

Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений

Т. В. РЕДИНА

(МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)*

В данной статье представлен анализ взаимосвязи особенностей личности педагогов (акцентуации характера, уровень эмпатии, стиль саморегуляции поведения), работающих с детьми, имеющими дефекты сенсорной и двигательной сферы, а также другие тяжелые нарушения психического развития, со степенью выраженности и характером эмоционального выгорания. Ключевые слова: эмоциональное выгорание, акцентуация характера, эмпатия, саморегуляция.

Emotional Burnout of Pedagogues of Special Correctional Educational Institutions

T. V. REDINA

(MOSCOW UNIVERSITY FOR THE HUMANITIES)

The article presents an analysis of interconnection between features of personality of teachers (accentuation of character, empathy level, style of behavior self-regulation), who work with children with defects of sensory and motor sphere and other serious abnormalities of mental development, with a degree of intensity and a character of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, accentuation of character, empathy, self-regulation.

В 2009 г., признанном годом равных возможностей, в современном российском обществе все большее внимание обращено вопросам обучения детей с ограниченными возможностями физического и психического здоровья. Одним из способов реализации действительного равенства возможностей является увеличение числа коррекционных школ и центров, а также поддержание и расширение сферы развития детей в уже имеющихся учреждениях. Многие педагоги и психологи, такие как С. Д. Забрамная, М. С. Певзнер и др., изучали и анализировали специфику работы с этой категорией детей.

Мы считаем чрезвычайно важным рассмотреть тот же вопрос с иной точки зрения — с позиции поддержания психологического здоровья педагогов, работающих с такими детьми. Проблема сохранения рабочих кадров в социальной сфере, проблема их активности, укрепления профессиональной выносливости, адаптивности и толерантности к развитию феномена эмоционального выго-

рания (ЭВ) является очень актуальной на сегодняшний день. В ряде недавних исследований, проведенных во Франции (Vercaambre et al., 2009), Великобритании (Hastings, Bham, 2003), Греции (Roustelios, 2001) среди педагогов обычных школ были описаны общие показатели по стадиям ЭВ.

Предметом нашего исследования являются особенности ЭВ педагогов, работающих с детьми со сложной структурой дефекта. Целью исследования является изучение взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей педагогов, взаимодействующих с детьми данной категории, и выраженностью ЭВ. По мнению В. В. Бойко (1999), это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. ЭВ представляет собой приобретенный стереотип профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энерги-

* Редина Татьяна Викторовна — аспирант Московского гуманитарного университета; учитель, заместитель директора Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения «Наш Дом». Тел.: (495) 426-75-00. Эл. адрес: redinat@rambler.ru

ческие ресурсы, с другой — выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами. В. В. Бойко рассматривает ЭВ как профессиональную деформацию личности, которая возникает под воздействием широкого круга факторов.

Объектом исследования стали 185 педагогов из пяти коррекционных учреждений Москвы и Московской области. Возраст исследованных педагогов колеблется от 25 до 65, стаж работы — от 1 года до 35 лет.

Основываясь на результатах работ отечественных авторов последних лет (Ронгинская, 2002), можно сделать вывод о том, что возникновение и развитие ЭВ у педагогов из обычных школ в очень большой степени зависит от особенностей их эмоционально-личностной сферы.

Одной из гипотез нашего исследования стало предположение о том, что особенности личности педагогов, работающих с данной категорией детей, значимо влияют на ЭВ.

В проведенном нами исследовании были использованы следующие методики: «Эмоциональное выгорание» (В. В. Бойко); «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон); «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова); «Исследование уровня эмпатийных тенденций» (И. М. Юсупов); «Исследование психологических защит» (Р. Плутчик); характерологический опросник К. Леонгарда.

При оценке уровня ЭВ педагогов наиболее высокие показатели выявлены в случае

стадии «резистенция», которая представляет собой сопротивление нарастающему стрессу (табл. 1). Педагогов, у которых сформировалась эта стадия, 17%. Следовательно, педагоги сопротивляются ЭВ, однако не всегда адекватно; испытываемое ими напряжение характеризуется изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Педагогов, у которых сформировалась стадия «истощение», 4%; стадия «напряжение» — 8%.

