

УДК 37.015.323

DOI 10.25688/2076-9121.2019.49.3.07

**И.В. Вачков,
М.А. Савенкова**

Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий

В статье представлены результаты исследования, в котором приняли участие 40 учителей-предметников в возрасте от 25 до 45 лет. Целью исследования было определение особенностей эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий. Обнаружено, что у учителей с преобладающими конструктивными когнитивными, эмоциональными и поведенческими стратегиями совладания симптомы эмоционального выгорания выражены в меньшей степени.

Ключевые слова: педагоги; синдром эмоционального выгорания; стратегии совладающего поведения; копинг-стратегии.

Введение

В течение последних 30 лет проблема исследования синдрома эмоционального выгорания стала особенно актуальной, поскольку повысились требования со стороны общества к личности специалистов «помогающих профессий» — педагогов, психологов, социальных и медицинских работников — в связи с их исключительно высоким уровнем общественной значимости [1, 6, 9, 14]. Многочисленные факторы порождают у специалистов нарастающее ощущение неудовлетворенности, накапливание усталости, что ведет к психологическим кризисам, истощению и выгоранию [3].

В качестве особенной области профессиональной деятельности, представители которой в наибольшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, выступает деятельность учителей [11].

К настоящему времени в отечественной психологической науке имеются исследования, посвященные проблеме эмоционального выгорания педагогов, способам предупреждения этого явления [4, 7, 8, 10], а также сопоставительному анализу уровней эмоционального выгорания и эмоциональной устойчивости педагогов и психологов системы образования [2, 5]. Однако взаимосвязь особенностей эмоционального выгорания современных школьных учителей с используемыми ими копинг-стратегиями¹ до сих пор не изучалась.

¹ Копинг-стратегии — это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним.

В зарубежной психологической науке проблема эмоционального выгорания в целом и выгорания педагогов в частности более разработана. Можно отметить фундаментальные работы К. Маслач, С. Джексона [20], В. Шауфелли [22], М. Лейтера [21] и других исследователей [13, 15, 16, 17, 18, 19]. Вместе с тем, несмотря на наличие выраженного научного интереса к проблеме профессионального эмоционального выгорания, многие аспекты к настоящему времени недостаточно исследованы, отсутствуют выраженная методологическая определенность, единообразие в понимании специфики эмоционального выгорания, а также его симптомов и особенностей.

Таким образом, высокий уровень значимости проблемы эмоционального выгорания педагогов, отсутствие единообразия во взглядах на нее, а также на вопрос защитно-совладающего поведения обуславливают значимость обращения к данному исследованию.

Цель исследования — определить уровни эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий.

Гипотеза исследования: предполагается, что существуют особенности эмоционального выгорания у учителей с разными видами копинг-стратегий, в частности у педагогов с преобладающими конструктивными когнитивными, эмоциональными и поведенческими стратегиями совладания симптомы эмоционального выгорания будут выражены в меньшей степени.

Выборка исследования

В качестве испытуемых выступили 40 учителей-предметников женского пола в возрасте от 25 до 45 лет, работающих в основной школе. Описательная статистика выборки исследования представлена на рисунке 1.

