

УДК 159.9:37.015.3
ББК 88.40
Н 23

С.А. Наличаева

Преподаватель кафедры психологии филиала Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе; E-mail: espritsn@yandex.ru

СВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

(РЕЦЕНЗИРОВАНА)

Аннотация. Анализируются эмпирические данные о взаимосвязи самоактуализации с профессиональным выгоранием у педагогов. Показано, что интегральный уровень самоактуализации отрицательно связан с уровнем выгорания у педагогов. Педагоги с высоким уровнем самоактуализации более резистентны к выгоранию, чем педагоги с низким уровнем самоактуализации.

Ключевые слова: самоактуализация, профессиональное выгорание педагогов, фазы выгорания: «Тревожное напряжение», «Резистенция», «Истощение», синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

S.A. Nalichaeva

Lecturer of Psychology Department of the M.V. Lomonosov Moscow State University Branch in Sevastopol; E-mail: espritsn@yandex.ru

THE RELATION OF SELF-ACTUALIZATION AND PROFESSIONAL BURNING OUT AT TEACHERS

Abstract. An analysis is made of the empirical data on interrelation of self-actualization with professional burning out at teachers. The integrated level of self-actualization is negatively connected with level of burning out at teachers. Teachers with high level of self-actualization are more resistant to burning out compared to teachers with low level of self-actualization.

Keywords: self-actualization, professional burning out of teachers, burning out phases: "Disturbing pressure", "Resistence", "Exhaustion", a syndrome of emotional burning out, an emotional exhaustion, depersonalization, a reduction of personal achievements.

Профессия педагога является одной из наиболее важных в современном мире и никогда не потеряет свою значимость. Гуманистические задачи воспитания и обучения молодого поколения в силах конструктивно решить педагоги, обладающие определёнными внутренними личностными качествами (альтруизмом, эмпатией, духовными ценностями), относящиеся к своей профессии как к призванию, источнику реализации потенциала, испытывающие положительные эмоции, удовлетворённые работой, вовлечённые в профессиональную деятельность [1].

Профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к личности педагога в связи со своей эмоциональной, когнитивной, коммуникативной нагруженностью, ответственностью за результаты и самих учащихся, большой рабочей нагрузкой. В случае, когда у педагога недостаточно личностных ресурсов совладания с профессиональными стрессорами, профессия не является призванием, работа не интересна, а только утомительна, трудна, может формироваться комплексное негативное психофизиологическое состояние – профессиональное выгорание. Большое количество исследований выгорания педагогов [2-8], позволяет рассматривать его как одно из ведущих негативных психофизиологических состояний в педагогической деятельности. Интерес к проблеме профессионального выгорания педагогов обусловлен сложной

природой данного феномена и его разрушительным влиянием на личность педагога, учащихся и образовательный процесс в целом. Профессиональное выгорание – комплексное состояние, охватывающее различные сферы личности, всю психику – на индивидуальном уровне, межличностные отношения и организацию в целом.

Феномен выгорания в связи со своей сложностью и неоднозначностью имеет множество коррелятов среди различных внутренних личностных особенностей, состояний и качеств, внешних факторов и требует комплексного подхода к диагностике [9]. В современной психологии существует множество определений профессионального выгорания. Наиболее распространённым пониманием выгорания является рассмотрение его как стрессовой реакции в ответ на рабочие стрессоры (выгорание – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях, установках относительно работы и субъектов делового общения) [10-12]. Однако профессиональное выгорание нетождественно стрессу, по мнению Л.А. Китаева-Смыка, оно является «выгоранием души» [13].

