

Секция «Психология»

Проявления профессионального выгорания у педагогов с разным уровнем самоактуализации

*Наличаева София Александровна*

*Аспирант*

*Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в г. Севастополе, Факультет психологии,  
Севастополь, Украина  
E-mail: elik00@mail.ru*

Интерес к проблеме выгорания педагогов обусловлен сложной природой данного феномена, его разрушительным влиянием на личность педагога, учащихся и образовательный процесс в целом. В современной психологии выгорание рассматривается как стрессовая реакция [3], как «выгорание души», нетождественное стрессу [5], – как системное комплексное состояние [7], затрагивающее ценностно-смысловую сферу, связанное со смыслом профессии, жизни. Феномен выгорания имеет множество коррелятов среди различных внутренних личностных особенностей, состояний и качеств [6]. Важная роль в регуляции состояния принадлежит именно внутренней детерминации [2]; [4]. Например, характеристики ценностно-смысловой, нравственно-духовной сфер могут стать детерминантами выгорания, а могут способствовать резистентности педагога к выгоранию [1]; [2]; [7]. В психологии самоактуализация также рассматривается как один из факторов совладания с выгоранием, как системообразующий личностный ресурс преодоления выгорания [1], как фактор резистентности педагогов к выгоранию [7]; [8]; [9]. Несмотря на большое количество исследований взаимовлияния выгорания и самоактуализации, недостаточно изучена проблема самоактуализации педагогов в аспекте регуляции выгорания. Важность исследования личностных качеств в регуляции состояний педагогов как внутренних детерминант совладания с выгоранием определила цель исследования: изучить проявления выгорания у учителей и преподавателей с разными уровнями самоактуализации в течение учебного года. Гипотеза: педагоги с высоким уровнем самоактуализации более резистентны к выгоранию, чем педагоги с низким уровнем самоактуализации. В исследовании приняли участие 40 учителей средней школы и 40 преподавателей вуза г. Севастополя. Использовались следующие методики: Maslach Burnout Inventory в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001); «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (1999); «Самоактуализационный тест» (Э. Шостром, 1963; адаптация Л.Я. Гозман, 1995). Данные обрабатывались в пакете SPSS for Windows 12.0. Исследование проходило в 3 этапа: в начале, в середине, в конце учебного года. В результате кластерного анализа для разделения группы педагогов (учителей, преподавателей) по соотношению уровня самоактуализации и уровня выгорания были выделены три подгруппы. В I вошли педагоги с высоким уровнем самоактуализации и низким уровнем выгорания, во II – со средними показателями самоактуализации и выгорания, в III – с низким уровнем самоактуализации и высоким уровнем выгорания в течение учебного года. У педагогов I подгруппы с высоким уровнем самоактуализации в течение учебного года сохранялся низкий уровень выгорания, отсутствовали все симптомы эмоционального выгорания. Во II подгруппу вошли педагоги со средним уровнем самоактуализации, но между учителями и преподавателями были выявлены следующие различия. В начале учебного года у учителей были зарегистриро-

ваны низкие уровни эмоционального истощения (ЭИ), редукции персональных достижений (РПД), средний уровень деперсонализации (Д), начало формирования симптомов «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворённость собой», «Неадекватное эмоциональное реагирование», «Расширение сферы экономии эмоций». В середине года у учителей уровень ЭИ, Д, РПД повысился до среднего, начинали формироваться «Неудовлетворённость собой», «Тревога и депрессия», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Личностная отстранённость». В конце года у учителей - средние уровни ЭИ, Д, РПД, сформировались симптомы «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное эмоциональное реагирование». Остальные симптомы - в стадии формирования. У преподавателей низкий уровень ЭИ в течение всего года, в середине года формировалась неудовлетворённость собой. В конце года у преподавателей - низкий уровень РПД, средний уровень Д, начинали формироваться остальные симптомы выгорания. В III подгруппе педагогов с низким уровнем самоактуализации к концу года у учителей - высокий уровень выгорания и формировались все симптомы выгорания. В начале года у учителей - средние уровни ЭИ, РПД, высокий уровень Д, в конце года все эти показатели достигали высокого уровня. У преподавателей в течение года - средний уровень ЭИ, что для преподавателей достаточно высокий уровень. В начале года у них средние уровни Д, РПД, начинали формироваться все симптомы выгорания, кроме «Эмоциональной отстранённости», а к концу года РПД, Д достигали высокого уровня, полностью сформированы симптомы «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворённость собой», «Тревога и депрессия», «Редукция персональных обязанностей». Таким образом, наиболее резистентны на протяжении учебного года к выгоранию педагоги с высоким уровнем самоактуализации (на протяжении учебного года у них сохранялся низкий уровень выгорания); у преподавателей показатели выгорания ниже, чем у учителей, что может быть связано с особенностями профессиональной деятельности, организации труда в университете, в школе, внутренними детерминантами педагогической деятельности; учителя с низким уровнем самоактуализации более подвержены развитию изменений в эмоциональной сфере, а преподаватели – в сфере отношения к себе и к профессии.

### Литература

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дисс ...канд. психол. наук. Хабаровск, 2007
2. Борисова М.В. Психологические детерминанты психологического выгорания у педагогов: Дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2003
5. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33). С. 41-50

6. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О' Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / Пер. с англ. Х. : Гуманитарный Центр, 2007
7. 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
8. Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): Дис. ...канд. психол. наук. Томск, 2001
9. Malanowski J.R., Wood P.H. (1984) Burn-out and Self-Actualization in Public School Teachers // Journal of Psychology. 1984. No.1.