



Феномен эмоционального выгорания в поликультурной среде образовательных учреждений

Ларин Н.А.¹

¹ Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова, Рязань, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 18.04.2018

Опубликовано: 30.06.2018

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

эмоциональное выгорание, поликультурная, мультикультурная, педагоги, эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, мигранты, различия, межкультурное выгорание

АННОТАЦИЯ:

Современное общество живет во времени, полном изменений, в том числе и в образовательной среде. На протяжении последних лет наблюдаются изменения: однородная и монокультурная среда изменилась средой культурного разнообразия. Последствие таких изменений могут формировать эмоциональное выгорание среди педагогов в связи с усложнением их профессиональной деятельности. Целью нашего исследования является выявление факта присутствия или отсутствия эмоционального выгорания среди педагогов, работающих и, соответственно, не работающих в поликультурной среде. При проведении исследования применялись методы теста «MBI» («Опросник выгорания», К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н.Е. Водопьяновой). Исследования проводились в двух группах педагогов (работающих и не работающих в поликультурной среде). Новизна исследования отражена в данной статье, есть разница в воздействии поликультурной среды на развитие эмоционального выгорания педагогов. По результатам исследования были выявлены различия в уровне эмоционального выгорания педагогов по шкалам «эмоциональное истощение» и «интегральный индекс выгорания» среди работающих и не работающих в поликультурной среде. Таким образом, мы полагаем, что поликультурная среда может оказывать негативное воздействие на работающих с ней педагогов.

CITATION

Ларин Н.А. Феномен эмоционального выгорания в поликультурной среде образовательных учреждений // Живая психология. — 2018. — Том 5. — №2. — С. 165–172. — doi: [10.18334/lp.5.2.39225](https://doi.org/10.18334/lp.5.2.39225)

Larin N.A. (2018) Fenomen emotsionalnogo vygoraniya v polikulturnoy srede obrazovatelnyh uchrezhdeniy [The phenomenon of emotional burnout in the multicultural environment of educational institutions]. *Zhivaya psikhologiya*, 5 (2), 165–172. doi: [10.18334/lp.5.2.39225](https://doi.org/10.18334/lp.5.2.39225)



The phenomenon of emotional burnout in the multicultural environment of educational institutions

Larin N.A.¹

¹ Ryazan State Medical University named after academician I.P. Pavlov, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 18.04.2018

Accepted: 30.06.2018

KEYWORDS:

emotional burnout, multicultural, multicultural, educators, emotional exhaustion, professional burnout, migrants, differences, intercultural burnout

ABSTRACT:

Modern society live in a time full of changes, including in the educational environment. In recent years, there has been a change — a homogeneous and monocultural environment has changed with cultural diversity. The consequence of such changes can form emotional burnout among teachers, due to the complexity of their professional activities. The purpose of our study is to identify the presence or absence of emotional burnout among teachers working and, accordingly, not working in a multicultural environment. During the study, the methods of tests «MBI» («Burnout Questionnaire», K. Maslach and S. Jackson, adapted N.E. Vodopyanova). The studies were conducted in two groups of teachers (working and not working in a multicultural environment). The novelty of the study is reflected in this article, the difference in the impact of multicultural environment on the development of emotional burnout of teachers. The results of the study revealed differences in the level of emotional burnout of teachers on the scales «emotional exhaustion» and «integral burnout index», among workers and non-workers in a multicultural environment. Thus, we believe that a multicultural environment can have a negative impact on the teachers working with it.

CITATION

Ларин Н.А. Феномен эмоционального выгорания в поликультурной среде образовательных учреждений // Живая психология. — 2018. — Том 5. — №2. — С. 165–172. — doi: [10.18334/lp.5.2.39225](https://doi.org/10.18334/lp.5.2.39225)

Larin N.A. (2018) Fenomen emotsionalnogo vygoraniya v polikulturnoy srede obrazovatelnykh uchrezhdeniy [The phenomenon of emotional burnout in the multicultural environment of educational institutions]. *Zhivaya psikhologiya*, 5 (2), 165–172. doi: [10.18334/lp.5.2.39225](https://doi.org/10.18334/lp.5.2.39225)



Эмоциональное выгорание — это специфическое состояние человека, для которого характерен ряд феноменов. На данный момент эмоциональное выгорание квалифицируется в медицине как заболевание, имеющее свою маркировку в Международной Классификации Болезней (МКБ–10) Z73.0.

