

УДК 159.923:371.15
ББК 88.4
К 93

И.А. Курапова

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Статья посвящена описанию взаимосвязи проявлений эмоционального выгорания и особенностей духовно-нравственной сферы на примере педагогов средней и высшей школы. У педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания выявлены различия в духовном профиле, ценностях, степени выраженности духовного кризиса, экзистенциального вакуума, а также в отношении к работе и учащимся. Отношения в педагогической деятельности представляют собой практическое воплощение нравственно-ценностных особенностей самих педагогов и помогают получить более полную картину изучаемых психологических явлений.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагогическая деятельность, духовность, нравственность, отношение, ценности личности.

I.A.Kurapova

SPIRITUAL - MORAL DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNING OUT AT TEACHERS

Abstract. The paper is devoted to the description of interrelation between emotional burning out and features of spiritual - moral sphere using an example of teachers of the secondary and higher school. Teachers with a different level of emotional burning out differ in a spiritual structure, values, degrees of expressiveness of spiritual crisis, existential vacuum, as well as in the attitude to work and to the pupils. Attitudes in pedagogical activity are a practical embodiment of moral - axiological features of teachers themselves. They help to obtain the more complete picture of the investigated psychological phenomena.

Key words: emotional burning out, pedagogical activity, spirituality, morals, the attitude, the person values.

Своевременность постановки проблемы устойчивости специалистов помогающих профессий к эмоциональному выгоранию определяется все большим распространением социально-ориентированных профессий и возрастанием рабочих и жизненных стрессов вследствие социально-экономических преобразований в современном обществе [3, 5, 8, 9].

Переживаемый современной Россией кризис, обусловленный разрушением устоявшихся ранее идеалов, породил опасность духовного опустошения подрастающего поколения. Поэтому особый интерес вызывает состояние духовной и нравственной сферы личности педагогов, от которых зависит атмосфера образовательного процесса, система отношений «учитель-ученик», духовный потенциал подрастающего поколения [2, 10]. Однако ценностно-смысловые и нравственно-духовные особенности личности педагога и их роль в возникновении и развитии эмоционального выгорания наименее изучены. До сих пор нет однозначного ответа, как его нравственно-духовная сфера влияет на субъект-субъектные отношения в их деятельности, препятствует или способствует развитию эмоционального выгорания, особенно в условиях современных преобразований в обществе и в школе.

Сказанным обусловлена *цель* исследования: выявление духовно-нравственных детерминант эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза исследования основана на предположении, что особенности духовной сферы педагога, его ценностные ориентации могут оказывать регулирующее влияние на уровень эмоционального выгорания в их педагогической деятельности.

Выборку составили педагоги вузов и средних общеобразовательных школ г. Йошкар-Олы в количестве 115 человек, преимущественно женщины, средний педагогический стаж которых составил 13 лет.

Для сбора эмпирических данных использованы следующие *методики*: для оценки степени эмоционального выгорания – «Опросник выгорания» В.В. Бойко [4], для определения ценностной сферы личности – «Методика изучения ценностей личности» Ш. Шварца [7]; духовно-нравственной сферы личности - тесты «Духовный дифференциал» Г.А. Аминова [1] и «Духовный кризис» Л.В. Шутовой и А.В. Ляшук [11].

В качестве показателей изменений нравственно-ценностных характеристик личности педагога были приняты иерархия ценностей личности (нормативных и индивидуальных), наличие/отсутствие духовного кризиса и тенденции к его возникновению, духовный профиль (портрет) личности, включающий показатели духовной силы, духовной красоты, духовной активности.

Результаты исследования.

Анализ эмпирических данных показал, что среди нормативных идеалов и ценностей на уровне индивидуальных приоритетов наибольшее значение для педагогов имеют такие ценности, как безопасность, доброта, стремление к достижениям и самостоятельности, наименьшее - традиции, стимуляция, власть и гедонизм.

