

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФАКТОР, СВЯЗАННЫЙ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ.

Нечаенко И.Я.

ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

Проблема эмоционального выгорания остается актуальной уже на протяжении сорока лет. Она связана с известным американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом, который в 1974 году ввел понятие «burnout» и определил его, как истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам [2].

Х.Дж. Фрейденбергер включил в эмоциональное выгорание симптомы физической утомленности и разочарованности. Но многие ученые не разделили данное мнение и начали привносить свои мысли в данный термин.

После 1982 г. понятие эмоционального выгорания насчитывало больше сотни обозначений, которые носили теоретический характер. В. Бойко начал изучать эту проблему одним из первых, и определил эмоциональное выгорание, как стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Как говорил В. Бойко: «Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами» [4].

В связи с этим интерес к эмоциональному выгоранию начал расти, и в последние годы его изучают как феномен, негативно влияющий на профессиональную деятельность личности.

Активно заниматься данной проблемой стали такие отечественные психологи как В.Е. Ореол, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова и др. Однако в большом количестве работ по эмоциональному выгоранию не делался акцент на его появление в связи с плохо сформированными механизмами совладания со стрессовой ситуацией.

Такими механизмами в психологии принято называть копинг-стратегии. Впервые термин «coping» был использован Мерфи (Murphy L.) в 1962 г. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой. В связи с этим появился интерес проанализировать эмоциональное выгорание, как фактор, связанный с копинг-стратегиями.

В исследовании приняли участие педагоги (45 женщин в возрасте от 24 до 40 лет).

На первом этапе исследования с помощью методики В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у педагогов исследовалось эмоциональное выгорание. В результате 34% педагогов оказалось со средним уровнем эмоционального выгорания. Что говорит о пограничном состоянии педагогов и выражается это в: чувстве усталости, бессонницы, ограничении социальных контактов, безразличии, нежелании выполнять свои обязанности и т.д. 66% педагогов оказались с высоким уровнем эмоционального выгорания. У них наблюдается постоянное чувство вины, снижение самооценки, апатия, подозрительность, снижение концентрации внимания, ригидность, безразличие и

прочие симптомы, описанные в концепции М. Буриша для характеристики сильного эмоционального выгорания.

На втором этапе у педагогов исследовались копинг – стратегии с помощью методики Р. Лазаруса «Копинг – тест». В результате, которого у педагогов со средним уровнем эмоционального выгорания все копинг – стратегии оказались среднего уровня напряженности. Что свидетельствует о старании педагогов поддержать баланс между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими эти требования. А у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания высокий уровень напряженности обозначился по следующим копингам: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство – избегание» и «положительная переоценка». Ближе к среднему уровню оказались «конфронтационный копинг» и «планирование проблем». В результате чего можно заключить, что у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания нарушен процесс управления сложной ситуацией. Их физическое и психологическое самочувствие нарушено, и они не могут адаптироваться к сложной и трудной ситуации. Единственным копинг, которым они пользуются, но не постоянно – «дистанционирование», с его помощью они предпринимают попытки пережить ситуацию, но все же не так успешно, так как и он находится в пограничном состоянии [3]. При этом замечено, что копинг - стратегия «принятие ответственности» у педагогов разных уровней эмоционального выгорания находится на среднем и низком уровне напряженности. Значит, педагоги, не смотря на свое состояние готовы принять ответственность за любую ситуацию и в полной мере оценить последствия своей деятельности. Таким образом, можно сделать вывод: у педагогов, которые применяют активные копинг – стратегии и пытаются бороться с проблемой уровень эмоционального выгорания ниже, чем у педагогов, редко применяющих стратегии по преодолению проблем.

Далее полученные данные с помощью корреляционного анализа проверили на взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг - стратегий у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания. По результатам которого выявилось что: у педагогов со средним уровнем эмоционального выгорания в фазе «напряжения» симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» оказался во взаимосвязи с «конфронтационным копингом» ($r=,564$, $p=,006$). То есть, если педагог сталкивается с неприятной и негативной ситуацией и не пытается выбраться из нее, не высказывает своих эмоций по поводу происходящего, то это переходит к внутреннему расстройству и переживанию негативной ситуации. Симптом «тревога и депрессия» обратно коррелирует с «конфронтационным копингом» ($r=,-425$, $p=,049$). Следовательно, если у педагогов плохая способность сопротивляться трудностям и отстаивать свои интересы, то уровень тревоги и депрессии у них будет повышаться.

В фазе «резистенция» симптом «расширение сферы экономии эмоций» взаимосвязан с «планированием решения проблемы» ($r=,497$, $p=,019$), значит, если перед педагогом возникает проблема, то он не рассматривает ее как уникальную, а принимает ее как похожую. В результате чего он не обдумывает свои решения и затрачивает на это каждый раз множество усилий, который приводят его к эмоциональному напряжению. Не оставляя при этом резервных сил для проявления эмоций как на работе так и дома. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» обратно коррелирует с «бегство – избегание»

($r=-,460$, $p=,031$). Неумение педагогов быстро снять напряжение и внутренний дискомфорт, путем фантазирования, отвлечения приводит к эмоциональной усталости и к усилению нежелания выполнять работу с эмоциональными затратами.

