

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« _____ » _____ 2017г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Взаимосвязь эмоционального выгорания и механизмов психологической защиты преподавателей вуза**

Исполнитель
студент группы 364об

А. А. Аушев

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

С. Р. Зенина

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет Социальных наук
Кафедра Психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ Е.А. Иванова

« _____ » _____ 201_ г.

З А Д А Н И Е

К бакалаврской работе студента АУШЕВА АЛЕКСЕЯ
АЛЕКСАНДРОВИЧА

**1. Тема бакалаврской работы: ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА**

(утверждено приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 19.06.2017.

3. Исходные данные к бакалаврской работе:

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Изучением синдрома эмоционального выгорания занимались такие ученые как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченкова,

Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее

важных вкладов психоанализа в теорию личности и в теорию психологической адаптации. Тем не менее, отдельные ее феномены так и остаются непознанными.

Изучением психологической защиты занимались такие ученые как Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская и многие другие.

4. Содержание бакалаврской работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

1) Проанализировать литературу по проблеме синдрома эмоционального выгорания и психологических защит;

2) Выявить степень эмоционального выгорания и ведущие механизмы психологической защиты сотрудников Амурского Государственного Университета.

3) Выявить характер взаимосвязи психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Бакалаврская работа содержит 63 страницы, 8 рисунков, 1 таблица, 50 литературных источников.

6. Дата выдачи задания 12 сентября 2016 года.

Руководитель бакалаврской работы: Зенина Светлана Рашидовна, доцент, кандидат псих. наук.

Задание принял к исполнению _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит 63 страницы, 50 использованных источников, 8 рисунков, 1 таблицу.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ, ВЫТЕСНЕНИЕ, ЗАМЕЩЕНИЕ, ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ, РЕЗИСТЕНЦИЯ, ИСТОЩЕНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ

Объектом исследования являются механизмы психологической защиты.

Предмет – взаимосвязь механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Цель работы – изучение взаимосвязи механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вуза.

В первой главе бакалаврской работы были рассмотрены теоретические основы изучения психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Во второй главе проведено эмпирическое исследование взаимосвязи механизмов психологической защиты и эмоционального выгорания преподавателей вуза.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы изучения психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза	8
1.1 Понятие и виды механизмов психологической защиты	8
1.2 Понятие и виды синдрома эмоционального выгорания	17
1.3 Особенности психологической защиты у преподавателей с синдромом эмоционального выгорания	26
2 Исследование взаимосвязи механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза	35
2.1 Организация и методы исследования	35
2.2 Анализ и интерпретация результатов	40
Заключение	56
Библиографический список	59
Приложение А «Методика диагностики типологий психологической защиты» (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)	64
Приложение Б Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко	68
Приложение В Таблицы данных исследования	71

ВВЕДЕНИЕ

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации. Обеспокоенность работодателей и управленцев выгоранием сотрудников объясняется тем, что оно начинается незаметно, а его последствия в виде «упущенной выгоды» очень дорого обходятся организации. Эмоциональное выгорание имеет целый ряд последствий.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми, причем от качества коммуникации зависит результат деятельности (моральный и материальный). Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Изучением синдрома эмоционального выгорания занимались такие ученые как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченкова.

Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и в теорию психологической адаптации. Тем не менее, отдельные ее феномены так и остаются непознанными.

Механизмы психологической защиты функционируют в ежедневном опыте любого человека и остаются при этом мотивом поведения, скрытым от него самого и от неопытного наблюдателя. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации.

Изучением психологической защиты занимались такие ученые как Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская и многие другие.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания, так же как и меха-

низмы психологической защиты, является защитным механизмом, реакцией на стресс, что указывает на некую связь между механизмами психологической защиты и синдромом эмоционального выгорания.

Целью исследования является изучение взаимосвязи механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вуза.

Объектом исследования являются механизмы психологической защиты.

Предметом исследования является взаимосвязь механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Гипотеза: существует взаимосвязь между психологической защитой и синдромом эмоционального выгорания у преподавателей вуза.

Задачи исследования:

1) Проанализировать литературу по проблеме синдрома эмоционального выгорания и психологических защит;

2) Выявить степень эмоционального выгорания и ведущие механизмы психологической защиты сотрудников Амурского Государственного Университета.

3) Выявить характер взаимосвязи психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, метод математической обработки.

База исследования: Федеральное Государственное Общеобразовательное Учреждение Высшего Образования Амурский Государственный Университет г. Благовещенск.

Выборка: 30 преподавателей, из них 10 преподавателей кафедры безопасности жизнедеятельности, 10 преподавателей кафедры химии и естествознания, 10 преподавателей кафедры физики.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

1.1 Понятие и виды психологической защиты

В настоящее время проблема «психологической защиты», впервые поставленная в работах З. Фрейда, является центральной для психологии личности. Психологическая защита – это бессознательная система регуляции психики, ограждающая человека от травмирующих переживаний в стрессовых ситуациях. Она помогает ему сохранить самоуважение, уменьшить эмоциональное напряжение и приспособиться к сложным жизненным ситуациям за счет искажения реальной информации. Психологическая защита относится к тем сложным процессам, которые затрагивают мотивационную сферу личности, формируют её устойчивые способы поведения и разрешения конфликтов, лежат в основе аномальных черт характера и акцентуаций, определяют психосоматические расстройства и состояние здоровья личности [13].

Исследования свидетельствуют, что психологическая защита определяет субъективный комфорт личности во всех ситуациях напряженности, в патологии, в профессиональной и бытовой деятельности. Наличие у человека внутреннего ощущения беспокойства, боязливости, тревоги метафорически связывается с ощущением им какого-то недостатка.

Такие ощущения оказывают деструктивное влияние на психику, приводят к появлению сложных проблем в межличностных отношениях, к социальной и профессиональной неадекватности. Именно с ситуациями конфликта, травмы, стресса соотносится феномен психологической защиты, имеющей бессознательную природу, механизмы которой как раз направлены на снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики. С этой точки зрения рассмотрение личности в одном из ее инвариантных проявлений – формировании защитного поведения – является важной научной задачей, включенной в систему фундамен-

тальной проблемы личности.

Первостепенная роль в изучении психологической защиты принадлежит З. Фрейду. Им была выделена очень важная сторона данной проблемы: психологическая защита – это природная особенность любого человека, как здорового, так и больного. Впервые о защите было написано в конце второй части «Предварительного сообщения» Бройера и Фрейда в 1893 г. Этот термин был использован им в ряде работ для описания борьбы «Я» против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. В более поздних работах термин «защита» был изменен З. Фрейдом на «подавление». Позднее, в 1926 г., З. Фрейд вернулся к старой концепции защиты, введя вместе с подавлением и обозначение других механизмов защиты, которые используются до сих пор [25].

Психологическая защита сегодня признается и описывается во всех теориях личности, в разных подходах к человеку. И хотя типологии защитных механизмов различаются, в целом сохраняется определение психологической защиты, предложенное З. Фрейдом. Только в отечественных источниках В.И. Журбиным выделено более десятка вариантов определений психологической защиты. Защита в них определяется через видовые либо функциональные характеристики, такие как: цель, результат, познавательные процессы, аффекты и др.

Понятие психологической защиты было впервые введено З. Фрейдом в работе «Защитные механизмы» в 1894 году. В психологической науке особая роль в изучении механизмов психологической защиты и копинг поведения принадлежит Р.М. Грановской, А.И. Захарову, М. Кляйн, Р. Лазарусу, Л. Мерфи, И.М. Никольской, Е.С. Романовой, Н.А. Сироте, В.А. Ташлыкову, С. Фрайбергу, З. Фрейду, А. Фрейд, Е.В. Чумаковой, В.Ф. Бассину, В.Е. Рожнову.

З. Фрейд считал, что защитные механизмы являются врожденными: они запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта».

Под психологической защитой В.А. Ташлыков понимал механизм адап-

тивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом.

В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов под психологической защитой понимали психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы.

Психологическая защита определяется субъективной значимостью события для человека. Принципиально важным является то, что в этих процессах человек не отдает себе отчета. И только в конце, когда защита перестает действовать, он осознает факт улучшения своего состояния. Поэтому очень важно, считает И.М. Никольская, не изолировать ребенка полностью от возможных потенциальных проблем, а давать ему возможность самому решать некоторые проблемные ситуации, самому принимать решения, самому анализировать результаты своих действий [22].

Не существует общепринятой классификации защитных механизмов психики. Основные претензии к большинству классификаций это либо недостаточная полнота, либо излишняя полнота. Необходимость в выделении отдельных защитных механизмов связана с практической потребностью психологов в выделении и описании наиболее универсальных из неосознаваемых защитных процессов. Большинство современных психологов признают определённый набор защитных механизмов, названия которых стали почти универсальными [17].

Рассмотрим основные психологические механизмы защиты:

1) Вытеснение. З. Фрейд считал этот механизм главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. «Вытеснение» – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, «изгоняются из сознания» и переводятся в сферу бессознательного. Намеренное подавление травмирующих чувств и воспоминаний весьма обычно, но это не вытеснение, т.к. вытеснение не совершается намеренно. Иногда трудности сопровождают не только воспо-

минаниями самого травмирующего события, но и связанных с ним нейтральных происшествий, тогда вытеснение называют мотивированным забыванием.

2) Замещение. Это распространенная форма психологической защиты, которую иногда называют «смещение». Она связана с переносом действия с недоступного объекта на доступный. Те чувства, которые должны были быть направлены на тревожащий объект, переносятся на иной более доступный и не «опасный». Например, агрессия по отношению к начальству иногда вымещается на членах семьи работника. Существует другой тип замещения, когда одни чувства заменяются на противоположные. Например, в телерепортажах о футбольных матчах мы часто видим, как нападающий, не попавший в ворота, сильнейшим ударом посылает отскочивший мяч, причем в любом направлении. Таким образом происходит разрядка накопившейся энергии.

3) Идентификация. Это защитный механизм, при котором человек отождествляет себя с кем-то другим. В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека. Идентификация имеет и положительный момент: с ее помощью индивид усваивает социальный опыт, овладевает новыми для него свойствами и качествами. В практике воспитания замечено, что в семье сын идентифицирует себя с отцом, а дочка – с матерью. В трудовых отношениях молодой специалист находит для себя пример, образец для подражания, на которого он может ориентироваться, стремясь овладеть профессиональным мастерством.

4) Отрицание. Это процесс устранения, игнорирования негативных, вызывающих тревогу обстоятельств. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, не принимаются, не признаются самой личностью. Например: первой реакцией пациента, узнавшего от врача о серьезном заболевании, будет: не верю, не может быть. В случае действия данной защитной реакции психики, при возникновении в зоне восприятия человека какой-либо негативной для него информации, он бессознательно отрицает существование

ее.

