

УДК 159.922

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГА

¹Попова Т.А.

¹ФБГОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Пермь, Россия (614990, Пермь, ул. Сибирская, 24), e-mail:permtan@yandex.ru

В статье приводятся результаты исследования эмоционального выгорания самоотношения и самоактуализации педагогов общеобразовательных школ. Была выдвинута гипотеза о том, что синдром выгорания взаимосвязан с характеристиками самосознания педагогов, поведения и переживаний, связанных с их профессиональной деятельностью. В исследовании выявлены корреляты показателей эмоционального выгорания педагогов и самоотношения (внутриличностного конфликта, самообвинения, ригидности Я-концепции). В то же время обнаружены отрицательные связи между показателями самоактуализации (креативности, способности к творчеству, аутосимпатии и восприятия другого как самоценности) и показателями эмоционального выгорания. Также выявлена связь мотивов удовлетворенности деятельностью с аутосимпатией педагогов и уверенностью в себе. Таким образом, стремление педагогов к профессиональному развитию, самореализации является условием совладания с эмоциональным выгоранием и внутриличностными конфликтами, выступая в качестве личностных ресурсов и копинг-стратегий в ситуациях стресса и обуславливая психологическую безопасность в образовательной среде.

Ключевые слова: психологическая безопасность, образовательная среда, эмоциональное выгорание, самоотношение, самообвинение, внутриличностный конфликт, самоактуализация, аутосимпатия, креативность.

SELF-ACTUALIZATION AS A MEANS OF COPING WITH TEACHER EMOTIONAL BURNOUT

¹Popova T.A.

¹ Perm State Humanities and Teacher Training University, Perm, Russia (614990, Perm, Sibirskaya St., 24), e-mail: permtan@yandex.ru

The paper presents results of research into teachers' emotional burnout, self-attitudes and self-actualization. Prior to the study we hypothesized that burnout syndrome correlated with teachers' self-awareness, behavior and experiences connected with their professional activities. Ability to cope with emotional burnout provides psychological health and safety of a teacher in the educational environment. Research revealed correlates of teachers' emotional burnout and self-attitudes (intrapersonal conflict, self-derogation, self-concept rigidity). Negative correlations were found between self-actualization variables (creativity, creative abilities, self-acceptance and seeing value in others) and emotional burnout. Teachers' satisfaction with work correlated with their self-acceptance and self-confidence. Thus, the study testifies to the fact that self-actualization is a means of coping with emotional burnout and intrapersonal conflicts.

Keywords: psychological safety, educational environment, emotional burnout, self-attitudes, self-derogation, intrapersonal conflict, self-actualization, self-acceptance, creativity.

Вопрос о психологической безопасности образовательной среды становится сегодня весьма актуальным и широко обсуждаемым. Образовательная среда отличается высоким эмоциональным напряжением, стрессогенностью. Под психологической безопасностью педагога понимается состояние сохранности психики, поддержание определенного баланса между негативными воздействиями среды и способностью их преодоления собственными психологическими ресурсами [1, 8].

Одним из показателей нарушения безопасности среды и психологического здоровья педагога является эмоциональное выгорание [5, 9, 10]. В отечественной психологии синдром

выгорания традиционно понимается как проявление усталости, разочарования, эмоционального истощения, низкой производительности, конфликтности и т.д. [2, 3, 5, 9].

По мнению Н.В. Гришиной [4], выгорание не ограничивается профессиональной сферой и стрессогенным характером деятельности человека. Его последствия могут ощутимо проявляться в различных аспектах бытия, а не только в профессиональной деятельности. Н.В. Гришина подчеркивает, что выгорание – плата не за сочувствие людям, а за свои нереализованные ожидания. Она отмечает, что лица с высокой степенью выгорания имеют негативные переживания, связанные с утратой ощущения смысла своей профессиональной деятельности, обесценивания усилий и потери человеком веры в смысл жизни. Возникновение подобных переживаний бессмысленности и бессмысленности проявляется как внутриличностный конфликт и в особо сложных случаях может привести к экзистенциальному неврозу [4].