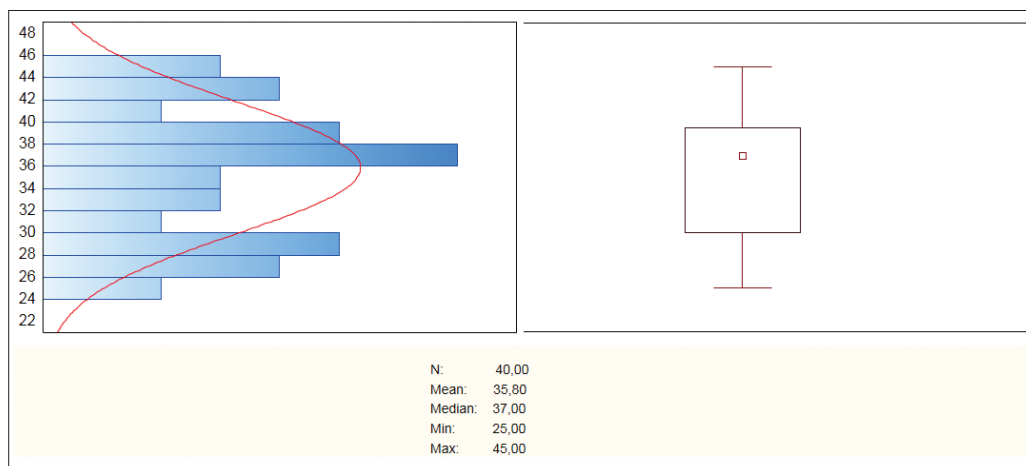


Рис. 1. Описательная статистика выборки исследования по показателю возраста

Методы исследования

В исследовании нами были использованы следующие психодиагностические методики:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко);
- опросник эмоционального выгорания (К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- опросник способов копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Л.И. Вассерманом и др.);
- методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма;
- тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

Статистический анализ был выполнен в программе Statistica 10.0.

Результаты и их обсуждение

Соотношение средних значений показателей эмоционального выгорания представлено на рисунке 2.

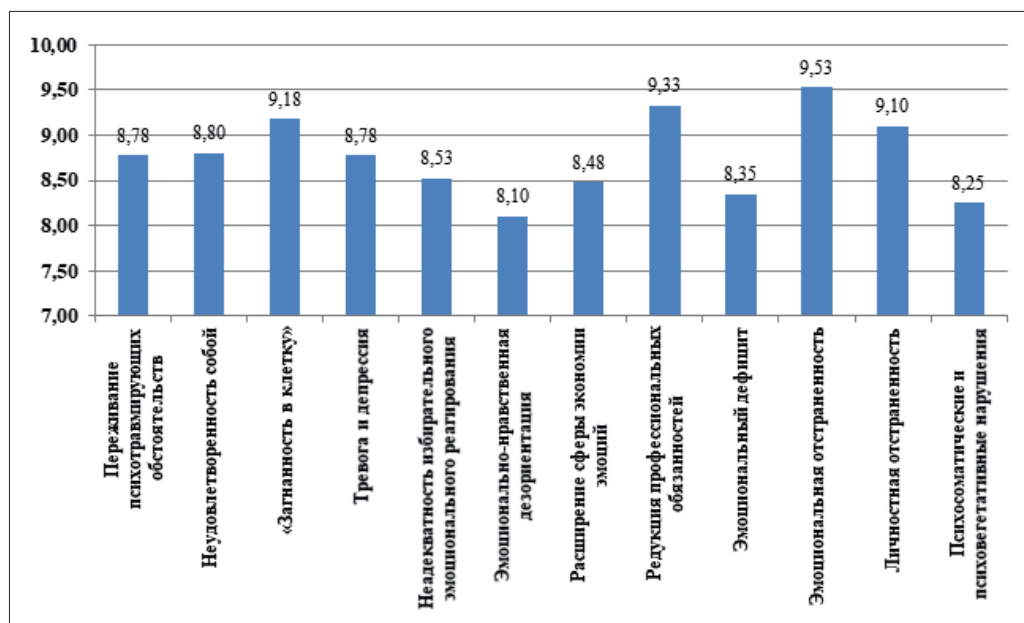


Рис. 2. Соотношение средних значений показателей эмоционального выгорания

Результаты, представленные на рисунке, ярко демонстрируют, что в исследуемой выборке проблема эмоционального выгорания не стоит так остро, как следовало бы ожидать. Высокие уровни зафиксированы только по таким показателям, как «Загнанность в клетку» (2,5 %), «Редукция профессиональных

обязанностей» (5 %) и «Эмоциональная отстраненность» (5 %). При этом следует обратить внимание, что средний уровень показателя «Загнанность в клетку» выражен более чем у половины учителей, что оказывается самым высоким показателем среди всех остальных.

Если говорить о фазах эмоционального выгорания, то у большинства учителей ни одна из них (напряжение, резистенция, истощение) не сформировалась; менее чем у половины испытуемых они находятся в процессе формирования; сформировавшаяся фаза не зафиксирована ни у кого.

Диагностика таких симптомов эмоционального выгорания, как «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений», показала, что в отдельных ситуациях учителя характеризуются сниженным эмоциональным тонусом, повышенным уровнем психической истощаемости и аффективной лабильности (см. рис. 3).

