

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Е. И. Бараева, Л. В. Василевская

Республиканский институт высшей школы, Минск

Y. I. Baraeva, L. V. Vasileuskaya

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.972:378.17

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ПЕДАГОГОВ

EMOTIONAL BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF TEACHERS

В статье рассматривается проблема поиска путей сохранения психического здоровья педагога и повышения эффективности его деятельности в направлении профилактики эмоционального выгорания. Описаны симптомы, стадии развития эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Основной акцент сделан на изучении эмоционального выгорания в контексте механизмов психологических защит. Представлены результаты изучения психологических защит у педагогов с признаками психоэмоционального истощения.

Ключевые слова: педагогическая деятельность; профессиональный стресс; эмоциональное выгорание; симптомы выгорания; психологическая защита; психическое здоровье.

The article discusses the problem of finding ways to preserve the mental health of a teacher and increase the effectiveness of his activities in the direction of preventing emotional burnout. The symptoms and stages of development of emotional burnout in teaching are described. The main emphasis is on studying emotional burnout in the context of psychological defense mechanisms. The results of a study of psychological defenses in teachers with signs of psychoemotional exhaustion are presented.

Keywords: teaching activity; professional stress; emotional burnout; symptoms of burnout; psychological protection; mental health.

Педагогическая деятельность связана с вполне определенными стрессорами. Чрезмерная эмоциогенность межличностных взаимоотношений профессионала с субъектами деятельности приводит к переутомлению и служит предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Немаловажную роль в формировании выгорания в педагогической деятельности играют такие факторы рабочей среды, как особенности организации деятельности педагогов в учреждении образования, психологический климат в коллективе, наличие или отсутствие социальной поддержки от руководства и коллег и др.

Согласно К. Маслач [1], синдром «эмоционального выгорания» характеризуют такие три основных показателя, как:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукция профессиональных достижений.

Выгорание обычно принимает форму затяжного течения и рассматривается В. В. Бойко как динамический процесс, который возникает поэтапно и соответствует фазам развития стресса [1].

Психологически выгорание проявляется в постепенном развитии негативных установок в отношении себя («неудовлетворенности собой»), работы, обучающихся, коллег. Переживание психотравмирующих обстоятельств приводит к накоплению раздражения, негодования, осознанию неразрешимости ситуации. Возникает спад энтузиазма, неудовлетворенность работой, неэффективность в работе, чувство разочарованности деятельностью. В дальнейшем развивается хроническое истощение, физическая болезненность, глубокий пессимизм через переживания несоответствия желаемого и реального.

Соппротивление организма нарастающему стрессу, психологическая защита нередко формируются на фоне таких неблагоприятных для деятельности симптомов, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Проявляется оно в том, что педагог начинает ограничивать эмоциональную отдачу, выборочно реагировать на ситуации деятельности, т. е. не со всеми субъектами, а избирательным образом. Контакты с субъектами по общению становятся «безличными». Возникающие негативные или жесткие установки по отношению к обучающимся могут иметь как скрытый характер и выливаться во внутреннее раздражение, так и проявляться в эмоциональных вспышках. В таких ситуациях у педагога возникает потребность в самооправдании, защите своей стратегии, например, за допущенную грубость, проецируя свою вину на субъект общения [2].

В результате возникает диперсонализация: работа с людьми для педагога перестает представлять интерес и социальную ценность. Тяжелые формы диперсонализации выражаются в антигуманистической философии («ненавижу», «презираю» и др.) и накладываются на психопатологические проявления личности.

Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижению общей психической устойчивости, эмоциональной опустошенности, личностной отстраненности, появлению чувства неудовлетворенности собой в профессии, а также к ухудшению физического самочувствия, психовегетативным и психосоматическим нарушениям.

Выгорание является развивающимся во времени процессом, в результате которого усугубляется уровень выраженности как его отдельных компонентов, так и самого явления в целом. В результате выгорание способно оказывать негативное воздействие как на физическое здоровье профессионала, так и на эффективность его деятельности.

В. В. Бойко считает, что эмоциональное выгорание есть выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их энергетики в ответ на психотравмирующие воздействия [1].

Как известно, на ситуации внутреннего напряжения и дискомфорта люди реагируют двумя способами: используют сознательные копинг-стратегии (способы совладания) или механизмы психологической защиты.

Понятие о защитных механизмах, психологических стратегиях, используемых на бессознательном уровне и снижающих интенсивность таких психических состояний, как конфликт, фрустрация, тревога и стресс, было введено в глубинной психологии.

Среди исследователей нет единого мнения по вопросу о количестве защитных механизмов. Так, А. Фрейд выделила 15 механизмов. Автор особо подчеркивала их оберегающий характер, указывая на то, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности. В «Словаре справочнике по психиатрии», опубликованном Американской психиатрической ассоциацией в 1975 г., описано 23 механизма. Л. И. Вассерман в своей работе называет 34 механизма психологической защиты. И. М. Никольская и Р. М. Грановская выделяют 11 механизмов защиты у взрослых и 5 детских поведенческих реакций [3].