Одним из первых в отечественной психологии стал рассматривать психологический конфликт В.С. Мерлин. Он писал, что «приспособление личности к деятельности – состояние динамического неустойчивого равновесия, которое постоянно нарушается в процессе деятельности. Если при этом возникает состояние более или менее длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении существовавших ранее или в возникновении новых противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности, то такое психологическое состояние обозначается как психологический конфликт» [6, с. 51]. Острые и длительные личностные конфликты могут возникать на основе отрицательной социальной оценки или недооценки труда в тех ситуациях, когда его нравственная и социальная ценность определяет самосознание человека, когда блокируется вся система мотивов, выражающая отношения личности, когда возникает борьба мотивов и отношений [6]. Можно предположить, что «выгорающий» человек утрачивает ощущение смысла жизни, перестает чувствовать себя счастливым, теряет личную перспективу и способность к эффективной самореализации. Таким образом, выгорание может быть причиной и следствием психологического (экзистенциального) конфликта [4].

В исследовании была выдвинута гипотеза о том, что показатели синдрома выгорания взаимосвязаны с характеристиками самосознания педагогов, поведения и переживаний, связанных с их профессиональной деятельностью. Мы предположили, что стремление педагогов к профессиональному развитию, самореализации может снижать риск развития выгорания, выступая в качестве личностных ресурсов и копинг-стратегий в ситуациях стресса.

Исследование было проведено на выборке педагогов общеобразовательных школ г. Перми

(67 человек). Психологическим инструментарием служили опросник AVEM (Потсдамский опросник поведения и переживания, связанного с работой, У. Шааршмидт, А. Фишер), методика исследования уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика изучения самооотношения МИС (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин) и методика исследования самоактуализации САМОАЛ (Э. Шостром).

Основные задачи исследования:

- 1) Изучить особенности поведения и переживания педагогов, связанные с работой (AVEM);
- 2) Исследовать особенности отношения педагогов к себе;
- 3) Исследовать уровень эмоционального выгорания педагогов;
- 4) Изучить характер коррелятов между показателями эмоционального выгорания и самооотношения педагогов, поведения и переживания, связанных с работой.

Эмпирические данные были обработаны методами математической статистики (t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона) по программе Statistica-7.

Основные результаты исследования

Корреляционный анализ Пирсона выявил взаимосвязи между показателями самооотношения и эмоционального выгорания. Показатель шкалы МИС «саморуководство» имеет отрицательную корреляционную связь с интегральным показателем «эмоционального выгорания» (-0,460**). Эта шкала также отрицательно коррелирует и с показателями «переживание психотравмирующих обстоятельств» (-0,374**), «загнанность в клетку» (-0,432**); «неадекватное эмоциональное реагирование» (-0,330*), а также с общим показателем фазы резистенции (-0,344*). Развитие синдрома «сгорания» может способствовать снижению саморегуляции личности, поиску причин своих поступков, свойств личности, результатов деятельности во внешних обстоятельствах.

Шкала МИС «самопривязанность» коррелирует с показателями выгорания «резистенция» (0,393**) и истощение (0,466***). Данные взаимосвязи отражают ригидность Я-концепции педагога, самодостаточность и нежелание реализации собственного «Я» при развитии «синдрома сгорания». Показатель самооотношения «внутренняя конфликтность» положительно коррелирует с симптомами фазы истощения: «эмоциональный дефицит» (0,512***), «личностная отстраненность» (0,418***), общим показателем истощения (0,57***). С нарастанием стресса и усилением личностных и эмоциональных изменений, связанных с профессиональной деятельностью, у педагога может возникнуть чувство беспомощности, утраты интереса к человеку, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне.

