

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

О.И. Бабич, Т.А. Терехова (Чита)

Аннотация. Выявлены личностные особенности школьных педагогов, способствующие выгоранию и напротив, являющиеся ресурсами преодоления синдрома профессионального выгорания. Определены наиболее значимые личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания школьных педагогов. Построена и обоснована модель взаимодействия факторов выгорания и ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: школьные педагоги, синдром профессионального выгорания, факторы, способствующие профессиональному выгоранию, личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания, модель профессионального выгорания.

Профессиональной деятельности принадлежит существенное место в жизни человека. Влияние профессии на личность может быть не только позитивным, но порой негативным и даже разрушительным. Одним из негативных последствий профессиональной деятельности является синдром профессионального выгорания.

В настоящее время накоплен большой научный материал в изучении компонентов выгорания, симптомов и факторов, способствующих его появлению. Проблема взаимодействия факторов выгорания и ресурсов преодоления выгорания требует теоретического обоснования, поэтому необходимы определение и конкретизация личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания. В практическом плане становится актуальной проблема выявления системообразующих личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания, позволяющих более целенаправленно строить систему его профилактики.

Анализ теоретических аспектов позволил ввести следующее определение ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания: сложная система внутренних (личностных) и внешних ресурсов, имеющая индивидуальный и изменчивый профиль, которая самоорганизуется при взаимодействии факторов выгорания и личности. Личностные ресурсы преодоления выгорания обеспечивают способность личности менять негативное влияние факторов выгорания на позитивное для личности действие и направлять усилия на устранение факторов выгорания. К личностным ресурсам относят личностные особенности, способности, состояния, предшествующий опыт, устоявшиеся формы поведения и многое другое. Внешние ресурсы – это организационные факторы, социальная поддержка, стимуляция к развитию и самореализации.

Необходимо заметить, что исследование феномена выгорания не могло не привести к мысли о существовании его антипода, характеризующегося направленностью на работу, энтузиазмом, положительным отношением к своему труду. Понятие «вовлеченность» (engagement) характеризуется прямо противоположными выгоранию составляющими: энергичностью, включенностью в работу, самоэффективностью.

На рис. 1 схематически отражена закономерность: чем меньше выгорание, тем больше личностных ресурсов преодоления выгорания. Горизонтальными стрелка-

ми показана возможность перехода личности от «вовлеченности» к выгоранию и наоборот.

Анализ результатов исследования позволяет вывести следующую «формулу выгорания»: степень выгорания прямо пропорциональна степени выраженности факторов выгорания, воздействующих на личность в данный момент времени, и обратно пропорциональна степени актуализации личностных ресурсов преодоления профессионального выгорания.

В модели взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания мы попытались объединить распространенные подходы к анализу механизмов возникновения выгорания (индивидуальный, межличностный и организационный) (рис. 2).

Известно, что меньше подвержены выгоранию те, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы, имеет хобби или какое-то увлечение, позволяющее почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, недостатке либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются. Первичным механизмом, ведущим к выгоранию, является потеря энергии при утрате ресурсов, когда личность расходует больше, чем получает, и не восполняет потраченные ресурсы.

Модель взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания содержит три внутренних уровня (физиологический, психологический, социально-психологический) и три внешних (профессиональная деятельность, семейная жизнь и «свободное время»). Психологический уровень в работе рассмотрен более подробно и включает в себя эмоционально-волевую, когнитивную, ценностно-смысловую, поведенческую сферы. Соответственно выделенным уровням в работе описаны факторы, симптомы выгорания и ресурсы его преодоления.

Учитывая диалектический закон единства и борьбы противоположностей, мы объединили в одном уровне на положительном полюсе ресурсы преодоления выгорания, а на отрицательном – факторы, способствующие выгоранию. Одна и та же особенность личности в разное время может являться как фактором выгорания, так и составляющей частью ресурсов преодоления выгорания, что определяет взаимосвязи этой особенности с другими и степень ее выраженности в данный момент.

