

УДК 301.085: 15

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ДЕЗАДАПТИВНЫЙ ПСИХОЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Корытова Г.С.

*Бурятский государственный университет, Улан-Удэ*

**В статье представлены результаты эмпирического исследования профессионального выгорания. Выгорание рассматривается как дезадаптивный механизм психологической защиты, выработанный в процессе профессиональной педагогической деятельности.**

Освоение личностью профессии неизбежно приводит к изменениям в ее структуре. Новообразования, приобретаемые специалистом в процессе профессиональной деятельности, можно разделить на две большие группы: стенические изменения, способствующие успешной адаптации человека в социуме, повышению эффективности его жизнедеятельности, и астенические, препятствующие успешному функционированию личности в окружающей среде. Значительную часть негативных новообразований, сопровождающих деструктивную профессионализацию, составляет группа изменений, получивших в психологии название «эмоциональное выгорание». В контексте своего учения об общем адаптационном синдроме, Н. Selye выделял три базисные фазы стресса, развитие которых согласно представлениям В.В.Бойко (1999) определяет динамику нарастания эмоционального выгорания у человека. Первая из них – «напряжение» – характеризуется нервным напряжением, возникшим в результате воздействия неблагоприятной психоэмоциональной атмосферы. Фаза «резистенции» отражает степень успешности сопротивления человека возникшей психотравмирующей ситуации. «Истощение» является завершающей стадией в процессе формирования синдрома эмоционального выгорания и свидетельствует о неспособности личности справиться с возникшей психологической проблемой.

Вслед за Ф.Е.Василюком (1984), рассматривающим эмоциональное выгорание в качестве однозначно непродуктивного механизма психологической защиты, являющегося средством разрешения внутренних и внешних конфликтов, В.В.Бойко

(1999) также считает эмоциональное выгорание механизмом психологической защиты, выработанным личностью в течение жизни и проявляющимся отсутствием эмоциональных реакций на психотравмирующее воздействие. Согласно его представлению, данная защитная функция реализуется в способности организма человека экономно расходовать свои энергетические ресурсы [1]. Психологическая защита априори способствует устранению тревоги и напряженности, воссозданию нарушенного равновесия, но при этом, с точки зрения Т.С.Яценко (1987), снижая эмоциональное напряжение, сама порождает эмоциональные нагрузки. Она лишь до определенного момента выступает как своего рода барьер, превышение «порога» которого способствует тому, что защита перестает выполнять положительную, дефензивную функцию и её действие приобретает деструктивный характер. Длительное, интенсивное воздействие эмоционально напряженных ситуаций, обусловивших наступление стрессовых состояний, и параллельное многократное включение психологической защиты от них, приводит к негативным последствиям для личностного и профессионального развития в виде системы регуляторных защитных механизмов, направленных на устранение и сведение к минимуму травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, ощущениями тревоги и дискомфорта, проявляющимися клинической картиной эмоционального выгорания. По мере нарастания и накопления отрицательной информации, критических замечаний и неудач, психологическая защита, временно позво-

ляющая личности иллюзорно положительно воспринимать объективное неблагоприятное, становится все менее эффективной. Её длительное наличие негативно отражается и на профессиональном взаимодействии с субъектами профессиональной деятельности. Как отмечает Н.В.Мальцева (2005), наличие психологической защиты у профессионала деструктивно отражается на его профессиональном взаимодействии, «...проявляется не только в постоянном оправдывании своих действий и обвинении других, но и в «слепости», «глухоте» к проблемам других людей в связи с высокой степенью концентрации внимания на себе» [2; 35]. Опираясь на феноменологию защитного поведения личности, следует констатировать, что в данном случае понимание психозащиты близко к трактовке синдрома профессионального выгорания. Исходя из того, что синдром эмоционального выгорания, как и психологическая защита, возникает в результате действия стрессогенных ситуаций, экзаквизитных обстоятельств и способствует снижению травмирующих личность переживаний, редукции тревоги, позволяет нейтрализовать состояние эмоциональной напряженности, по мнению автора, следует, что синдром психического выгорания является защитным механизмом психики человека.

