

УДК 159.9.018

НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

© **Юрий Владимирович ГОНЧАРЕНКО**

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, Российская Федерация, старший преподаватель
кафедры физической подготовки, e-mail: mariana_g@mail.ru

Эмоциональное выгорание, являясь одним из проявлений личностной деформации, существенно влияет на эффективность профессиональной деятельности. Для преподавателей военных вузов наиболее ярко выраженными являются такие его проявления, как эмоциональное истощение и редукция персональных достижений. Рассматривается связь различных компонентов эмоционального выгорания с личностными характеристиками. Выявлена взаимосвязь между показателями мотивации достижений, эмоциональной устойчивости и проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; преподаватели военных вузов; тревожное напряжение; резистенция; истощение; мотивация; эмоциональная устойчивость.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема снижения эффективности профессиональной деятельности преподавателей военных вузов все больше рассматривается в связи с психоэмоциональными перегрузками, которые они испытывают под влиянием различных факторов, связанных с реформированием высшей военной школы. Действие этих факторов, как объективных, так и субъективных, вызывает чувство неудовлетворенности, беспомощности, бессмысленности, низкую оценку своей профессиональной деятельности, что ведет к истощению и выгоранию.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

В ходе проведения частного исследования была оценена степень развития синдрома выгорания у преподавателей ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж). Для опроса была применены: опросник В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», адаптированный к исследуемой выборке, тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптированный Н.В. Паниной, методика оценки эмоциональности Л.А. Рабинович, самоактуализационный тест Э. Шострома, адаптированный Ю.Е. Алешиной, методики Т. Элерса «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

В соответствии с моделью Маслач и Джексон синдром выгорания рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, включающая в себя 3 компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе как раньше.

Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам. Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем вы-

рывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редукция персональных достижений проявляется как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане [1].

Результаты исследования (табл. 1) показали, что уровень эмоционального истощения у 73,2 % опрошенных может быть оценен как высокий, у 19,1 % как средний и лишь у 7,7 % – как низкий. Респонденты указывали на ощущения эмоционального перенапряжения, усталости, опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Причем удивительным является тот факт, что эмоциональное истощение оказалось более свойственно преподавателям, находящимся в должности менее двух лет, в то время как пребывающие на должности более 5 лет продемонстрировали средний и низкий уровень истощения.

Уровень деперсонализации в среднем по выборке может быть охарактеризован как средний. У 11,4 % опрошенных зафиксирован высокий уровень деперсонализации, у 69,2 % – средний и у 19,4 % – низкий. При этом следует отметить, что такие признаки деперсонализации, как холодность, бездушность, цинизм, в большей степени характерны для преподавателей из числа военнослужащих по сравнению с «гражданскими» преподавателями.

Низкий уровень редукции персональных достижений отмечен у 13,1 % респондентов. Данная группа преподавателей указывает на снижение чувства собственной компетентности в работе, переживание недовольства собой, уменьшение ценности собственной деятельности. Средний уровень редукции личных достижений зафиксирован у 32,4 % опрошенных, высокий – у 54,5 % респондентов. В ходе анализа была выявлена прямая зави-

симость – чем дольше преподаватель находится на занимаемой должности, тем ниже уровень редукции персональных достижений.

В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как профессиональную деформацию личности, которая возникает под воздействием ряда факторов – внешних и внутренних.

К внешним факторам относятся: хронически напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

К внутренним факторам относятся: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности [2].

Если рассмотреть данные факторы в профессиональной деятельности преподавателя военного вуза, то можно увидеть, что это не что иное, как проявление низкого уровня развития эмоциональной гибкости. То есть преподаватели, не умеющие адекватно эмоционально реагировать на возникающие в их жизни, профессиональной деятельности ситуации, социально дезадаптированные, с высоким уровнем личностной тревожности, эмоционально неустойчивые, у которых преобладают негативные эмоции, низкий уровень самооценки, более подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

Синдром «эмоционального выгорания» включает в себя три стадии, каждая из которых состоит из четырех симптомов.

1-я стадия «Тревожное напряжение» – симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», тревога и депрессия.

Таблица 1
Показатели эмоционального выгорания преподавателей военных вузов ($n = 234$)

| Показатели эмоционального выгорания | Уровни проявления, % | | |
|-------------------------------------|----------------------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий |
| Эмоциональное истощение | 73,2 | 19,1 | 7,7 |
| Деперсонализация | 11,4 | 69,2 | 19,4 |
| Редукция персональных достижений | 54,5 | 32,4 | 13,1 |

2-я стадия «Резистенция» – симптомы: неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, экономия эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия «Истощение» – симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психофизиологические нарушения [3].

