

**Е.Ю. ПАНЧУК**

кандидат психологических наук, доцент  
кафедры экономики, маркетинга  
и психологии управления АГТА  
г. Ангарск

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Аннотация: Работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса. В статье рассматривается проблема взаимосвязи профессиональной направленности личности и эмоционального выгорания воспитателей дошкольных учреждений.*

*Ключевые слова: направленность личности, эмоциональное выгорание, стресс, фазы напряжения, резистенции, истощения, мотивационные факторы, гигиенические факторы.*

*The summary: Work with people by virtue of high requirements showed by it, special the responsibility and emotional loadings potentially comprises danger of the heavy experiences connected to working situations, and probability of occurrence of professional stress. The problem of interrelation of the person professional orientation and emotional burning out of tutors of preschool establishments is considered in article. The practical importance of the given work is, that the data received during research, can be used for selection of effective methods of preventive maintenance and correction of emotional burning out, accordingly for achievement of effective work of people of the trades connected to a category "person-person".*

*Keywords: an orientation of the person, emotional burning out, stress, phases of a pressure, rezistence, exhaustions, motivators, hygienic factors.*

Педагогическая деятельность может провоцировать негативные психические переживания и состояния, которые затрагивают разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение, в целом отрицательно сказываются на профессиональном развитии личности. В связи с этим встает необходимость более подробного изучения эмоционального выгорания для возможности предотвращения или своевременной коррекции данного состояния.

С целью выявления взаимосвязи между направленностью личности и эмоциональным выгоранием нами были поставлены и реализованы следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие психологической направленности личности, рассмотреть профессиональную направленность личности, мотивационную на-

правленность.

2. Рассмотреть теоретические основы эмоционального выгорания, обозначить возможные причины данного явления.

3. Провести исследование эмоционального выгорания, выявить взаимосвязь эмоционального выгорания и профессиональной направленности личности педагогов дошкольных учреждений, исследовать возможные причины возникновения эмоционального выгорания.

4. Систематизировать и обобщить методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания, основываясь на данных проведенного эмпирического исследования.

Методологической базой исследования послужили

принципы отечественной и зарубежной психологии: принцип единства сознания и деятельности сформулированный в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, принцип развития Л.С. Выготского и др., изучение эмоционального выгорания основывалось на работах К.К. Платонова, В.В. Бойко, Х.Дж. Фрейденбергера, и С. Маслач. Работа построена на основе принципов деятельностного подхода освещенных в трудах отечественных исследователей, таких как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. Кроме того, для более полного анализа в теоретической части работы использовались исследовательские труды Е.А. Климова, В.В. Бойко, Ф. Герцберга. Стресс и стрессовые состояния рассматривались с помощью изучения концепций теории психологического стресса Р. Лазаруса и концепции профессионального стресса А.Н. Занковского.

Нами использованы следующие методы исследования: дифференциально-диагностический опросник, разработанный А.А. Климовым, опросник Ваймана и методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, а так же методика диагностики ведущей эмоциональной сферы, разработанная И.Д. Ладановым на основе мотивационной теории Ф. Герцберга.

Достоверность результатов обеспечивалась применением надежных и валидных методов психодиагностики, а также применением методов математического анализа результатов, в частности – Т – критерия Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Представим результаты изучения направленности личности, полученные с помощью дифференциально-

диагностического опросника Е.А. Климова. Полученные данные представлены на рисунке 1.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что в данной группе у большинства испытуемых преобладает профессиональная направленность личности «человек-человек»: 21% испытуемых показали высокий уровень данной направленности, и только 6% – низкий уровень. Преобладание профессиональной направленности личности «человек-человек» на наш взгляд характерно для испытуемых данной выборки.

Показатели шкалы «человек-природа» распределились следующим образом: испытуемые с высокими показателями – 13%, с низкими показателями немного меньше – 11%.

По шкале «человек-техника» наибольшее количество испытуемых показали низкий результат – 50%. По данной шкале испытуемых с высокими результатами не оказалось, что может объясняться профессиональной принадлежностью испытуемых, для которых не характерна работа с техникой.

Заметно больше испытуемых с низкими данными (18%) по шкале «человек – знаковая система», когда как высокие результаты показали 3% испытуемых. Аналогичные данные получены по шкале «человек – художественный образ». Испытуемых, показавших низкий результат 16%, в отличие от испытуемых с высокими результатами – 6%.

Таким образом, можно сказать, что в данной группе испытуемых преобладают люди с профессиональной направленностью «человек-человек», «человек-природа».

