из уравнения регрессии:

$$ЭИ = 21,341 - 1,237 ПАВ + 0,665 РА + 0,945 ПАА - 0,583 ВРЖД.$$

В группе риска развития эмоционального истощения находятся мужчины, испытывающие во фрустрирующей ситуации гнев и переходящие в ней к агрессивному нападению, характеризующиеся в высокой степени использованием для достижения определенного результата агрессии, сопровождающейся ощущением единства с другими агрессорами в отношении впечатления о тех или иных отрицательных чертах жертвы. При этом, проявляя агрессию, мужчина испытывает положительные эмоции от причинения вреда жертве. Хочется отметить, что для мужчин, не склонных к переживанию зависти, ненависти к окружающим, осторожности по отношению к людям, основанной на убеждении, что окружающие хотят причинить им вред, в большей степени характерны эмоциональное истощение в отличие от женщин. Кроме этого представляет интерес, что эмоционально истощаются в большей степени мужчины, характеризующиеся отсутствием желания угрожать тем, кто с ними не согласен, не получающих удовольствие от реализации власти, возможности доминирования в педагогическом взаимодействии.

Деперсонализация. Высокая степень деперсонализации свойственна педагогам с деструктивной направленностью агрессии, высокой реактивной агрессией, высокой проактивной агрессией, связанной с аффилиацией, а также с низкой вербальной агрессией, что доказывает полученное в результате регрессионного анализа уравнение:

$$ДП = 3,961 + 0,233 НППРА + 0,206 РА - 0,356 ВА + 0,258 ПАА.$$

Педагоги, в низкой степени выражающие негативные чувства как через форму, так и через содержание словесных ответов, но при этом характеризующиеся разрушительным характером проявляемой агрессии, подвергаются риску развития циничного отношения к себе и окружающим. В сложных ситуациях такие педагоги склонны проявлять гнев и нападать на своих обидчиков, объединяясь при этом с другими, что приводит к явлениям деперсонализации.

В результате исследования выявлено, что высокая степень деперсонализации свойственна высоковраждебным женщинам с высокой реактивной агрессией, отличающимся высокой косвенной агрессией, что подтверждает уравнение регрессии:

$$ДП = 2,814 + 0,378 ВРЖД + 0,293 РА + 0,360 КА.$$

Женщины, не доверяющие коллегам, ученикам и полагающие, что их не любят окружающие и обсуждают их поведение за спиной, между тем сами склонны к выражению агрессии косвенным способом в виде сплетен, интриг, в большей степени ожесточаются против других, относятся к людям как к предметам. Им становится безразлично, что происходит с теми, кто их окружает. Усугубляют эти проявления деперсонализации легко возникающие вспышки гнева, возмущения у женщин в ситуациях фрустрации. Уравнение регрессии $ДП = 6,925 + 0,563 ПАА$ позволяет сделать заключение о том, что высокая степень деперсонализации свойственна мужчинам с высокой проактивной агрессией, связанной с аффилиацией. Высокая степень используемой для достижения определенного результата проактивной агрессии, характеризующейся ощущением единства с другими агрессорами в отношении впечатления о тех или иных отрицательных чертах жертвы, при этом сопровождающаяся получением положительных эмоций от причинения вреда жертве, приводит к проявлениям цинизма, равнодушия, черствости по отношению к окружающим.

Редукция профессиональных достижений. Приступая к рассмотрению результатов исследования прогностических показателей редукции профессиональных дости-

жений, необходимо уточнить, что шкала «редукция профессиональных достижений» носит обратный характер. Таким образом, уравнение регрессии

$$РПД = 35,602 - 0,249 ВРЖД - 0,852 КА + 0,667 ВА - 0,665 АМ + 0,544 ОА - 0,383 ПАВ$$

позволило определить, что редукция профессиональных достижений свойственна высоковраждебным педагогам с высоким уровнем косвенной агрессии, агрессивной мотивации, проактивной агрессии, связанной с проявлением власти, а также с низкой общей агрессивностью и низкой вербальной агрессией. Так, педагоги, занимающиеся поиском и обоснованием причин своего агрессивного поведения, вынашивающие злобу и ненависть в отношении окружающих, но при этом не склонные к проявлению агрессии в открытой словесной форме, а использующие косвенные формы выражения агрессивных реакций (сплетни, интриги), пытающиеся реализовать при помощи агрессии власть в профессиональной деятельности, теряют ощущение, что их работа нужна людям и представляет ценность для них лично, перестают строить профессиональные планы на будущее, так как перестают верить в их реализацию.