В результате психодиагностического обследования между некоторыми личностными качествами и фазами синдрома эмоционального выгорания были установлены корреляционные связи.

Исследование мотивации к успеху позволило выявить следующее. Более половины всех испытуемых имеют умеренно высокую (34,3 %) и слишком высокую (25,4 %) степень выраженности данного показателя, что для преподавателей военного вуза должно быть весьма характерным, т. к. выполнение профессиональных обязанностей в рамках военно-профессиональной деятельности требует достаточно высокой мотивированности на успех. Среднюю степень выраженности мотивации к успеху продемонстрировали 35,2 % респондентов, что может указывать на ее недостаточную сформированность, а также, возможно, на необходимость проведения профилактических мероприятий. Крайне низкая доля тех, у кого данный показатель не выражен (5,1 %), может рассматриваться как проблемная группа, с которой необходимо проводить специальную коррекционную работу по выявлению причин снижения уровня мотивации и нахождения путей его активизации.

Исследование мотивации к избеганию неудач показало, что для достаточно большого числа испытуемых значимым является избегание неудачи, нежелание попасть в просяк, подвергнуться разочарованиям от неуспеха. Так, 13,2 % обследуемых имеют очень высокую степень выраженности данного показателя и 30,4 % – высокую. Среднюю степень выраженности мотивации к избеганию неудач демонстрируют 41,1 % респондентов. Незначимость данного мотивационного фактора обнаружена у 15,3 % преподавателей военных вузов. Полученные результаты указывают на то, что у данной группы обследуемых имеются определенные внутренние противо-

речия, выражающиеся в столкновении уровня притязаний или достижений, с одной стороны, со страхом потерпеть неудачу – с другой, т. е. присутствует достаточно явный, хотя и косвенно проявляющийся уровень тревоги.

Исследование уровня эмоционального выгорания позволило выявить следующее. Фаза «Напряжение» находится в стадии формирования у 13,6 % респондентов. При этом доминирующим симптомом в данной фазе является симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств». Он проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустраняемы. В случае, когда человек неригиден, раздражение этими факторами постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих симптомов выгорания. Симптом «загнанность в клетку» является доминирующим у 16,6 % преподавателей. Данный симптом является продолжением развивающегося стресса и выражается в появлении у человека чувства безысходности.

Фаза «Резистенция» находится в стадии формирования у 37,2 % обследуемых. Говорить о сформировавшейся фазе «Резистенция» можно в отношении 14,5 % респондентов. В качестве доминирующих выступают симптомы «неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей» (17,1 и 22,3 % соответственно). Таким образом, в профессиональной деятельности преподаватели военных вузов, имеющие эти симптомы, неадекватно «экономят» на эмоциях, ограничивают эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе служебных и педагогических контактов, а также стремятся к облегчению или сокращению профессиональных обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат.

Фаза «Истощение» находится в стадии формирования у 20,5 % респондентов. Данная фаза сформирована у 7,4 % обследуемых. Этот факт свидетельствует о том, что эмоциональная защита в форме «выгорания» для таких преподавателей становится неотъемлемым атрибутом их личности. Они характеризуются более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

В ходе корреляционного анализа показателей мотивации к успеху и избеганию неудач преподавателей военных вузов с показателями синдрома эмоционального выгорания были получены следующие результаты (рис. 1).

Чем выше уровень мотивации к успеху, тем сильнее выражены фазы «Тревожное напряжение» ($r = 0,3214, p < 0,01$), в частности симптомы «загнанность в клетку», «неудовлетворенность собой» и «Истощение» ($r = 0,2942, p < 0,05$), и тем слабее выражена фаза эмоционального выгорания «Резистенция» ($r = -0,3622, p < 0,05$) и ее симптом «эмоционально-нравственная дезориентация».

Также были установлены положительные корреляционные связи между уровнем мотивации к избеганию неудачи и фазами «Тревожного ожидания» ($r = 0,3517, p < 0,05$) и «Резистенции» ($r = 0,3115, p < 0,01$).

В ходе настоящего исследования также была оценена степень взаимосвязи уровня эмоциональной устойчивости преподавателей военных вузов и выраженностью отдельных фаз синдрома эмоционального выгорания.

Как видно из рис. 2, были обнаружены отрицательные корреляции между эмоциональной устойчивостью и отдельными фазами и симптомами эмоционального выгорания.

