

ВЛИЯНИЕ ВРАЖДЕБНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Введение. Профессиональная деятельность педагога характеризуется достаточно высоким уровнем эмоционального напряжения, возникающего вследствие достаточно частого пребывания учителя в педагогически сложных ситуациях, высокой ответственностью за учеников, необходимостью самоотверженно помогать учащимся в различных ситуациях, наличием дисбаланса между интеллектуальными и энергетическими затратами, с одной стороны, и моральным и материальным вознаграждением — с другой, а также ежедневными психическими перегрузками, что, в свою очередь, способствует возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания.

В соответствии с моделью К. Маслач и С. Джексона, выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [1]. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Под редукцией профессиональных достижений понимается возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [2].

В настоящее время изучению синдрома эмоционального выгорания посвящён ряд работ как зарубежных (Р. Бродский, С. Джексон, Дж. Еделвич, М. Ляйтер, К. Маслач, Э. Пайнс, Х. Фишер, Х. Фройденберг, К. Чернисс, В. Шауфели, Д. Этзион), так и отечественных исследователей (Т. В. Большакова, М. В. Борисова, М. А. Буянкина, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, В. И. Майстренко, К. С. Милевич, М. А. Надёжина, Е. Г. Ожогова, В. Е. Орёл, Н. С. Пряжников, Т. И. Ронгинская, А. А. Рукавишников, М. М. Скугаревская, Е. С. Старченкова, Т. В. Темиров, Е. А. Трухан, Т. В. Форманюк).

Теоретические и практические исследования выгорания в современной психологии осуществляются в следующих направлениях: 1) определение понятия выгорания и его структуры; 2) исследование факторов, вызывающих данный феномен; 3) изучение влияния выгорания на показатели поведения и деятельности субъекта; 4) исследование генезиса возникновения структурных компонентов выгорания и его динамики в процессе профессионального развития [3].

Направление исследований в области выгорания, направленное на выявление факторов, вызывающих данный феномен, является крайне актуальным. Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема факторов, модулирующих синдром эмоционального выгорания, на концептуальном уровне достаточно противоречива и не имеет однозначного понимания в среде исследователей, что связано с большим количеством накопленных эмпирических фактов и отсутствием единой теоретической основы, необходимой для интерпретации полученных данных. Анализ эмпирических данных показывает, что не все особенности личности изучены в достаточной степени равномерно в плане их взаимосвязи с выгоранием. Кроме того, многие попытки рассмотрения зависимости синдрома эмоционального выгорания и отдельных личностных черт, представленные в ряде работ, носят лишь декларативный характер и не имеют эмпирического подтверждения. Остальные эмпирические исследования в большинстве случаев посвящены выявлению корреляционных связей выгорания с отдельными параметрами личности или среды, без дальнейшего установления особенностей влияния или выявления прогностических показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Несмотря на то, что в научной литературе отмечается существование взаимосвязи агрессивности индивида и показателей синдрома эмоционального выгорания на примере медицинских работников [4], исследований, посвящённых изучению взаимосвязи и влияния проявлений различных характеристик и видов личностной агрессии (в частности, враждебности), на синдром эмоционального выгорания у педагогов, нами не обнаружено. Между тем, в ряде исследований, направленных на изучение взаимосвязи и влияния иных личностных особенностей на синдром эмоционального выгорания у педагогов, нами обнаружен ряд значимых связей, указывающих на то, что злопамятность, злонамеренность, мстительность, агрессивность, несговорчивость, внутренняя готовность индивида нанести другому вред, сдерживание открытого проявления отрицательных эмоций, которые могут прорываться наружу в виде агрессии, упрёков в адрес других, вспышек гнева положительно коррелируют с синдромом эмоционального выгорания и эмоциональным истощением у педагогов [5], что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Основная часть. Целью нашего исследования явилось выявление влияния враждебности на проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов. При этом также исследовались особенности этого влияния у женщин и мужчин. Для исследования выраженности враждебности у педагогов использована шкала измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки [6]. Для диагностики степени выраженности синдрома эмоционального выгорания и его компонентов (эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений) использовался опросник на выгорание МВІ К. Маслач и С. Джексон, адаптированного Н. Е. Водопьяновой [7]. Для выявления влияния враждебности на проявление синдрома эмоционального выгорания нами использован ковариационный анализ.