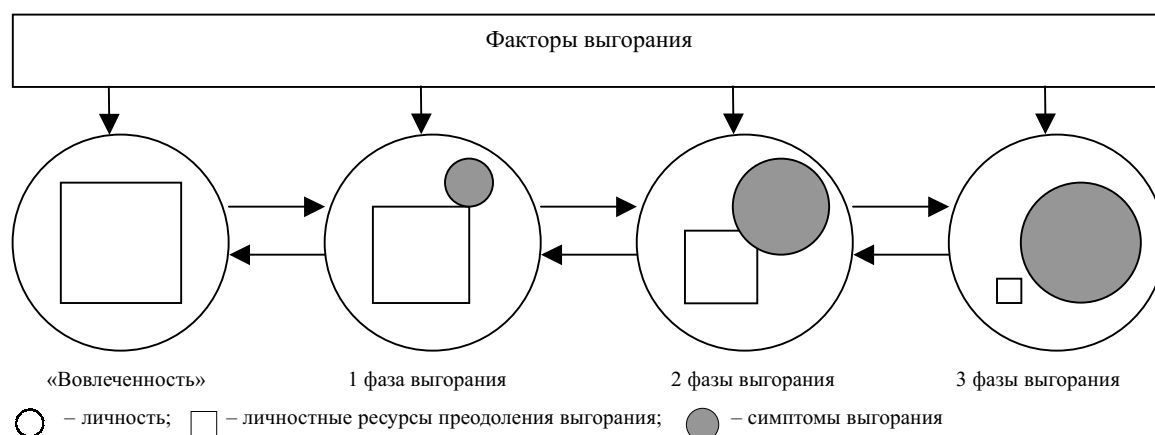


Рис. 1. Процесс выгорания

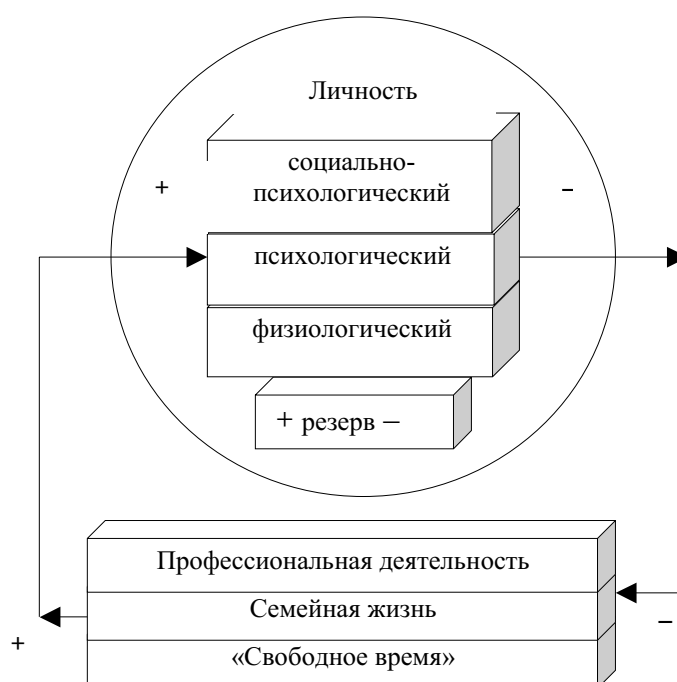


Рис. 2. Модель взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов преодоления выгорания, изменчивы также внешние и внутренние факторы выгорания. Кроме того, при объединенном влиянии нескольких ресурсов (или факторов) сила их воздействия на личность возрастает. Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы, для успешного преодоления выгорания должен иметь сильные внутренние ресурсы.

Согласно ресурсной концепции стресса для повышения стрессоустойчивости важным оказывается накопление («консервация») ресурсов, даже когда нет действующего стресса. В модели изображен «резерв», способный накапливать как положительные, так и отрицательные «за-

ряды». Ресурсы, находящиеся в «резерве», могут не использоваться в повседневной жизни, но человек прибегает к ним в экстремальной или острой стрессовой ситуации. В случае с накоплением «отрицательного заряда» может возникнуть эффект «последней капли», когда даже незначительный фактор форсирует развитие выгорания.

Анализ теоретических материалов проблемы позволяет предположить, что существует взаимосвязь между уровнем реализации личностных ресурсов преодоления профессионального выгорания и степенью профессионального выгорания учителей; кроме того, одним из системообразующих ресурсов является осмысленность жизни.

Результаты тестирования педагогов по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко показали, что не сформировались фазы эмоционального выгорания у 95 человек (60% от общей выборки), сформировались – у 65 (40% от общей выборки).

В исследовании мы оперировали данными четырех групп испытуемых с разной степенью выраженности выгорания: 1-я группа (11 педагогов) – нет сложившихся симптомов выгорания; 2-я группа (84 педагога) – есть сложившиеся симптомы выгорания, но не сформированы фазы выгорания; 3-я группа (65 педагогов) – сформированы фазы выгорания; 4-я группа (11 педагогов) – сформированы три фазы выгорания.