5) Проекция. При проекции – человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим, и таким путем защищает себя от осознания этих же черт в себе. Например, недолюбливая кого-то и желая кому-то зла, человек с помощью механизма проекции начинает искренне думать, что именно тот замышляет против него что-то недоброе.

6) Рационализация. Это механизм защиты, который маскирует от сознания самого субъекта истинные мотивы его действий, мыслей и чувств, для обеспечения внутреннего комфорта, создания собственного положительного представления о себе. Часто этот механизм используется человеком для предотвращения переживания вины или стыда. После совершения каких-то действий или поступков, продиктованных неосознаваемыми мотивами, человек пытается их понять, рационально объяснить, приписывая им более благородные мотивы. Подобные попытки могут восприниматься как оправдание перед другими или самим собой.

7) Регрессия. При регрессии человек, во избежание невротического конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, к ранним, детским типам поведения, которые на той стадии были успешными. То есть регрессия – возврат личности от высших форм поведения к низшим. Таким образом взрослый человек в сложных ситуациях стремится избежать внутренней тревоги, потери самоуважения. Регрессию часто оценивают, как негативный личностный механизм.

8) Реактивные образования. В случае данной защитной реакции человек бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другое, например: ненависть – в любовь, и наоборот. Данный механизм весьма любопытен, т.к. свидетельствует о том, что реальные действия человека неважны, потому как они могут являться лишь следствием завуалированного искажения его истинных желаний. Например, чрезмерный гнев в иных случаях есть лишь бессознательная попытка завуалировать интерес и добродушие, а показная ненависть – является следствием любви, которая испугала человека, бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другое, например: ненависть – в любовь, и наоборот.

знательно решившего скрыть ее за попыткой открытого выплескивания негатива [21].

Проблема защитного поведения встает перед исследователями вопросов клинической психологии, психологии управления, психологии развития. С ней сталкиваются психотерапевты, педагоги, менеджеры и многие другие профессионалы. Современный уровень развития теории управления и психологии профессий не может обойти вопросы социального сопротивления, способов защиты от профессиональных стрессов, что в свою очередь требует детального рассмотрения психозащитного поведения личности. Таким образом, исследование психологической защиты актуально и для решения частных научных задач.

Возникает вопрос о важности изучения психологической защиты в практическом плане. Как было сказано выше, общая тенденция нарастания напряженности в обществе и разных его сферах, имеет следствие усиления защитных форм поведения у человека. Это обуславливает социальный заказ на практическую разработку поставленных вопросов. Мы постоянно имеем дело с разными формами психологической защиты в частных областях. Это формирование личности профессионала, сопротивление новациям в организации, процесс психологического консультирования, решение вопросов маркетинга и эффективной рекламы, система профессионального обучения и аттестации, клиническая психология и психотерапия, воспитание и организация массовидного поведения.

Определение конкретных форм психологической защиты служит отправным моментом в построении личностно-ориентированной терапии, при изучении патогенеза психических и психосоматических заболеваний. Исследований психологической защиты в норме представлено гораздо меньше. Вместе с тем наблюдается осознание необходимости подобных исследований. При всей многочисленности психических травм и стрессов сегодняшней жизни, наше «Я» не разрушается. Включается инстинкт самосохранения, который действует и на уровне психических структур. К сожалению, динамика жизни часто опережает адаптационные возможности конкретной личности. Тогда человека охватывает

тревога, пессимизм, возникают мелкие и крупные конфликты, а это еще больше усугубляет ситуацию напряженности. Тенденции современного развития общества выражаются в нарастающей личностной изоляции, агрессии, рационализации и регрессии. Чувство тревоги «запускает в действие» специальные механизмы, которые способны защитить наше сознание от разрушительного действия негативных переживаний и обеспечить субъективное ощущение комфорта. Есть основания считать, что работа с феноменом защиты открывает прямые пути совершенствования личностного поведения, для реабилитационных мероприятий в ситуациях переживания массового стресса (природные катастрофы, теракты, нахождение в «горячих точках», социальные и профессиональные конфликты и т.п.) [22].

В настоящее время принято выделять следующие случаи проявления механизмов психологической защиты:

- 1) Прошлая психологическая травма (например, сильный стресс вызванный испугом в детстве).
- 2) Неприятные воспоминания (например, горе от потери близкого человека).
- 3) Страх перед любыми неудачами (боязнь возможной неудачи в новых начинаниях).
- 4) Страх перед любыми изменениями (негибкость в адаптации к новым условиям жизни) [6].
- 5) Стремление к удовлетворению своих детских потребностей (психологический инфантилизм у взрослых).
- 6) Вторичная психологическая выгода от своей болезни или своего состояния (несмотря на очевидный ущерб).
- 7) Слишком строгое «жесткое» сознание, когда оно наказывает человека непрекращающимися страданиями за реальные и мнимые проступки (как правило, результат воспитания).
- 8) Нежелание менять «удобную» социальную позицию на «неудобную» (быть активным, работать над собой, быть социально адаптивным, больше за-

рабатывать и прочее).

9) Повышенный уровень психологической чувствительности, тревожности и невротизма (может быть следствием слабого типа нервной системы).

Если данные факторы не будут решены своевременно (т.е. запущенны), возможны следующие проявления психики:

1) Сначала теряется адаптивность поведения, т.е. человек ведет себя неадекватно ситуации, хуже общается, ограничивает свой образ жизни или он становится очень специфичным, странноватым.

2) Далее дезадаптация возрастает. Могут возникать психосоматические заболевания (заболевания, первопричиной которых явились эмоциональные травмы). Возрастает внутреннее напряжение, тревожность. «Сценарий» жизни начинает подчиняться психологической защите от душевной боли: определенного вида хобби, увлечения, профессия.

3) Образ жизни становится некоторой формой «безболезненной самопсихотерапии». Защитный стиль жизни становится чрезвычайно важным для человека. Таким образом, идет постоянное отрицание проблем и усугубление дезадаптации и психосоматических заболеваний.

В этих и многих других случаях человек становится обостренно чувствительным к психологической боли и выстраивает защиты, чтобы избежать психологической боли. Однако это не меняет жизнь в лучшую сторону, поскольку человек приспособляется к проблеме, но не решает её [27].

Психологическая защита оберегает любого человека от психологической боли. Причина боли может находиться в прошлом, например, психологическая травма, тяжелые воспоминания, горечь утраты. Причина может лежать в настоящем: непосредственно происходящая ситуация вовне и актуальные процессы внутри психики человека. Причина может быть связана с будущим, например, ожидания плохого, гипотетические страхи, переживания за возможные события и последствия. Природа создала эти защиты для скорой психологической самопомощи (примерно, как ответная реакция на физическую боль, болезнь или травму у организма). Однако, психологические защиты только защищают, но не

оказывают помощи.

Если оставить человеку защиты, но долго не давать помощи, то он становится странным, неадекватным, закомплексованным и т.п. Потому что защиты выполнили свою функцию: они защитили от психологической боли в тяжелой ситуации, но они не создали психологического комфорта и они не пригодны для жизни в благополучной ситуации. Это все равно, что везде ходить «в латах»: на работу, на отдых, к знакомым, и спать в латах, и есть в латах, и душ принимать в латах и т.п. Это неудобно для себя, это странно для окружающих, это закрепощает и делает несвободным [25].

Психологическая защита представляет собой неадекватный вариант освоения личностью реальной действительности. Способы психозащитного поведения могут закрепляться в качестве устойчивых черт характера, приобретают тенденцию к самопроизводству и переносу на сходные ситуации и состояния, они приобретают статус уже психического свойства (закрепляются как схема реагирования);

Основную роль в процессе преодоления психологических защит играет их осознание, которое, в свою очередь, является одним из ведущих факторов личностного развития. Осознание личностью своих психологических защит не обязательно приводит к снижению их воздействия. Это первый шаг. В дальнейшем необходимо изменение мотивационно-смысловой структуры личности, иначе, при сохранении прежних психозащитных мотивов, возможно образование новых защит. Такое изменение структуры является сутью личностного развития.

Снятие психологических защит способствует более адекватному восприятию, оцениванию и интерпретации действительности, но этот переход субъективно болезненный, сопровождается значительными психологическими нагрузками и связан с большой личностной перестройкой.

Психологическая защита является одним из сложнейших явлений в психологии. Этому подтверждение и наличие достаточно большого количества определений термина и методов классификации, которые предлагают психоло-

ги.

В целом сущностью и главной функцией механизмов психологической защиты можно считать охрану сознания личности от переживаний и психологического дискомфорта.

Изучение механизмов психологической защиты является важным и актуальным для психологической науки, т.к. благодаря этому можно изучить способы борьбы с внешними и внутренними конфликтами.

Выделяют первичные и вторичные механизмы психологической защиты.

К первичным защитным механизмам относятся: всемогущий контроль, диссоциация, интроекция, отрицание, примитивная идеализация, проективная идентификация, проекция, расщепление Эго, соматизация или конверсия.

Механизмы психологической защиты играют важную роль в психологической защите организма [18].

1.2 Понятие и виды синдрома эмоционального выгорания

В зарубежной психологии синдром эмоционального «выгорания» исследуется довольно давно. В отечественной психологии интерес к данному явлению возник относительно недавно. Многие психологи даже не слышали о таком феномене, и не имеют никакого представления о нем.

В наиболее общем виде это явление рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «эмоционального выгорания» (в зарубежной литературе он известен под термином «burnout») обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов.

В середине 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Форманюк Т.В., Зарипова Г.А., Орёл В.Е., Рукавишников А.А., Бойко В.В., Крапивина О.В., Агапова М.В., Большакова Т.В., Орел В.Е.). Для обозначения и описания исследуемого явления российскими авторами использовались раз-

личные термины: «эмоциональное сгорание» (Форманюк Т.В., Юдина Е.В.), «эмоциональное выгорание» (Бойко В.В., Умняшкина С.В., Агапова М.В., Крапивина О.В., и др.), «перегорание» (Зарипова Г.А.). Употреблялись также термины «психическое выгорание» (Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б.) и «профессиональное выгорание».

Разработкой методик для диагностики данной проблемы занимались следующие психологи – В.В. Бойко, Г. Селье, А.И. Ташева [5].

Синдром эмоционального «выгорания» – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. В литературе в качестве синонима синдрома эмоционального «выгорания», используется термин «синдром психического выгорания».

Синдром «выгорания» рассматривается рядом авторов как «профессиональное выгорание», что позволяет изучать данный феномен в аспекте профессиональной деятельности. Установлено, что данный синдром наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий – системы «человек-человек» (это медицинские работники, учителя, менеджеры всех уровней, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий).

