



профессиональную эффективность определяют и некоторые внеспихические свойства субъекта – соматические, конституциональные, типологические, нейродинамические и др. Комбинация индивидуальных и индивидных качеств применительно к конкретной профессии определяется требованиями профессии и составляет профессиограмму, которая традиционно основывается, скорее, на теоретическом анализе рабочих функций, чем на эмпирических данных. При таком подходе прогноз эффективности представляет собой не что иное, как сопоставление индивидуальных диагностических показателей с профессиографическим профилем. Использование регрессионного анализа эмпирически полученных показателей профессионально значимых качеств открывает возможности для более точного и обоснованного прогноза профессиональной эффективности.

Таким образом, предлагаемая модель формирования индивидуальной образовательной траектории имеет эмпирический характер и позволяет управлять процессом и содержанием обучения студента с учетом не только его индивидуальных особенностей, но и прогноза его потенциальной карьеры. В свете возрастающего спроса на прогностические технологии такой под-

УДК 316.6+159.923

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ ВЫГОРАЮЩИХ РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

И. В. Малышев, О. Ю. Дрожалкина

Саратовский государственный университет
E-mail: iv.999@list.ru

В статье рассматриваются социально-психологические и индивидуальные факторы риска эмоционального выгорания личности. Представлены результаты анализа социально-психологических и индивидуальных характеристик личности «выгорающих» работников дошкольных образовательных учреждений. Установлена взаимосвязь между изучаемыми явлениями и намечены пути эффективного преодоления длительных стрессов, характеризующих синдром эмоционального выгорания.

Ключевые слова: факторы риска эмоционального выгорания, выгорающие работники детских образовательных учреждений, социально-психологические и индивидуальные характеристики личности.

Social-Psychological and Individual Characteristics of a Personality of Burning-Out Personal of Preschool Educational Institutions

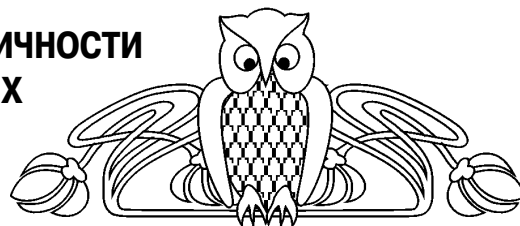
I. V. Malyshev, O. Yu. Drogalkina

In the paper the social-psychological and individual risk's factors of emotional burn-out of a personality are considered. The results of

ход к моделированию образования представляется своевременным и перспективным.

Примечания

- 1 См.: Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : от деятельности к личности. М., 2010. 400 с.
- 2 См.: Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе : методология, цели и содержание, творчество : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2002. 224 с.
- 3 См.: Зимняя И. А. Педагогическая психология. М., 2004. 384 с.
- 4 Талызина Н. Ф. Принципы советской психологии и проблемы психодиагностики познавательной деятельности // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. И. Ильева, В. Я. Ляудис. М., 1981. 304 с.
- 5 См.: Педагогика и психология высшей школы / под ред. М. В. Булановой-Топорковой. Ростов н/Д, 2002. 344 с.
- 6 См.: Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев, 1989. 528 с.
- 7 См.: Карпов А. В., Конева Е. В., Маркова Е. В. Психология труда : учеб. для вузов. М., 2005. 352 с.



analysis of social-psychological and individual characteristics of a personality of burning-out personal of preschool educational institutions are represented. An interconnection.

Key words: risk's factors of emotional burn-out, burn-out of a personality of children's educational institutions, social-psychological and individual characteristics of a personality, between the studied phenomena is established and the ways of effective overcoming of long term stresses, which characterize the burn-out, are outlined.

Проблема эмоционального выгорания личности многократно становилась предметом исследований во многих отраслях психологической науки (инженерной, педагогической, социальной психологии). Выявлены различные факторы риска возникновения эмоционального выгорания, указывающие на формирование синдрома, рассмотрены его механизмы и определены перспективы дальнейших исследований. Но несмотря на научную разработанность данного феномена в трудах отечественных (В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, В. Е. Орел и др.)¹ и зарубежных ученых (К. Маслач, С. Джексон, В. Шауфели и др.)² и на сегодняшний день проблема эмоционального вы-



горания остается сложнейшей и актуальнейшей в различных областях человеческой деятельности. Во многом это связано с трудностями адаптации личности профессионала в социальной среде, нестабильностью социально-экономических процессов в обществе. Так, непредсказуемость социальных явлений предъявляет повышенные требования к современной личности, которая не всегда успевает и способна противостоять длительным стрессам.