Выгорание – более комплексное состояние, чем стресс, затрагивает ценностно-смысловую сферу как экзистенциальное явление, тесно связано со смыслом профессии и жизни. С другой точки зрения, выгорание – защитная реакция в форме экономии эмоций, деформация личности, функциональный стереотип, позволяющий человеку экономно расходовать энергетические ресурсы [3, 4, 8]. Выгорание рассматривается как системное комплексное явление (В.Е. Орёл, И.А. Курапова). Выгорание – состояние, проявляющееся на разных уровнях: индивидуальном, межличностном, групповом и в разных сферах: когнитивной, эмоциональной, поведенческой [11]; системный феномен, охватывающий все структурные уровни личности: социально-психологический, личностный, мотивационный, регулятивно-ситуационный [5]. *В наиболее общем виде под профессиональным выгоранием педагогов понимается системное, комплексное негативное психофизиологическое состояние, включающее в себя стрессовые проявления, защитную реакцию в форме экономии эмоций, изменения отношения к себе, окружающим и профессии, экзистенциальные проявления (потерю смысла, ценности профессиональной деятельности).*

Важная роль в регуляции состояния профессионала принадлежит внутренней детерминации [14]. Ряд авторов подчёркивают важность внутренних детерминант в регуляции состояний педагогов [2, 4, 5]. Так, например, рассогласование в мотивационной сфере является детерминантой профессионального выгорания и приводит к утрате ощущения смысла профессиональной деятельности [4]. И, наоборот, определённые характеристики ценностно-смысловой, нравственно-духовной сфер могут способствовать резистентности личности педагога к развитию выгорания. Самоактуализация может быть одним из факторов совладания с выгоранием у педагогов.

В западной психологии самоактуализация рассматривается в работах К. Гольдштейна (как фундаментальный процесс в каждом организме), К.Р. Роджерса (как процесс реализации человеком потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью), А. Маслоу (как стремление к самовоплощению человека, к актуализации заложенных потенциалов, стремлением к идентичности, когда человек обязан быть тем, кем он может быть) [15]. Важными особенностями понимания самоактуализации в отечественной психологии является определение самоактуализации через категорию направленности и активности субъекта. По мнению А.В. Брушлинского, важнейшее из всех качеств человека – быть субъектом - «творцом собственной истории, вершителем своего жизненного пути», инициировать и осуществлять практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфически человеческой активности (творческой, нравственной) и добиваться необходимых результатов. В контексте этого подхода самоактуализация рассматривается как процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности.

Мы рассматриваем *самоактуализацию как совокупность качеств личности, ценностей, составляющих внутренний потенциал, детерминирующий резистентность личности к негативным психофизиологическим состояниям в профессиональной деятельности.*

В современной психологии широко исследуется взаимосвязь самоактуализации с выгоранием у педагогов (О.И. Бабич, И.А. Кураповой, С.В. Умняшкиной, М.В. Агаповой, J.R. Malanowski, P.H. Wood). Отмечается, что самоактуализация – один из наиболее значимых системообразующих личностных ресурсов преодоления выгорания у педагогов [2]. Потребность в самоактуализации, связанные с ней духовные ценности являются факторами, регулирующими состояние педагогов (способствуют резистентности педагогов к выгоранию) [5]. Уровень выгорания взаимосвязан с особенностями проявления самоактуализации в структуре личности. Синдром выгорания педагогов связан с особенностями проявления самоактуализации (чем сильнее выгорание, тем ниже уровень самоактуализации, и наоборот), что подтверждается исследованиями западных психологов, выявивших отрицательные корреляции интегрального показателя самоактуализации по методике Шострома (Personal Orientation Inventory) со шкалами Maslach burnout inventory у педагогов [6]. Несмотря на большое количество исследований профессионального выгорания и самоактуализации, недостаточно изученной остаётся проблема самоактуализации педагогов в аспекте *регуляции* профессионального выгорания. Важность внутренней детерминации в регуляции состояний педагогов, самоактуализации как фактора полноценного функционирования личности и совладания с профессиональным выгоранием и определила *цель данного исследования*: изучить связь самоактуализации с профессиональным выгоранием у педагогов.

Гипотезы исследования: 1) педагоги с высоким уровнем самоактуализации более резистентны к профессиональному выгоранию, чем педагоги со средним и низким уровнями самоактуализации; 2) существует обратная связь между самоактуализацией и выгоранием у педагогов.