Люди с синдромом «выгорания» обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздраженного желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения [7].

В настоящее время нет единого взгляда на структуру синдрома «burnout»,

но, несмотря на различия в подходах к его изучению, можно заключить, что он представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально затрудненных или напряженных отношений в системе человек-человек. Последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных) изменениях личности. То и другое имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья личности (Водопьянова Н.Е.).

Выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального «выгорания»:

1. Предельное истощение;
2. Отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы;
3. Ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак – истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является – личностная отстраненность, Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком синдрома выгорания является – ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности [22].

Стадии профессионального выгорания:

Первая стадия:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его

душе [10].

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома выгорания:

1. Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение, уменьшенный или увеличенный вес, недостаточный сон, бессонница, плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям), затрудненное дыхание, отдышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание, гипертония (повышенное давление), язвы, нарывы, сердечные болезни.

2. Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций, неэмоциональность, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, безразличие и усталость, ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность, раздражительность, агрессивность, тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, нервные рыдания, истерики, душевные страдания. Потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив. Увеличение деперсонализации своей или других. Люди становятся безликими, как манекены. Преобладает чувство одиночества.

3. Поведенческие симптомы: рабочее время больше 45 часов в неделю. Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть. Безразличие к еде: стол скудный, без изысков. Малая физическая нагрузка. Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств. Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.). Импульсивное эмоциональное поведение.

4. Интеллектуальное состояние: уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе. Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе). Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни. Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу. Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям. Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании). Формальное выполнение работы.

5. Социальные симптомы: нет времени или энергии для социальной ак-

тивности. Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби. Социальные контакты ограничиваются работой. Скучные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе. Ощущение изоляции, непонимания других и другими. Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег [12].

Наличие тех или иных симптомов определяет тип и степень выгорания. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный.

В связи с изменением социально-экономических условий и усложнением информационных процессов в нашей стране все большую актуальность приобретают исследования, связанные с негативными последствиями эмоционального выгорания. Особенно актуальными они являются для преподавателей и учителей. Умение выработать конструктивное отношение к состояниям эмоционального стресса и сведение к минимуму негативного влияния последствий должно составлять одно из профессионально важных качеств преподавателя.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим встаёт необходимость теоретического и практического изучения данного вопроса [21].

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нерв-

но-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Основная причина синдрома – это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля – возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Клинические проявления эмоционального выгорания условно делятся на три обширные группы: физические поведенческие и психологические. В первую группу входят такие симптомы, как синдром хронической усталости, проявления астении, головные боли, нарушения со стороны пищеварительной системы, потеря или стремительный набор массы тела, нарушения сна, артериальная гипертензия, тремор конечностей, тошнота, одышка, боли в сердце и т.д. [16].

Поведенческие и психологические признаки, которыми проявляется синдром эмоционального выгорания, заключаются в том, что больной начинает терять интерес к собственной работе, а ее выполнение становится все сложнее. На фоне снижения энтузиазма и самооценки может возникать:

- чувство собственной беспомощности и бесполезности;
- потеря интереса к работе, ее формальное выполнение;
- немотивированное беспокойство и тревога;
- чувство вины;
- скука и апатия;
- неуверенность в себе и собственных профессиональных качествах;
- подозрительность;

- повышенная раздражительность;
- разочарование;
- ощущение всемогущества (по отношению к клиентам, пациентам и т.д.);
- дистанцирование от коллег или клиентов;
- общий негативизм по отношению к перспективам в карьерном росте и жизни в целом;

У педагогов, также как и медицинских работников, имеется повышенный риск развития такого состояния, как синдром эмоционального выгорания. Хроническая усталость часто становится следствием постоянного контакта с учениками и их родителями, кроме того, следует принимать во внимание большую педагогическую нагрузку, четкое расписание, ответственность перед руководством. Провокатором стресса может стать и низкая заработная плата. В результате длительного воздействия стресса хороший педагог может начать относиться к ученикам бесчувственно, провоцировать конфликтные ситуации из-за собственного раздражения, начать проявлять агрессию не только на работе, но и дома [7].

Группа риска и провоцирующие факторы.

Синдрому эмоционального выгорания больше подвержены личности с определенными чертами характера, такими как:

- склонность воспринимать окружающее в крайностях: либо черное, либо белое;
- чрезмерная принципиальность;
- стремление отточить все действия до совершенства;
- безукоризненная исполнительность;
- высокий уровень самоконтроля;
- гиперответственность;
- тенденция к самопожертвованию;
- мечтательность, романтичность, приводящая к пребыванию личности в мире иллюзий;
- наличие фанатичных идей;

- заниженная самооценка;

Люди, предрасположенные к синдрому эмоционального выгорания: чрезмерно сочувствующие, мягкосердечные, склонные к интенсивному переживанию событий. Также стоит отметить, что подвержены расстройству лица с дефицитом автономности, особенно те, у кого период взросления проходил под чрезмерным контролем со стороны родителей.

Особую группу риска составляют «зависимые» люди, которые привыкли стимулировать себя с помощью энергетических напитков, алкоголя либо фармакологических препаратов, усиливающих активность ЦНС. Такая длительная неестественная стимуляция организма, помимо стойкого привыкания, приводит к истощению ресурсов нервной системы и награждает человека различными сбоями, включая синдром эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания наиболее часто фиксируется у лиц, деятельность которых связана с большим кругом общения. В группе риска: менеджеры среднего звена, работники социальных служб, медицинские сотрудники, преподаватели, представители сферы услуг [6].

От синдрома эмоционального выгорания не застрахованы домохозяйки, ежедневно выполняющие однообразные действия, не имеющие захватывающих хобби или испытывающие дефицит общения. Особенно тяжело переносят это расстройство те женщины, которые убеждены в бесполезности их труда.

Подвержены синдрому эмоционального выгорания те, которые вынуждены общаться с психологически трудным контингентом. Эту группу представляют: профессионалы, работающие с тяжелобольными пациентами, психологи кризисных центров, сотрудники исправительных учреждений, торговые работники, общающиеся с конфликтными клиентами. Те же неприятные симптомы могут возникнуть у человека, который доблестно ухаживает за родственником с неизлечимым недугом. Хотя в такой ситуации личность и понимает, что уход за больным – его долг, однако со временем его охватывает чувство безысходности и негодования.

Синдром эмоционального выгорания может возникнуть у человека, кото-

рый вынужден трудиться не по призванию, однако отказаться от опостылевшей работы он не может из-за ряда объективных причин.

Довольно часто синдром эмоционального выгорания фиксируется у людей творческих профессий: писателей, художников, актеров. Причины спада активности, как правило, кроются в отсутствие признания их таланта обществом, в негативной критике произведений, что приводит к снижению самооценки.

Установлено, что формированию синдрома эмоционального выгорания способствует отсутствие согласованности действий в коллективе, наличие жесткой конкуренции. Также привести к расстройству может неблагоприятный психологический климат и плохая организация труда в коллективе: нечеткое планирование функций работника, неясное формирование целей, плохая материальная база, бюрократические препоны. Способствует формированию синдрома эмоционального выгорания отсутствие соответствующего как материального, так и морального награждения за проделанный труд [2].

Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

1.3 Особенности психологической защиты у преподавателей вуза с синдромом эмоционального выгорания

Профессия имеет огромное значение в жизни каждого человека. Работа – это одна из главных составляющих человеческой жизни. Работа дает нам не только средства к существованию, но и самоудовлетворение, определенное место в обществе, придает значимость нашей жизни. Выбор профессии – та точка, где сходятся интересы личности и общества, где возможно и необходимо гармоничное сочетание личных и общих интересов. Проблема влияния профессии на личность и личности на профессиональную деятельность периодически возникает в фокусе внимания отечественных исследователей, таких как В.С. Агапов, О.С. Анисимов, С.П. Безносков, Р.М. Грановская, А.А. Деркач, В.Е. Зазыкин, Т.А. Жалагина, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников,

Е.И. Рогов и др. и зарубежных ученых А. Адлер, К. Маслач, Э. Фром, К. Чернисс, К. Юнг и др.

Проблема психологической защищенности личности является одной из фундаментальных в вопросах сохранения психического здоровья и личностной гармоничности. Она актуальна в мировой психологии и лично для каждого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром на разных этапах своего развития.

Изучение психологической защиты у педагогов представляется интересным и важным моментом, т.к. именно психологическая защита отражает гармоничность развитой личности, адекватность восприятия окружающей действительности и умение решать личностные и профессиональные проблемы. Однако, проанализировав психолого-педагогическую литературу по данному вопросу, мы выяснили, что механизмы психологической защиты в педагогической деятельности исследованы недостаточно, не выявлены ведущие или наиболее используемые.

Психологическая защита педагога состоит из набора определенных защитных механизмов, находящихся в особой взаимосвязи друг с другом. Согласованность этих механизмов между собой и равномерность представленности их в структуре психологических защит личности педагога обуславливает эффективность функционирования данной структуры и определяет социально-психологические и профессионально-педагогические особенности деятельности и поведения [29].

Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к профессиональной деформации личности педагога, формированию

синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. В связи с этим весьма перспективным и актуальным является изучение проблемы особенностей и механизмов защитного поведения личности с синдромом эмоционального выгорания, так как именно психологическая защита отражает гармоничность развития личности, адекватность восприятия окружающей действительности и умение решать личностные и профессиональные проблемы.

Трудности профессиональной деятельности педагога:

1. Психологическая защита проявляется, как реакция на разного рода угрозы, примерами которых в педагогической деятельности становятся напряженные ситуации и различные факторы, связанные с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, сложные, опасные.

2. Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия ситуации, ее сложность, т.е. сложные, напряженные условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми, трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки и т.д.) [14].

Субъективные факторы – особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, социальные и др.) характеристики.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (Маркова А.К., Митина Л.М., Рыбакова М.М., Рогов Е.И. и др.) относят:

- ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке (нарушение дисциплины и правил поведения на уроке, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание, игнорирование требований учителя, глупые вопросы и т.д.);

- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и админи-

страцией школы (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений в школе и т.д.);

- ситуации взаимодействия учителя с родителями учащихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Итак, мы видим, что затруднения возникают, прежде всего, в педагогическом взаимодействии. Поведение современных учителей характеризуется повышенной напряженностью, следствием которой являются: грубость, несдержанность, окрики, оскорбления учеников и т.д. Агрессивная реакция учителя выступает одной из форм психологической защиты.