Эмоциональное выгорание чаще всего наблюдается у специалистов, относящихся к «помогающим» профессиям (полицейские, спасатели, врачи, психологи, учителя и т.п.). На конференции ВОЗ в Европе, в конце 2000-х г., было отмечено, что стресс, природа которого связана с работой, является одной из наиболее часто встречающихся причин последующих проблем со здоровьем. Это свидетельствует о важности и необходимости изучения данной проблемы.

Считается, что термин «эмоциональное выгорание» впервые упомянул Х. Фреденбергер, американский психиатр, для обозначения истощения своих коллег в эмоциональной сфере. При этом слово «выгорание» он использовал как метафору. Практически вместе с Х. Фреденбергером термин «эмоциональное выгорание» использовали для обозначения схожего феномена разные ученые, причем независимо друг от друга, например, К. Маслак. Однако они использовали данный термин для описания любых сопутствующих данному состоянию феноменов: физического истощения, эмоционального истощения и умственного истощения у людей. Это послужило началом для сумбура в понимании термина «эмоциональное выгорание» [3] (Larin, 2017).

За последние 30 лет были проведены и опубликованы результаты большого количества исследований касательно «эмоционального выгорания». Это, в совокупности с отсутствием единого определения, привело к путанице в понимании термина «эмоциональное выгорание». Данный тезис можно продемонстрировать на примере того,

как учеными, а в дальнейшем и СМИ, использовался термин «эмоциональное выгорание» в качестве отличного от термина «профессиональное выгорание». Хотя оба термина разграничивали и обозначали различные явления, описания самих феноменов были схожими. В итоге исследования и анализ показали, что эмоциональное выгорание связано с жизнедеятельностью человека в целом. На данный момент оба понятия считаются взаимозаменяемыми. Помимо вышеуказанного, долгое время внутри научного сообщества ходили споры не только относительно определения термина «эмоциональное выгорание», а также и по содержанию понятия «эмоциональное выгорание» [2, 5] (Larin, 2015; Zhuravlev, Sergienko, 2011).

До 90-х годов XX века не существовало единого мнения относительно природы протекания данного феномена. В Сан-Франциско на конференции по исследованию эмоционального выгорания было составлено положение, которое определяет содержание феномена «эмоциональное выгорание» следующим образом:

1. Синдром эмоционального выгорания имеет структуру, состоящую из трех

” Эмоциональное выгорание чаще всего наблюдается у специалистов, относящихся к «помогающим» профессиям (полицейские, спасатели, врачи, психологи, учителя и т.п.).

Emotional burnout is most often observed in professionals belonging to the «helping» professions (police, rescue, doctors, psychologists, teachers, etc.).



„ Психоэмоциональное истощение происходит вследствие постоянного стресса.

Psycho-emotional exhaustion is due to constant stress.

элементов: психоэмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений. Под психоэмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Компонент психоэмоционального истощения является основной структурной составляющей выгорания. Деперсонализация предполагает циничное или неэмоциональное отношение к труду и объектам своего труда. Формируясь как своеобразная самозащита, как эмоциональный буфер в ответ на развивающееся психоэмоциональное истощение в виде реакции «ухода от заботы в отношении реципиентов», деперсонализация может затем перерасти в дегуманизацию. Редукция профессиональных достижений соотносится с ослаблением ощущения самокомпетентности и продуктивности собственной работы. Компонент редукции профессиональных достижений представляет самооценочную величину выгорания.

2. Выгорание представляет собой относительно необратимый феномен.
3. Синдром выгорания является общепрофессиональным феноменом, но присущ в первую очередь профессионалам, работающим в сфере «помогающих» профессий.