Изучая особенности прогностических показателей редукции профессиональных достижений у женщин, мы выявили, что высокая степень выраженности данного компонента синдрома эмоционального выгорания характерна для высоковраждебных женщин, отличающихся высоким уровнем косвенной агрессии и низким уровнем вербальной агрессии. Уравнение регрессии

$$РПД = 36,233 - 0,532 ВРЖД + 0,383 ВА - 0,554 КА$$

подтверждает данное заключение. Женщины, испытывающие зависть, считающие, что администрация, коллеги и ученики несправедливо относятся к ним, обманывают, смеются над ними, при этом не склонные к проявлению агрессии в открытой вербальной форме, а проявляющие свои агрессивные реакции скрыто, в меньшей степени стремятся к планированию своей профессиональной траектории. Собственные профессиональные достижения утрачивают для них свою ценность. Собственно, меняется отношение к профессии учителя в сторону полной потери интереса. Результаты регрессионного анализа свидетельствуют о том, что редукция профессиональных достижений характерна для мужчин, отличающихся высокой агрессивной мотивацией и низкой вербальной агрессией. Данное заключение подтверждается уравнением регрессии

$$РПД = 33,915 - 1,337 АМ + 2,726 ВА.$$

Мужчины, стремящиеся обосновать себе и другим необходимость агрессивного реагирования в различных педагогически сложных ситуациях, склонные к оправданию собственных агрессивных действий, но не выражающие агрессию словесно, характеризуются проявлениями редукции профессиональных достижений.

Заключение

Обобщая результаты эмпирического исследования прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов, можно сделать следующие выводы:

1. Прогностическими показателями синдрома эмоционального выгорания у педагогов являются высокий уровень косвенной агрессии, враждебности, реактивной агрессии, проактивной агрессии, связанной с аффилиацией, а также низкий уровень проактивной агрессии, связанной с проявлением власти. Вместе с тем у женщин прогностическими показателями синдрома эмоционального выгорания выступают высокий уровень враждебности и реактивной агрессии. У мужчин такими показателями являются деструктивная направленность агрессии, высокий уровень вербальной агрессии, проактивная агрессия, связанная с аффилиацией, а также низкий уровень проактивной агрессии, связанной с проявлением власти.

2. Прогностическими показателями эмоционального истощения у педагогов являются высокий уровень враждебности, реактивной агрессии, косвенной агрессии,

агрессивной мотивации, а также низкий уровень общей агрессивности и проактивной агрессии, связанной с аффилиацией. Для женщин прогностическими показателями эмоционального истощения являются высокий уровень агрессивной мотивации, враждебности, реактивной агрессии, а также низкий уровень физической и вербальной агрессии. Высокая степень эмоционального истощения свойственна мужчинам с высоким уровнем реактивной агрессии, проактивной агрессии, связанной с аффилиацией, характеризующиеся низким уровнем враждебности и проактивной агрессии, связанной с проявлением власти.

3. Прогностическими показателями деперсонализации у педагогов являются деструктивная направленность агрессии, высокий уровень реактивной агрессии, проактивной агрессии, связанной с аффилиацией, а также низкий уровень вербальной агрессии. Высокая степень деперсонализации свойственна высоковраждебным женщинам с высоким уровнем косвенной и реактивной агрессии. Вместе с тем прогностическим показателем деперсонализации у мужчин выступает высокий уровень проактивной агрессии, связанной с аффилиацией.

4. Прогностическими показателями редукции профессиональных достижений у педагогов являются высокий уровень враждебности, агрессивной мотивации, косвенной агрессии, проактивной агрессии, связанной с проявлением власти, а также низкий уровень общей агрессивности и вербальной агрессии. Наряду с этим прогностическими показателями редукции профессиональных достижений у женщин выступают высокий уровень враждебности и косвенной агрессии, а также низкий уровень вербальной агрессии. Редукция профессиональных достижений свойственна мужчинам, отличающимся высоким уровнем агрессивной мотивации и низким уровнем вербальной агрессии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Maslach, C. Burned-out / C. Maslach // Human Behavior. – 1976. – № 5. – P. 16–22.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб. : Речь, 2007. – 480 с.
4. Buss, A. H. An inventory for assessing different kinds of hostility / A. H. Buss, A. H. Durkee // Journal of Consulting Psychology. – 1957. – Vol. 21. – P. 343–349.
5. Roland, E. Aggression and Bullying / E. Roland, T. Idsoe / Aggressive Behavior. – 2001. – Vol. 27. – P. 446–462.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 24.09.2015

Rakitskaya H.W. The Question of Prognostic Indicators of Burnout in Teachers

The article presents the results of empirical studies of prognostic indicators of burnout in teachers. Predictor of burnout in teachers is the high level of indirect aggression, hostility, aggression, reactive, proactive aggression related to affiliation, as well as low levels of proactive aggression, coupled with the appearance of power. Based on data it is possible to develop programs for the prevention and therapy of emotional burnout in teachers, as well as to provide psychological assistance to individual teachers with the syndrome of burnout.