Выявлены статистически значимые различия в ценностной сфере у педагогов школы и вуза. Для педагогов школы более значимыми являются такие нормативные идеалы, как ценности безопасности ($U=1102,5$), власти ($U=1271$) и конформизма ($U=1270,5$), $p \leq 0,05$. По индивидуальным приоритетам педагоги школы отличались от педагогов вуза большими значениями ценностей самостоятельности ($U=1344,5$) и безопасности ($U=1342,5$). Можно предположить, что на уровне индивидуального поведения учителя школы более склонны к стремлению к безопасности, власти, конформизму и самостоятельности, нежели преподаватели вуза.

Изучение духовной сферы педагогов показало, что для педагогов школы и вузов в целом характерно проявление духовной красоты (59,1%), о чем свидетельствуют высокие баллы по таким духовным качествам, как честность, скромность, послушание, верность, доброта и благодарность. В то же время у педагогов выявлен недостаток духовной активности (40,9%), то есть наличие таких особенностей, как нетерпеливость, стремление получить желаемое при минимальных усилиях. В то же время имеются различия в показателях духовности среди педагогов школы и вуза: для педагогов вуза характерен недостаток духовной активности (таких качеств, как долготерпение, бесстрашие, самообладание), а для педагогов школы – недостаток показателей духовной силы, куда входят идеалы, как вера, надежда, знание, мудрость.

Показатель духовного кризиса по всей выборке составил 51,5, что характеризует средний уровень его проявления. У педагогов в возрасте до 40 лет показатель духовного кризиса статистически выше, чем у педагогов в возрасте от 40 до 50 лет ($p \leq 0,05$). У педагогов старше 50 лет показатели духовного кризиса также выше, но не достигают такой выраженности, как у педагогов до 40 лет. Экзистенциальный вакуум отсутствует лишь у 4,3% педагогов, а у 6,1% выражен значительно.

Также выявлены различия у педагогов школы и вуза в развитии тенденций в формировании духовного кризиса. Для педагогов вуза характерно преобладание регрессивной тенденции ($\varphi=2,705 > \varphi_{кр.}, p \leq 0,01$), что свидетельствует об их большей склонности к духовному росту, и стагнационной тенденции, характерной для пограничного состояния, когда человек убегает от своих переживаний, погружается целиком в работу ($\varphi=1,96 > \varphi_{кр.}, p \leq 0,05$). У педагогов школы преобладает пиковая тенденция - переживание эмоционального шока, разочарование от жизни ($\varphi=2,43 > \varphi_{кр.}, p \leq 0,01$) - и стагнационная тенденция, характеризующая отсутствие духовного кризиса, довольство жизнью ($\varphi=2,51 > \varphi_{кр.}, p \leq 0,01$).

Для раскрытия нравственно-ценностной сферы педагогов были проанализированы данные об уровне их самоактуализации. В целом педагоги показали средние результаты по всем измеряемым шкалам опросника Э. Шострома. Более высокие баллы получили показатели шкал: «Ценность самоактуализации», «Реактивная чувствительность», «Самоуважение», «Принятие себя», «Способность к интимным отношениям», более низкие – показатели шкал: «Гибкость поведения», «Спонтанность», «Природа человека», «Целостность», «Принятие агрессии». Эти данные позволяют предположить, что педагоги, с одной стороны, отзывчивы, принимают себя со всеми слабостями, уважают себя, принимают ценности самоактуализации, способны выстраивать близкие отношения, а с другой стороны, испытывают трудности в свободном проявлении своих чувств, целостном восприятии жизни, принятии агрессии, видят в человеке злое начало, догматичны в поведении.