В этой связи синдром эмоционального выгорания (СЭВ) не потерял свою остроту в образовательной среде, под которой понимается среда учебного заведения, включающая деловые и межличностные взаимоотношения³. Как отмечает А. А. Реан, «профессиональная деятельность педагогов является одним из напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием “стресс-факторов”, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость»⁴.

Профессии в образовательной сфере в настоящее время феминизированы, что является дополнительным фактором риска выгорания: к известным стрессорам (низкая оплата труда) добавляется противоречие между домом, семьей и работой. Т. В. Форманюк отмечает три фактора, играющих существенную роль в «эмоциональном сгорании» учителей: личностный, ролевой, организационный⁵.

Современные исследователи эмоционального выгорания в образовательной среде указывают и на повышенный риск развития этого синдрома у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ). К. А. Дубиницкая в своей работе отмечает значительную роль социально-психологических факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у представителей педагогических специальностей, в частности, у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений⁶.

На наш взгляд, важное значение имеет не только констатация фактов выгорания учителей или других педагогических работников, но и минимизация факторов риска выгорания, меры, направленные на профилактику и преодоление длительных стрессов. Так, целесообразно создание коррекционной программы, учитывающей социально-психологические аспекты и направленной на снижение синдрома в профессиональной педагогической среде. Основанием ее может быть опыт исследования эмоционального выгорания и его коррекции у служащих в экстремальных условиях⁷. Снижение развития СЭВ достигается средствами социально-психологического тренинга; при построении программы сделан акцент на сочетании важнейших направлений коррекции (повышение адаптационных возможностей личности и создание условий для самоизменений)

и коррекционных принципов (диагностический, психокоррекционный, информационный).

Мы полагаем, что социально-психологические и индивидуальные характеристики личности, равно как и социальные проблемы, выступают в качестве ведущих факторов риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у работников образовательных учреждений. Исходя из этого, целью нашего исследования является изучение социально-психологических и индивидуальных характеристик личности у выгорающих работников ДОУ.

В эмпирическом исследовании в качестве диагностических методов применялись: методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко, для изучения личностных характеристик выгорающих применены методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (16PF) и опросник мини-мульти (сокращенный вариант ММРП), шкалы которого («ипохондрия–сверхконтроль», «депрессия–пессимистичность», «истерия–эмоциональная лабильность», «психопатия–импульсивность», «паранойальность–ригидность», «психастения–тревожность», «шизоидность–индивидуалистичность», «гипомания–оптимистичность») отражают многообразие проявлений личности, удобны для количественного и качественного анализа результатов. Выборку исследования составили работники (80 воспитателей-женщин в возрасте от 24 до 56 лет) дошкольных образовательных учреждений (детские сады). Для статистической обработки данных применен метод корреляционного анализа Пирсона.

На основании проведенной диагностики уровня эмоционального выгорания у работников детских образовательных учреждений выявлена группа, состоящая из 46% испытуемых от общего числа обследованных с разной степенью проявления синдрома эмоционального выгорания. Из них у 35% испытуемых обнаружены начальные этапы развития синдрома, т. е. фазы (37–60 баллов) и симптомы (10–15 баллов) эмоционального выгорания находятся в стадии формирования. Для 64% работников данной группы характерны сложившиеся симптомы и фазы выгорания, здесь синдром находится на завершающей стадии развития. У многих испытуемых преобладают симптомы фазы «резистенция», в меньшей степени – характеристики фаз «истощение» и «напряжение». В формировании ведущей фазы «резистенция» (среднее арифметическое значение – 63) у большей части испытуемых задействованы такие симптомы, как «редукция профессиональных обязанностей» (17,1), «эмоционально-нравственная дезориентация» (15,6), «загнанность в клетку» (15,1), «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (15,1). Так, у 24% испытуемых отмечен высокий уровень развития фазы «резистенция» и у 46% – средний.

Заметны попытки работников детских образовательных учреждений снизить профессио-



нальную «планку» обязанностей через снижение эмоциональных затрат («редукция профессиональных обязанностей»). В данном случае реализуется желание уйти от ответственности и принятия решений (попытка экономии эмоций), а выраженность показателей фазы резистенции у испытуемых отражает механизм сопротивления нарастающему стрессу. В целом подобные негативные изменения создают трудности в общении – в межличностном и деловом взаимодействии специалистов как на уровне коллектива, так и вне его; возникают препятствия усвоения социально и профессионально значимой информации, что мешает принятию адекватных решений и способствует установлению взаимопонимания с окружающими. Наблюдается у работников также симптом «эмоционально-нравственная дезориентация». Это говорит о том, что у них выражено стремление оправдать свои действия в отношении субъектов определенных межличностных взаимоотношений, вырабатывается соответствующая стратегия поведения, иногда противоречащая общепринятым морально-нравственным представлениям, не соответствующая таким понятиям, как «справедливость», «гуманность». В фазе