Важно отметить, что у педагогов особенно ярко выражена сформированность двух симптомов, свойственных стадии «резистенция» (см. рис., с. 224):

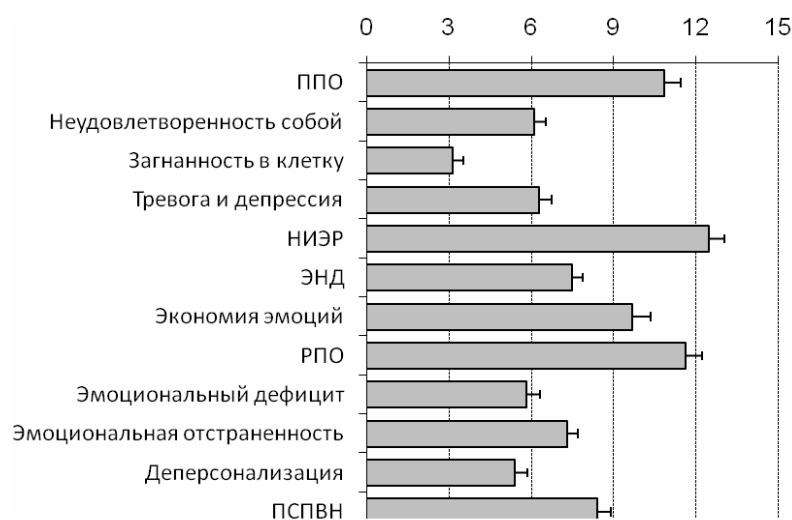
1) неадекватного (избирательного) эмоционального реагирования, которое наблюдается в случаях, когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями — экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием; иными словами, профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации субъектов деятельности; эмоциональный контакт устанавливается не со всеми субъектами, а по принципу «хочу — не хочу» — неадекватным или избирательным образом;

2) редукации профессиональных обязанностей, что обнаруживается в попытках облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Таблица 1

СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ У ПЕДАГОГОВ, ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИХ С ДЕТЬМИ СО СЛОЖНОЙ СТРУКТУРОЙ ДЕФЕКТА, ТРЕХ СТАДИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (в процентах от общего числа; n = 185)

Стадия	Средний балл $\pm SD$	Стадия не сформирована (≤ 36 баллов), %	Стадия в процессе формирования (37–60 баллов), %	Стадия сформировалась (≥ 61 баллов), %
Напряжение	26,5 \pm 8,7	72	20	8
Резистенция	40,9 \pm 20,1	42	41	17
Истощение	26,7 \pm 16,8	77	19	4



Выраженность симптомов эмоционального выгорания у педагогов, взаимодействующих с детьми со сложной структурой дефекта. По горизонтали — баллы (среднее ± SEM).

Обозначения: ППО — переживание психотравмирующих обстоятельств; НИЭР — неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; ЭНД — эмоционально-нравственная дезориентация; РПО — редукция профессиональных обязанностей; ПСПВН — психосоматические и психовегетативные нарушения.

Проведенное исследование позволило выявить следующие особенности акцентуаций характера у обследованных педагогов. Как известно, под акцентуацией характера принято понимать дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности перед определенными воздействиями и затрудняет адаптацию в некоторых специфических ситуациях. При этом избирательная уязвимость по отношению к определенным воздействиям, отмечающаяся при той или иной акцентуации, может сочетаться с хорошей или даже повышенной устойчивостью к другим воздействиям.

Выявлена следующая частота встречаемости педагогов с высокими показателями различных типов акцентуации характера (более 12 баллов): демонстративность — 84,3%; эмотивность — 83,2%; педантичность — 48,4%; застревание — 45,2%; гипертимность — 44,6%; дистимность — 35,5%; циклотимность — 33,3%; тревожность — 32,3%; экзальтиро-

ванность — 30,6%; возбудимость, неуравновешенность — 19,9%. У 22% педагогов выявлена сформированная демонстративная акцентуация характера (более 24 баллов). Люди с данным типом акцентуации отличаются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и исчезновения эмоциональных переживаний. Они испытывают сильную потребность во внимании со стороны других людей. Эмоциональный стресс для данного типа лиц связан с безразличием окружающих. Наиболее типичный способ реагирования в стрессовых ситуациях для них — возврат к детским формам поведения, рассчитанный на внешний эффект. Выявлена значимая положительная корреляция между демонстративной акцентуацией характера у педагогов и психологическими защитами «отрицание» ($r = 0,19$; $p < 0,02$) и «компенсация» ($r = 0,18$; $p < 0,05$), а также тенденция к взаимосвязи между демонстративным поведением и «регрессией» ($r = 0,14$; $p = 0,07$). При этом показатели по шкале «демонстративность» не коррелируют со стадиями ЭВ.