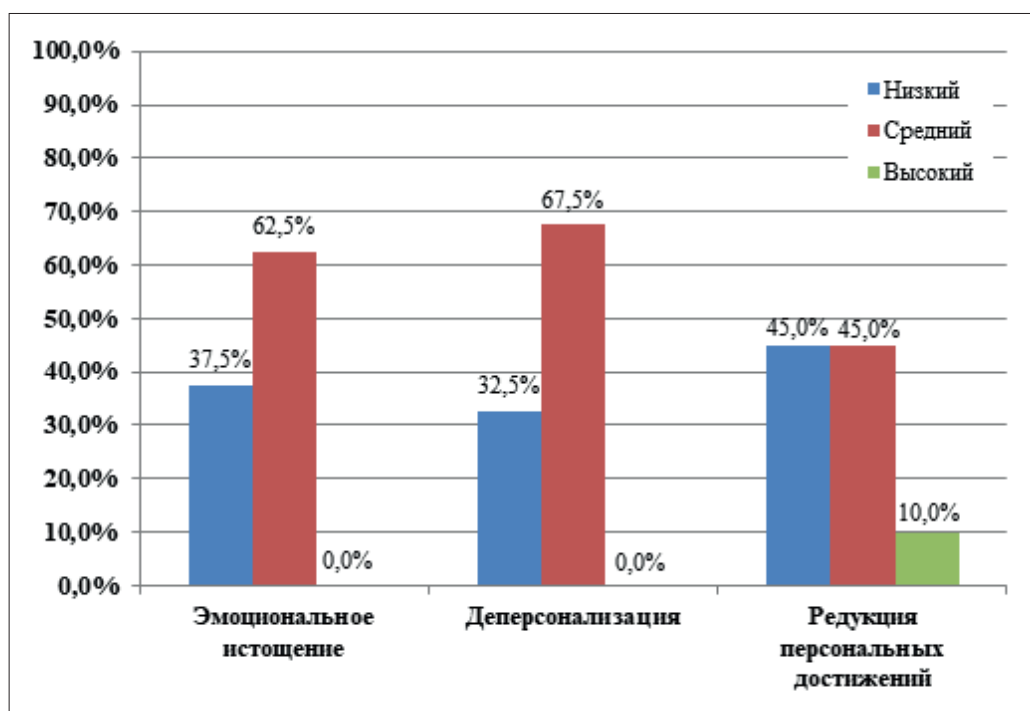


Рис. 3. Соотношение уровней сформированности симптомов эмоционального выгорания

Обратимся к описанию результатов исследования особенностей используемых копинг-стратегий у испытуемых.

В ходе исследования совладающего поведения у учителей было определено, что наиболее характерными для учителей выступают такие стратегии совладания, как принятие ответственности (54,40 %), бегство-избегание (53,38 %), поиск социальной поддержки (50,33 %). Несколько меньший уровень проявления имеют стратегии конфронтации (48,68 %) и дистанцирования (48,68 %).

Наименьший уровень проявления имеют такие стратегии совладания, как положительная переоценка (34,23 %), планирование решения проблемы (37,73 %) и самоконтроль (37,18 %).

В ходе исследования особенностей проявления копинг-механизмов у учителей определено, что для них характерным является использование преимущественно относительно адаптивных (45 %), а также адаптивных (42,5 %) когнитивных стратегий совладания. Можно говорить о том, что учителя ориентированы на проблемный анализ ситуации, на сохранение самообладания, а также на проявление рационализации.

Что касается эмоциональных стратегий совладания, определено, что относительно адаптивные стратегии наиболее часто используют 57,5 % испытуемых. Адаптивные стратегии используют 30 % участников исследования. Поведенческие стратегии носят адаптивный характер у 45 % учителей, относительно адаптивный — у 32,5 % участников исследования. Неадаптивные поведенческие стратегии диагностируются у 22,5 % испытуемых. Соотношение показателей выраженности эмоциональных, когнитивных, а также поведенческих стратегий по степени их адаптивности представлено на рисунке 4.