Задачи исследования:

1. Описать динамику выгорания у педагогов в течение учебного года.
2. Исследовать особенности самоактуализации у учителей и преподавателей.
3. Дифференцировать педагогов по уровню самоактуализации и выгорания.
4. Описать особенности взаимосвязи показателей самоактуализации и выгорания на трёх временных срезах.

Участники исследования. В исследовании приняли участие 80 человек: 40 учителей средней школы (36 женщин и 4 мужчин в возрасте от 29 до 62 лет, со стажем работы от 4 и до 36 лет) и 40 преподавателей вуза г. Севастополя (30 женщин и 10 мужчин в возрасте от 26 до 60 лет, со стажем от 3 и до 35 лет).

Методики. Для сбора эмпирических данных использовался комплекс методик для диагностики профессионального выгорания, изучения его структурно-функциональных особенностей: Опросник МВІ К. Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (2001); «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (1999). Самоактуализация педагогов исследовалась при помощи «Самоактуализационного теста» - прототипа методики Personal Orientation Inventory – POI Э. Шострома (1963) в адаптации Л.Я. Гозмана (1995).

Обработка данных. В работе использовались методы статистического анализа данных в пакете SPSS for Windows 12.0 и Microsoft Office Excel 2003: анализ достоверности различий с помощью U-критерия Манна-Уитни, критерия Вилкоксона, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), кластерный анализ.

Исследование проходило в *три этапа*: показатели выгорания и самоактуализации у учителей и преподавателей диагностировались в начале, в середине и в конце учебного года, выгорание анализировалось на трёх временных срезах, самоактуализация – на

одном, т.к. не выявлено достоверных различий между показателями самоактуализации на трёх временных срезах.

В результате исследования получено, что процент педагогов с высоким уровнем показателей ЭВ (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений), фаз (тревожного напряжения, резистенции, истощения) и симптомов выгорания возрастает от начала к концу учебного года ($p < 0,01$). В целом преподаватели вуза более резистентны к развитию показателей ($p < 0,05$), фаз и симптомов выгорания ($p < 0,01$), чем учителя школ.

У преподавателей вузов выше интегральный показатель самоактуализации ($U=573$, $p < 0,05$) и спонтанности ($U=578$, $p < 0,05$), чем у учителей, в проявлениях остальных показателей самоактуализации у учителей и преподавателей не выявлено статистически значимых различий, что позволяет рассматривать проявления самоактуализации у педагогов в целом.

В результате кластерного анализа (Hierarchical cluster analysis) в группе педагогов было получено три подгруппы.

Для педагогов **I подгруппы** характерен высокий уровень самоактуализации. У педагогов проявляется способность жить настоящим, переживать настоящий момент жизни во всей полноте, а не как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни». Педагоги способны ощущать неразрывность прошлого, настоящего, будущего, видеть жизнь целостной; им присущ внутренний локус контроля, независимость, стремление руководствоваться в жизни собственными целями, принципами. У педагогов данной подгруппы установлен низкий уровень выгорания.

Во **II подгруппу** вошли педагоги со средним уровнем самоактуализации. При среднем уровне всех показателей самоактуализации у педагогов наиболее выражены спонтанность, самоуважение, самопринятие, что свидетельствует о способности к естественному, незапланированному заранее поведению, уважении к себе, принятии себя такими, как есть. У педагогов данной подгруппы средний уровень выгорания.

В **III подгруппу** вошли педагоги с низким уровнем самоактуализации. При сравнительно низких показателях у педагогов наименее выражен аспект поддержки, что свидетельствует о том, что у педагогов высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности, внешний локус контроля. У педагогов данной подгруппы высокий уровень выгорания.

Таким образом, наиболее резистентны на протяжении учебного года к развитию выгорания педагоги с высоким уровнем самоактуализации, тогда как наибольшие показатели выгорания у педагогов с низким уровнем самоактуализации (различия статистически значимы при $p < 0,01$).