К. Маслач и др. отмечали, что эмоциональное выгорание может быть вызвано различными сложностями в жизни,

в том числе и не связанными с работой. То есть на появление эмоционального выгорания могут повлиять разные факторы, например, ссоры с близкими, родными, болезни, болезненные переживания и т.п. На этом основании можно сделать вывод, что развитие эмоционального выгорания связывают в первую очередь с работой, так как большинство людей проводит много времени на работе или работа является местом, где возникает наибольшее количество стрессов, то есть является основной стрессогенной средой. Учитывая этот факт, а также положение, выдвинутое в Сан-Франциско, можно предположить, что существуют различия в том, какие факторы приводят в большей степени к развитию тех или иных элементов эмоционального выгорания [5] (*Zhuravlev, Sergienko, 2011*).

Говоря о причинах возникновения выгорания, считается, что частые конфликты на работе приводят к психоэмоциональному истощению. Учитывая, что эмоциональное выгорание происходит не только на работе, но и при других условиях жизнедеятельности, можно предположить, что психоэмоциональное истощение происходит вследствие постоянного стресса. Деперсонализация описывается как способ защиты от негативного воздействия в виде реакции «уход от проблемы». Можно предположить, что такая реакция возникает вследствие наличия на работе или в жизни событий-триггеров, другими словами, существует психологическая травматизация. Редукция профессиональных достижений особенно активно развивается при отсутствии социальной поддержки и одобрения. Мы предполагаем, что в условиях постоянного стресса из-за контакта со стрессогенной средой у человека может развиваться более сильное эмоциональное истощение.

У педагогов, страдающих эмоциональным выгоранием, наблюдаются разные последствия: агрессивность или пол-



ное безразличие к детям, повышенная тревожность. Переход на более авторитарный стиль общения может приводить к нарушению рабочей обстановки в классе. Кроме того, возможно возникновение страхов перед аттестацией или снижение уровня лояльности к школе и профессии. Кроме того, возможны психофизические реакции на высокий уровень эмоционального выгорания: головная боль или бессонница, что напрямую может влиять на продуктивность работы [2] (*Larin, 2015*).

Мета-анализ К. Пурновой, К. Радостина и Г. Аларкон показал, что факторы, влияющие на эмоциональное выгорание, можно разделить на две группы. К первой группе можно отнести факторы, связанные с особенностями характера, темперамента, ценностей и т.д. То есть данная группа факторов связана с особенностями личности, характера и темперамента. Вторая группа состоит из факторов, связанных со временем работы, организационной культурой, проблемами в общении и т.д. То есть данная группа факторов связана с воздействием на человека извне или непосредственно с его действиями. При этом эти две группы находятся в постоянном взаимодействии между собой и влияют друг на друга [2, 5] (*Larin, 2015; Zhuravlev, Sergienko, 2011*).

Культурное разнообразие в России и мире, усиленное мировыми миграционными процессами, приводит к формированию поликультурной среды, в том числе и в сфере образования. Однако поликультурная среда в образовательном учреждении это не только специфическая ситуация национального и этнического разнообразия, это ситуация, при которой от педагога требуется взаимодействие с представителями разных культур, что может создавать дополнительный стресс для педагогов. В связи с чем поликультурная среда может стать фактором формирования эмоциональ-

ного выгорания, о чем свидетельствуют исследования Т. Моше и Х. Габриеля. Такая работа может приводить к сильному эмоциональному напряжению, что, в свою очередь, приводит к эмоциональному истощению, которое является компонентом эмоционального выгорания или будет способствовать его формированию у педагогов [7–9] (*Khukhlaev, 2015; Khukhlaev, Chibisova, Kuznetsov, 2014; Moshe, Gabriel, 2003*).

В настоящее время актуальными являются исследования по поиску факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания. На данный момент влияние поликультурной среды на человека изучено недостаточно.

Целью данного исследования является определение взаимосвязи эмоционального выгорания и поликультурной среды.

Исследования проводились в общеобразовательных школах, лицеях и колледжах. Обратимся к результатам исследования, проведенного в школах.