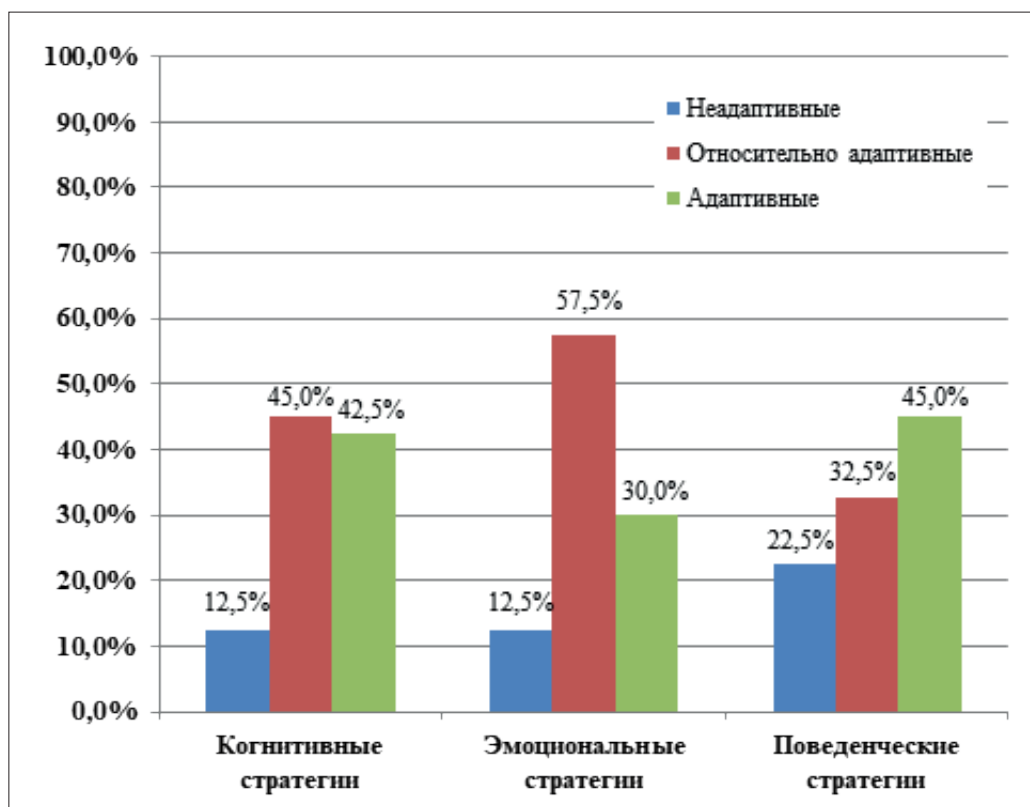


Рис. 4. Соотношение выраженности различных копинг-стратегий у учителей

Можно предположить, что выбор той или иной копинг-стратегии связан с уровнем жизнестойкости педагогов.

В ходе исследования определено, что средний уровень вовлеченности диагностируется у 70 % участников, низкий уровень — выявлен у 30 % принимавших участие в исследовании учителей. То есть большинство участников исследования считают, что они получают удовлетворение от собственной деятельности, а также не считают, что «жизнь проходит мимо них».

Показатели контроля имеют средние значения у 77,5 % участников исследования. Низкий уровень данного показателя выявлен у 22,5 % испытуемых. Иными словами, большинство учителей считают, что они способны контролировать основное число событий, которые происходят в их жизни. Сходные значения также выявлены по показателю принятия риска. Средний уровень жизнестойкости выявлен у 87,5 % испытуемых. Высокие показатели не зафиксированы.

Копинг-стратегии могут рассматриваться как своего рода ресурс противостояния эмоциональному выгоранию, профилактики личностных деформаций как результата действия неблагоприятных факторов в процессе педагогической деятельности.

В целом, учитывая преимущественно умеренные и низкие значения проявления различных симптомов выгорания у учителей, а также использование большинством из них относительно конструктивных и конструктивных стратегий совладания, можно предположить, что с относительно невысоким уровнем выраженности неблагоприятных симптомов выгорания может быть связан выбор адаптивных вариантов поведения. Для проверки этого предположения был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Полученные данные свидетельствуют о том, что существуют корреляции показателей копинг-стратегий и различных симптомов эмоционального выгорания. Прокомментируем некоторые группы значимых корреляций.

Корреляция конфронтации как способа совладания и показателя проявления симптома выгорания «Неадекватность избирательного эмоционального реагирования» ($r = 0,46$) указывает на характер влияния эмоционального состояния педагогического работника и способа разрешения стрессовых ситуаций.