Показатель внутренней конфликтности взаимосвязан с таким симптомом, как «редукция

профессиональных обязанностей» в фазе резистенции (0,390**). Редукция в профессии педагога может проявляться как попытка облегчить или сократить свои обязанности, которые требуют энергетических затрат. Одновременно можно говорить о проявлениях закрытости, поверхностном самодовольстве и отрицании проблем у людей, подверженных «эмоциональному выгоранию».

Шкала самообвинения МИС положительно коррелирует с симптомом выгорания «тревога и депрессия» (0,350**), а также с симптомом «эмоционального дефицита (0,452**) и фазой «истощения» (0,403**). Таким образом, последняя фаза стресса в «эмоциональном выгорании» тесно связана с возникновением отрицательных эмоций в адрес своего «Я». Взаимосвязь показателей выгорания и самообвинения может обуславливаться многообразием системы мотивов, характеризующих отношения личности, в том числе отношение к себе [6].

Рассмотрим далее результаты корреляционного анализа между показателями самоотношения, самоактуализации, поведения и переживания, связанного с работой. Обнаружено, что шкала самоотношения «внутренняя конфликтность» отрицательно связана с общим показателем самоактуализации (-0,645***). Внутренняя несогласованность, борьба мотивов, тенденция к чрезмерному самокопанию может сдерживать стремление личности к самореализации, творчеству. Показатель внутренней конфликтности отрицательно коррелирует со шкалами САМОАЛ «ориентация во времени» (-0,596***), «потребностью в познании» (-0,372**), «креативностью» (-0,398**) и «аутосимпатией» (-0,415***). Чем выше уровень конфликтности «Я», тем ниже потребность личности в познании, тем ниже креативность как творческое отношение к жизни в целом. Чем выше показатель внутренней конфликтности, тем ниже показатель аутосимпатии, что говорит о низкой самооценке и неприятии себя. Показатель самообвинения отрицательно коррелирует с такими показателями САМОАЛ, как самоактуализация (-0,497***), креативность (-0,353**), аутосимпатии (-0,354**).

В исследовании выявлены следующие корреляты показателей самоотношения со шкалами АVEM: показатель «внутреннее спокойствие и равновесие» (IR) коррелирует со шкалой самопривязанности (0,457***). Готовность к энергетическим затратам (VB) отрицательно связана со шкалой самооценности (-0,430***). Возможно, ощущение ценности собственной личности может приводить к экономии сил в профессиональной деятельности. Тенденция к отказу в ситуации неудачи (RT) связана с показателем внутренней конфликтности (0,382**) и шкалой самообвинения (0,447***). Шкала удовлетворенности жизнью (LZ) связана положительно со шкалой самоуверенности (0,343**). Таким образом, можно утверждать, что показатели внутренней конфликтности, самообвинения, неприятия профессионалом самого

себя могут быть напрямую связаны с показателями выгорания.

В последние десятилетия исследователи все больше внимания стали уделять изучению предупреждения выгорания, рассматривать личностные и социальные ресурсы его преодоления, стратегии совладания (копинги). Доказано, что люди с высоким творческим потенциалом чаще используют разнообразные и эффективные копинг-стратегии, помогающие противостоять психическому выгоранию [2, 3, 8]. В нашем исследовании получены косвенные подтверждения данного факта. Мы обнаружили отрицательные корреляции между характеристиками «эмоционального выгорания» и самоактуализации личности. Общий показатель синдрома выгорания отрицательно коррелирует с показателями общего уровня самоактуализации (-0,346*), креативностью (-0,432**), аутосимпатией (-0,331*), «взглядом на природу человека» (-0,465***). Показатель начальной фазы сгорания (фаза напряжения) отрицательно связан с показателем самоактуализации (-0,372*), а показатель «эмоционального дефицита» – со шкалами «ориентация во времени» (-0,482***) и «ценности» (-0,535***).

