

УДК 159.9.072.52

Екатерина Ильинична Цюхай
ст. преподаватель каф. общей и медицинской психологии
Белорусского государственного университета

Katsiaryna Tsukhai
Senior Lecturer of the Department of General and Medical Psychology
of Belarusian State University
e-mail: catic@yandex.ru

ПОВЕСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ О ПЕРЕЖИВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

В исследовании педагоги, переживающие эмоциональное выгорание, повествуют о собственном становлении в профессии. Анализ их повествований отражен в данной статье. Для сбора эмпирических данных использовалось полуструктурированное интервью, для анализа – феноменологический метод. У педагогов, переживающих эмоциональное выгорание, установлена склонность к продолжению повествования, а также к сосредоточенности в них на значимости и характеристиках своего труда. При этом отмечается потенциал сопереживания как способа преодоления эмоционального выгорания.

Ключевые слова: переживание, эмоциональное выгорание, педагоги, интервью.

Teacher's Stories about Experience of Emotional Burnout

In the study, teachers experiencing emotional burnout were interviewed about their own formation in the profession. The analysis of their storytelling is reflected in this article. A semi-structured interview was used to collect empirical data, and a phenomenological method was used for analysis. Teachers experiencing emotional burnout have a tendency to continue the storytelling, as well as to focus in them on the significance and characteristics of their work. At the same time, co-experience has the potential to work with emotional burnout.

Key words: experience, emotional burnout, teachers, interview.

Введение

В отечественной и зарубежной литературе имеется достаточно описаний исследований по проблеме эмоционального выгорания. Невзирая на терминологическую «размытость», упоминание об этом феномене в содержательном плане можно найти у многих авторов. Противоречивые взгляды не только свидетельствуют о сложности в едином определении и понимании причин выгорания, но и влекут затруднения в разработке способов снижения его негативных последствий.

С течением времени понимание природы эмоционального выгорания трансформировалось; оно пересматривалось и уточнялось в зависимости от подходов, которых придерживались те или иные авторы. Рассмотрение эмоционального выгорания как *результата* сочетания различного числа компонентов происходило на фоне идеи о стадийности *процесса* выгорания.

Представители результативного подхода (С. Maslach, S. E. Jackson, A. M. Pines, M. P. Leiter, В. Е. Орел, Т. В. Темиров, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. А. Руквишников и др.) придерживаются пони-

мания эмоционального выгорания как комбинации нескольких компонентов. Например, С. Maslach включает три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. В целом она характеризует выгорание как «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, характеризующееся опустошением и хронической усталостью, чувством беспомощности и безнадежности, а также развитием негативной самооценки и негативного отношения к работе, жизни и другим людям» [1]. Проявляется это состояние чаще у специалистов «помогающих» профессий (педагогов, медиков и др.), которые тем самым «расплачиваются за сопереживание».

Представители процессуального подхода (М. Burisch, J. Edelwich, А. Brodsky, В. В. Бойко, Л. Н. Молчанова, Л. А. Китаев-Смык и др.) в протекании эмоционального выгорания выделяют сменяющие друг друга фазы (стадии). Так, В. В. Бойко определяет выгорание как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ

на избранные психотравмирующие воздействия» [2, с. 133]. При этом он акцентирует внимание на связи эмоционального выгорания со стрессом, в соотнесении с которым выделяет три фазы развития выгорания: напряжение, резистенция и истощение, и для каждой из этих фаз характерны свои симптомы [2].

Понимание природы выгорания происходит, скорее, на имплицитном уровне: каждый человек знает и чувствует (более или менее остро) изменения в своем состоянии и отношении к выполняемой деятельности. Разнообразие взглядов проявляется при попытке эксплицировать эти знания, т. к. каждый концентрируется преимущественно на каком-то одном аспекте.

Использование различных подходов к пониманию сути выгорания не выявляет того, что лежит в основе проблемы. Многие исследователи, соглашаясь с С. Maslach, отмечают значительный вклад в развитие выгорания именно психического *истощения* на фоне профессионального общения и/или длительного душевного конфликта, обусловленного профессиональной деятельностью [3, с. 43; 4], считая истощение ведущим симптомом, на фоне которого обнаруживаются все другие.