Выявлены корреляции показателей выраженности копинг-стратегии «Дистанцирование» и симптома выгорания «Эмоциональная отстраненность» ($r = 0,45$), фазы выгорания «Истощение» ($r = 0,38$) и показателя редукции персональных достижений ($r = -0,39$). Из этого следует, что те участники исследования, которые используют стратегию дистанцирования, вероятнее всего, будут иметь более высокий уровень эмоциональной отстраненности, будут характеризоваться выраженным истощением и более высоким уровнем проявления редукции персональных достижений. Вполне вероятно, что эмоциональная отстраненность является той основой, которая способствует формированию и закреплению копинг-стратегии дистанционирования.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателей эмоционального выгорания, стратегий совладания и параметров жизнестойкости

Показатели эмоционального выгорания	Стратегии совладающего поведения								Параметры жизнестойкости		
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Когнитивные стратегии	Эмоциональные стратегии	Поведенческие стратегии	Вовлеченность	Контроль	Жизнестойкость (обобщенный показатель)
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,08	0,07	-0,11	-0,24	-0,02	-0,05	0,38*	0,16	-0,06	0,07	0,02
«Загнанность в клетку»	-0,13	0,22	0,04	0,39*	0,10	-0,22	-0,19	-0,35*	0,04	-0,45*	-0,31
Неадекватность избирательного эмоционального реагирования	0,46*	-0,14	-0,27	-0,13	0,08	0,12	0,22	0,05	0,02	0,21	0,18
Эмоционально- нравственная дезориентация	-0,08	0,25	0,05	0,02	-0,14	0,07	0,00	-0,04	0,13	-0,33	-0,10
Редукция профессиональных обязанностей	-0,16	0,16	0,17	0,39*	0,02	-0,37	-0,17	-0,37	0,04	-0,47	-0,32*

Эмоциональный дефицит	0,01	-0,08	-0,02	-0,21	-0,32	-0,05	0,26	0,08	0,25	-0,08	0,07
Эмоциональная отстраненность	0,02	0,45*	0,11	0,54*	0,03	-0,06	-0,41*	-0,41*	-0,15	-0,34*	-0,38*
Личностная отстраненность	-0,29	0,20	0,39*	0,01	0,10	-0,36*	0,14	-0,26	-0,16	-0,05	-,13
Психосоматические и психовегетативные нарушения	-0,09	-0,02	0,01	0,20	-0,03	0,08	-0,28	-0,22	0,40*	-0,17	0,07
Симптомы эмоционального выгорания											
Напряжение	-0,08	0,28	-0,07	0,18	0,09	-0,10	-0,13	-0,29	0,17	-0,34*	-0,15
Истощение	-0,16	0,38*	0,26	0,40*	-0,18	-0,24	-0,23	-0,49*	0,13	-0,36	-0,23
Редукция персональных достижений	0,04	-0,39*	-0,03	-0,51*	0,00	0,19	0,31*	0,52*	-0,20	0,29	0,05

Примечание. * — значимая корреляция (на уровне $p < 0,05$).

Интересно, что копинг-стратегия «Бегство-избегание» имеет наибольшее количество значимых корреляций с показателями симптомов выгорания, такими как «Загнанность в клетку» ($r = 0,39$), «Редукция профессиональных обязанностей» ($r = 0,39$), «Эмоциональная отстраненность» ($r = 0,54$), а также с проявлениями фазы выгорания «Эмоциональное истощение» ($r = 0,40$) и «Редукция персональных достижений» ($r = -0,51$, корреляция отрицательная).

Обнаружено, что те педагоги, которые ориентированы на использование адаптивных стратегий совладания когнитивного плана, вероятнее всего, будут характеризоваться низким уровнем выраженности редукции профессиональных обязанностей, также они не склонны к проявлению личностной отстраненности.

Корреляции показателя эмоциональных стратегий совладания с целым рядом симптомов эмоционального выгорания позволяют утверждать, что у тех учителей, которые ориентированы на использование эмоциональных копинг-стратегий, вероятнее всего, будет проявляться в большей степени симптом переживания психотравмирующих обстоятельств, у них будет низкий уровень эмоциональной отстраненности и высокий уровень редукции персональных достижений.