Так как отношения педагогов являются важной составляющей их профессиональной деятельности, то отдельному анализу подверглось влияние нравственно-духовных ценностей на отношения педагогов к работе и ученикам. Выявлено, что наличие духовного кризиса ($r=0,332$) и экзистенциального вакуума ($r=0,235$) коррелирует с низкой удовлетворенностью педагогической деятельностью ($p\leq 0,01$). Кроме того, на удовлетворенность педагога работой влияют ориентация личности на ценности безопасности, конформности, универсализма, достижения, доброты и власти: чем выше значимость ценностей консерватизма и самотрансцендентности, тем выше удовлетворенность работой. Самореализация в деятельности выше у тех респондентов, которые живут по принципу «здесь и теперь». Они чаще испытывают положительные эмоции ($r=0,201$, $p\leq 0,05$), менее зависимы от обстоятельств ($r=0,239$, $p\leq 0,05$), ценят собственную самостоятельность ($r=-0,217$, $p\leq 0,05$), не стремятся к власти ($r=0,209$, $p\leq 0,05$) и практически не подвержены духовному кризису ($r=0,231$, $p\leq 0,05$).

Чем больше педагог ориентирован на ценность конформности ($r=-0,203$, $p\leq 0,05$), чем более высоким самоуважением он обладает ($r=-0,226$, $p\leq 0,05$), тем меньше конфликтует с коллегами, администрацией и более положительно относится к их требованиям и замечаниям. И чем у педагога больше ориентация на ценность универсализма (понимание, терпимость, забота о других) ($r=-0,229$, $p\leq 0,05$), тем больше включен в межличностное общение с коллегами. Жажда власти ($r=0,227$, $p\leq 0,05$), недовольство собой ($r=-0,245$, $p\leq 0,01$) и зависимость от внешних обстоятельств ($r=0,184$, $p\leq 0,05$) часто приводят к изоляции в педагогическом коллективе.

Выявлены определенные прямые связи между нравственно-духовной сущностью личности педагогов и их отношением к учащимся. Чаще положительные эмоции к ученикам испытывают педагоги с высоким самоуважением ($r=-0,231$, $p\leq 0,05$), значимостью ценностей самостоятельности ($r=-0,212$, $p\leq 0,05$) и универсализма ($r=-0,212$, $p\leq 0,05$) (т.е., ценностей открытости изменениям и самотрансцендентности). У педагогов с ориентацией на ценности самостоятельности ($r=0,18$, $p\leq 0,05$) и гедонизма ($r=0,236$, $p\leq 0,05$) выше желание общаться с учащимися, разнообразить сотрудничество с ними.

Образ учащегося у педагога определяется такими личностными особенностями, как принятие агрессии, чувствительность, бережное отношение к природе человека, самоуважение, принятие себя, принятие ценностей самоактуализации, конформность и гедонизм. У более уважающих себя педагогов ($r=-0,339$, $p\leq 0,01$), ориентирующихся на эти ценности, формируется преимущественно положительный образ учащихся, а причины их трудностей они объясняют отсутствием мотивации.

Педагоги, принимающие себя ($r=-0,238$, $p\leq 0,05$), имеющие интернальную направленность ($r=0,255$, $p\leq 0,01$) и переживающие экзистенциальный вакуум ($r=-0,200$, $p\leq 0,05$), более других заинтересованы в повышении активности учащихся на занятиях, поощряют их свободное самовыражение. Видимо, для самих педагогов характерен интенсивный внутренний поиск смысла жизни, саморефлексия, которая не прекращается и во время ведения занятий. В дискуссиях с учащимися они продолжают свой поиск, тем самым заставляя себя и учащихся задумываться о глобальных категориях мироздания.

Эти данные позволяют предположить, что именно нравственно-ценностные особенности педагогов определяют их отношение к работе и к учащимся.

Отдельно были проанализированы особенности взаимосвязи нравственно-ценностной сферы личности педагога с уровнем их эмоционального выгорания.