Наиболее значимые корреляционные связи отмечены между ситуационной эмоциональной устойчивостью и фазами «Тревожного напряжения» ($r = -0,5023, p < 0,01$) и «Резистенции» ($r = -0,5417, p < 0,01$). Преподаватели, неудовлетворенные своей жизнью, часто испытывающие чувство страха, эмоционально неустойчивые, т. е. неспособные управлять своими эмоциями, в первую очередь подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

Более глубокий анализ взаимосвязи параметров эмоциональной устойчивости с симптомами эмоционального выгорания позволил сделать следующие выводы.

Фаза «Тревожное напряжение» – чем ниже жизненная удовлетворенность преподавателя военного вуза, чем ниже его ситуационная эмоциональная устойчивость, тем более выражены переживания психотравмирующих обстоятельств, тем выше уровень неудовлетворенности избранной профессией,

тем чаще обнаруживается тревожно-депрессивная симптоматика.

Фаза «Резистенция» – у преподавателей с низким уровнем эмоциональной устойчивости формируется защита, проявляющаяся в следующих симптомах:

- неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование – наблюдается в случаях, когда преподаватель перестает улавливать разницу между двумя различными явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным (избирательным) эмоциональным реагированием. Получается, что преподаватель «экономит» на эмоциях, эмоциональный контакт устанавливается не со всеми, выстраиваясь по принципу «хочу – не хочу»;

- эмоционально-нравственная дезадаптация – проявляется в том, что у преподавателя эмоции недостаточно стимулируют нравственные чувства. Не проявляя должного внимания к курсантам и слушателям, такой преподаватель оправдывает себя за грубость или невнимание, рационализируя свое поведение требованиями Устава или проецируя вину на подчиненных или сослуживцев, вместо того, чтобы адекватно признать свою вину. В эмоционально сложных ситуациях такие преподаватели используют суждения типа: «Это не та ситуация, чтобы переживать», «Подчиненным нельзя сочувствовать иначе сядут на шею»;

- расширение сферы экономии эмоций – проявляется вне служебной деятельности. За время пребывания в стенах военного вуза преподаватель так устаёт от контактов, разговоров, ответов на вопросы, проведения мероприятий, что не хочет общаться даже с самыми близкими людьми.

Фаза «Истощение» – у преподавателей с низким уровнем эмоциональной устойчивости наблюдается падение общего тонуса и ослабленность нервной системы, которое проявляется в следующих симптомах:

- эмоциональный дефицит – ощущение, что преподаватель не может помочь ни курсантам, ни сослуживцам;

- эмоциональная отстраненность – когда преподаватель практически полностью исключает эмоции из своей служебной деятельности, когда ни позитивные, ни негативные явления не вызывают у него эмоционального отклика;

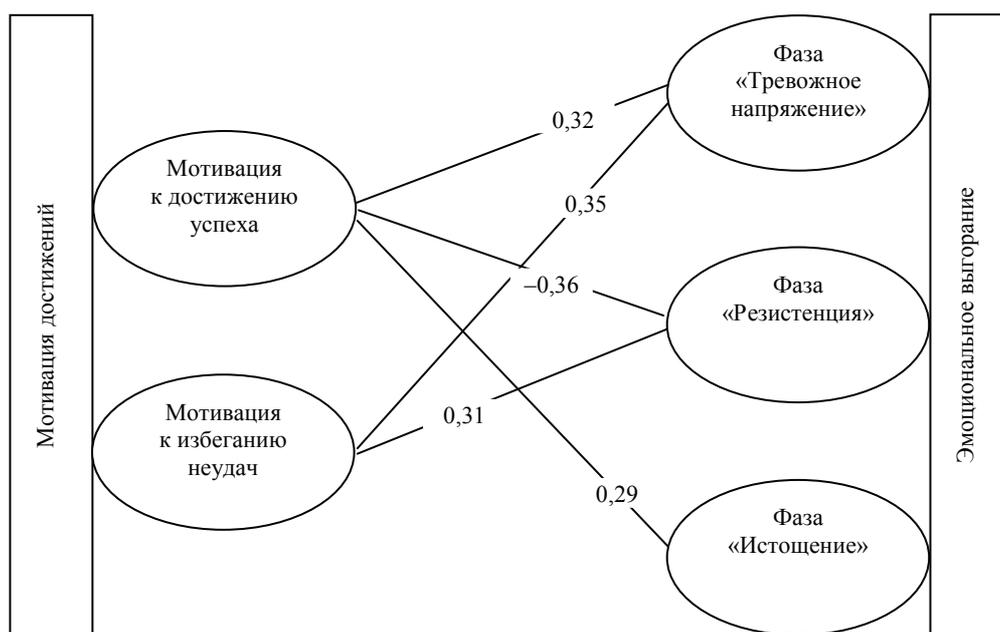


Рис. 1. Корреляционные связи между мотивацией достижений преподавателей военных вузов и фазами эмоционального выгорания