Очень часто причиной трудных ситуаций становится неумение или нежелание разобраться в личности учащегося, и потому стереотипное восприятие детей определяет трудности в работе. Так, чем больше трудностей испытывает педагог в своем педагогическом общении и деятельности, тем менее ответственными, менее заинтересованными представляются ему учащиеся, с которыми он работает. По мнению А.А. Бодалева, здесь проявляется своеобразная психологическая защита, когда обилие субъективных трудностей в собственной педагогической деятельности объясняется внешними, якобы объективными причинами: трудный контингент, безответственные личности и т. д. [20].

В педагогическом общении естественно возникают конфликты, чаще всего между учителем и учащимся. Причиной многих конфликтов является неуважительное отношение учителей к своим ученикам, нежелание увидеть в ученике союзника по совместной деятельности, неспособность к равнопартнерскому диалогу с учащимися.

Однако продуктивное решение конфликтной ситуации, по мнению Л.Н. Леонтьева, предполагает восприятие ее как творческой задачи, переосмысление собственной позиции и внутренней перестройки, гармонизацию общения на основе позиционного сближения сторон.

Деструктивные конфликты характеризуются использованием механизмов

психологической защиты. При таком способе решения конфликта все усилия направляется не на устранение причин конфликта, а на сохранение целостности своего «Я», сиюминутное неконструктивное снятие эмоционального напряжения (обвинение другого, уход из конфликта, вытеснение неприятной информации из сознания и т.д.). Деструктивные акции создают лишь иллюзию примирения и сводятся к внешнему дисциплинированию учащихся. Они приводят к отчуждению учащихся, потере личного авторитета учителя.

В педагогической деятельности среди наиболее встречающихся форм психологической защиты применяются регрессивные меры по отношению к ученикам – злоупотребление двойками, запись в дневник, нотации, наложение различных санкций через родителей, администрацию [24].

Таким образом, мы видим наличие огромного количества конфликтных ситуаций в педагогической деятельности. Кроме того, здесь имеет место присутствие внутриличностных конфликтов, переживаний педагога. Все это побуждает человека использовать какой-либо механизм психологической защиты.

Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

- на первой начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мерт-

вый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Факторы, вызывающие выгорание группируются в два больших блока, организационные факторы и индивидуальные характеристики самих профессионалов [24].

Индивидуальные факторы. Исследователи выгорания (Maslach С.) показывают, что работники социальной сферы начинают испытывать данный симптом через 2-4 года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям.

Имеются исследования, свидетельствующие о наличии связи между семейным положением и выгоранием. В них отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов. Особенно важным является изучение взаимосвязи особенностей личности и выгорания. Рассмотрим наиболее важные из них.

Личностная выносливость – способность личности осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода из-

менения. Практически все авторы считают, что личностная выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Учителя с высокой степенью данной характеристики имеют низкий уровень выгорания.

Учителя, владеющие активной тактикой сопротивления стрессу, имеют низкий уровень выгорания.

Тревожность среди других характеристик личностных особенностей имеет наиболее тесные связи с выгоранием.

Обнаружена тесная связь между синдромом профессионального выгорания и «локусом контроля». Если человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то это показывает наличие у него внутреннего локуса контроля. Если же он имеет склонность приписывать ответственность за все внешним факторам, находя причины в других людях, в окружающей среде, в судьбе или случае, то это свидетельствует о наличии у него внешнего локуса контроля. Практически в большинстве работ этой тематики отмечается положительная корреляционная связь между внешним локусом контроля и составляющими выгорания [30].

В связи с развитием синдрома профессионального выгорания наиболее уязвимы те, кто реагирует на стресс по типу А. Поведение типа А свойственно людям, предпочитающим бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем.

К. Кондо относит к «сгорающим» также «трудоголиков» (кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, кто нашел свое призвание в работе до самозабвения). Лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе, наиболее подвержены выгоранию. В их представлении настоящий специалист – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Организационные факторы. Развитию выгорания может содействовать неопределенность или недостаток ответственности. В то же время, самостоя-

тельность и независимость учителя в своей деятельности, возможность принимать важные решения является важным моментом, отрицательно воздействующим на выгорание.

Профессиональная деятельность учителя, педагога связана с плотным контактом и общением с большим количеством людей. Помимо учеников, студентов, приходится общаться с коллегами по работе, родителями своих учеников.

Синдром выгорания у педагога может развиваться при стечении нескольких обстоятельств, связанных с трудовой деятельностью. В первую очередь постоянное напряжение психоэмоционального состояния, нечеткая организация работы, недостаток информации, постоянный шум и различные помехи. У педагога постоянно присутствует повышенная ответственность за возложенные на него обязанности [29].

Эмоциональное выгорание у педагога может произойти в случае склонности к эмоциональной жесткости в поведении. Замечено, что человек, который сдерживает эмоции, быстрее выгорает психически.

Со временем эмоциональные запасы организма подходят к концу, возникает необходимость сохранять остатки, выстраивая психологическую защиту.

Эмоциональное выгорание у педагогов зачастую бывает связано с недостаточной мотивацией (как материальной, так и эмоциональной отдачей за потраченные усилия).

По мнению ученых, основной причиной выгорания есть личностный фактор, когда у человека есть повышенное чувство тревожности, подозрительности, вспыльчивости, эмоциональная неустойчивость. Противоположные этим качества характера, включая сердечность, доброту, гибкое поведение, независимость служат защитой при эмоциональных переживаниях и стрессах [27].

Синдром профессионального выгорания тесно связан с тем, что работа может быть многочасовой, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности или соответствующей подготовки, с тем, что характер руководства со стороны вы-

шестоящих не соответствует содержанию работы.

Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа стимулирует развитие выгорания. Аналогичные результаты получены и между продолжительностью рабочего дня и выгоранием, поскольку эти две переменные тесно связаны друг с другом. Перерывы в работе оказывает положительный эффект и снижает уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели [26].

Подводя итоги о взаимосвязи механизмов психологической защиты с синдромом эмоционального выгорания нужно сказать, что синдром эмоционального выгорания сам по себе является защитным механизмом личности. Эмоциональное выгорание – один из новейших, рассмотренных в психологической литературе, механизмов психологической защиты. И в силу своей «новизны» его определение несколько размыто, хотя по сути, ни одно из этих понятий эмоционального выгорания не противоречат друг другу. Поэтому следует рассматривать эмоциональное выгорание как и всякий механизм психологической защиты в континууме: «психологическая защита – невроз».

Таким образом, синдром эмоционального выгорания, так же как и механизмы психологической защиты, является защитным механизмом, реакцией на стресс, что указывает на некую связь между механизмами психологической защитой и синдромом эмоционального выгорания.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

2.1 Организация и методы исследования

В данной части работы проведено исследование с целью выявить характер взаимосвязи психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза ФГОУ ВО «АмГУ».

Исследование взаимосвязи механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза проводилось на базе высшего учебного заведения федерального государственного образовательного учреждения «АмГУ», в г. Благовещенске ул. Игнатъевское шоссе, 21.

В исследовании приняли участие 30 преподавателей высшего учебного заведения федерального государственного образовательного учреждения «АмГУ». Из них 10 преподавателей кафедры безопасности жизнедеятельности, 10 преподавателей кафедры химии и естествознания, 10 преподавателей кафедры физики.

Задачи исследования:

- 1) Определить уровень эмоционального выгорания педагогов;
- 2) Выявить сформированные фазы и симптомы эмоционального выгорания;
- 3) Определить выраженные механизмы психологической защиты;
- 4) Провести корреляционный анализ полученных данных.

Гипотеза: существует взаимосвязь между психологической защитой и синдромом эмоционального выгорания у преподавателей вуза.

Этапы проведения исследования.

На первом этапе были подобраны следующие методики:

- 1) «Диагностика типологий психологической защиты (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)»
- 2) «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (Бойко

В.В.).

На втором этапе был организован сбор информации. Респонденты в количестве 30-ти человек, получили стимульный материал, в котором содержались инструкция к тесту, бланк ответов, ручка.

На третьем этапе проводилась обработка и интерпретация данных, проводилась статистическая обработка данных.

Диагностика типологий психологической защиты (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)

Цель методики: определить основных типов эго-защиты.

Инструкция к тесту: Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает, которые обычно совершает. Если утверждение вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе. Обозначенном «нет». Если утверждение вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «да», в месте обозначенном круглыми скобками.

Тестовый материал приводится в приложении А.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом.

Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит. Перевод сырых оценок в проценты осуществляется в соответствии с таблицей. Результаты подсчетов приводятся в приложении В.

Рассмотрим данные показатели более подробно:

1. Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо отрицается какой-либо внутренний импульс или сторона самого себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью

2. Вытеснение. 3. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит «по-

давление») главным образом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, «Вытеснение» – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

3. Регрессия. В классических представлениях «регрессия» рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях.

4. Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с «идентификацией». Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит в ситуациях необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

5. Проекция. В основе «проекции» лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом фактом сознания становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

6. Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначением понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разряде подавленных эмоций (как правило,

враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.

7. Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя сущностное их значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного

8. Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами. Происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательно черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (Бойко В.В.).

Методика представляет собой опросник, предназначенный для диагностики синдрома эмоционального выгорания. Создана В.В. Бойко в 1996 году. Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал.

В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г. Селье. Выделяют 3 стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов:

1. Фаза напряжения.

Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим

механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревога и депрессия.

2. Фаза резистентности.

Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения.

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме «эмоционального сгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «сгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Для получения результата по факторам необходимо сложить значения четырёх субшкал каждого фактора. Соответственно, количество баллов по каждому фактору может колебаться от 0 до 120. Фактор с наибольшим количеством баллов является ведущим в общей картине синдрома профессионального выгорания у респондента.

Для вычисления общего индекса необходимо сложить значения всех трёх факторов. Итоговый балл может меняться от 0 до 360.

Для выявления взаимосвязи между механизмами психологической защиты и синдромом эмоционального выгорания преподавателей ВУЗа был исполь-

зован коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Практический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

- 1) Сопоставление каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию (или убыванию).
- 2) Определение разности рангов каждой пары сопоставляемых значений.
- 3) Возведение в квадрат каждую разность и суммирование полученных результатов.
- 4) Вычисление коэффициента корреляции рангов по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \times \frac{\sum d^2}{N \times (n^2 - 1)}, \quad (1)$$

где $\sum d^2$ – сумма квадратов разностей рангов;

n – число парных наблюдений.

Выдвигаемые гипотезы:

H_0 : Связи между переменными нет.

H_1 : Связь между переменными есть.