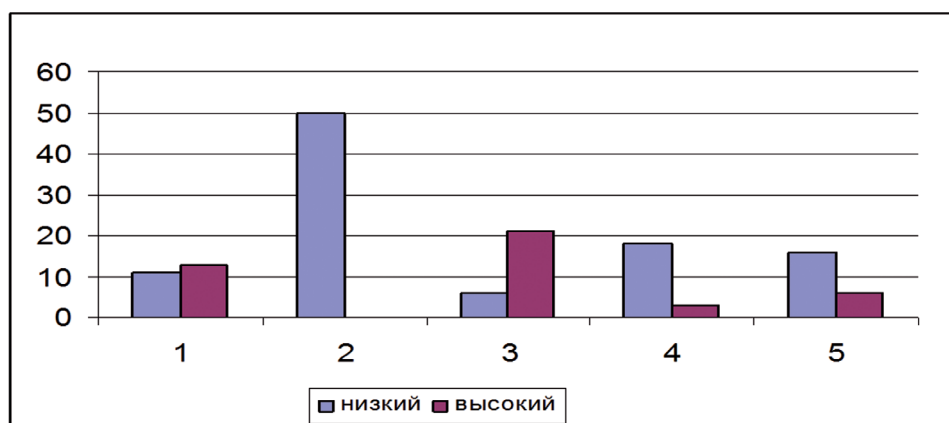


Рисунок 1.

Распределение результатов профессиональной направленности личности в группе испытуемых (%)

Примечание: 1- человек-природа; 2- человек- техника; 3- человек-человек; 4- человек- знаковая система; 5- человек- художественный образ

Рассмотрим показатели количества испытуемых со сформировавшимися фазами эмоционального выгорания, полученные при помощи методики В.В. Бойко (рис.2.)

Из представленных данных видно, что наибольшее количество испытуемых педагогов показали сформированность фазы напряжения (25%). В данную процентную долю входит 20 педагогов. Данная фаза характеризуется нервным (тревожным) напряжением, которое слу-

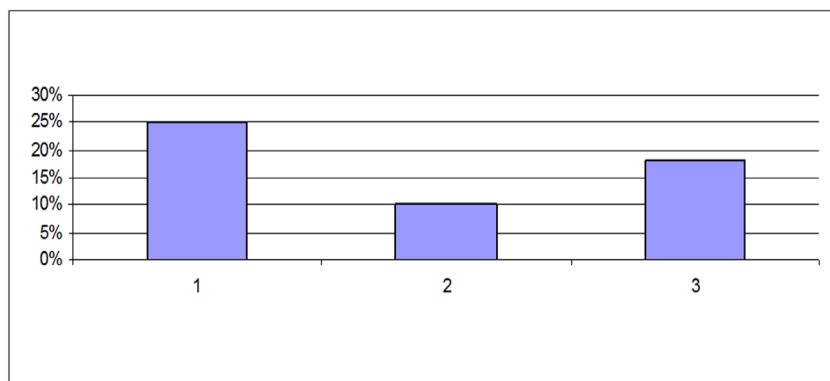


Рисунок 2.

Распределение показателей сформировавшихся фаз эмоционального выгорания у испытуемых (%)

Примечания: 1 – фаза напряжения, 2 – фаза резистенции, 3- фаза истощения

жит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

У 18% воспитателей высокие показатели эмоционального выгорания в фазе истощения. В эту процентную составляющую часть группы испытуемых с эмоциональным выгоранием входит 15 испытуемых воспитателей. Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоря-

жении средств.

И 10% воспитателей показали эмоциональное выгорание в высоких показателях по фазе резистенции. В эту группу людей входит 8 испытуемых.

Группа испытуемых с профессиональной направленностью личности «человек - человек» показала высокий уровень эмоционального выгорания по всем фазам. Рисунок 3 отображает сравнение средних значений эмоционального выгорания в группах с различными профессиональными направленностями личности испытуемых.

Испытуемые, показавшие низкий результат эмоционального выгорания обладают профессиональной направленностью личности «человек-знаковая система».

Из вышесказанного можно заключить, что люди с ориентацией на взаимодействие с другими людьми в своей профессии более всего подвержены эмоциональному выгоранию, когда как профессионалы, ориентированные на работу с различными знаковыми системами не подвержены эмоциональному выгоранию.

На рисунке 4 наглядно представлено распределение показателей эмоционального выгорания по уровням.