На основе теоретического анализа использованных методов и модели взаимодействия ресурсов преодоления и факторов выгорания определены параметры исследуемых личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания (табл. 1).

Параметры исследуемых личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания определялись с помощью всех использованных в исследовании шкал УСК, САТ, СЖО. Следовательно, чем выше

значения по шкалам использованных тестов, тем выше обеспеченность личностными ресурсами преодоления. В табл. 2 объединены данные о личностных особенностях школьных педагогов (средние значения) с разным уровнем профессионального выгорания. Чем меньше оно выражено, тем выше средние значения по шкалам, следовательно, обеспеченность личностными ресурсами преодоления синдрома профессионального выгорания обратно пропорциональна степени выгорания.

При изучении личностных особенностей педагогов и их взаимосвязей с компонентами профессионального выгорания мы воспользовались данными, полученными вычленением коэффициентов линейной корреляции по Пирсону в рамках процедуры корреляционного анализа. Обнаружены значимые корреляции со шкалами методики диагностики уровня эмоционального выгорания (ЭВ) всех использованных в исследовании шкал, кроме шкалы «спонтанность» (САТ).

Сопоставление результатов корреляционного анализа с выделенными параметрами личностных ресурсов преодоления выгорания показало, что в каждой фазе выгорания личность актуализирует определенные составля-

Т а б л и ц а 1

Параметры личностных ресурсов преодоления выгорания

Параметры	Краткое содержательное описание параметров
Осмысленность жизни	Умение черпать смысл своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. Общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль своей жизни возможен, вера в собственную способность осуществлять такой контроль
Интернальность	Интернальный локус субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями. Человек считает, что большинство событий в его жизни зависит от него
Позитивное самовосприятие и «внутренняя поддержка»	Высокая степень независимости ценностей и поведения от воздействия извне. Стремление руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами. Человек ценит свои достоинства, уважает себя за них, принимает себя таким, какой есть
Естественность поведения	Принимает свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Спонтанно и непосредственно выражает свои чувства, без страха вести себя естественно, демонстрировать окружающим свои эмоции
Межличностная чувствительность и гибкость поведения во взаимоотношениях с окружающими	Легко устанавливает глубокие и тесные эмоционально насыщенные контакты. Характерны ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Проявляет гибкость в реализации своих ценностей в поведении, во взаимодействии с окружающими людьми. Быстро и адекватно реагирует на изменяющуюся ситуацию
Способность жить настоящим	Отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущает и рефлексит их. Переживает настоящий момент своей жизни во всей его полноте. Ощущает неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т.е. видит свою жизнь целостной
Свобода и ответственность	Активная жизненная установка. Принятие собственной свободы выбора и независимости. Способность нести ответственность за свою жизнь, социальная зрелость и самостоятельность
Позитивное, целостное восприятие мира и человеческой природы	Склонность воспринимать природу человека в целом как положительную. Способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей

Т а б л и ц а 2

Суммы средних значений личностных особенностей школьных педагогов

Сумма средних значений по шкалам	1-я группа	2-я группа	3-я группа	4-я группа
ЭВ	50	103	169	235
СЖО	170,34	163,85	144,53	127,15
САТ	153,57	138,81	124,87	118,66
УСК	64,61	59,55	54,29	50,79

ющие личностных ресурсов: в 1-й и 2-й группах параметры «позитивное самовосприятие» и «внутренняя поддержка» способствуют преодолению всех фаз выгорания; с фазой напряжения значимо коррелируют шкалы «познавательные потребности» и параметр «способность жить настоящим», т.е. отмечаются выраженное стремление к приобретению знаний и умение переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, хорошо рефлексирова потребности и чувства; умение видеть свою жизнь целостной способствует успешному преодолению первой фазы выгорания.

Преодолению всех фаз выгорания педагогов 1-й группы способствуют личностные ресурсы, измеряемые параметром «позитивное, целостное восприятие мира и человеческой природы», что можно интерпретировать как оптимизм, принятие себя и других. Преодолению первой фазы выгорания способствуют высокий уровень интернальности и ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Преодолеть вторую фазу выгорания помогают легкость в установлении глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов; гибкость в реализации своих ценностей в поведении, во взаимодействии с окружающими людьми; умение черпать смысл жизни в будущем. Преодолению третьей фазы выгорания способствуют интернальность в отношении здоровья и болезни, в производственных и межличностных отношениях; гибкость поведения.