Самыми изученными защитными механизмами являются: отрицание, вытеснение, компенсация, регрессия, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Отрицание представляет механизм психологической защиты, с помощью которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо меняет свое толкование ситуации, по-другому интерпретирует переживаемое, чтобы воспринимать ситуацию менее угрожающей. Действие данного механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые угрожают самосохранению личности, ее самоуважению или социальному престижу. Отрицание работает как защитный фильтр, призванный не допустить сенсорную информацию на уровень когнитивной отработки, действуя по принципу «слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу», в результате формируется неадекватный «Я-образ» и образ среды.

Регулируя эмоции в процессе реализации мотивации общения, самоутверждения и достижения цели, отрицание формирует определенный стиль поведения, характеризующийся эгоцентризмом и общительностью. Люди с доминирующей психологической защитой в виде отрицания настроены оптимистично по отношению к окружающим, коммуникабельны. Вместе с тем сниженная самокритичность и склонность к завышению самооценки порождают внутренние и внешние конфликты, которые сложно разрешить из-за искажения восприятия действительности, в том числе собственного образа Я.

При доминирующей форме отрицание способствует формированию истероидной психопатии и невроза со всеми психосоматическими проявлениями [4].

Вытеснение – избирательное преднамеренное забывание неприятной информации, связанной с конфликтом и напряжением, и вызывающей тревогу.

Вытесненные импульсы, не разрешаясь в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. Так, человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, и содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, но эмоциональное напряжение сохраняется и субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Наиболее часто вытесняются личностные качества и поступки, не делающие человека привлекательным как в глазах самого человека, так и других людей (например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п.).

Интенсивное использование вытеснения для блокировки чувства страха в зрелости приводит к гипертрофированному чувству опасности с проявлением инстинкта самосохранения. Вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах.

Такая мотивационная трансформация отражается на чертах личности, делая ее тревожной, нерешительной, с заниженной самооценкой и невысоким уровнем притязаний. Такая тенденция развития в дальнейшем может привести к формированию обсессивно-фобического невроза [4].

Компенсация считается одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для социально зрелой личности. Психофизиологические механизмы компенсации затрагивают процессы эмоциональной и когнитивной самооценки, психомоторные и интеллектуальные действия и функции, которые проявляются частично на уровне сознания, что допускает возможность осознанной рефлексии.

Возможный выход компенсации в интеллектуальную и социальную активность связан с анализом, осмыслением, эмоциональной переработкой своих неудач с целью поиска иных путей развития, отличающихся от тех, на которых были выстроены неудачи. Такая форма компенсации формируется у человека при доминирующей мотивации саморазвития и самореализации.

В других случаях компенсация действует для снижения депрессивных чувств и проявляется в виде компенсаторных действий более примитивного уровня сложности.

То есть компенсация является одной из самых результативных возможных способов интенсивного саморазвития и зрелых форм овладения тяжелой жизненной ситуацией.

Регрессия как механизм психологической защиты проявляется в том, что человек в своих поведенческих реакциях, стремясь избежать тревоги, переходит на более раннюю стадию жизни, когда он чувствовал себя в безопасности. Например, рассорившись с другом, человек может вернуться к прежнему общению с ним после прекращения всяческих отношений; или неудовлетворенность какой-либо деятельностью может побудить человека вернуться к прежнему роду занятий.

Частое использование регрессии тормозит развитие личности, оставляя взрослого человека с инфантильным ядром, что не позволяет ему вести себя свободно и ответственно. Интенсивное задействование этого механизма

формирует акцентуацию характера по лабильно-неустойчивому типу, что часто сопровождается формированием зависимостей в связи с незначительной эффективностью регрессии как регулятора поведения в эмоционально напряженных внешне направленных отношениях. Следствием этого становится формирование внутренних конфликтов, что характерно для людей с заниженной самооценкой [4].

В основе защитного механизма проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для человека мысли и чувства приписываются другим субъектам. Таким образом, они становятся как бы вторичными. Например, человек приписывает агрессивность окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, проявляемую будто бы в защитных целях; или приписывает другим собственные аморальные стремления.

Проекцию можно рассматривать как одну из самых конфликтогенных психологических защит, так как активное и стабильное ее использование в качестве ведущей приводит к формированию таких черт личности, как самолюбие и гордость, мстительность и обидчивость, враждебность и склонность к ревности. Личность с доминирующей проекцией при возникновении противоречий склонна к активно оборонительному поведению и самоутверждению [5].

Замещение как механизм психологической защиты проявляется в рядке подавленных эмоций (чаще враждебности, гнева) на объектах, представляющих меньшую опасность или более доступных, чем те, что вызвали отрицательные эмоции. Например, открытое проявление досады и злости переносится на человека более доступного, конфликт с которым менее «опасен». Так, человек, избегая опасности ответной агрессии, достигает катарсического (облегчающего) эффекта. Вместе с тем замещение, разряжая эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, не приводит к облегчению или достижению поставленной цели.