В исследовании приняли участие 448 педагогов с высшим образованием, проходящих курсы повышения квалификации на базе ГрИРО (г. Гродно). Выборка состояла из 346 женщин и 102 мужчин. Педагогический стаж работы учителей составил от 1 года до 38 лет.

В результате исследования нами определён ряд особенностей влияния враждебности на проявление синдрома эмоционального выгорания и его отдельных компонентов у педагогов.

В частности, влияние враждебности на общий показатель синдрома эмоционального выгорания у педагогов без учёта фактора гендерной принадлежности нами не установлено. Между тем, в результате проведённого ковариационного анализа нами выявлено влияние уровня враждебности на общий показатель синдрома эмоционального выгорания у женщин (F равно 11,216; $p \leq 0,01$). Чем выше зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания, недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред, тем в большей степени женщина ощущает физическое и психическое истощение. У мужчин также на синдром эмоционального выгорания влияет уровень враждебности ($F = 14,895$; $p \leq 0,001$).

Уровень враждебности педагогов оказывает влияние на такой компонент эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение ($F = 4,795$; $p \leq 0,05$). Эмоциональное истощение у педагогов тем выше, чем выше враждебность. Чем выше зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания, недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред, тем в большей степени педагог ощущает апатию, усталость, разочарованность в работе. У женщин нами также установлено влияние уровня враждебности на эмоциональное истощение ($F = 22,747$; $p \leq 0,001$), что свидетельствует о том, что чем выше враждебность у женщин, тем выше эмоциональное истощение. Влияние враждебности на эмоциональное истощение у мужчин нами не выявлено.

На деперсонализацию у педагогов влияет уровень враждебности ($F = 5,221$; $p \leq 0,05$), свидетельствующий, что чем выше враждебность у педагогов, тем выше деперсонализация. Чем в большей степени педагог считает, что он не получает того, что ему положено, и огорчается, хотя при этом, по его мнению, другие умеют пользоваться благоприятными обстоятельствами, чем больше он испытывает зависть и подозрительность к окружающим, тем в большей степени для педагога характерны проявления равнодушия, чуждости к другим. Уровень враждебности у женщин оказывает влияние на деперсонализацию ($F = 16,673$; $p \leq 0,001$), что свидетельствует о том, что чем выше враждебность у женщин, тем выше деперсонализация. Женщины, считающие, что у них есть враги, что люди пытаются разозлить или оскорбить их, не верящие в правдивость слов других, скрывающих при этом свою злобу и зависть по отношению к другим, в большей степени замечают, что работа ожесточает их, что их общение с другими становится холодным и формальным, без теплоты и расположения к ученикам и коллегам. Влияние враждебности на деперсонализацию у мужчин нами не установлено.

Уровень враждебности оказывает влияние на редукцию профессиональных достижений у педагогов ($F = 13,107$; $p \leq 0,001$), что позволяет утверждать, что чем выше враждебность у педагогов, тем выше у них редукция профессиональных достижений. Чем выше обида, зависть, ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания, недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред, тем в большей степени педагог теряет интерес к работе, к которой ранее испытывал интерес, тем в большей степени он считает, что его профессиональная деятельность не приносит никаких результатов и никому не нужна. На редукцию профессиональных достижений у женщин влияет уровень враждебности ($F = 1,570$; $p \leq 0,01$). Враждебность у женщин влияет на проявления редукции профессиональных достижений. Влияние уровня враждебности на редукцию профессиональных достижений у мужчин нами не установлено.