В исследованиях эмоционального выгорания, по мнению А. О. Прохорова, недостаточное внимание уделяется ментальной составляющей при регуляции собственного состояния. На ее особенностях сказывается субъективный опыт человека, в котором интегрируются личностный смысл, ценности, установки и т. д. [5, с. 183].

Полагаем, что истощение происходит из-за увеличения расхода психической энергии, направленной во внутренний план. Возможности совладания с ситуацией, распределявшиеся ранее вовне и на внутренний план, теперь более сосредоточены в переживании, в котором формируется личностное отношение к ситуации. *Переживание эмоционального выгорания является внутренней работой*, прорабатываемой при соотнесении человеком самого себя с внешним миром на уровне бытия: собственных взглядов, ценностей, установок и т. д. с требованиями выполняемой деятельности. При этом на уровне сознания происходит трансформация психической реальности, переосмысление деятельности [6, с. 27–28].

Каждый человек «приходит» к эмоциональному выгоранию только для него характерным путем, который ему так или иначе необходимо пройти [7]. Переживание специалистов с различной степенью эмоционального выгорания будет иметь свои особенности, т. к. оно связано с *успешностью внутренней работы*. *Переживание эмоционального выгорания выступает в роли связующего звена между внутренним миром человека и выполняемой им профессиональной деятельностью*.

Целью исследования стало выявление особенностей переживания у педагогов с различной степенью эмоционального выгорания. В данной статье мы приводим результаты анализа дополнений к основной части интервью, полученные в ходе описанного исследования.

Организация исследования

Участие в исследовании было анонимным и добровольным. В нем приняли участие 60 женщин – школьных учителей из г. Минска в возрасте от 21 до 64 лет (средний возраст – 43,5 года); с педагогическим стажем от 1 года до 42 лет (средний стаж – 20,9 лет).

Далее выборка подразделялась на две группы по 30 человек: «выгоревших» (педагоги с высокой и крайне высокой степенью выгорания) и «невыгоревших» (педагоги с низкой и средней степенью выгорания).

На предварительном этапе исследования определялась степень эмоционального выгорания участниц с помощью методики MBI С. Maslach и S. E. Jackson («Профессиональное выгорание» в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой) [8].

В дальнейшем с каждой участницей проводилось полуструктурированное тематическое интервью по принципам, изложенным С. Квале [9], в котором их просили рассказать о своем профессиональном становлении как педагога, в т. ч. о выборе профессии. После окончания повествования им предлагалось дополнить собственный рассказ (при желании).

Результаты исследования

В ходе анализа данных было установлено следующее.

1. Продолжительность интервью.

Интервью «выгоревших» респондентов

длились 5 часов 36 минут, в то время как интервью «невыгоревших» респондентов продолжались 4 часа 4 минуты. *То есть рассказы педагогов с более высокой степенью эмоционального выгорания продлились дольше на 37,7 %.*

Чтобы учесть различия в скорости повествования, все ответы были транскрибированы. При сопоставлении объема текстов транскриптов тенденция сохранилась: у «выгоревших» – приблизительно 6,9 авторских листа, а у «невыгоревших» – 5,2 авторских листа (разность составила 32,7 %). Это свидетельствует о более интенсивном протекании переживания у педагогов с более высокой степенью эмоционального выгорания. При вербализации собственных мыслей по поводу профессиональной деятельности происходит не просто подбор слов точно их описывающих, а также обобщение имеющихся в опыте фактов и упорядочение самих мыслей, что требует больше времени.

2. Упоминание о выгорании. Респонденты в обеих группах затрагивали тему эмоционального выгорания или риска его возникновения. Но «выгоревшие» педагоги о выгорании упоминали чаще (8 человек из 30), чем «невыгоревшие» педагоги (4 человека из 30). Полагаем, что регулярное обращение в интервью к этой теме педагогами с *более высокой степенью эмоционального выгорания* обусловлено попытками объяснить произошедшие изменения собственного состояния и отношения к работе наряду с иным как раз эмоциональным вы-

горанием. Эти педагоги допускают вероятность выгорания, что находит отражение в их переживании.