Исследование проходило в четырех общеобразовательных школах г. Москвы. Всего в исследовании приняло

” Как показывают исследования, поликультурная среда для педагогов является дополнительным фактором в развитии эмоционального выгорания.

Studies show that a multicultural environment for teachers is an additional factor in the development of emotional burnout.



Таблица

Т-критерий для независимых выборок

	т	Знач. (2-х сторонняя)	Разность средних	Среднеквадрат. ошибка разности
Эмоциональное истощение	2,89	0,005	-6,7	2,15
Деперсонализация	0,82	0,42	-0,94	1,16
Редукция профессионализма	-0,99	0,331	1,21	1,25
Интегральный индекс выгорания	2,25	0,02	-0,07	0,03

участие: 61 человек. Возраст участников исследования от 25 до 50 лет. Все испытуемые были разделены на 2 группы. В первую группу вошли педагоги, работающие с детьми мигрантов (30 человек). Во вторую группу вошли педагоги, не работающие с детьми мигрантов, группа составила 31 человек.

Исследование эмоционального выгорания осуществлялось с помощью опросника «МВІ» («Опросник выгорания», К.Маслач и С. Джексон), в адаптации Н.Е. Водопьяновой. МВІ состоит из 22 утверждений, которые необходимо оценить от 0 до 6 баллов, тест дополнен интегральным индексом выгорания, разработанным в НИПНИ им. Бехтерева. Данная шкала рассчитывается из показаний других трех шкал и выражает общий уровень выгорания. Результаты по данной шкале могут дифференцироваться от 0 (нет выгорания) до 1 (максимальное выгорание). Всего данный опросник вместе с интегральным индексом позволяет оценить уровень эмоционального выгорания по 4 шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессионализма и интегральный индекс выгорания (общий показатель эмоционального выгорания). Для обработки данных использовались методы математической статистики — t-критерий Стьюдента.

Ниже представлены результаты исследования изменения уровня эмоционального выгорания педагогов в классах с поликультурной средой и без нее.

Данные, полученные в результате исследования по t-критерию Стьюдента, подтверждают наше предположение о различии уровня эмоционального выгорания среди педагогов, работающих в условиях поликультурной среды и работающих в условиях отсутствия поликультурной среды. Это подтверждают статистические различия между группами учителей, работающих и не работающих в поликультурной среде по шкалам «Эмоциональное истощение» и интегральному индексу выгорания. По шкале «Эмоциональное истощение» значимость различия групп по t-критерию Стьюдента составила 0,005. Значимость различий по шкале «Интегральный индекс выгорания» по t-критерию Стьюдента составила 0,02. В обоих случаях значимость меньше 0,05, таким образом, мы отвергаем основную гипотезу о равенстве средних величин и принимаем альтернативную гипотезу о наличии разницы между средними величинами. По шкалам «Деперсонализация» и «Редукция профессионализма» статистически значимых отличий между исследуемыми группами обнаружено не было, следовательно, мы принимаем основную гипотезу о равенстве средних.

На основании статистических данных можно сделать вывод о различии в уровне эмоционального выгорания по шкале «Эмоциональное истощение» и интегральному индексу выгорания, что свидетельствует о влиянии поликультурной среды на эмоциональное выгорание пе-



дагогов. Статистически значимые различия по шкале «Эмоциональное истощение» согласуются с нашими предположениями о влиянии поликультурной среды на усиление эмоционального истощения (выгорания) среди педагогов. По остальным шкалам статистически значимых различий обнаружено не было.

Подводя итог, хочу отметить, что поликультурная среда может быть для педагогов дополнительным фактором в развитии эмоционального выгорания. Работа в поликультурной среде может привести к ярко выраженному упадку сил, нежеланию продолжать работу, усталости и апатии. Работа может провоцировать развитие эмоционального выгорания, в том числе эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессионализма. Однако следует учитывать, что на данные негативные проявления могут влиять и внешние факторы — общая усталость, «домашние» проблемы, личностные особенности.