Выявленные корреляции поведенческих копинг-стратегий и симптомов выгорания указывают на то, что те учителя, которые используют неадаптивные варианты поведенческих стратегий, вероятнее всего, будут иметь высокий уровень редукции профессиональных обязанностей, проявления чувства загнанности в клетку, а также эмоциональной отстраненности и истощения.

Из анализа данных таблицы следует, что те учителя, которые имеют высокий уровень контроля, вероятнее всего, будут также иметь низкий уровень указанных симптомов и фаз эмоционального выгорания, что может рассматриваться как показатель способности совладать с жизненными трудностями и контролировать их. Эти результаты сходны с результатами, полученными Е.Г. Ожоговой, которая указывала, что чрезмерное стремление контролировать все аспекты собственной профессиональной деятельности, быть в курсе всех профессионально значимых событий способствуют формированию чувства загнанности в клетку, а также эмоционально-нравственной дезориентации [12].

Полученные данные свидетельствуют, что чем выше уровень жизнестойкости у учителей, тем более низкий уровень проявления будет иметь редукция профессиональных обязанностей и тем ниже будет проявление эмоциональной отстраненности.

Итак, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для большинства учителей характерны средняя и низкая степени выраженности симптомов профессионального выгорания в форме эмоционального истощения и отстраненности, деперсонализации, а также редукции персональных достижений в рамках профессиональной деятельности. При этом можно говорить о тенденциях к формированию фаз эмоционального выгорания — напряжения, резистенции, истощения.

2. Учителя преимущественно ориентированы на использование относительно адаптивных и адаптивных механизмов совладания. Они чаще применяют такие стратегии, как избегание, поиск социальной поддержки, принятие ответственности. Также было определено, что большинство испытуемых характеризуются умеренным уровнем жизнестойкости.

3. В ходе корреляционного анализа выявлены статистически достоверные корреляции показателей выгорания у педагогов с различными видами копинг-стратегий. Показано, что у учителей, для которых характерно использование конструктивных стратегий, а также имеющих высокий уровень контроля и жизнестойкости, будет диагностироваться меньший уровень выраженности симптомов выгорания.

4. Полученные результаты позволяют принять основную гипотезу исследования о том, что существуют особенности эмоционального выгорания у учителей с разными видами копинг-стратегий, в частности у учителей с преобладающими конструктивными когнитивными, эмоциональными и поведенческими стратегиями совладания симптома эмоционального выгорания выражены в меньшей степени.

Литература

1. Абабков В.А., Перре М.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 311 с.
2. Ашихмина О.А., Вачков И.В. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования. М.: Экон-Информ, 2013. 186 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
4. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 96–103.
5. Вачков И.В. Синдром профессионального выгорания у психологов и педагогов // Современные технологии высшего профессионального образования: сборник статей. М., 2006. С. 69–71.
6. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 119–135.
7. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2008. 34 с.
8. Кривчун А.В., Белинская Т.В. Особенности копинг-стратегий у воспитателей с разным уровнем эмоционального выгорания // Студенческий электрон. научн. журнал. 2018. № 21 (41). URL: <https://sibac.info/journal/student/41/120095> (дата обращения: 23.06.2019).
9. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
10. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 55–61.

11. Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.: СПб.: Нестор-История, 2014. 375 с.
12. Ожогова Е.Г. Взаимосвязь синдрома «психического выгорания» и особенностей ценностно-смысловой сферы у педагогов общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2008. 32 с.
13. Перре М., Лайррейтер А-Р., Бауман У. Стресс и копинг как факторы влияния. Клиническая психология. СПб.: Питер, 2007. 312 с.
14. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 85–95.
15. Amirkhan J.H. A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator // Journal Personality and Soc. Psychol. 1990. Vol. 59. № 5. P. 1066–1074.
16. Farber B.A. The process and dimensions of burnout in psychotherapists // Professional Psychology: Research and Practice. 1982. Vol. 13. № 2. P. 293–301.
17. Felton J.S. Burnout as a clinical entity — its importance in health care workers // Occup. Med. 1998. Vol. 48. № 4. P. 237–250.
18. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. Fall 2000. Vol. 37. № 3. P. 727–745.
19. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.
20. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Burnout inventory manual (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.
21. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
22. Schaufeli W.B. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model // Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. 1996. Vol. 10. № 3. P. 225–237.