3. Желание дополнить собственное повествование. Такой возможностью воспользовался 21 респондент из группы «выгоревших» (70 % от численности группы), против 16 респондентов из группы «невыгоревших» (53 % от численности группы). При этом 2/3 респондентов с крайне высокой степенью выгорания пожелали дополнительно высказаться. Возникающее желание дополнить рассказ может быть объяснено *продолжающейся внутренней работой*. В очередной раз начатая в интервью и вскрывающая возможно новые связи фактов в опыте респондента, эта *работа* настойчиво *требует завершения*, т. е. переосмысления выполняемой деятельности. До тех пор, пока не будет определена личностная значимость выполняемой деятельности, будет длиться переживание эмоционального выгорания. Высказывание своих чувств можно рассматривать как способ их гармонизации в сопереживании, возможность упорядочить собственное мышление в речи, обращенной к собеседнику.

4. Центральные тенденции дополнений. Внутри дополнений респондентов к уже сказанному в их интервью были обобщены центральные тенденции, характерные каждой из групп. Результат анализа приводим *по мере убывания частоты упоминания* в повествованиях (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Центральные тенденции в переживаниях «выгоревших» педагогов

| Тенденция | Фрагмент интервью |
|---|--|
| Перенос или разделение ответственности за результат обучения и воспитания подрастающего поколения | «Хотелось бы, чтобы учителя-предметники занимались именно предметами. А вот воспитательную работу, наверное, выделить в отдельное направление... Потому что и научить, и воспитать – иногда нереально». «Для этого есть семья, есть близкие, родные люди. А получается, что сейчас всё возложили на школу». «Пока всю ответственность возложили на школу, нет ответственности родителей за своих детей». |
| Ожидание понимания и признания ценности труда учителя родителями и обществом | «Хочется, наверное, понимания от родителей, от общества, что мы здесь хотим как лучше. Каждый из нас хочет, чтобы уже следующее поколение было лучше нас». «Хотелось, чтобы труд учителя уважали и родители, и дети. Потому что это, действительно, очень трудоемкий, тяжелый труд и ответственная работа». |

Окончание таблицы 1

| | |
|--|--|
| Ощущение незащищенности учителя | <p>«Некоторые родители в своих проблемах винят школу... и даже не рассматривают других каких-то сторон. Родители выбирают такую позицию защиты детей».</p> <p>«Хотелось бы, чтобы какие-то законы были направлены на защиту учителей. Чтобы учитель был защищен!»</p> <p>«Побольше бы прав учителям, чтобы молодые специалисты не убегали. Они не задерживаются, потому что им очень тяжело».</p> |
| Получение подтверждения авторитетности профессии учителя в виде прихода молодых специалистов | <p>«Если посмотреть... понимаю, что молодежи нет. И от этого становится печально».</p> <p>«Хотелось бы побольше молодых педагогов. Потому что всегда интересно, когда приходят молодые девочки... Это очень приятно».</p> |
| Выделение факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания | <p>«С детьми я люблю работать. Еще бы урегулировать вопросы численности в классах, бумаг, которые вообще нас не касаются... то, в принципе, было бы здорово».</p> <p>«Хотелось бы достойную заработную плату, чтобы не работать сверх ставки, что приводит к нашему выгоранию. Хотя, конечно, не хватает специалистов».</p> <p>«Может законодательно установить какую-то норму нагрузки... чтоб не выгорать».</p> <p>«Надо учить в университете учителей не только предмету, а как справляться со стрессом в школе».</p> |
| Акцентирование внимания на сложности работы учителя | <p>«Своим ученикам я не советую быть учителем, потому что это очень тяжелый труд. Семью не видишь».</p> <p>«Кроме работы, ничего не видишь».</p> <p>«Наверное, надо больше уделять времени себе. Но, к сожалению, это не оплачивается и даже».</p> <p>«Я вот уже для себя понимаю, что, наверное, всё-таки надо как-то ограничивать: есть работа и всё остальное... То есть не все пропускать через себя».</p> |
| Теплое отношение к работе учителя, являющейся частью их жизни и способом самореализации | <p>«Вот думала, может быть надо уйти? И понимаю, что я настолько, наверно, буду скучать, что это мне будет трудно, что у меня не будет моих тетрадей, что у меня не будет моих учебников... Ну, вот как-то я этим живу. Поэтому да, неудовлетворение есть от работы и, в то же время, я её люблю».</p> <p>«Хотелось бы, чтобы больше я смогла бы проработать в школе. Чтобы Господь мне дал крепкого здоровья, чтоб я ещё была полезна... обществу».</p> |