В фазе «истощения» все симптомы оказались связанными с копинг – стратегиями: «эмоциональный дефицит» обратно коррелирует с «поиском социальной поддержки» ($r=-,487$, $p=,022$). Следовательно, педагоги которым важно постоянно обращаться за помощью к другим, за поддержкой, вниманием, сочувствием, не получая этого, становятся раздражительными, грубыми и отдаются своей работе неэмоционально наполнено. Поэтому таким категориям людей необходимо стать независимым от мнения окружающих. «Эмоциональная отстраненность» оказалась в связи с «планированием решения проблемы» ($r=,452$, $p=,035$). Это говорит о том, что педагоги, которые теряют целенаправленность своей деятельности и не могут обосновать, зачем они это делают и как нужно повести себя в данной ситуации, начинают отстраняться внутри себя от своей деятельности. «Личностная отстраненность (деперсонализация)» обратно коррелирует с «конфронтационным копингом» ($r=-,482$, $p=,023$). То есть, если педагоги не могут сопротивляться стрессовым ситуациям, искать альтернативы их разрешения и привыкают поступать определенным образом, то это приводит к безэмоциональному отношению к собственному делу [4]. «Психосоматические и психовегетативные нарушения» обратно коррелирует с «планированием решения проблемы» ($r=-,568$, $p=,006$). Значит, если педагоги не разрабатывают стратегии решения, не могут отстаивать свои интересы, то у них возникают психосоматические и вегетативные нарушения.

У педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания в фазе «напряжения» симптом «удовлетворенность собой» оказался во взаимосвязи с «конфронтационным копингом» ($r=,445$, $p=,033$), с ним же, но уже в обратной корреляционной связи оказалась «положительная переоценка» ($r=-,549$, $p=,007$). Данные связи говорят о том, что педагоги недостаточно целенаправленно и активно разбирают трудные ситуации, не могут найти положительное или выгоду в сложившейся ситуации. В связи, с чем у них ситуации не разрешаются или разрешаются негативно, и они начинают себя винить, осуждать. Их не устраивает то, как они справились с проблемой. «Тревога и депрессия» оказалась в связи с «дистанционированием» ($r=,460$, $p=,027$). Что свидетельствует о неумении дистанцироваться от проблем. Каждую ситуацию они принимают близко к сердцу, что приводит к сильнейшим переживаниям, а невыплескивание эмоций наружу создает напряжение, чем вызывает психосоматические и психовегетативные нарушения. При этом фаза «напряжения» оказалась связанной с «поиском социальной поддержки» ($r=,561$, $p=,005$). Следовательно, общий фон напряжения у педагогов возникает из-за неумения использовать помощь со стороны, желания соответствовать общественным требованиям, которые идут наперекор самому себе.

В фазе «резистенция» единственным связанным симптомом оказался «эмоционально-нравственная дезориентация» с «планированием решения проблемы» ($r=,500$, $p=,015$). Это означает, что недостаточная эмоциональность, спонтанность и нерационализм в разрешении какой-либо проблемы сказывается и

на уровне их профессионализма [2]. Педагог начинает без разбору делить все на плохое и хорошее, а это показатель повышающегося эмоционального выгорания.

В фазе «истощения» симптом «эмоциональный дефицит» оказался в обратно коррелирующей связи с «бегством – избеганием» ($r=-,434$, $p=,038$), что свидетельствует о том, что низкий уровень способности решить проблему и постоянное избегание или отрицание ее приводит к высокому уровню эмоционального дефицита. Так как педагог много затрачивает сил и энергии на избегание проблемы, то у него не остается сил на остальную работу. Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» связаны с «принятием ответственности» ($r=,579$, $p=,004$). Следовательно педагог берет на себя слишком большую ответственность, даже в незначительных ситуациях или неотносящихся к нему. В результате чего от постоянного переживания или самокритики, которая может возникнуть из-за неполучившегося результата могут развиваться психосоматические и психовегетативные нарушения.

В результате полученных данных можно сделать вывод, что у педагогов слабо развиты копинг – стратегии, в связи, с чем повышается уровень эмоционального выгорания. При этом педагоги со средним и высоким эмоциональным выгоранием очень зависят от мнения окружающих, не умеют просить помощи со стороны. Также не извлекают пользы из неудачно сложившейся ситуации, а поэтому весь негатив направляют на себя, что приводит к напряжению.

В исследовании было замечено, что у всех педагогов плохо развита копинг – стратегия по делению проблем на важные и второстепенные для них. Они брали ответственность за все ситуации, происходящие с ними, что в результате приводило к переживанию внутреннего напряжения, которое сказалось на уровне эмоционального выгорания. Следовательно, если педагог будет развивать в себе способность преодолевать жизненные трудности или совершать действия по уменьшению отрицательного воздействия их на своё состояние, то он сможет противостоять эмоциональному выгоранию на работе [1]. Кроме того, включение активных копинг - стратегий в их образ жизни, приведет их к уравновешенному и более спокойному реагированию на стрессогенные факторы, происходящие на рабочем месте.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2000. – 607 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин . - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. - 2007. - №3. - С. 93-112.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Электронный ресурс] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – Режим доступа: http://game.ru/book/psychodiagnostic_systems/s_p_diagnosis