Literatura

1. Ababkov V.A., Perre M.A. Adaptaciya k stressu. Osnovny'e teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech', 2004. 311 с.
2. Ashixmina O.A., Vachkov I.V. E'mocional'naya ustojchivost' psixologov sistemy' obrazovaniya. M.: E'kon-Inform, 2013. 186 с.
3. Bojko V.V. Sindrom «e'mocional'nogo vy'goraniya» v professional'nom obshhenii. SPb.: Piter, 1999. 105 с.
4. Borisova M.V. Psixologicheskie determinanty' fenomena e'mocional'nogo vy'goraniya u pedagogov // Voprosy' psixologii. 2005. № 2. S. 96–103.
5. Vachkov I.V. Sindrom professional'nogo vy'goraniya u psixologov i pedagogov // Sovremenny'e tekhnologii vy'sshego professional'nogo obrazovaniya: sbornik statej. M., 2006. S. 69–71.
6. Ivanova T.Yu. Teoriya soxraneniya resursov kak ob''yasnitel'naya model' vzniknoveniya stressa // Psixologiya. Zhurnal Vy'sshej shkoly' e'konomiki. 2013. T. 10. № 3. S. 119–135.
7. Konoval'chuk A.N. Sindrom e'mocional'nogo vy'goraniya i ego profilaktika v professional'noj deyatel'nosti gorodskix i sel'skix uchitelej: avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. Nizhnij Novgorod, 2008. 34 с.

8. *Krivchun A.V., Belinskaya T.V.* Osobennosti koping-strategij u vospitatelej s razny'm urovnem e'mocional'nogo vy'goraniya // *Studencheskij e'lektron. nauchn. zhurnal*. 2018. № 21 (41). URL: <https://sibac.info/journal/student/41/120095> (data obrashheniya: 23.06.2019).
9. *Libina A.V.* Sovladayushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii. M.: E'ksmo, 2008. 400 s.
10. *Merzlyakova D.R.* Sindrom professional'nogo «vy'goraniya» i metaindividual'nost' pedagoga // *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2009. № 1. S. 55–61.
11. *Mitina L.M.* Psixologiya lichnostno-professional'nogo razvitiya sub'ektov obrazovaniya. M.: SPb.: Nestor-Istoriya, 2014. 375 s.
12. *Ozhogova E.G.* Vzaimosvyaz' sindroma «psixicheskogo vy'goraniya» i osobennostej cennostno-smy'slovoj sfery u pedagogov obshheobrazovatel'ny'x shkol: avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. Saratov, 2008. 32 c.
13. *Perre M., Lajrejtter A-R., Bauman U.* Stress i koping kak faktory vliyaniya. Klinicheskaya psixologiya. SPb.: Piter, 2007. 312 c.
14. *Roginskaya T.I.* Sindrom vy'goraniya v social'ny'x professiyax // *Psixologicheskij zhurnal*. 2002. № 3. S. 85–95.
15. *Amirkhan J.H.* A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator // *Journal Personality and Soc. Psychol.* 1990. Vol. 59. № 5. P. 1066–1074.
16. *Farber B.A.* The process and dimensions of burnout in psychotherapists // *Professional Psychology: Research and Practice*. 1982. Vol. 13. № 2. P. 293–301.
17. *Felton J.S.* Burnout as a clinical entity — its importance in health care workers // *Occup. Med.* 1998. Vol. 48. № 4. P. 237–250.
18. *Frydenberg E., Lewis R.* Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // *American Educational Research Journal*. Fall 2000. Vol. 37. № 3. P. 727–745.
19. *Maddi S.R., Khoshaba D.M.* Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.
20. *Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P.* Burnout inventory manual (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.
21. *Maslach C., Leiter M.P.* The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
22. *Schaufeli W.B.* Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model // *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*. 1996. Vol. 10. № 3. P. 225–237.

*I.V. Vachkov,
M.A. Savenkova*

Features of Emotional Burnout of Teachers with Different Types of Coping Strategies

The article presents the results of the study, which was attended by 40 subject teachers aged 25 to 45 years. The purpose of the study was to determine the characteristics of the emotional burnout of teachers with different types of coping strategies. It has been found that among teachers with prevailing constructive cognitive, emotional, and behavioral coping strategies, the symptoms of burnout are less pronounced.

Keywords: teachers; burnout syndrome; coping strategies; coping strategies.