«истощение» (ср. арифм. значение – 46) ведущим симптомом является «эмоциональный дефицит» (14), далее следуют «эмоциональная отстраненность» (12,5), «личностная отстраненность», или «деперсонализация» (12,2) в соответствии с интерпретацией симптомов выгорания В. В. Бойко. Испытуемым для построения нормальных взаимоотношений или поддержания своего внутреннего равновесия не хватает положительных эмоций или они полностью исключены из сферы профессионального общения. Также обращает на себя внимание развитие симптома личностной отстраненности, или деперсонализации, когда эмоциональное выгорание становится составляющей личности.

При изучении социально-психологических и индивидуальных особенностей личности выгорающих работников детских образовательных учреждений посредством метода Р. Кеттелла обнаружено (см. рис. 1), что большинству испытуемых свойственны следующие характеристики: завышенная самооценка, естественность в поведении и общении, упрямство и самоуверенность, независимость в суждении и поведении, яркость эмоциональных проявлений.

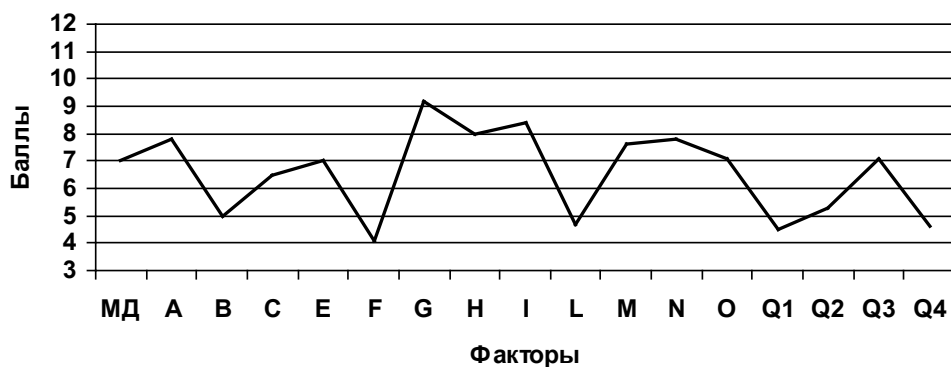


Рис. 1. Профиль личности работников дошкольных образовательных учреждений с признаками выгорания

Кроме того им присущи осторожность, рассудительность, некоторая пессимистичность в восприятии действительности, беспокойство о будущем и ожидание неудач, стремление все усложнять, а также осознанное соблюдение норм и правил. Также у них отмечается склонность к риску, активность.

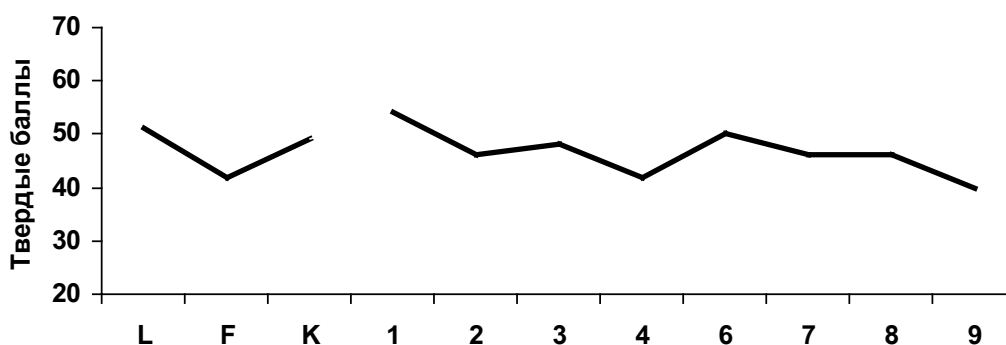
Отличительными особенностями личности работников являются чувствительность, мягкость, устойчивость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, открытость и доверчивость; кроме того, – расчетливость, проницательность, сентиментальный подход к событиям и людям, консерватизм, сомнение в новых идеях, склонность к морализации и нравоучениям. Также им свойственны расслабленность, вялость, лень, низкая мотивация, тревожность и ранимость, проявление которых снижает адаптационные возможности и стрессоустойчивость в сложных ситуациях.