Таблица 2 – Центральные тенденции в переживаниях «невыгоревших» педагогов

| Тенденция | Фрагмент интервью |
|---|--|
| Теплое отношение к работе учителя, являющейся способом самореализации | <p>«Любите свою работу и получайте от нее удовольствие!»</p> <p>«Я рада, что сделала правильный выбор, став педагогом».</p> <p>«И вот теперь мне 60 лет, я хотела уйти. Потому что после коронавируса, осложнений очень много... А я испытываю удовольствие от работы... Я прекрасно понимаю, что ещё могу поработать. И когда мне предложили, я согласилась, не задумываясь».</p> <p>«Время летит очень быстро. Наверно, хочется, чтобы оно летело медленнее. Чтобы всё успеть, всему научить, всё сказать, рассказать, сделать больше, больше, чем сделано».</p> |

Окончание таблицы 2

| | |
|--|--|
| Указание на области, в которых не учитываются интересы детей | <p><i>«Сейчас дети мало общаются... Поэтому они узнают друг друга в школе: и утром приходят как можно раньше, где-то с третьего этажа на первый побегать, в прятки поиграть под лестницей, где-то пообщаться, поделиться телефонными новинками».</i></p> <p><i>«У них все есть: много игрушек, много новых гаджетов. Но они мало стремятся познать что-то новое... становится сложнее заинтересовать ребенка».</i></p> <p><i>«Родители в силу загруженности стали меньше уделять внимания своим детям. К сожалению, потому что дети растут очень быстро. Потом... жалеешь о том, что чего-то не сказал, чего-то не сделал, не обнял, не приголубил».</i></p> |
| Ожидание признания ценности труда учителя обществом | <p><i>«Мы учим многому, тому, чему недоучили родители, недодали... Хочется, чтобы в обществе, наверно, больше ценили учителя. Потому что от того, какой они заложат фундамент, зависит, какой высоты будет построен дом, и насколько он будет прочным».</i></p> <p><i>«И хочется, чтоб была достойная оплата».</i></p> <p><i>«Мы же не работаем только в классе, мы же работаем на-много больше (подготовка к урокам, проверка тетрадей и т. д.). Хотелось бы, чтобы это тоже учитывалось».</i></p> |

Обсуждение

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом.

В ходе интервью респонденты описывали свой жизненный опыт, непосредственно связанный с профессиональной деятельностью. Вербализация собственных чувств сопровождает и направляет работу переживания. При этом высказывания респондентов с более высокой степенью эмоционального выгорания длились на треть дольше, чем повествования их коллег со средней и низкой степенью выгорания. Это свидетельствует о более интенсивной работе переживания: они чаще упоминают о риске выгорания, присущем их профессии, а также чаще соглашаются дополнить сказанное, что тоже, полагаем, обусловлено продолжающейся работой переживания эмоционального выгорания.

Также к особенностям повествования в группах можно отнести большую сосредоточенность респондентов с высокой степенью эмоционального выгорания на значимости их труда, в т. ч. на ощущениях сложности и ответственности выполняемой ими работы, признании ценности деятельности со стороны общества. Эти респонденты рассматривают труд учителя как важную часть своей жизни, осознанно или неосознанно отмечают риск выгорания и пытаются в переживании выявить факторы, способствующие его развитию.