ИСТОЧНИКИ:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. [Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социомических профессий](#) // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. — 2013. — с. 17-28. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/standartizirovanny-oprosnik-professionalnoe-vygoranie-dlya-spetsialistov-sotsionomicheskikh-professiy>.
2. Ларин Н.А. [К вопросу современного исследования эмоционального выгорания](#) // Наука молодых — Eruditio Juvenium. — 2015. — №4. — с. 116-120.
3. Ларин Н.А. [Феномен эмоционального выгорания при межкультурном взаимодействии](#) // Психология и психотехника. — 2017. — №3(102). — с. 1-9. — URL: http://e-notabene.ru/ppp/article_23962.html.
4. Орел В.Е. // Психологический журнал. — 2001. — №1. — с. 61-21. — URL: <https://new.psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2901>.
5. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. / Монография. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. — 512 с.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 360-362 с.
7. Хухлаев О.Е. [Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Практическая этнопсихология: актуальные проблемы и перспективы развития» \(Москва, МГППУ, 20-21 ноября 2015 г.\)](#) // Социальная психология и общество. — 2015. — №4. — с. 183-187.
8. Хухлаев О.Е., Чибисова М.Ю., Кузнецов И.М. [Школа как транслятор культуры принимающего общества: интеграция детей-мигрантов в образовательной среде](#) // Культурно-историческая психология. — 2014. — №1. — с. 95-103.
9. Moshe T., Gabriel H. Diversity-related burn-out among teachers // Teaching and Teacher Education. — 2003. — №19. — p. 397-400.

REFERENCES:

- Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. (2002). *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups] M.: Izd-vo Instituta Psikhoterapii. (in Russian).
- Khukhlaev O.E. (2015). *Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya s mezhdunarodnym uchastiem «Prakticheskaya etnopsikhologiya: aktualnye problemy i perspektivy razvitiya» (Moskva, MGPPU, 20-21 noyabrya 2015 g.)* [All-Russian scientific and practical conference with international participation «Practical ethnopsychology: actual problems and prospects of development» (Moscow,



- Moscow state University, November 20-21, 2015).]. *Sotsialnaya psikhologiya i obschestvo*. 6 (4). 183-187. (in Russian).
- Khukhlaev O.E., Chibisova M.Yu., Kuznetsov I.M. (2014). *Shkola kak translyator kultury prini-mayuschego obschestva: integratsiya detey-migrantov v obrazovatelnoy srede* [School as Transmitter of Culture of Receiving Society: Integration of Migrant Children in Educational Environment]. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya*. 10 (1). 95-103. (in Russian).
- Larin N.A. (2015). *K voprosu sovremennogo issle-dovaniya emotsionalnogo vygoraniya* [The question of contemporary research emotional burnout]. *Nauka molodyh — Eruditio Juvenium*. (4). 116-120. (in Russian).
- Larin N.A. (2017). *Fenomen emotsionalnogo vygoraniya pri mezhkulturnom vzaimodeystvii* [The phenomenon of emotional burnout in intercultural interaction]. *Psikhologiya i psikhotehnika*. (3(102)). 1-9. (in Russian).
- Moshe T., Gabriel N. (2003). *Diversity-related burnout among teachers Teaching and Teacher Education*. (19). 397-400.
- Orel V.E. (2001). *Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskie issle-dovaniya* [The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research]. *Psychological journal*. 20 (1). 61-21. (in Russian).
- Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S., Nasledov A.D. (2013). *Standartizirovannyi oprosnik «Professionalnoe vygoranie» dlya spetsialistov sotsionomicheskikh professiy* [The standardized questionnaire “Professional burnout” for specialists of socionomic professions]. *Vestn. S.-Peterb. un-ta. Ser. 12*. 17-28. (in Russian).
- Zhuravlev A.L., Sergienko E.A. (2011). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in a modern context] M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». (in Russian).

Сведения об авторе:

Ларин Никита Андреевич, преподаватель кафедры общей и специальной психологии с курсом педагогики
E-mail: psylarin@gmail.com