У педагогов с низким, средним и высоким уровнями самоактуализации в течение учебного года интегральный уровень самоактуализации отрицательно связан с выгоранием ($r = -0,7$). У педагогов **I и III подгрупп** выявлено большое количество значимых отрицательных корреляционных связей между показателями самоактуализации и уровнями выгорания на трёх временных срезах ($p < 0,01$). Среди коррелятов выгорания у педагогов с высоким уровнем самоактуализации в течение учебного года выделяются: представление о природе человека ($r = -0,6$), креативность ($r = -0,6$), поддержка ($r = -0,6$), сензитивность ($r = -0,6$). Чем сильнее проявления независимости в ценностях и поведении педагога от воздействий извне, независимости в поступках, стремление руководствоваться в жизни своими целями, принципами, неподверженность внешнему влиянию, склонность воспринимать природу другого человека как положительную, рефлексировать свои потребности, чувства, творческая направленность, тем педагоги более резистентны к выгоранию.

У педагогов **II подгруппы** получено мало корреляционных связей выгорания с показателями самоактуализации. Выгорание связано с представлением о природе человека в середине учебного года ($r = -0,5$), спонтанностью в начале ($r = -0,5$), в середине ($r = -0,5$) и в

конец учебного года ($r=-0,5$). У педагогов с низким уровнем самоактуализации познавательные потребности ($r=-0,7$), спонтанность ($r=-0,8$), ценностные ориентации ($r=-0,5$) отрицательно коррелируют с выгоранием. Чем более выражены у педагогов ценности, присутствие самоактуализирующейся личности, стремление к приобретению знаний об окружающем мире, способность спонтанно, непосредственно выражать свои чувства и эмоции, возможность не просчитанного заранее поведения, тем ниже показатели выгорания у педагогов.

Проведенное исследование дает основание для следующих **выводов**:

1) Профессиональное выгорание является системным, комплексным и динамичным состоянием. У педагогов проявления фаз, симптомов и показателей выгорания усиливаются от начала к концу учебного года.

2) В целом у преподавателей вуза ниже показатели выгорания и выше уровень самоактуализации и спонтанности, чем у учителей, что может быть связано с особенностями профессиональной деятельности и общения, организации труда в университете и в школе и внутренними детерминантами педагогической деятельности (мотивацией, направленностью, ценностями и смыслами) учителей и преподавателей.

3) Наиболее резистентны на протяжении учебного года к развитию профессионального выгорания педагоги с высоким уровнем самоактуализации, тогда как наибольшие показатели выгорания у педагогов с низким уровнем самоактуализации.

4) Интегральный уровень самоактуализации отрицательно связан с уровнем выгорания у педагогов.

Совокупные результаты исследования обуславливают необходимость анализа внешних (деятельностных) и внутренних (личностно-психологических) факторов, объясняющих установленный феномен значительно большей подверженности учителей общеобразовательных школ, чем преподавателей вуза, профессиональной дезадаптации в виде синдрома эмоционального выгорания. Такой подход позволит, на наш взгляд, рассмотреть самоактуализацию в аспекте саморегуляции как фактора совладания с выгоранием в педагогической деятельности.

Примечания:

1. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout // Annual Review of Psychology, 2001. Vol. 52. P. 397-422.

2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007.

3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.

4. Борисова М.В. Психологические детерминанты психологического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003.

5. Курапова И.А. Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы): автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.

6. Malanowski J.R., Wood P.H. Burn-out and Self-Actualization in Public School Teachers // Journal of Psychology. 1984. №. 1.

7. Плугина М.И. Акмеологическая концепция профессионального становления преподавателей высшей школы: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009.

8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 85-95.

9. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О'Драйсколл М.П.. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение: пер. с англ. М.: Гуманитарный Центр, 2007. 336 с.

10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.

11. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2005.

12. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study // *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13. P. 1-11.
13. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2008. № 2 (33). С. 41-50.
14. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2003.
15. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.