На основании систематизации имеющихся теоретических представлений о психозащитном поведении и экспериментальных исследований синдрома психического выгорания нами было сформулировано предположение о том, что эмоциональное выгорание в педагогической деятельности является сложное структурное, динамичное образование, формирующееся как специфический дезадаптивный механизм психологической защиты в ответ на протрагированное воздействие психогенной профессиональной среды. Для доступности эмпирической проверки выдвинутое нами теоретическое предположение было операционализировано в следующую гипотезу: синдром эмоционального выгорания представляет собой один из компонентов дезадаптивной защитной системы стабилизации личности, направленной на ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний,

вызванных экзаквизитными и проблемными ситуациями, интер- и интрапсихическими конфликтами, возникающими в процессе профессиональной деятельности. Верификация данного предположения была проведена в рамках математико-статистической процедуры факторного анализа данных психодиагностики педагогических работников. С этой целью были использованы результаты диагностического обследования испытуемых эмпирической (педагоги) и сравнительной («несоциально-экономические» специалисты) групп по ряду психологических конструктов: 1) психозащитного поведения (базисных механизмов психологической защиты и степени напряженности защиты), полученных с помощью опросника «LSI», разработанного R.Plutchik, и H.Kellerman; 2) копинг-стратегий преодоления, выявленных посредством опросника «SACS», предложенного S.Hobfoll; 3) структурных компонентов профессионального выгорания, измеренных опросником «MBI», автором которого является С.Maslach. Все использованные в эмпирическом исследовании психодиагностические тесты адаптированы к отечественным социокультурным условиям.

Факторный анализ, проведенный методом максимального правдоподобия, выделил три фактора в массиве психодиагностических данных, включающих показатели основных компонентов защитно-совладающего поведения и профессионального выгорания. Из полученных факторных нагрузок очевидно, что вся совокупность факторизуемых данных разбивается на три фактора. Наиболее мощный из них «Фактор I», имеющий самый большой факторный вес (0,39; 7,81) объединяет в себе двенадцать переменных, что подтверждает высокую степень интегрированности структуры. К числу этих переменных относятся: 1) дезадаптивные незрелые механизмы психологической защиты: «Отрицание» ( $a_{I,1} = 0,84$ ), «Вытеснение» ( $a_{I,2} = 0,88$ ), «Регрессия» ( $a_{I,3} = 0,81$ ), «Проекция» ( $a_{I,4} = 0,76$ ) и «Реактивные образования» ( $a_{I,5} = 0,72$ ); 2) структурные компоненты дезадаптивного профессионального выгорания: «Психоэмоциональное истощение» ( $a_{I,18} = 0,89$ ), «Деперсо-

нализация» ( $a_{I,19} = 0,71$ ) и «Профессиональная редукция» ( $a_{I,20} = 0,76$ ); 3) неконструктивные пассивные и асоциальные копинг-стратегии: «Избегание» ( $a_{I,13} = 0,86$ ), «Осторожные действия» ( $a_{I,12} = 0,77$ ), «Агрессивные действия» ( $a_{I,15} = 0,83$ ), «Асоциальные действия» ( $a_{I,14} = 0,71$ ). Внутренний содержательный контекст обозначенных переменных, образующих «Фактор I», позволяет присвоить ему наименование «Деадаптивное поведение», обобщающее по смыслу все двенадцать включенных в него психологических конструктов.

Второй по величине «Фактор II» (его мощность и факторный вес равны 0,25 и 4,98), что также отражается в количестве образовавших его переменных (семь из двадцати), соответствует по своему внутреннему содержанию конструктивным зрелым паттернам защитно-совладающего поведения. В частности, в его состав вошли: 1) адаптивные защитные механизмы: «Замещение» ( $a_{II,6} = 0,70$ ), «Рационализация» ( $a_{II,7} = 0,86$ ), «Компенсация» ( $a_{II,8} = 0,89$ ); 2) активные и просоциальные модели совладания со стрессовыми и экзистенциальными ситуациями: «Ассертивные действия» ( $a_{II,9} = 0,74$ ), «Вступление в социальный контакт» ( $a_{II,10} = 0,91$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $a_{II,11} = 0,86$ ), «Непрямые манипулятивные действия» ( $a_{II,17} = 0,73$ ). В соответствии с этим «Фактор II» был обозначен нами как «Адаптивное поведение». В отличие от фактора «Деадаптивное поведение», в составе данного фактора «Адаптивное поведение» не обнаружено ни одной переменной, связанной со структурными компонентами профессионального выгорания. Наконец, самый минимальный по весу и мощности (1,37; 0,07) и малочисленный (включает только одну переменную из двадцати – копинг-стратегию «Импульсивные действия» ( $a_{III,16} = 0,87$ ), относящуюся по своему содержанию к прямому преодолению) «Фактор III – Прямые действия» наряду с «Манипулятивными действиями» является неопределенной, несколько «размытой» моделью защитно-совладающего поведения, поскольку данная стратегия может наблюдаться как в структуре конструктивного, так и некон-