Рассмотрим результаты эмоционального выгорания у испытуемых с точки зрения продолжительности стажа работы в дошкольном учреждении. Эмоциональное выгорание у 37% испытуемых (29 человек) находится на высоком уровне,

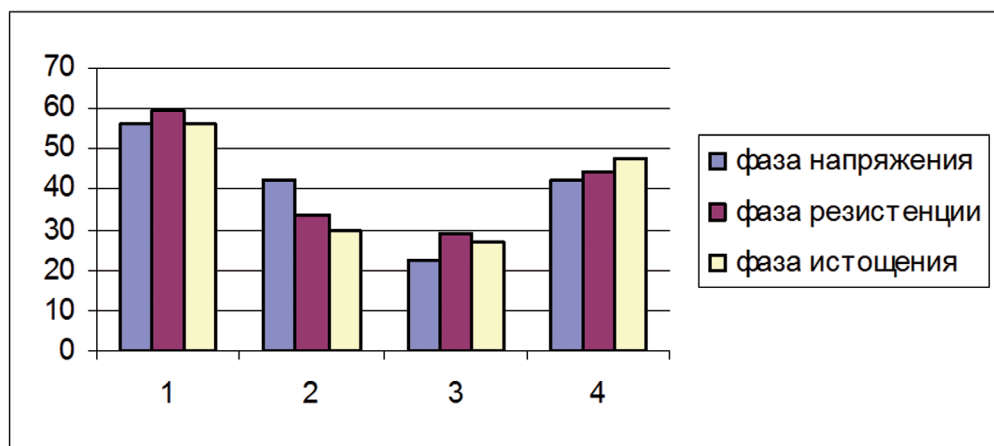


Рисунок 3.

Распределение показателей эмоционального выгорания в группах испытуемых

Примечания: 1- человек – человек, 2- человек – художественный образ, 3 – человек – знаковая система, 4 – человек – природа

на высоком уровне, из них большая часть – 75% (22 педагога) проработали в системе дошкольного образования от 11 до 25 лет и 25% (7 педагогов), показавших высокий уровень эмоционального выгорания – от 4 до 10 лет.

11% испытуемых (9 воспитателей) показали средний уровень эмоционального выгорания (см. рис. 4). Это те люди, стаж которых

от 9 до 20 лет.

52% испытуемых (40 педагогов) не показали эмоционального выгорания, большинство из них - 85% (35 педагогов) - профессионалы, проработавшие в данной системе от 4 до 13 лет, а оставшиеся 15% испытуемых (5 педагогов) работают в данной системе более 13 лет.

Таким образом, можно сказать, что педагоги, проработавшие в системе дошкольного образования более 11-13 лет подвержены эмоциональному выгоранию, а педагоги, которые проработали в данной системе меньше 11 лет, не подвержены эмоциональному выгоранию.

Рассмотрим показатели уровня профессионального стресса, полученные в группах с различными типами профессиональной направленности личности.

Из данных, представленных на рисунке 5, видно, что высокий уровень профессионального стресса показали испытуемые группы с профессиональной направленностью личности «человек – человек».

Не многим отличаются показатели испытуемых в группе с профессиональной направленностью личности «человек - природа». Данные показатели находятся на высоком уровне и говорят о том, что испытуемые испытывают трудности на работе, их окружает стрессогенная обстановка, возможно, это связано с взаимоотношениями с коллегами или с системой трудовой деятельности воспитателя.

Показатели профессионального стресса у испытуемых с профессиональной направленностью личности «человек – художественный образ» находятся на среднем уровне, это говорит о том, что люди с данной профессиональной направленностью личности не испытывают стресса в своей профессиональной деятельности или испытывают его на минимальном уровне.

Испытуемые с профессиональной направленностью «человек – знаковая система» показали минимальный результат уровня профессионального стресса. Это может свидетельствовать о том, что педагоги больше ориентированы не на общение с воспитанниками, а на работу с документацией, они ставят для себя минимальные цели, достигают их, поэтому не подвержены стресс-

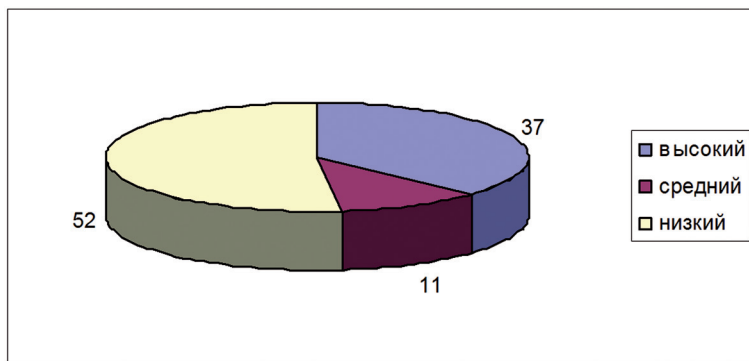


Рисунок 4.