Защитный механизм замещения может включать не только замену объекта действия, но и самого действия. Например, возникшая злость или половое влечение разряжается в другой деятельности – при выполнении физической работы.

Замещение – это относительно легкий способ справиться с чувствами гнева, ярости и злости в случае, когда аффективно заряженные реакции не могут быть направлены на партнера или группу партнеров, вызвавших эти чувства, что обусловлено личностной слабостью субъекта и невозможности себя отстоять по существующим в социуме правилам и нормам поведения. Например, субъект не может явно выразить обиду обидчику без угрозы социального порицания и утраты социального статуса на научном совещании и конференции. В случае невозможности открытого и прямого выражения своих чувств человек может использовать двигательные реакции, например, постукивание пальцами по столу. Если же и эти реакции неэффективны,

то вербальные заместители невыраженной агрессии принимают ответные реакции в форме сарказма и иронии [6].

Интеллектуализацию нередко обозначают понятием «рационализация», хотя эти два механизма несколько отличаются. Действие интеллектуализации проявляется в «умственном» способе преодоления конфликтной или (фрустрирующей) ситуации. Человек пресекает неприятные переживания при помощи логических установок и манипуляций. Рационализация же связана с использованием «хорошего», а не реального обоснования своего поведения. По существу, речь идет о мотивировке, с помощью которой скрываются реальные мотивы поведения, чтобы избежать порицания или наказания.

Интеллектуализация – одна из самых эффективных психологических защит для сохранения чувства самопринятия и самоутверждения. Используя ресурсы мышления, интеллектуализация так или иначе закрывает от личности истинные мотивы поведения, не доводит реально существующие противоречия до открытого конфликта. При вовлечении в конфликтную ситуацию субъект занимает вполне определенную позицию, объясняющую и оправдывающую свои поступки и близких людей объективными обстоятельствами, при этом не переводит ответственность на других людей. Свойства личности – интеллигентность, добросовестность, с сопровождающей их ответственностью за свои и чужие дела – делают субъекта социально привлекательным.

Вместе с тем активное задействование рационализации не позволяет человеку разрешить внутренние конфликты, что в итоге тормозит самопознание и заставляет личность существовать в иллюзорном, но относительно благополучном внутреннем мире. Когда мощности этой психологической защиты не хватает, на ее основе возможно развитие невротизма – психоастенического и невротизма навязчивых состояний [6].

Психофизиологический механизм реактивного образования затрагивает мотивационную систему человека, определяя прежде всего изменение потребностей. Реактивное образование проявляется тогда, когда существует опасность возвращения в сознание вытесненного угрожающего побуждения. Так, человек может вести себя диаметрально противоположным этому побуждению образом. При интенсивном применении реактивного образования личность проявляет такие черты, как демонстративное дружелюбие, способность к объединению с себе подобными, социабельность в сочетании с противоречивостью в оценках и взглядах. По сути, реактивное образование – это контрмотивированное поведение.

При действии реактивного образования мотивация формирует антагонистические формы поведения и реагирования, по сравнению с теми, которые должны были бы реализовываться, что в целом приводит к формированию мотивационной неустойчивости, к развитию внутренних конфликтов [6].

Одной из задач нашего исследования было изучение механизмов психологических защит у преподавателей высшей школы, у которых были выявлены признаки психоэмоционального истощения. В состав исследуемой

выборки вошли преподаватели УВО (86 респондентов), проходившие повышение квалификации в РИВШ. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте «Индекс Жизненного Стиля» позволяет выявить как используемые ведущие механизмы защиты, так и оценить степень напряженности каждого.

Результаты эмпирических материалов представлены в таблице

№ >	Название шкал	Результат
A	Отрицание	60 %
B	Подавление	43 %
C	Регрессия	38 %
D	Компенсация	35 %
E	Проекция	32 %
F	Замещение	27 %
G	Интеллектуализация	60 %
H	Реактивное образование	45 %

Как видно из таблицы, респонденты исследуемой выборки чаще используют такие механизмы защиты, как отрицание и интеллектуализация. Чуть реже избирается механизм подавления и реактивного образования. Общая напряженность составляет 40 баллов.

Дальнейшее изучение и системный анализ индивидуально-психологических факторов с учетом их действия в профессиональной деятельности позволяют выявить основные детерминанты формирования эмоционального выгорания, определить направления профилактики и коррекции этого явления для решения задач сохранения психического и физического здоровья педагогов и повышения эффективности их деятельности.

Список использованных источников

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Потоскуева, Д. А. Психологические особенности личности педагогов с синдромом эмоционального выгорания / Д. А. Потоскуева, Е. В. Маратканова // ЭБ УрГПУ. – 2018, Екатеринбург. – 68 с.
3. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006. – 507 с.
4. Куликов, Л. В. Психогигиена личности Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
5. Ронгинская Т. И. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса / Т. И. Ронгинская // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. – 2016. – Вып. 2. – С. 107–121.
6. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учебное пособие для вузов / В. Г. Каменская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Юрайт», 2023. – 150 с.

(Дата подачи: 28.02.2024 г.)