Общая классификация корреляционных связей:

- 1) сильная, или тесная при коэффициенте корреляции $r \geq 0,70$;
- 2) средняя при $0,50 \leq r \leq 0,69$;
- 3) умеренная при $0,30 \leq r \leq 0,49$;
- 4) слабая при $0,20 \leq r \leq 0,29$;
- 5) очень слабая при $r \leq 0,19$.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

В результате проведенного исследования, по методике Р. Плутчика диагностика типологий психологической защиты, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 1.

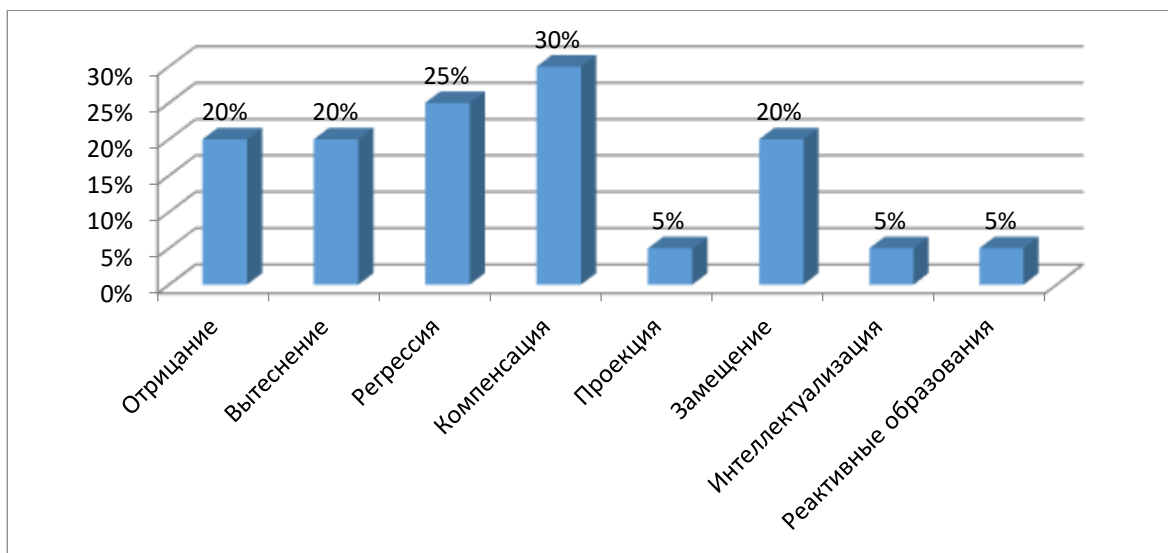


Рисунок 1 – Процентное распределение респондентов в зависимости от типа психологической защиты

Из рисунка видно, что для 30 процентов опрошенных респондентов, ведущим является такой тип эго-защиты как компенсация. Для данного типа эго-защиты является характерным поиск подходящей замены реальному или воображаемому недостатку, дефекту нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

Для 25 процентов опрошенных респондентов, ведущим является такой тип эго-защиты как регрессия. Для данного типа эго-защиты характерна замена более сложных задач на более простые и доступные в сложившихся ситуациях, импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля.

Для 20 процентов опрошенных респондентов, ведущим является такие типы эго-защит как отрицание, замещение и вытеснение. Для респондентов с ведущим типом защиты отрицание характерен отказ от некоторых фрустрирующих, вызывающих тревогу обстоятельств, либо отрицание какого-либо внутреннего импульса или стороны самого себя.

Для респондентов с таким типом эго защиты как вытеснение характерна невосприимчивость к информации которая тревожит и сможет привести к конфликту, неприемлемость для личности импульсов: желаний, мыслей, чувств, вызывающих тревогу, все они становятся бессознательными.

Для респондентов с ведущим типом эго защиты замещение характерен перенос открытых проявлений ненависти к человеку, которые могут вызвать нежелательный конфликт с ним, переносятся на другого, более доступного и не «опасного», субъектом могут совершаться неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Для 5 процентов опрошенных респондентов, ведущим является такой тип эго-защиты как проекция, для данного типа эго-защиты характерно приписывание другим людям собственных чувств и мыслей, чтобы оправдать собственную агрессивность и недоброжелательность. Возможно, как приписывание другим людям отрицательных качеств, так и положительных.

Личности с ведущим типом эго защиты реактивные образования предотвращают выражение неприятных или неприемлемых для них мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений, преодоление (основанное на фактах) фрустрирующей, конфликтной ситуации, которое протекает без каких-либо переживаний.

Респонденты с ведущим типом эго защиты интеллектуализация пресекают переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Полученные данные свидетельствуют о том, что среди опрошенных преподавателей ВУЗа доминирующим типом эго-защиты является компенсация. Результаты исследования представлены в приложении В.

Преобладание данного типа эго-защиты у выбранных преподавателей может быть связано с неблагоприятным мнением преподавателей о самом себе, из-за этого человек может пытаться «прикрыть» свои недостатки с помощью присвоения себе свойств, качеств, достоинств или ценностей другого человека. Так же это может быть связано с желанием человека достичь определенного статуса, ведь достижение статуса является важной потребностью почти всех людей.

Для определения уровня эмоционального выгорания преподавателей вуза

был использован опросник «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (Бойко В.В.).

На рисунке 2 отображены результаты исследования уровня эмоционального выгорания преподавателей вуза по методике В.В. Бойко.

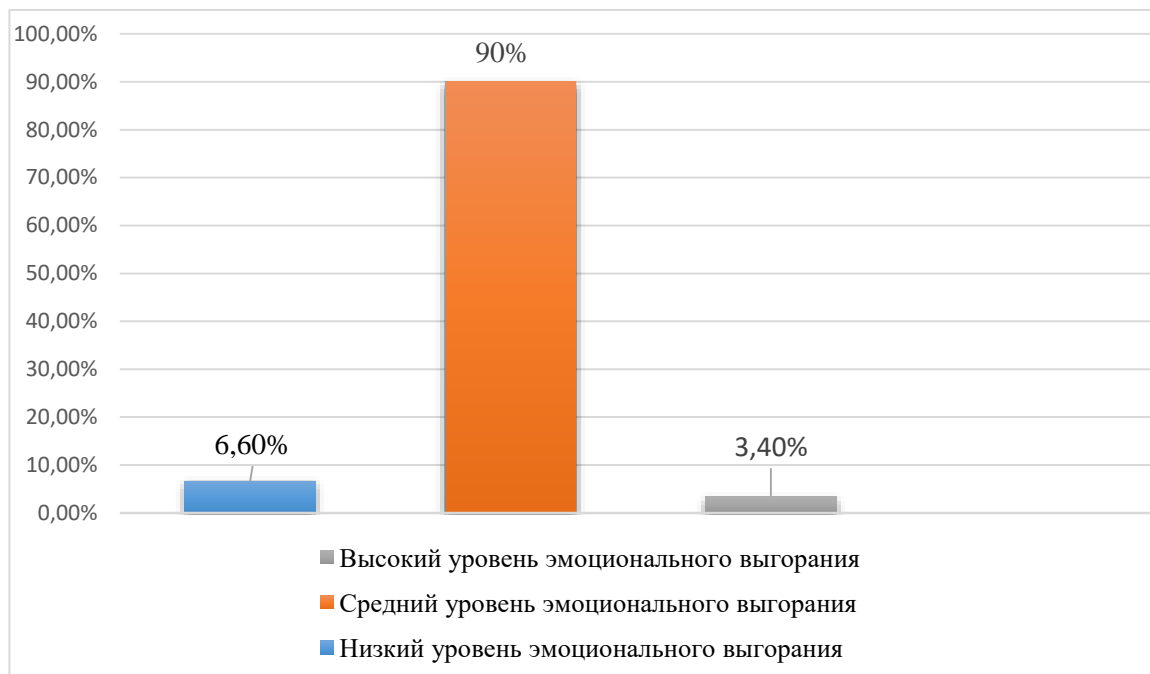


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания преподавателей вуза по методике В.В. Бойко

Из рисунка 2 видно, что у преподавателей вуза преобладает средний уровень эмоционального выгорания (у 90 % испытуемых). Для преподавателей со средним уровнем эмоционального выгорания характерно отражать свое недовольство и внутренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злоба и агрессия в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии, человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе и выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

У 3,4 % выявлен высокий уровень эмоционального выгорания. Для преподавателей с высоким уровнем эмоционального выгорания характерны проявления резкой озлобленности, обиды, грубость, замкнутость и полная отстраненность от общества, иногда проявляется страх общения и необъяснимое вол-

нение при выходе из привычной зоны комфорта, а также организм подвержен серьезным заболеваниям.

У 6,6 % выявлен низкий уровень эмоционального выгорания. Для преподавателей с низким уровнем эмоционального выгорания характерно приглушение эмоций, что проявляется в легком безразличии и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также проявляется усиленное недовольство собой, жизнью и острые вспышки реагирования в отношениях в социуме. На физическом уровне человек часто испытывает необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, его беспокоят бессонница и частые простудные заболевания.

На рисунке 3 представлено распределение испытуемых по степени сформированности фазы «напряжение».

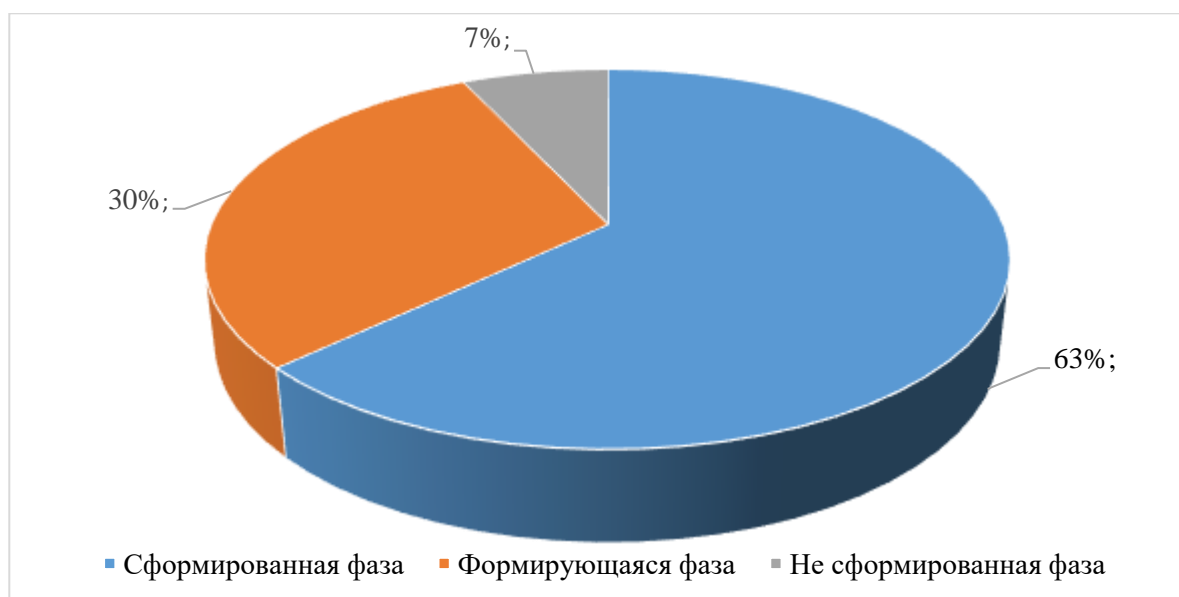


Рисунок 3 – Распределение респондентов в зависимости от степени сформированности фазы «Напряжение»

Из рисунка 3 видно, что 63 % опрошенных имеют сформированную фазу «напряжение». Фаза напряжения является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. У преподавателей со сформировавшейся фазой «напряжение» накапливается отчаяние и негодование, неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания», в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие

обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя. Когда психотравмирующие обстоятельства давят на человека, и он ничего не может изменить, к нему приходит чувство беспомощности. Он пытается что-либо сделать, сосредотачивает все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находит выхода, у него наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора. Человек переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании I фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания.