Показатели уровня эмоционального выгорания у испытуемых(%)

совым состояниям.

Полученные данные проанализированы при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В результате доказано, что профессиональная направленность личности «человек-человек» и «человек-природа» прямо пропорционально связана с уровнем профессионального стресса, то есть чем выше уровень направленности личности на работу связанную с людьми, тем выше уровень профессионального стресса (значение коэффициента 0,253 и 0,268 соответственно, уровень значимости 0, 005).

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики определения ведущей мотивационной сферы у педагогов детских дошкольных учреждений (рис. 6).

Испытуемые педагоги показали наибольшие результаты по мотивационным факторам, которые непосредственно связаны с содержанием труда. К действенным «мотиваторам», по Герцбергу, относятся: интересная работа; хорошие шансы для служебного роста; оплата, непосредственно связанная с результа-

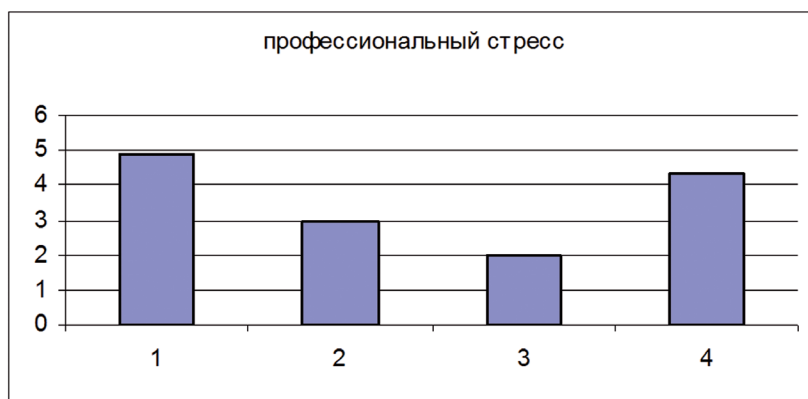


Рисунок 5.

Показатели уровня профессионального стресса в группах испытуемых

Примечания: 1- человек-человек, 2- человек-художественный образ, 3 – человек-знаковая система, 4 – человек-природа

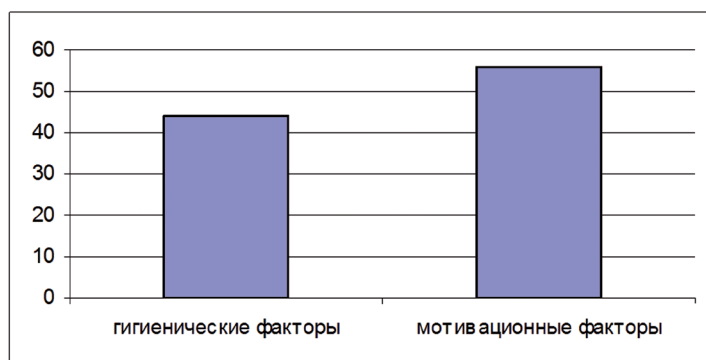


Рисунок 6.

Распределение средних показателей по ведущим факторам мотивационной сферы у испытуемых

тами труда; творческая работа; высокая ответственность и т.п. Особую роль играет ощущение успеха, признание, выступающее мощным стимулом и способное радикально изменить ситуацию в организации.

Несколько ниже у испытуемых показатели факторов связанных с внешними условиями труда. Данные факторы, названные Герцбергом гигиеническими, непосредственно влияют на удовлетворение базисных или физиологических потребностей человека (это заработная плата, возможности для отдыха, характеристики рабочего места и т.д.) и не оказывают стимулирующего воздействия на работника, не повышают продуктивности его деятельности. Однако, они (точнее, их низкий уровень или отсутствие) являются источником неудовлетворенности и способны подорвать эффективность действия собственно мотивационных факторов.

Неудовлетворенность накладывает свой отпечаток на восприятие трудовой атмосферы, делая его в целом негативным. Работнику кажется, что оплата несправедлива, начальство некомпетентно и бестолково, порядка

нет, взаимоотношения в коллективе плохие. Все это отзвуки раздраженного состояния, которое тесно связано с гигиеническими факторами.