структивного копинга. По всей вероятности, это обстоятельство и обусловило обособленное положение «Импульсивных действий» в качестве отдельного, самостоятельного фактора в рамках проведенной факторизации переменных, репрезентирующих защитно-совладающее и «выгорающее» поведение педагогических работников. Такое положение может свидетельствовать о том, что данный компонент защитно-совладающего поведения выполняет своеобразную «буферную» функцию между адаптивным и дезадаптивными механизмами, является наиболее гибким и динамичным в его структуре и подвержен влиянию со стороны других факторов.

Основной вывод, который позволяют сделать результаты факторного анализа, проведенного на выборке педагогических работников – это четкое разграничение адаптивных и дезадаптивных паттернов поведения в рамках доминирующих, имеющих наибольшие веса факторов («Фактор I», «Фактор II»). При этом очень важен тот факт, что все три компонента профессионального выгорания «Психологическое истощение», «Деперсонализация» и «Профессиональная редукция» входят в структуру первого, имеющего максимальный факторный вес фактора «Деадаптивное поведение». Наибольший весовой вклад фактора «Деадаптивное поведение» обусловлен значительной выраженностью показателей уровня эмоционального выгорания, чрезвычайно напряженной степенью психологической защиты у педагогов из эмпирической группы и свидетельствует о высокой интегрированности данной структуры и единой её направленности. Второй (II) и третий (III) факторы, характеризующие преимущественно адаптивную направленность поведения педагогических работников, не включают в свой состав компоненты выгорания, т.е. их структурные составляющие не связаны с переменными, отражающими показатели синдрома профессионального выгорания. Соответственно, эта ситуация говорит о созависимости компонентов профессионального выгорания и незрелых механизмов психологической защиты, об их тесных связях друг с другом, взаимопроникновении в структуру

дезадаптивного психозащитного поведения, а также об их «отчуждении» от адаптивной психозащиты и зрелого, конструктивного копинга.

Процедура факторного анализа, проведенного по показателям основных компонентов защитно-совладающего поведения и профессионального выгорания, полученных в результате психодиагностического обследования испытуемых, образовавших альтернативную педагогам сравнительную группу, включающую представителей несоциально-экономических «субъектно-объектных» профессий, дала сходные с рассмотренными выше (на примере эмпирической группы, составленной из педагогических работников), результаты факторизации. В частности, после математико-статистической процедуры факторизации матрицы интеркорреляций по методу максимального правдоподобия и варимакс-вращения была получена таблица факторных коэффициентов для сравнительной группы, образованной из «несоциально-экономических» специалистов, сходная по своей структуре с рассмотренной выше, полученной на основе факторного анализа матрицы интеркорреляций показателей защитного, совладающего и «выгорающего» поведения и ее вращения по критерию варимакс Г.Кайзера, в выборке, включающей педагогов, работающих в системе психоэмоционально насыщенного «субъектно-субъектного» взаимодействия. В результате факторного анализа переменных в группе «несоциально-экономических» специалистов получено два фактора: «Фактор I» и «Фактор II». Однако, в отличие от педагогических работников, у несоциально-экономических специалистов максимальная мощность и вес приходится на фактор «Адаптивное поведение» (0,34; 6,77), образованный переменными, характеризующимися зрелым, адаптивным модусом психозащиты и совладания. И, напротив, меньшая выраженность фактора «Деадаптивное поведение» (его мощность и факторный вес соответственно равны 0,26 и 5,21), отражает снижение удельного веса незрелых и неконструктивных защитно-совладающих паттернов в профессиональной деятельности «несоциально-экономических» специалистов. При этом, как и в случае