30 % опрошенных находятся на стадии формирования фазы напряжение, у данных испытуемых есть риск к запуску синдрома эмоционального выгорания.

У 7 % респондентов фаза напряжения не сформирована, что говорит нам о небольшом риске у данных людей запуска синдрома эмоционального выгорания.

Для более подробного рассмотрения фазы «напряжение» обратимся к рисунку 4 «Распределение респондентов в зависимости от синдрома эмоционального выгорания по фазе «Напряжение».

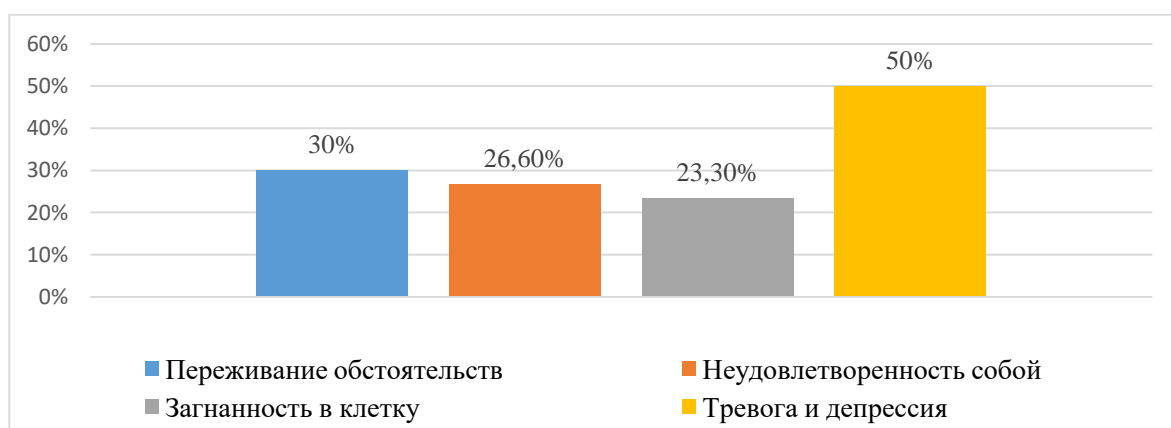


Рисунок 4 – Результаты диагностики сформированности симптомов, составляющих фазу «Напряжение»

Из рисунка 4 видно, что доминирующим симптомом в фазе напряжение у

респондентов является «тревога и депрессия», наблюдается у 50 % испытуемых. Данный симптом присущ преподавателям с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. У людей с выраженным симптомом «тревога и депрессия» чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», – пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

На рисунке 5 представлено распределение испытуемых по степени сформированности фазы «Резистенция».



Рисунок 5 – Распределение респондентов в зависимости от степени сформированности фазы «Резистенция»

Из рисунка 5 видно, что у 47 % опрошенных выявлена сформированная фаза «резистенции». У таких преподавателей наблюдается неадекватная «экономия» на эмоциях, ограничение эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности, человек осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», замкнутость в общении, нежелание общаться с близкими после работы. Так же могут быть замечены попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, обделяет сотрудников элементарным внимани-

ем.

У 43 % опрошенных выявлена формирующаяся фаза «резистенции». Может быть замечено нежелание проявления эмоций, уход от разговора, безразличие к переживаниям других людей.

У 10 % испытуемых фаза «резистенции» не сформирована. Это может говорить об отсутствии вышеизложенных признаков у респондентов.

Для более подробного рассмотрения фазы «резистенция» обратимся к рисунку 6 «Распределение респондентов в зависимости от симптома эмоционального выгорания по фазе резистенции».

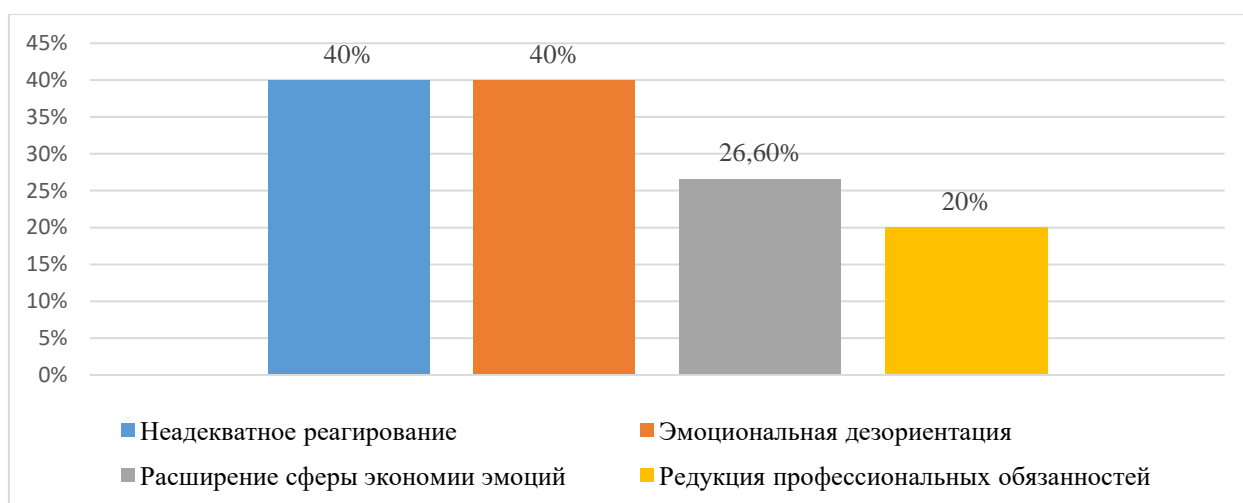


Рисунок 6 – Результаты диагностики сформированности симптомов, составляющих фазу «Резистенция»

Из рисунка 6 видно, что доминирующими симптомами у респондентов в фазе «резистенции» выступают «неадекватное реагирование» и «эмоциональная дезориентация», наблюдается у 40 % респондентов в фазе «резистенции». Для людей с симптомом «неадекватное реагирование» характерно следующее: профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздра-

жители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Симптом «эмоциональная дезориентация» углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Возникает потребность в самооправдании не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, человек защищает свою стратегию.

На рисунке 7 представлено распределение испытуемых по степени сформированности фазы «истощение».



Рисунок 7 – Распределение респондентов в зависимости от степени сформированности фазы «Истощение»

Из рисунка 7 видно, что у 40 % опрошенных выявлена сформированная фаза истощения. У людей со сформированной фазой истощения наблюдается падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.

47 % опрошенных имеют формирующуюся фазу истощения для них так же характерно падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

У 13 % опрошенных фаза истощения не сформирована.

Для более подробного рассмотрения фазы «резистенция» обратимся к рисунку 8 «Распределение респондентов в зависимости от симптома эмоциональ-

ного выгорания по фазе истощение».

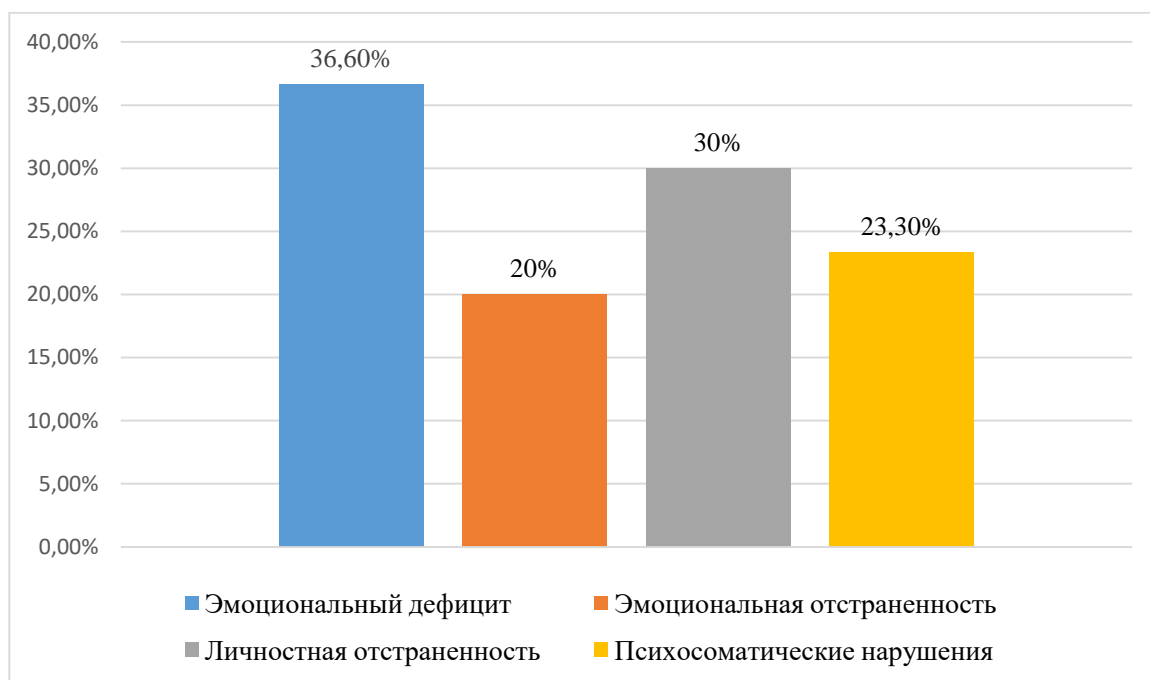


Рисунок 8 – Результаты диагностики сформированности симптомов, составляющих фазу «Истощение»

Из рисунка 8 видно, что доминирующим симптомом в фазе «истощение» является «эмоциональный дефицит», наблюдается у 36,6 % опрошенных в фазе «истощения». Это значит к человеку приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. О том, что это ничто иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт. Некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще – отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».