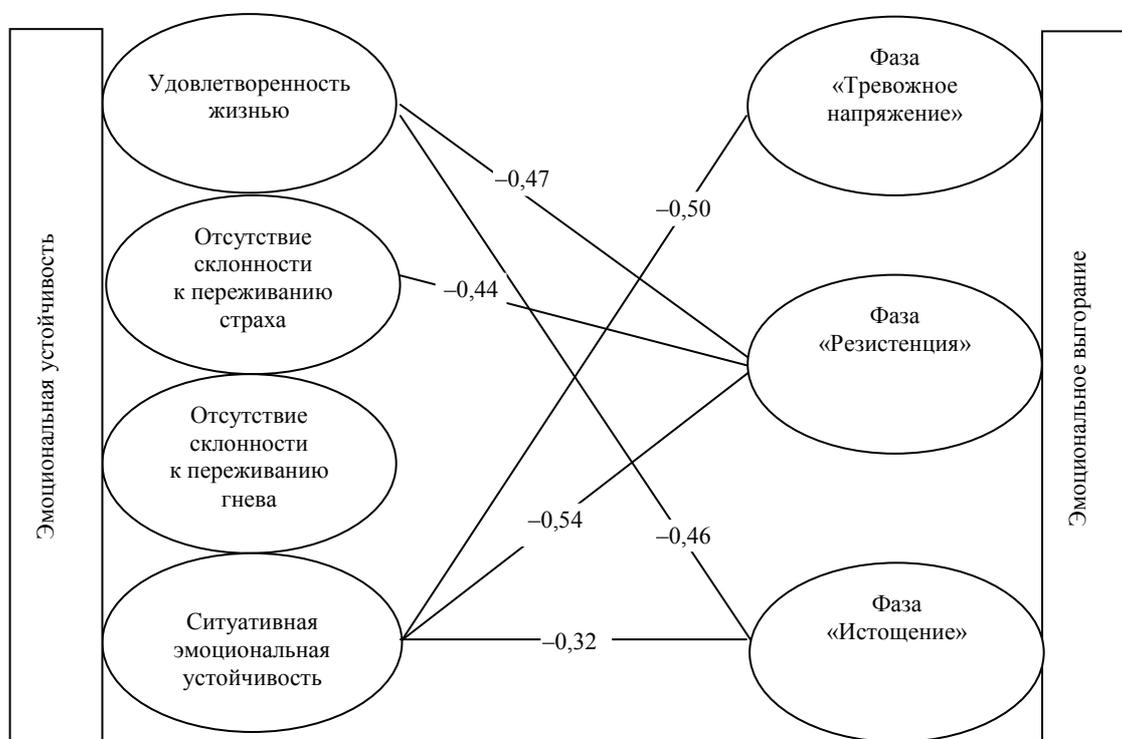


Рис. 2. Корреляционные связи между эмоциональной устойчивостью преподавателей военных вузов и фазами эмоционального выгорания

– психосоматические и психовегетативные нарушения, которые обнаруживаются на уровне психического и физического самочувствия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что преподаватели военных вузов как представители профессии типа «человек – человек» в значительной степени подвержены синдрому эмоционального выгорания, который, кроме всего, обусловлен и спецификой образовательного процесса в военном вузе. При этом наиболее ярко выраженными являются такие его проявления, как эмоциональное истощение и редукция персональных достижений. Выявлено также, что существует достоверная взаимосвязь между показателями мотивации

достижений, эмоциональной устойчивости и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Вышеизложенное дает возможность коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов.

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
2. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
3. *Орел В.Е.* Синдром психического выгорания личности. М., 2005.

Поступила в редакцию 22.10.2012 г.

UDC 159.9.018

SOME PERSONAL DETERMINANTS OF MILITARY INSTITUTION INSTRUCTORS' EMOTIONAL BURNOUT

Yuri Vladimirovich GONCHARENKO, Military Air Force Education and Research Center "Air Force Academy named after N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin", Voronezh, Russian Federation, Senior Lecturer of Physical Preparation Department, e-mail: mariana_g@mail.ru

Being one of the features of personal deformation emotional burnout influences the effectiveness of professional activities. For military institution instructors the most prominent are manifestations such as emotional exhaustion and reduction of personal achievement. The relationship between various components of emotional burnout and personality characteristics are considered. The relationship between the indicators of achievement motivation, emotional stability and manifestations of emotional burnout is identified.

Key words: emotional burnout; military institution instructors; anxious tension; Resistencia; exhaustion; motivation; emotional stability.