По нашему мнению, враждебность у педагогов в виде фантазий, мыслей о возможном причинении ущерба другой стороне, о возможной угрозе со стороны других становится постоянным источником психического напряжения. Ситуация усугубляется необходимостью соблюдения профессионально-нравственных норм педагогами в своей профессиональной деятельности. Для поддержания оптимального рабочего психического состояния враждебно настроенному педагогу требуется достаточно большое количество физических и психических сил, что в результате и приводит к проявлениям

эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессионального достижения и, в целом, синдрома эмоционального выгорания.

Заключение. Враждебность педагогов оказывает влияние на все компоненты синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Враждебность у женщин оказывает влияние как на общий показатель синдрома эмоционального выгорания, так и на его компоненты: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений. У мужчин враждебность влияет на общий показатель синдрома эмоционального выгорания, не оказывая значимого влияния на его отдельные компоненты.

Данные, полученные в результате проведённого исследования, позволяют определить перспективы и возможности их практического применения. Результаты могут быть использованы в нескольких направлениях: внедрение исследовательских результатов в лекционные курсы учреждений высшего образования, осуществляющих подготовку педагогов и психологов, в деятельность институтов развития образования, осуществляющих повышение квалификации педагогов в системе непрерывного образования; разработка психологическими службами учреждений образования программ по профилактике и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов с учётом выявленного нами влияния враждебности на развитие синдрома эмоционального выгорания у педагогов; оказание индивидуальной психологической помощи педагогам с синдромом эмоционального выгорания.

Список цитируемых источников

1. Maslach C. Burned-out // Human Behavior. 1976. № 5. P. 16—22.
2. Там же. С. 16—22.
3. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
4. Большакова Т. В. Личностные детерминанты и организационные факторы возникновения психического выгорания у медицинских работников : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. М. : [б. и.], 2004. 187 с.
5. Каримова А. Р. Особенности коммуникативных качеств личности и их взаимосвязь с эмоциональным выгоранием учителей : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Казань : [б. и.], 2003. 173 с. ; Кондратьева О. Г. Изменения альфа- и бета-ритмов биоэлектрической активности мозга при формировании синдрома эмоционального выгорания у педагогов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02. Уфа, 2011. 219 с. ; Ракицкая А. В. Особенности эмоционального интеллекта педагогов с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 7 апр. 2010 г. / БрГУ им. А. С. Пушкина. Брест : БрГУ, 2010. С. 224—228.
6. Buss A. H., Durkee A. H. An inventory for assessing different kinds of hostility // J. of Consulting Psycholog. 1957. Vol. 21. P. 343—349.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

Материал поступил в редакцию 07.05.2015г.

УДК 613+616-036.22

Л. Е. Селезнёва

Государственное учреждение «Барановичский зональный центр гигиены и эпидемиологии», Барановичи

ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Введение. Употребление табака представляет собой значительную угрозу для здоровья населения, в результате которой ежегодно на нашей планете умирают почти 6 миллионов человек, из которых более 600 тысяч некурящих людей, подвергающихся воздействию окружающего табачного дыма [1]. Каждые шесть секунд из-за табака умирает примерно один человек, т. е. по этой причине происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. В XX веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти, и при сохранении нынешних тенденций в XXI веке из-за табака могут погибнуть до миллиарда человек. Если не принять меры, к 2030 году число случаев смерти, связанных с табаком, превысит 8 миллионов в год.

Вред пассивного курения — ключевой довод осуществления политики ограничения курения и распространения табачной продукции. Научно доказано, что пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний — рака лёгких, носоглотки, молочной железы, шейки матки, почечно-клеточной карциномы, опухолей мозга и лейкемии у детей [2]. В фундаментальном обзоре Международного агентства по изучению рака показано, что воздействие вторичного табачного дыма является для людей канцерогенным [3]. Некурящие пассивные курильщики подвергаются воздействию