83,2% обследованных педагогов обнаружили показатели по шкале эмотивности, превышающие 12 баллов. Это позволяет им не ощущать себя «загнанными в клетку», не экономить эмоции при общении с детьми. Душевная открытость, вчувствование в ребенка только улучшают работу педагогов. Об этом свидетельствует наличие значимых отрицательных корреляций между выраженностью эмотивности и такими симптомами, как «загнанность в клетку» ($r = -0,20$; $p < 0,01$), «эмоциональный дефицит» ($r = -0,21$; $p < 0,01$) и «эмоциональная отстраненность» ($r = -0,16$; $p < 0,04$). Проведенный корреляционный анализ выявил следующие взаимосвязи между выраженностью тех или иных акцентуаций характера и различными параметрами эмоционального выгорания. Так, было получено, что чрезмерно выраженная педантичность приводит к неудовлетворительной адаптации и в менее специфических условиях. Когда же речь идет о работе с детьми со сложной структурой дефекта, наличие такой акцентуации характера, как педантичность, может приводить к резистенции ($r = 0,19$; $p < 0,05$) и истощению ($r = 0,28$; $p < 0,001$). Педагоги с этой акцентуацией характера также подвержены высокому риску развития психосоматических и психовегетативных нарушений ($r = 0,38$; $p < 0,001$).

Педагоги, склонные к постоянно пониженному настроению чаще экономят эмоции при работе с детьми. Это отражается в наличии значимых положительных коэффициентов корреляции между шкалой дистимности и таким симптомом, как «экономия эмоций» ($r = 0,38$; $p < 0,001$). Возможно, их собственные ресурсы настолько малы, что у них нет возможности расходовать свои силы на взаимодействие с детьми, родителями и коллегами.

Циклотимический тип характеризуется ярко выраженной сменой гипертимических и дистимических фаз, характерна изменчивость настроения, поступков и действий без видимых причин. Педагоги же, взаимодействуя с детьми, должны уметь хорошо регулировать свое поведение и настроение. В связи с этим, по-видимому, циклотимность с боль-

шой вероятностью приводит личность к выгоранию до стадии истощения ($r = 0,38$; $p < 0,001$). Оказалось, что педагоги, имеющие высокие баллы по шкалам «циклотимность», «педантичность», «тревожность», «возбудимость», «застревание», «дистимность» и «эксальтированность», максимально склонны к ЭВ (табл. 2, с. 226).

В связи с тем, что акцентуации характера усиливаются под влиянием профессиональных стрессов и способствуют социальной дезадаптации, можно предположить, что одни из них (педантичность, застревание, дистимность, циклотимность, тревожность, эксальтированность, возбудимость, неуравновешенность) повышают вероятность развития ЭВ, а другие — способствуют совладанию с ним (эмотивность). Исключение составляют такие акцентуации характера, как демонстративность, эмотивность и гипертимность.

Одним из важных факторов, влияющих на ЭВ, является уровень эмпатии у педагогов. Значительное число исследований по проблеме эмоционального выгорания посвящено этому вопросу (Водошнянова, Старченкова, 2008). По мнению Карла Роджерса, эмпатия представляет собой необходимое качество, или способность для установления «помогающих» отношений при общении с клиентом (Роджерс, 1995). Эмпатия как способность индивида проникать в состояние другого человека с помощью воображения и интуиции способствует сбалансированности межличностных отношений. Больше других эмпатия необходима педагогам, которые взаимодействуют с детьми со сложной структурой дефекта. Такие дети, как правило, не могут выразить свое желание или нежелание словом в силу особенностей болезни. Педагогам приходится на интуитивном, чувственном уровне догадываться о желании ребенка. Низкий уровень эмпатии у педагогов приводит к тому, что они не понимают детей, не находят с ними контакта и, как следствие, чувствуют свою некомпетентность, что, в свою очередь, может ускорять ЭВ (стадия резистенции) ($r = -0,16$; $p < 0,05$).

Таблица 2

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СВЯЗЕЙ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА (ПО К. ЛЕОНГАРДУ)
С ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СТАДИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ.
(ПРИВЕДЕНЫ ЗНАЧЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА ЛИНЕЙНОЙ КОРРЕЛЯЦИИ ПО ПИРСОНУ.
ОБОЗНАЧЕНИЯ УРОВНЯ ДОСТОВЕРНОСТИ ВЫЯВЛЕННЫХ СВЯЗЕЙ:
* — $P < 0,05$; ** — $P < 0,01$; *** — $P < 0,001$)

<i>Тип акцентуации характера</i>	<i>Напряжение</i>	<i>Резистенция</i>	<i>Истощение</i>
Гипертимность	-0,09	-0,11	-0,03
Застревание	0,23**	0,19*	0,21**
Эмотивность	-0,01	-0,10	-0,08
Педантичность	0,13	0,19*	0,28***
Тревожность	0,17*	0,25**	0,30***
Циклотимность	0,23**	0,34***	0,38***
Демонстративность	0,10	0,05	0,08
Возбудимость	0,32***	0,41***	0,40***
Дистимность	0,30***	0,37***	0,31***
Экзальтированность	0,23**	0,39***	0,32***

С другой стороны, факт меньшей предрасположенности к ЭВ лиц с высокой эмпатичностью объясняется, очевидно, тем, что тонкое понимание переживаний других людей противостоит дегуманизации межличностных отношений, а эмоциональное сопереживание — это определенная эмоциональная «подпитка» или некоторый дополнительный ресурс для работы. При анализе симптомов ЭВ нами выявлено, что педагоги, у которых хорошо развита эмпатия, в меньшей мере чувствуют себя «загнанными в клетку» ($r = -0,19$; $p < 0,02$).