После обработки результатов по методике мини-мульти данные были обобщены и выражены количественно в виде средних значений шкал (рис. 2). При изучении особенностей личности выгорающих работников дошкольных образовательных учреждений обнаружены следующие характеристики: противоречивая мотивация, недостаточная терпимость к противодействию и критике в свой адрес, не всегда целенаправленная активность, мнительность, склонность к опасениям, настороженность. Наличествуют также неудовлетворенность собой и другими, неустойчивость к стрессу с тенденцией к блокировке действий в резко изменяющейся ситуации с элементами растерянности, недостаточно серьезное отношение к имеющимся проблемам, потребности в избегании стрессов и конфликтов с окружающими, в понимании и сочувствии. Личности свойственны неустойчивая эмоциональная



сфера, сниженная выносливость к стрессу, противоречивость натуры, черты демонстративности, обидчивость, соревновательность, упрямство,

подозрительность, захваченность тем, что представляется самым важным делом жизни, умение увлечь других своими идеями.



Шкалы: L – искренность; F – достоверность; K – коррекция; 1 – ипохондрия; 2 – депрессия; 3 – истерия; 4 – психопатия; 6 – паранойяльность; 7 – психастения; 8 – шизоидность; 9 – гипомания.

Рис. 2. Профиль личности работников дошкольных образовательных учреждений с признаками выгорания

В качестве защитного механизма у таких людей отмечается стремление избегать сверхответственных видов деятельности; существует тенденция относить свои неудачи на счет внешних обстоятельств, впечатлительность, жизнелюбие, завышенная самооценка, нетерпеливость (взрывная реакция на критические замечания), аккуратность, обидчивость, соревновательность, упрямство, подозрительность, стремление к лидерству. При повышении самоконтроля для них характерны тревожность, неуверенность в себе, неустойчивая, заниженная самооценка, мнительность, повышенная впечатлительность, чувствительность к средовым воздействиям. Личностные особенности испытуемых данной группы затрудняют возможность быстрой социальной адаптации, а значит риск дезадаптации – высокий, с учетом усиления внешних требований он будет только возрастать. Возможный тип дезадаптации – вспыльчивый, застревающий на обидах, при перенапряжении характерна эмоциональная неустойчивость.

Для изучения взаимосвязей социально-психологических и индивидуальных особенностей личности (факторы Р. Кеттелла) и характеристик синдрома эмоционального выгорания (тест В. Бойко) проводился корреляционный анализ по методу Пирсона и было выявлено значительное число положительных и отрицательных взаимосвязей между показателями, поэтому целесообразно обозначить лишь некоторые из них. Так, симптом выгорания «эмоциональный дефицит» ($r = 0,334$, $p < 0,05$) положительно связан с личностным фактором «сдержанность–экспрессивность». В данном случае беспокойство о будущем и ожидание неудач характеризуют начальный этап в процессе эмоционального истощения выгорающей личности. В то же время склонность к риску испытуемых, выраженное в факторе (Н) «робость–сме-

лость», препятствует развитию таких симптомов выгорания как «неудовлетворенность собой» ($r = -0,330$, $p < 0,05$), «редукция профессиональных обязанностей» ($r = -0,341$, $p < 0,05$), «общий показатель резистенции» ($r = -0,371$, $p < 0,05$). Также обращает на себя внимание взаимосвязь личностного фактора «консерватизм–радикализм» с фазами выгорания: «общий показатель напряжения» ($r = 0,347$, $p < 0,05$), «общий показатель резистенции» ($r = 0,381$, $p < 0,05$), «общий показатель истощения» ($r = 0,376$, $p < 0,05$) и симптомами: «расширение сферы экономии эмоций» ($r = 0,376$, $p < 0,05$), «деперсонализация» ($r = 0,358$, $p < 0,05$). Таким образом, сопротивление переменам, отсутствие интереса к новым идеям создают реальные предпосылки для формирования синдрома выгорания по всем направлениям: это отражено в значительном расширении его компонентов, приводящих к деструкции личности. Об этом свидетельствует и личностный фактор (Q4) «расслабленность–напряженность», отражающий низкую мотивацию, расслабленность и излишнюю удовлетворенность. Он положительно связан с симптомами выгорания: «тревога и депрессия» ($r = 0,386$, $p < 0,05$), «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($r = 0,476$, $p < 0,01$), «редукция профессиональных обязанностей» ($r = 0,330$, $p < 0,05$) и его фазами: «общий показатель напряжения» ($r = 0,345$, $p < 0,05$), «общий показатель резистенции» ($r = 0,411$, $p < 0,05$).