В то же время респонденты группы со средней и низкой степенью эмоционального выгорания уверенно высказывают собственное отношение к выполняемой профессиональной деятельности, хотя также упоминают о факторах, способствующих развитию выгорания.

Это созвучно идее Ф. Е. Василюка о симптомо-ориентированной и личностно ориентированной установках как результата «успешности» переживания [10, с. 22]. Однако данное предположение требует дальнейшей проработки.

Заключение

Таким образом, у переживающих эмоциональное выгорание педагогов было отмечено ожидание подтверждения окружающими ценности их труда и подчеркивание его сложности и затратности с целью уточнения собственного отношения к выполняемой деятельности.

При этом сопереживание в процессе беседы с педагогом на тему, связанную с профессией, не только открывает возможность выявить особенности протекающего переживания, но и способствует лучшему осознанию педагогом собственного отношения к деятельности и упорядочения им картины мира.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Maslach, C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon / C. Maslach // *Job Stress and Burnout* ; ed. by W. S. Paine. – Beverly Hills ; London ; New Delhi : Sage Publications, 1982. – P. 29–40.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.
3. Китаев-Смык, Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л. А. Китаев-Смык // *Психопедагогика в правоохран. органах*. – 2008. – № 2. – С. 41–50.
4. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // *Вопр. психологии*. – 2008. – № 2. – С. 3–16.
5. Прохоров, А. О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний / А. О. Прохоров // *Эксперим. психология*. – 2021. – Т. 14, № 4. – С. 182–204.
6. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
7. Maslach, C. Reversing burnout: How to rekindle your passion for your work / C. Maslach, M. P. Leiter // *Stanford Social Innovation Review*. – 2005. – Vol. 3. – P. 42–49.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
9. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М. : Смысл, 2003. – 301 с.
10. Василюк, Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Ф. Е. Василюк. – М. : Психол. ин-т РАО, 2007. – 48 с.

REFERENCES

1. Maslach, C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon / C. Maslach // *Job Stress and Burnout* ; ed. by W. S. Paine. – Beverly Hills ; London ; New Delhi : Sage Publications, 1982. – P. 29–40.
2. Bojko, V. V. Energija emocij v obshchennii: vzgliad na siebia i na drugikh / V. V. Bojko. – M. : Filin, 1996. – 472 s.
3. Kitajev-Smyk, L. A. Vygoranije piersonala. Vygoranije lichnosti. Vygoranije dushi / L. A. Kitaev-Smyk // *Psikhopedagogika v pravookhran. organakh*. – 2008. – № 2. – S. 41–50.
4. Lenglie, A. Emocional'noje vygoranije s pozicii ekzistencial'nogo analiza / A. Lenglie // *Vopr. psikhologii*. – 2008. – № 2. – S. 3–16.
5. Prokhorov, A. O. Miental'nyje miekhanizmy rieguliacii psikhichieskikh sostojanij / A. O. Prokhorov // *Ekspierim. psikhologija*. – 2021. – T 14, № 4. – S. 182–204.
6. Vasiliuk, F. Ye. Psikhologija pieriezhivaniija (analiz prieodolienija kritichieskikh situacij) / F. Ye. Vasiliuk. – M. : Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. – 200 s.
7. Maslach, C. Reversing burnout: How to rekindle your passion for your work / C. Maslach, M. P. Leiter // *Stanford Social Innovation Review*. – 2005. – Vol. 3. – P. 42–49.
8. Vodop'janova, N. Ye. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika / N. Ye. Vodop'janova, Ye. S. Starchienkova. – SPb. : Pitier, 2008. – 336 s.
9. Kvalie, S. Issliedovatel'skoje interv'ju / S. Kvalie. – M. : Smysl, 2003. – 301 s.
10. Vasiliuk, F. Ye. Ponimajushchaja psikkhotierapija kak psikkhotiekhnichieskaja sistiema : avtorief. dis. ... d-ra psikhol. nauk / F. Ye. Vasiliuk. – M. : Psikhol. in-t RAO, 2007. – 48 s.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 13.02.2023