В ходе исследования было получено, что одним из важнейших факторов, влияющих на ЭВ, является уровень и стиль саморегуляции педагогов. Степень сформированности индивидуальной саморегуляции, как показали многолетние научные и практические исследования (Конопкин, 1980, 1995; Конопкин, Моросанова, 1989; Моросанова, 1995, 1998), является значимым предикатом продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе педа-

гогической. Информация о возможностях человека компенсировать слабые стороны своего характера средствами осознанной саморегуляции может быть очень полезна для борьбы с негативными последствиями ЭВ.

Выделяют два класса индивидуально-типологических профилей: гармоничный и акцентуированный. Гармоничный, или сглаженный, профиль характеризуется тем, что все показатели саморегуляции развиты примерно на одном уровне. Именно такой профиль и был выявлен у педагогов в исследованных нами учреждениях. Гармоничный профиль может быть сформирован на разном общем уровне саморегуляции: на высоком уровне все показатели регуляции будут относительно в равной степени хорошо развиты, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие. Балл саморегуляции по всему массиву данных составил $28,12 \pm 5,43$, что является показателем ее среднего уровня. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что снижение уровня всех компонентов сложной структуры систе-

мы саморегуляции приводит к повышению уровня и силы тяжести ЭВ. Корреляционный анализ показал, что как общий уровень, так и выраженность отдельных компонентов системы саморегуляции (моделирование, программирование, оценка результатов) отрицательно коррелируют со всеми симптомами ЭВ. Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения семинаров по обучению педагогов приемам и методам саморегуляции.

Выводы:

1. Проведенное исследование выявило достаточно большое число педагогов, работающих с детьми со сложным дефектом, у которых сформировалась стадия «резистенция» (19%) и стадия «истощение» (4%), что свидетельствует об актуальности поднятой проблемы и необходимости разработки специальных психологических коррекционных программ для данного контингента педагогов с целью ослабления его влияния на их профессиональную деятельность.

2. Показано, что личностные особенности педагогов оказывают значительное влияние на возникновение ЭВ и способность сотрудников справляться с последствиями стрессовых ситуации. Акцентуации характера, усиливаясь под действием профессиональных стрессов, ведут к социальной дезадаптации и повышают вероятность развития ЭВ работников. Меньше всего подвержены воздействию ЭВ педагоги с ярко выраженной эмотивной акцентуацией характера. Личности с высокими показателями по шкалам «возбудимость», «циклотимность», «застывание», «тревожность», «педантичность» сильнее подвержены влиянию ЭВ.

3. Высокий уровень эмпатии у педагогов, взаимодействующих с детьми со сложной структурой нарушений, защищает их от ЭВ и развития ощущения «загнанности в клетку». Также эмпатия помогает педагогам не занижать значимость результатов своей деятельности, повышает уверенность в самоэффективности.

4. В связи с тем, что неразвитость таких компонентов системы саморегуляции, как моделирование, программирование и оценка результатов приводят педагогов к ЭВ, целесообразно проведение тренингов по обучению сотрудников методам и приемам развития данных аспектов саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бойко, В. В. (1999) Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном обществе. СПб.

Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2008) Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.

Конопкин, О. А. (1995) Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. № 1. С. 5–12.

Конопкин, О. А., Моросанова, В. И. (1989) Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. № 5. С. 18–26.

Моросанова, В. И. (2001) Индивидуальный стиль саморегуляции. М. : Наука.

Роджерс, К. (1995) Хрестоматия по гуманистической терапии / сост. М. Папуш. М.

Ронгинская, Т. И. (2002) Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. Т. 23. № 3. С. 85–95.

Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2005) Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Ин-та психотерапии.

Hastings, R. P., Bham, M. S. (2003) The Relationship between Student Behaviour Patterns and Teacher Burnout // School Psychology International. 24. P. 115–127.

Koustelios, A. (2001) Organizational Factors as Predictors of Teachers' Burnout // Psychol. Rep. 88. P. 627–634.

Vercambre, M.-N., Brosselin, P., Gilbert, F., Nerriere, E., Kovess-Masfety, V. (2009) Individual and Contextual Covariates of Burnout: a Cross-sectional Nationwide Study of French Teachers // BMC Public Health. 9. P. 333–358.