факторного анализа, проведенного на выборке педагогов, фактор «Адаптивное поведение» образован следующими переменными: 1) механизмы психологической защиты «Замещение» ( $a_{I,6} = 0,90$ ), «Рационализация» ( $a_{I,7} = 0,95$ ), «Компенсация» ( $a_{I,8} = 0,81$ ); 2) конструктивными копинг-стратегиями «Ассертивные действия» ( $a_{I,9} = 0,88$ ), «Вступление в социальный контакт» ( $a_{I,10} = 0,86$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $a_{I,11} = 0,83$ ), «Манипулятивные действия» ( $a_{I,17} = 0,89$ ), «Импульсивные действия» ( $a_{I,16} = 0,85$ ). Точно также, как в выборке педагогических работников, ни один из компонентов профессионального выгорания не был обнаружен в рамках адаптивного, имеющего позитивные поведенческие характеристики «Фактора I». Напротив, все компоненты выгорания: «Психоэмоциональное истощение» ( $a_{II,18} = 0,61$ ), «Деперсонализация» ( $a_{II,19} = 0,61$ ) и «Профессиональная редукция» ( $a_{II,20} = 0,64$ ), «лежат» в плоскости одного фактора, обозначенного нами как «Деадаптивное поведение», включающего наряду с компонентами профессионального выгорания неконструктивные, незрелые механизмы психологической защиты «Отрицание» ( $a_{II,1} = 0,84$ ), «Вытеснение» ( $a_{II,2} = 0,70$ ), «Регрессия» ( $a_{II,3} = 0,60$ ), «Проекция» ( $a_{II,4} = 0,69$ ), «Реактивные образования» ( $a_{II,5} = 0,67$ ), а также неконструктивные копинг-стратегии «Осторожные действия» ( $a_{II,12} = 0,82$ ), «Избегание» ( $a_{II,13} = 0,50$ ), «Асоциальные действия» ( $a_{II,14} = 0,56$ ), «Агрессивные действия» ( $a_{II,15} = 0,50$ ). Это, безусловно, отражает внутреннее содержательное и генетическое единство перечисленных конструктов, позволяющее нам сделать заключение об их функциональной близости. Таким образом, мы полагаем, что этот выявленный эмпирическим путем факт позволяет отнести профессиональное выгорание к системе деадаптивного защитно-совладающего поведения личности, т.е. рассматривать данный феномен как один из механизмов защитного поведения в ситуациях напряженной, стрессогенно насыщенной профессиональной деятельности педагогов.

Подводя итог можно отметить, что факторный анализ структурной организа-

пии защитно-совладающего поведения дал возможность эмпирически подтвердить достоверность закономерностей, недоступных на аналитическом уровне исследования и позволяющих уточнить некоторые аспекты, связанные с формированием компонентов «выгорающего» поведения педагогов. В частности, на основании полученных опытным путем данных можно сделать заключение об универсальности компонентов профессионального выгорания, что свидетельствует о том, что данный феномен можно квалифицировать с одной стороны как психическое состояние, имеющее все его признаки, так и в качестве механизма психологической защиты с другой, на что неоднократно указывалось в проблемно-постановочных работах ряда авторов (Василюк Ф.Е., 1984; Бойко В.В., 1999). Высокий структурный вес блока, образованного дезадаптивными паттернами защиты и совладания, а также компонентами профессионального выгорания («Психоэмоциональное выгорание», «Деперсонализация», «Профессиональная редукция»), служит внешним проявлением защитного поведения, выражает его сущность и место среди дезадаптивных за-

щитных паттернов. Таким образом, эмпирическая верификация аналитического предположения о том, что синдром эмоционального выгорания представляет собой один из компонентов дезадаптивной защитной системы стабилизации личности, направленной на ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний, вызванных экзквизитными ситуациями, интрапсихическими и интерпсихическим конфликтами, возникающими в на рабочем месте, позволяет рассматривать этот феномен в качестве однозначно непродуктивного механизма психологической защиты, выработанного личностью в процессе профессиональной педагогической деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб. Сударыня. 1999. 32 с.
2. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург. 2005. 190 с.

#### **Professional burnout as disadaptation psychodefensive mechanism at pedagogical workers**

Korytova G.S.

*The Buryat State University, Ulan-Ude*

In clause results of empirical research professional burnout are presented. Burnout is considered as disadaptation mechanism of psychological protection, received during professional pedagogical activity.