Таким образом, по результатам опросника «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (Бойко В.В.) было установлено, что большая часть респондентов имеет средний уровень эмоционального выгорания, у большинства респондентов сформирована фаза «напряжения» и в стадии фор-

мирования фаза резистенции. Наиболее встречающиеся симптомы тревога и депрессия в фазе напряжение и «неадекватное реагирование» и эмоциональная дезориентация в фазе резистенции. Это может быть связано с личностными особенностями преподавателей вуза и условиями труда в которых они находятся.

Результаты исследования по методике диагностика уровня профессионального выгорания (Бойко В. В.) представлены в приложении В.

Для выявления взаимосвязи механизмов психологической защиты и синдрома эмоционального выгорания у преподавателей ВУЗа был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1 – Итоговые значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Показатель	Значение	Уровень значимости
Проекция - Тревога и депрессия	-0,450	0,02
Замещение - Тревога и депрессия	-0,459	0,02
Замещение - Лич.отстраненность	-0,519	0,01
Замещение - Психосоматические нарушения	-0,448	0,02
Замещение - Фаза истощения	-0,409	0,03
Интеллектуализация - Неудовлетворенность собой	-0,429	0,02
Интеллектуализация - Фаза напряжения	-0,426	0,02
Интеллектуализация - Расширение сферы экономии эмоций	-0,393	0,04
Интеллектуализация - Фаза резистенции	-0,364	0,05
Интеллектуализация - Общий индекс СЭВ	-0,405	0,03
Реактивные образования - Переживание обстоятельств	0,407	0,03
Реактивные образования - Фаза напряжения	0,435	0,02

Между показателями проекция и тревога и депрессия выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, уме-

ренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей проекции уменьшаются показатели по шкале тревога и депрессия, а при уменьшении показателей проекции увеличиваются показатели по шкале тревога и депрессия.

Между показателями замещение и тревога и депрессия так же выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей замещения уменьшаются показатели по шкале тревога и депрессия, а при уменьшении показателей замещения увеличиваются показатели по шкале тревога и депрессия.

Между показателями замещение и личностная отстраненность выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,01. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, заметная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей замещения уменьшаются показатели по шкале личностная отстраненность, а при уменьшении показателей замещения увеличиваются показатели по шкале личностная отстраненность.

Между показателями замещение и психосоматические нарушения выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, ли-

нейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей замещения уменьшаются показатели по шкале «психосоматические нарушения», а при уменьшении показателей замещения увеличиваются показатели по шкале «психосоматические нарушения».

Между показателями замещение и фазой истощение выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,03. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей замещения уменьшаются показатели по фазе истощение, а при уменьшении показателей замещения увеличиваются показатели по фазе истощение.

Между показателями интеллектуализация и неудовлетворенность собой выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей интеллектуализации уменьшаются показатели по шкале неудовлетворенность собой, а при уменьшении показателей интеллектуализация увеличиваются показатели по шкале неудовлетворенность собой.

Между показателями интеллектуализация и фаза напряжения выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи между пере-

менными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей интеллектуализации уменьшаются показатели по фазе напряжение, а при уменьшении показателей интеллектуализации увеличиваются показатели по фазе напряжение.

Между показателями интеллектуализация и расширение сферы экономики эмоций выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,04. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей интеллектуализации уменьшаются показатели шкале расширение сферы экономики эмоций, а при уменьшении показателей интеллектуализации увеличиваются показатели по шкале расширение сферы экономики эмоций.

Между показателями интеллектуализация и фаза резистенции выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,05. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять гипотезу H1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей интеллектуализации уменьшаются показатели по фазе резистенции, а при уменьшении показателей интеллектуализации увеличиваются показатели по фазе резистенции.

Между показателями интеллектуализация и общим индексом синдрома эмоционального выгорания выявлена отрицательная корреляция при уровне значимости 0,03. Из этого можно сделать вывод о том, что связь между признаками обратная, отрицательная, линейная, умеренная. Это позволяет принять ги-

потезу Н1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной уменьшается значение по второй переменной, а при уменьшении значений увеличивается значение второй. При увеличении показателей интеллектуализации уменьшаются показатели общего индекса синдрома эмоционального выгорания, а при уменьшении показателей интеллектуализации увеличиваются показатели общего индекса синдрома эмоционального выгорания.

Между показателями реактивные образования и переживание психотравмирующих обстоятельств выявлена положительная корреляция при уровне значимости 0,03. Из этого можно сделать вывод, о том, что связь между признаками прямая, умеренная, линейная. Это позволяет принять гипотезу Н1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной увеличивается значение по второй переменной, а при уменьшении значений уменьшается значение второй. При увеличении показателя реактивные образования показатели по шкале переживание психотравмирующих обстоятельств увеличиваются, так же при уменьшении показателя реактивные образования показатели по шкале переживание психотравмирующих обстоятельств уменьшаются.

Между показателями реактивные образования и фазой напряжения выявлена положительная корреляция при уровне значимости 0,02. Из этого можно сделать вывод, о том, что связь между признаками прямая, умеренная, линейная. Это позволяет принять гипотезу Н1 о наличии связи между переменными и сделать вывод о том, что при увеличении значения по одной переменной увеличивается значение по второй переменной, а при уменьшении значений уменьшается значение второй. При увеличении показателя реактивные образования показатели по фазе напряжения увеличиваются, так же при уменьшении показателя реактивные образования показатели по фазе напряжения уменьшаются.

Таким образом, существует отрицательная взаимосвязь между механизмами психологической защиты и синдромом эмоционального выгорания у пре-

преподавателей ВУЗа, так как корреляция между ними достигает уровня статистической значимости. При использовании механизмов психологической защиты показатель синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вуза снижается, а при повышении показателей синдрома эмоционального выгорания снижается уровень использования механизмов психологической защиты преподавателями вуза, возможно это связано с особенностью ситуации в которой находятся преподаватели ВУЗа, с особенностью труда в системе человек-человек, с их личностными качествами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере того, как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье. Истощение ведет к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь – к обостренному переживанию одиночества.

Изучением синдрома эмоционального выгорания занимались такие ученые как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченкова, изучением механизмов психологической защиты занимались Р.М. Грановская, Е.С. Романова, изучением стратегий совладания занимались Е.Р. Исаева, Р. Лазарус, В.Н. Мясищев, Н.А. Сирота, В.А. Ашлыков, Э. Хайм, В.М. Ялтонский.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни. Наличие тех или иных симптомов определяет тип и степень выгорания. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный.

Психологическая защита сегодня признается и описывается во всех теориях личности, в разных подходах к человеку. И хотя типологии защитных механизмов различаются, в целом сохраняется определение психологической защиты, предложенное З. Фрейдом. Только в отечественных источниках В.И. Журбиным выделено более десятка вариантов определений психологической защиты. Защита в них определяется через видовые либо функциональные характеристики, такие как: цель, результат, познавательные процессы, аффекты и др.

Под психологической защитой В.А. Ташлыков понимал механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутрен-

ним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом.

В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов под психологической защитой понимали психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы.

Психологическая защита является одним из сложнейших явлений в психологии. Этому подтверждение и наличие достаточно большого количества определений термина и методов классификации, которые предлагают психологи.

Изучение психологической защиты у педагогов представляется интересным и важным моментом, т.к. именно психологическая защита отражает гармоничность развитой личности, адекватность восприятия окружающей действительности и умение решать личностные и профессиональные проблемы. Однако, проанализировав психолого-педагогическую литературу по данному вопросу, мы выяснили, что механизмы психологической защиты в педагогической деятельности исследованы недостаточно, не выявлены ведущие или наиболее используемые.

Из результатов проведенного исследования мы выяснили, что среди опрошенных преподавателей ВУЗа доминирующим типом эго-защиты является компенсация. Это может быть связано с неблагоприятным мнением преподавателей о самом себе, из-за этого человек может пытаться «прикрыть» свои недостатки с помощью присвоения себе свойств, качеств, достоинств или ценностей другого человека. Так же это может быть связано с желанием человека достичь определенного статуса, ведь достижение статуса является важной потребностью почти всех людей.

Так же мы определили, что для большинства опрошенных преподавателей вуза характерен средний уровень эмоционального выгорания, возможно это связано с неблагоприятной рабочей средой и личностными особенностями педагогов.

Интерпретация и анализ полученных данных подтвердили гипотезу о том, что существует взаимосвязь между механизмами психологической защиты и

синдромом эмоционального выгорания у преподавателей ВУЗа. Проанализировав эмпирическое исследование можно сделать следующие выводы: большое количество преподавателей ВУЗа имеют сформированные фазы синдрома эмоционального выгорания. Данный факт говорит о том, что опрошенные преподаватели не могут в полной мере и с наиболее высокой продуктивностью заниматься своей деятельностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Александрова, Л.А. Связь механизмов психологических защит и совладания (coping) с акцентуациями характера, типом темперамента, эмоциональной компетентностью и агрессивностью / Л.А. Александрова, В.П. Михайлова, Н.И. Корытченкова, Т.И. Кувшинова // Вестник КемГУ, 2008. – № 4. – С. 24-37.
- 2 Балыкина, О.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования / О.С. Балыкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – № 11 (105). – С. 17-23.
- 3 Барабанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания / М.В. Барабанова // Вестник Моск. ун-та. Психология, 2009. – № 1. – С. 18-24.
- 4 Баскакова, С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 2. – С. 88-96.
- 5 Бергис, Т.А. Основные подходы к изучению преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной психологии / Т.А. Бергис // Вестник гуманитарного института. – 2011. – № 1. – С. 78-83.
- 6 Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: «Сударыня», 2009. – С. 21-29.
- 7 Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – С. 256-289.
- 8 Буртовая, Н.Б. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы / Н.Б. Буртовая // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. – 2010. – № 12. – С. 141-148.
- 9 Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2009. – С. 443-463.
- 10 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилакти-

ка. – 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2008. – С. 165-182.

11 Волобаев, В.М. К вопросу о функциональном диагнозе синдрома эмоционального выгорания / В.М. Волобаев // Психотерапия. – 2008. – № 11. – С. 25–29.

12 Гнилицкий, С.Ю. Эмоциональное выгорание личности педагога / С.Ю. Гнилицкий // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – № 4-1. – С. 158-161.

13 Горбач, Н.А. Синдром «эмоционального выгорания» у преподавателей вузов / Н.А. Горбач, М.А. Лисняк, Т.В. Трепашко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 2. – С. 28-30.