Это говорит о том, что способность человека воспринимать жизнь «здесь и теперь», ценить общечеловеческие ценности снижает дефицит эмоционального общения, при котором человек не в состоянии сочувствовать, сопереживать, отзываться на переживания субъектов своей деятельности. Симптом «личностной отстраненности» имеет отрицательную связь с показателями самоактуализации «креативность (-0,482***), «гибкость в общении» (-0,347**), а также со шкалой «взгляд на природу человека» (-0,553***). Чем выше творческие возможности человека, гибкость в общении, восприятие любого человека как самоценности, тем выше его интерес к другому человеку и ниже показатель личностной и профессиональной дистанции. И, наоборот, при увеличении ригидности и манипулятивности в общении, социальной стереотипизации возникает риск формирования неэффективных копинг-стратегий и проявлений личностной отстраненности по отношению к другому человеку. Чем выше творческий потенциал личности, креативность, позитивное самовосприятие, тем меньше риск эмоционального выгорания педагога.

Полученные результаты исследования позволили сформулировать следующие *выводы*:

1. Выявлены положительные корреляты между показателями эмоционального выгорания и отношения педагогов к себе. Чем выше внутренняя конфликтность педагога, самообвинение, ригидность Я-концепции, тем выше показатели эмоционального выгорания.
2. Обнаружены отрицательные корреляты между показателями внутренней конфликтности и аутосимпатии, самоактуализации, креативности педагогов. Чем более педагоги способны к творчеству и самореализации в деятельности, тем менее они переживают внутренние конфликты, тем более позитивны по отношению к себе.

3. Показатели внутренней конфликтности и самообвинения напрямую связаны с показателем AVEM «отказ от деятельности в ситуации неудачи». Чем более негативным является отношение педагогов к себе, чем более выражена борьба мотивов, тем более блокированы мотивы деятельности, тем ниже мотивы удовлетворенности жизнью.

4. Выявлены отрицательные корреляты между показателями эмоционального выгорания и самоактуализации педагогов. Чем выше показатели самоактуализации, креативности, аутосимпатии, восприятия другого человека как самоценности, тем менее педагоги подвержены выгоранию. Только профессиональная и личностная активность, реализация творческого потенциала педагогов создает дополнительные личностные и эмоциональные ресурсы преодоления выгорания.

Таким образом, мотивы самореализации педагога могут выполнять функции совладания и служить копинг-стратегиями психологической безопасности личности, защищая ее от риска эмоционального выгорания.

Статья подготовлена в рамках Проекта № 001-П Программы стратегического развития ПГГПУ

Список литературы

- 1.Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании. Монография / И.А. Баева. – СПб., 2002. – 271 с.
- 2.Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
- 3.Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2011. – 160 с.
- 4.Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В.Гришина // Психологические проблемы самореализации личности;/ под ред. А.А.Крылова и Л.А.Коростылевой. – СПб.: Питер, 2000. – 256 с.
- 5.Зеер, Э.Ф., Мешкова, И.В. Детерминация развития личности в профессионально-образовательном пространстве / Э.Ф.Зеер, И.В.Мешкова //Образование и наука. – 2012. -№9. – С. 78-90.
- 6.Мерлин, В.С. Личность и общество: Учебное пособие к спецкурсу / В.С.Мерлин. – Пермь, 1990. – 92 с.
- 7.Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
- 8.Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред.И.А. Бaeвой. – СПб: Речь, 2006. – 288 с.

9. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е.Орел // Психол. Журнал. – 2001. – Т.22. - №1. – С. 90-101.
10. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. - № 3. – С. 85-95.
11. Полунина О.В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей /О.В.Полунина // Психологический журнал. – 2009. – 30(1). –С. 73–85.

Рецензенты:

Щебетенко А.И., д.псх.н., профессор, ФБГОУ ВПО «Пермский государственный институт искусств и культуры», г. Пермь.

Хрусталева Т.М., д.псх.н., профессор, кафедра теоретической и прикладной психологии ФБГОУ ВПО «Пермский Государственный Гуманитарно-педагогический Университет», г. Пермь.