Было выявлено, что для педагогов с *низким* уровнем выгорания (48,9%) характерны низкие показатели духовного кризиса (38,1%) и экзистенциального вакуума (41,8%). Среди тенденций духовного кризиса доминирует стагнационная, свидетельствующая об отсутствии духовного кризиса у педагогов, удовлетворенности жизнью и своей ролью в ней. Педагогов с низким уровнем выгорания отличает такой духовный профиль, как компенсация недостатка духовной активности за счет духовной красоты (ДА-ДК+). Духовная активность проявляется в долготерпении, бесстрашии, самообладании, а духовная красота – в честности, скромности, послушании, верности, доброте и благодарности.

Ценностная структура педагогов данной группы характеризуется доминированием ценностей «Безопасность», «Самостоятельность», «Доброта». То есть педагоги с низким уровнем выгорания стремятся к благополучию окружающих людей, общества в целом, однако не за счет нивелирования собственных потребностей. Наоборот, они высоко ценят возможность проявить свою самостоятельность в разных сферах жизнедеятельности. Ценности «Безопасность» и «Самостоятельность» относятся к противоположным типам «Консерватизма» и «Открытости изменениям», поэтому педагоги показывают противоречивость своих устремлений. С одной стороны, они хотят сохранить устойчивость мира, себя и своих отношений, а с другой, - демонстрируют желание изменить окружающий мир. Также для данной группы педагогов характерна большая значимость ценности «Стимуляция» (стремление к новизне) В этом и заключается, по мнению Ш. Шварца, некоторая рассогласованность в их поведении.

Для духовно-нравственной сферы педагогов со *средним* уровнем выгорания (39,1%) характерны невысокие показатели духовного кризиса и экзистенциального вакуума – 43,9% и 45,6% соответственно, но более высокие по сравнению с педагогами с низким уровнем выгорания. Эти различия статистически значимы: по показателям экзистенциального вакуума - ($U_{эмп.} = 908 < U_{кр.} = 999$, $p = 0,05$), духовного кризиса - ($U_{эмп.} = 714,5 < U_{кр.} = 901$, $p = 0,01$). Педагоги этой группы больше ощущают бессмысленность и неудовлетворенность жизнью. В то же время в этой группе педагогов выявлена самая большая доля специалистов с регрессивной тенденцией духовного кризиса (48,9%). У них наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, заметен духовный рост: педагог по-новому смотрит на жизнь, осознает цель и смысл жизни. У педагогов со средним уровнем выгорания духовный профиль тот же, что у педагогов с низким выгоранием - компенсация недостатка духовной активности за счет духовной красоты (ДА-ДК+). Однако показатели духовной красоты выше, а духовной активности меньше, они проявляют больше скромности, благодарности, послушания, честности, но меньше самообладания и бесстрашия.

Их ценностная структура близка к ценностной структуре педагогов с низким уровнем выгорания, но менее дифференцирована, наблюдается противопоставление стремления к самотрансцендентности стремлению к самовозвышению.

В группе педагогов с *высоким* уровнем выгорания (13%) показатели духовного кризиса и экзистенциального вакуума не достигают критических значений (49% и 45,4% соответственно). Однако выраженность духовного кризиса, по сравнению с педагогами с низким и средним уровнями выгорания, значительно выше ($U_{эмп.} = 163,5 < U_{кр.} = 249$, $p = 0,01$). В показателях экзистенциального вакуума не обнаружено статистически значимых различий по сравнению с педагогами со средним уровнем выгорания. Среди педагогов с высоким выгоранием велика доля лиц, переживающих низинную (периодически входит в состояние духовного кризиса, но отрицает истинность своих переживаний) и прогрессивную (усиление проявлений духовного кризиса, неудовлетворенность жизнью) тенденции духовного кризиса.

Духовный профиль педагогов с высоким уровнем выгорания отличается от профиля педагогов с меньшими уровнями выгоранием. У них наблюдается компенсация недостатка

духовной силы за счет духовной красоты (ДС-ДК+). То есть педагогам с высоким уровнем выгорания более, чем остальным педагогам, не хватает мудрости, они меньше опираются на собственные знания, у них снижена надежда и вера в себя и других. Высокие ранги получили те же ценности, что и у педагогов с меньшим выгоранием: «Безопасность», «Доброта», «Самостоятельность», «Достижения». Однако ориентация на ценность «Доброты» значительно меньше, чем у педагогов со средним и низким уровнями выгорания. Наблюдается рассогласованность ценностной структуры, характерная для «выгоревших» педагогов.