Для более подробного анализа данных рассмотрим показатели мотивационной сферы в зависимости от профессиональной направленности личности испытуемых. На рисунке 7 наглядно представлено данное распределение.

На основе полученных результатов можно сказать, что мотивационные факторы преобладают в группах испытуемых с профессиональной направленностью личности «человек-человек» и «человек-природа». Доминирование мотивационных факторов, влияющих на удовлетворенность трудом, это такие факторы как ответственность, возможность профессионального роста, признание успеха.

Гигиенические факторы в мотивации поведения преобладают у испытуемых с профессиональной направленностью «человек-знаковая система» и «человек-художественный образ», данные факторы влияют на неудовлетворенность трудом. К этим факторам относятся – заработок, условия труда, влияние работы на личную жизнь и прочие.

Преобладание гигиенических факторов у данных групп испытуемых объясняет низкий уровень профессионального стресса. Их устраивают физиологические условия труда, заработная плата в ведомственном детском саду, наличие свободного времени (6-часовой рабочий день).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало следующее.

1. Преобладание у педагогов детских дошкольных учреждений направленности личности «человек-человек» и «человек-природа».

2. Формирование эмоционального выгорания у педагогов с профессиональной направленностью личности «человек-человек» и «человек-природа». Данный вывод согласуется с теоретическим выводом о том, что эмоциональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

3. Профессиональный стресс

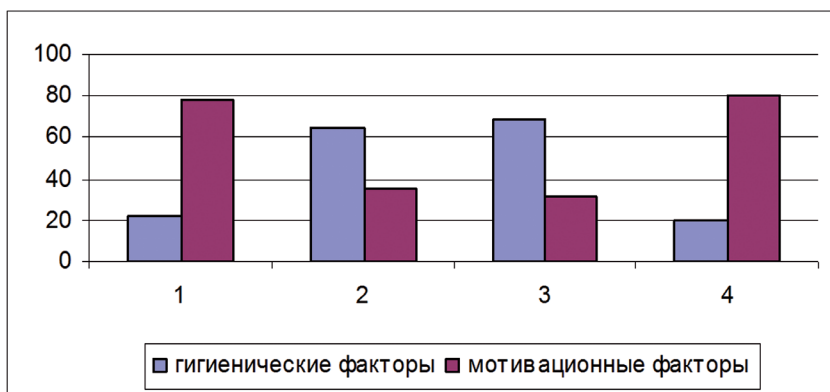


Рисунок 7.

Показатели ведущих мотивационных факторов в группе испытуемых

Примечания: 1 - человек – человек, 2 - человек – художественный образ, 3 – человек – знаковая система, 4 – человек – природа



– причина эмоционального выгорания у работников детских учреждений. Это подтверждает теоретические посылы о том, что профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

4. Профессиональная направленность личности «человек-человек» влияет на уровень эмоционального выгорания.

5. Профессиональная направленность личности «человек-знаковая система» влияет на эмоциональное выгорание.

Другими словами, педагоги с профессиональной направленностью личности «человек-человек» более подвержены воздействию профессиональных стрессогенных факторов связанных с профессией «педагог» и, соответственно, это влияет на формирование эмоционального выгорания.

Педагоги с профессиональной направленностью личности «человек-знаковая система» менее уязвимы в отношении профессиональных стрессогенных факторов в профессии «педагог» и, соответственно, они менее подвержены формированию эмоционального выгорания.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы для подбора эффективных методов профилактики и коррекции эмоционального выгорания, соответственно для достижения эффективной работы людей связанных с категорией профессий «человек - человек».

### Литература

1. *Джеррольд Гринберг* Управление стрессом. Серия Мастера психологии. СПб.: Питер 2000. – 443 с.
2. *Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. – СПб.: 2002. – 453 с.
3. *Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М.* Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов. – СПб., Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, изд-во «Союз», 2001. – С.11-37.
4. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. СПб.: Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2001. С. 6-74.
5. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001г. Т.22, №1.
6. *Орел В.Е.* Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии, Ярославль, 1999.
7. *Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю.* Психология труда и человеческого достоинства. – Москва Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента /под ред. Никифорова Г.С. – СПб.; 2001. – 561 с.
8. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. - М. - 1960.
9. *Скугаревская М.М.* Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7.
10. *Шикун А.Ф., Филинова И.М.* Управленческая психология. 2002. – 432 с.