Кроме этого обнаружены корреляционные связи между показателями выгорания и личностными характеристиками, выявленными по методике мини-мульти. Так, пессимистичный настрой, отсутствие уверенности в себе и в свои возможности, отраженные в шкале «депрессия», положительно коррелируют с симптомами эмоционального выгорания «переживание психотравми-



рующих переживаний» ($r = 0,389$, $p < 0,05$) и «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r = 0,537$, $p < 0,01$). Стремление к соперничеству, ригидность, обидчивость, застреваемость на негативных переживаниях и другие характеристики личности, выраженные в шкале «паранойя», положительно связаны с симптомами выгорания «загнанность в клетку» ($r = 0,508$, $p < 0,01$), «эмоциональная отстраненность» ($r = 0,394$, $p < 0,05$), «личностная отстраненность (деперсонализация)» ($r = 0,668$, $p < 0,01$) и фазами выгорания «общий показатель резистенции» ($r = 0,415$, $p < 0,05$), «общий показатель истощения» ($r = 0,436$, $p < 0,01$). В то же время «загнанность в клетку» ($r = -0,425$, $p < 0,01$) и «общий показатель напряжения» ($r = 0,366$, $p < 0,05$) отрицательно связаны со шкалой «истерия». Также обнаружена связь между показателями шкалы «тревожность» («психастения») и симптомом «эмоциональный дефицит» ($r = 0,533$, $p < 0,01$). Личностный профиль испытуемых отражает свойственную нерешительность в стрессовых ситуациях, напряженность, высокую чувствительность к средовым воздействиям, преобладание пассивно-страдательной позиции. Из этого вытекает один из признаков выгорания – стремление снизить количество контактов с людьми, которые требуют эмоциональных затрат. В итоге, специалист перестает эмоционально сопереживать, происходят негативные изменения в нервной системе, которые влияют на работу организма в целом, и процесс выгорания становится необратимым.

Таким образом, представленные результаты исследования (количественный и качественный анализ психодиагностических данных, статистический анализ) указывают на высокую вероятность формирования синдрома эмоционального выгорания у значительного числа работников дошкольных образовательных учреждений (46% испытуемых). Показатели синдрома в основном находятся на начальных стадиях его развития, но это не снижает вероятности его дальнейшего расширения. В структуре выгорания выделяются фазы «резистенция» и «истощение», что предполагает формирование синдрома и деструкцию личности.

Формирование синдрома эмоционального выгорания у работников образовательных учреждений во многом связано с комплексом социально-психологических и индивидуальных особенностей личности, которые отражаются в снижении адаптационных возможностей к психоэмоциональным нагрузкам, в трудностях социальной и профессиональной адаптации. Во многом об этом свидетельствуют выявленные корреляционные взаимосвязи между данными явлениями. Свообразие значимых связей между выгоранием и личностными характеристиками позволяет говорить о наличии серьезных нарушений личности выгорающих работников, проникновении синдрома в ее структуру.

Выявление первых признаков выгорания указывает на необходимость проведения определенных коррекционных мер, выработку адекватных рекомендаций, направленных на его снижение. Так, целесообразно создание специальной коррекционной программы, основным составляющим которой является социально-психологический тренинг. При ее построении целесообразно использовать опыт исследований эмоционального выгорания у служащих в экстремальных условиях и учитывать сочетание важнейших принципов и направлений коррекции.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Развитие адаптационных способностей выпускников школы в процессе взаимодействия с образовательной средой» (грант № 11-06-00716 а).

Примечания

- 1 См.: Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб., 2004. 474 с.; Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. СПб., 2008. 336 с.; Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2005. 330 с.
- 2 См.: Maslach C. Burned-out // Human Behavior. 1976. Vol. 5(9). P. 16–22; Maslach C., Jackson S. E. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // J. of Health and Human Resources Administration. 1984. Vol. 7. P. 189–212; Maslach C., Schaufeli W. B., Marek T. Historical and conceptual development of burnout // Professional burnout : Recent developments in the theory and research, Washington DC, 1993. P. 1–16.
- 3 См.: Григорьева М. В. Понятие «образовательная среда» и модели образовательных сред в современной отечественной педагогической психологии // Учен. зап. пед. ин-та Саратов. гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского. Сер. : Психология. Педагогика. 2010. Т. 3, № 4 (12). С. 3–11; Черникова Т. В. Как управлять педагогическим коллективом развивающейся школы : практическое пособие для директора школы / отв. ред. М. А. Ушакова. М., 2004. 207 с.
- 4 Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. С. 168–169.
- 5 См.: Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопр. психологии. 1994. № 6. С. 54–67.
- 6 См.: Дубиницкая К. А. Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2011. 27 с.
- 7 См.: Малышев И. В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации : дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2009. 176 с.