Анализ влияния особенностей нравственно-ценностной сферы педагогов с высоким уровнем выгорания на формирование фаз и симптомов эмоционального выгорания, показал, что наибольшее влияние на формирование эмоционального выгорания оказывают чувствительность к нуждам людей, интернальность, наличие духовного кризиса, ценности «Стимуляция» и «Гедонизм».

Результаты позволили сделать следующие *выводы*:

- уровень духовности, нравственность личности, система ее ценностей и смыслов оказывают регулирующее влияние на степень выраженности эмоционального выгорания педагогов;

- нравственно-ценностные особенности личности педагогов: самоуважение, самопринятие, спонтанность, целостность, видение доброго начала в людях, самоактуализация, интернальность - позволяют получать истинное удовольствие от работы, выстраивать отношения сотрудничества с коллегами, администрацией, адекватно воспринимать рабочую ситуацию, способствуют самореализации;

- деформация нравственно-ценностной сферы педагогов в деятельности непосредственно проявляется в системе их отношений: к работе и учащимся;

- педагоги, состоявшиеся как субъекты педагогической деятельности (с преобладающим положительным отношением к работе), с доброжелательным и уравновешенным отношением к учащимся, менее всего подвержены эмоциональному выгоранию.

Примечания:

1. Аминев Г.А., Аминев Э.Г., Сафронов В.П. Инструментарий пенитенциарного психолога. Уфа, 1997. 170 с.

2. Асташова Н.А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей. М.; Воронеж, 2000. 272 с.

3. Бодров В.А. Профессиональная зрелость человека (психологические аспекты) // Феномен и категория зрелости в психологии. М., 2007. С. 174-197.

4. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб., 2004. 474 с.

5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М., 2003. 318 с.

6. Дробницкий О.Г. Проблемы нравственности. М., 1977. 334 с.

7. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб., 2004. 70 с.

8. Климов Е.А. Психология профессионала. М.; Воронеж, 1996. 400 с.

9. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М., 1981.

10. Позднякова О.К. Нравственное сознание учителя: этический аспект. М.; Воронеж, 2006. 160 с.

11. Шутова Л.В., Ляшук А.В. Духовный кризис: проблема определения и диагностики // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 51-70.

References:

1. Aminev G.A., Aminev E.G. and Safronov V.P. A toolkit of the penitentiary psychologist. Ufa, 1997. 170 pp.

2. Astashova N.A. Teacher: a problem of a choice and formation of values. M.; Voronezh, 2000. - 272 pp.
3. Bodrov V.A. Professional maturity of the person (psychological aspects) / The phenomenon and a category of maturity in psychology. M., 2007. P. 174 - 197.
4. Boiko V.V. Energy of emotions. SPb., 2004. 474 pp.
5. Dikaya L.G. Mental self-control of a functional condition of the person (the system - action approach). M., 2003. 318 pp.
6. Drobniysky O.G. Problems of morals. M., 1977. 334 pp.
7. Karandashev V.N. Shvartz's technique for studying values of the person: the concept and a methodical management. SPb., 2004. 70 pp.
8. Klimov E.A. Psychology of the professional. M.; Voronezh, 1996. 400 pp.
9. Leonova A.B. and Медведев V.I. Functional conditions of the person in labour activity. M., 1981.
10. Pozdnyakova O.K. Moral consciousness of the teacher: ethical aspect. M.; Voronezh, 2006. 160 pp.
11. Shutova L.V. and Lyashuk A.V. Spiritual crisis: a problem of definition and diagnostics // Psychological diagnostics. 2005. No. 1. P. 51-70.