14 Грановская, Р.М. Психологические защиты / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – С. 311-336.

15 Гребенников, Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / под ред. Л.Р. Гребенникова. – Мытищи: Талант, 2007. – С. 123-141.

16 Журавлева, Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2008. – № 5. – С. 74-81.

17 Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 69-80.

18 Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. – С. 99-112.

19 Кабалова, О.Ю. Факторы эмоционального «Выгорания» у преподавателей / О.Ю. Кабалова, М.А. Лисняк, Н.А. Горбач // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 1. – С. 34-53.

20 Козин, В.А. Синдром «эмоционального выгорания»: происхождение, теории, профилактика, перспективы изучения / В.А. Козин, Т.В. Агибалова

// Невролог. вестн. – 2013. – № 2. – С. 44–52.

21 Королева, Е.Г. Синдром эмоционального выгорания / Е.Г. Королева, Э.Г. Шустер // Журнал Гр ГМУ. – 2007. – № 7. – С. 108-111.

22 Корицова, Г.С. Профессиональное выгорание как дезадаптивный психозащитный механизм у педагогических работников / Г.С. Корицова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 132-136.

23 Крылова, Т.А. Синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности / Т.А. Крылова. – Вологда: Легия, 2011. – С. 87-93.

24 Куваева, И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2007. – С. 85-88.

25 Кузьмина, Ю.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности специалистов социальной работы: проявление и профилактика / Ю.М. Кузьмина. – Казань: КГТУ, 2007. – С. 112-134.

26 Лапкина, Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности / Е.В. Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 2. – Том II. – С. 232-236.

27 Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии, 2008. – № 2. – С. 3-16.

28 Мак-Вильямс Психоаналитическая диагностика / Мак-Вильямс. – М.: Класс, 2008. – С. 55-62.

29 Маликова, Т.В. Психологическая защита: направления и методы: учебное пособие / Т.В. Маликова [и др.]. – СПб.: Речь, 2008. – С. 143-157.

30 Миронов, И.П. Эмоциональное выгорание преподавателей высших учебных заведений / И.П. Миронов, О.А. Русских // Вестник Прикамского социального института. – 2015. – С. 39-65.

31 Никишина, В.Б. Состояние «выгорания»: детерминация, феномено-

логия, генезис, измерение / В.Б. Никишина. – Курск, 2007. – С. 80-98.

32 Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2010. – Т. 22. № 1. – С. 90-101.

33 Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М., 2008. – С. 43-51.

34 Орлов, Д.Н. К вопросу единства терминологии и представлений о синдроме «burnout» / Д.Н. Орлов // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2007. – С. 123-125.

35 Перепелкина, Л.К. Профилактика синдрома эмоционального «Выгорания» педагогов / Л.К. Перепелкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2016. – № 1. – С. 32-61.

36 Подсадный, С.А. Развитие научных представлений о синдроме выгорания / С.А. Подсадный // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / под ред. В.В. Лукьянова [и др.]. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. – С. 13-34.

37 Правдивцева, А.А. Синдром профессионального выгорания работников социальной сферы. Профилактика СПВ: Методические материалы / А.А. Правдивцева // Ставрополь: ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению, 2007. – С. 84-98.

38 Пряжников, Н.С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога: Психологическая наука и образование / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова. – 2008. – № 2. – С. 103.

39 Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов. – СПб., 2007. – С. 21-27.

40 Психологический словарь / под общ. науч. ред. П.С. Гуревича. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2007. – С. 56-71.

- 41 Психология. Иллюстрированный словарь / под ред. Кондакова И.М. – М: Проспект, 2009. – С. 34-47.
- 42 Сидоров, П.И. Синдром профессионального выгорания / П.И. Сидоров. – Архангельск: Изд.центр СГМУ, 2007. – С. 123-130.
- 43 Соколова, Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 66-79.
- 44 Сомова, Н.Л. Синдром эмоционального выгорания. Курс лекций / Н.Л. Сомова. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2011. – С. 24-31.
- 45 Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология: краткий курс / Е.А. Сорокоумова. – СПб. : Питер, 2007. – С. 59-70.
- 46 Тимофеев, М. Правила борьбы с «выгоранием» / М. Тимофеев // Справочник по управлению персоналом. – 2007. – № 8. – С. 132-157.
- 47 Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Проспект, 2009. – С. 215-239.
- 48 Черникова, Т.В. Эмоциональное выгорание: диагностика и профилактика: учебно-методическое пособие / под ред. Т. В. Черниковой. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – С. 95-103.
- 49 Штроо, В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – № 3. – С. 75-92.
- 50 Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127-137.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Методика диагностики типологий психологической защиты» (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)

Назначение: Определение основных типов эго-защиты.

Шкалы: защитные механизмы - отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Инструкция к тесту.

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает. Если утверждение вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе, обозначенном «нет». Если утверждение вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «да», в месте, обозначенном круглыми скобками.

ТЕСТ

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, то никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. Я меня плохая память на лица.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

«Методика диагностики типологий психологической защиты» (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)

20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальность, то очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, то планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, то много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, то обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому, вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю ему это, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

«Методика диагностики типологий психологической защиты» (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

«Методика диагностики типологий психологической защиты» (Плутчик Р. в адаптации Вассермана Л.И., Ерышева О.Ф., Клубовой Е.Б. и др.)

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем думает большинство людей.
78. Когда у меня неудача, я не могу скрыть плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Когда-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не смог закончить ничего из того, что начал.
89. Когда слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны - то знак « - » («нет»).

Текст опросника:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественнее, медленно).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация, в которой я оказался на работе, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.1 – Данные исследования механизмов психологической защиты

№ респ	Отрица- ние	Вытес- нение	Регрес- сия	Компен- сация	Проек- ция	Замеще- ние	Интел- лектуа- лизация	Реак- тивные образ.
1	8	7	6	4	5	9	5	2
2	7	4	9	7	9	5	8	2
3	6	8	5	2	10	9	5	3
4	7	2	4	3	10	3	5	3
5	4	5	8	3	12	3	3	2
6	6	5	7	2	0	2	3	3
7	3	6	7	4	10	9	7	2
8	10	9	10	6	9	6	9	3
9	11	4	6	4	8	6	6	4
10	5	7	4	4	8	2	8	7
11	4	5	7	4	12	7	9	2
12	7	1	0	4	3	1	8	3
13	3	5	8	1	10	7	5	3
14	5	4	4	7	10	4	8	2
15	8	0	10	6	9	3	8	4
16	8	7	7	4	7	4	6	1
17	5	6	4	7	7	5	5	1
18	4	6	7	0	10	7	2	3
19	3	4	10	7	9	9	7	3
20	6	8	8	5	8	2	5	3
21	5	5	6	3	7	3	9	4
22	3	8	8	2	9	8	4	2
23	7	3	2	8	9	6	10	2
24	6	7	4	6	7	10	8	3
25	10	4	6	4	6	9	7	4
26	3	5	1	1	12	5	3	1
27	1	4	4	7	9	6	9	2

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Продолжение таблицы В.1

28	8	9	3	2	10	7	11	3
29	8	6	9	5	10	8	2	3
30	6	7	7	5	7	7	7	4

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.2 – Данные исследования эмоционального выгорания (фаза напряжения)

№ респ.	Фаза напряжения				Общий балл
	Переживание обстоятельств	Неудовлетворенность собой	Загнанность в клетку	Тревога и депрессия	
1	5	9	19	10	43
2	8	10	13	10	41
3	30	25	24	13	92
4	12	17	25	25	79
5	13	18	9	22	62
6	30	27	15	29	99
7	2	0	0	0	2
8	4	12	16	25	57
9	15	22	29	6	72
10	22	7	12	25	66
11	10	11	17	14	52
12	14	15	19	17	65
13	17	22	6	22	67
14	20	17	15	5	57
15	20	7	8	28	63
16	9	25	4	25	63
17	7	12	15	28	62
18	28	20	23	22	93
19	15	17	23	3	58
20	30	8	18	23	79
21	22	10	10	27	69
22	17	28	19	20	84
23	13	10	19	18	60
24	12	20	15	18	65
25	5	8	10	26	49
26	12	10	7	13	42
27	17	18	12	15	62
28	2	5	1	3	11
29	20	15	21	8	64
30	17	15	10	27	69

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.3 – Данные исследования эмоционального выгорания (фаза резистенции)

№ респ.	Фаза резистенции				Общий балл
	Неадекватное реагирование	Эмоциональная дезориентация	Расширение сферы экономики эмоций	Редукция проф. обязанностей	
1	17	27	10	23	77
2	7	20	12	13	52
3	15	20	20	10	65
4	12	8	23	10	53
5	22	15	13	3	53
6	22	25	10	25	82
7	10	8	0	12	30
8	28	17	0	18	63
9	7	16	8	5	36
10	20	20	7	5	52
11	25	13	14	18	70
12	27	22	5	7	61
13	22	25	23	10	80
14	5	10	10	13	38
15	5	12	11	30	58
16	7	12	17	20	56
17	21	7	18	18	64
18	17	18	22	0	57
19	25	13	23	8	69
20	18	18	23	11	70
21	17	7	23	5	52
22	17	22	17	20	76
23	25	27	15	8	75
24	23	22	0	15	60
25	18	11	20	10	59
26	10	20	19	13	62
27	13	7	8	19	47
28	10	25	0	0	35
29	22	7	9	30	68
30	12	15	8	17	52

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.4 – Данные исследования эмоционального выгорания (фаза истощения)

№ респ.	Фаза истощения				Общий балл	Общий индекс
	Эмоц.дефицит	Эмоц.отстраненность	Лич.отстраненность	Психосоматические нарушения		
1	24	7	6	5	42	162
2	20	13	3	15	51	144
3	2	13	10	7	32	189
4	13	3	28	15	59	191
5	17	13	27	8	65	180
6	22	23	27	30	102	283
7	10	10	13	2	35	67
8	20	28	20	4	72	192
9	8	8	24	13	53	161
10	12	25	15	25	77	195
11	12	18	8	22	60	182
12	10	12	20	7	49	175
13	15	20	15	25	75	222
14	25	2	16	20	63	158
15	8	6	15	13	42	163
16	30	14	15	8	67	186
17	13	10	20	25	68	194
18	14	5	15	13	47	197
19	17	10	15	13	55	182
20	14	17	17	17	65	214
21	23	11	26	16	76	197
22	10	0	25	15	50	210
23	12	8	16	17	53	188
24	21	26	10	0	57	182
25	17	2	2	8	29	137
26	8	13	7	15	43	147
27	10	21	5	10	46	155
28	3	8	0	0	11	57
29	27	28	17	7	79	211
30	25	3	15	25	68	189