Педагогам 2-й группы преодолеть все фазы выгорания помогают личностные ресурсы, измеряемые параметром «интернальность». Преодолению первой фазы способствует гибкость поведения. Ресурсами преодоления второй фазы являются умение черпать смысл своей жизни в настоящем, общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль своей жизни возможен, и вера в собственную способность осуществлять такой контроль. Преодолеть третью фазу выгорания в разной степени помогают все выделенные нами параметры.

Для определения особенностей личностных ресурсов преодоления выгорания у педагогов разного возраста мы разделили вторую и третью группы на три возрастные категории (от 25 до 35 лет; от 36 до 45; от 46 и старше) и провели факторный анализ данных каждой группы. Наиболее общие тенденции, которые проявляются в группах испытуемых и могут быть раскрыты при анализе шкал, оценивающих их личностные особенности, были выявлены с помощью определения факторов и факторных нагрузок, использованных в исследовании переменных.

Наибольшее покрытие объясняемой дисперсией для всех трех групп испытуемых выявилось при выделении 7 факторов: для первой группы оно составило 89%, для второй – 53%, для третьей – 59%. Три фактора из семи поддаются четкой интерпретации.

Необходимо отметить, что наряду с общими для всех групп шкалами в содержании факторов у каждой груп-

пы имеются отличия, характеризующие специфические особенности групп.

В первый фактор «самоактуализация» вошли пять шкал самоактуализационного теста: «поддержка», «гибкость поведения», «контактность», «самопринятие», «принятие агрессии». Ключевыми ресурсами преодоления синдрома профессионального выгорания являются особенности и способности личности, соответствующие высоким показателям по данным шкалам.

Для всех педагогов самыми важными из выделенных параметров являются «позитивное самовосприятие» и «внутренняя поддержка» (шкалы «поддержка», «самопринятие»), «межличностная чувствительность и гибкость поведения во взаимоотношениях с окружающими» (шкалы «принятие агрессии», «контактность», «гибкость поведения»). Вторым по значимости является параметр «способность жить настоящим» (шкалы «ориентации во времени», «сенситивности к себе»).

Значимость параметра «позитивное, целостное восприятие мира и человеческой природы» (шкалы «взгляд на природу человека», «синергичность») увеличивается с возрастом; после 46 лет он является одним из самых значимых.

Фактор «осмысленность жизни» является вторым по значимости для 2-й и 3-й групп и третьим для 1-й группы. Кроме того, количество корреляций выгорания с показателями осмысленности жизни возрастает с усилением выгорания. Это можно объяснить тем, что рост выгорания выдвигает на первый план процесс осмысления собственной жизни.

Более того, средние значения по шкалам СЖО уменьшаются с усилением профессионального выгорания. Наибольшее искажение наблюдается у педагогов с выгоранием по шкалам «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»; «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией»; «локус контроля – жизнь, или управляемость жизни».

Качественный анализ данных показал, что «осмысленность жизни» – самый значимый личностный ресурс преодоления выгорания у педагогов 2-й группы (имеющих симптомы выгорания) старше 46 лет; в 3-й группе (имеющих сформированные фазы выгорания) он более значим раньше – после 36 лет. У педагогов 1-й группы старше 46 лет, имеющих педагогический стаж более 20 лет, отмечены наиболее высокие результаты по тесту СЖО. Это позволяет утверждать, что осмысленность жизни является одним из основных личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания. Чем больше выгорание, тем меньше осмысленности жизни и более значимыми становятся оставшиеся смыслы. Чем сильнее «смысловой стержень», тем устойчивее личность к синдрому выгорания.

В третьем факторе «интернальность» более всего сгруппированы шкалы методики оценки уровня субъективного контроля (УСК). Значимость этого фактора

уменьшается с возрастом и увеличением выраженности синдрома. Третьим из выявленных системообразующих ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания является высокий уровень интернальности личности. Данный фактор отражает активность жизненной позиции, способность личности доверять себе настолько, чтобы принимать собственную свободу выбора, брать на себя ответственность за свою жизнь. Интернальность в области достижений и межличностных отношений в сочетании с самоуважением и отсут-

ствием таких симптомов выгорания, как «личностная отстраненность от проблем других людей», «неудовлетворенность собой», «психосоматические и психовегетативные нарушения», «эмоциональный дефицит», является компонентом личностных ресурсов преодоления выгорания.

Таким образом, системообразующими ресурсами преодоления симптома профессионального выгорания являются самоактуализация, осмысленность жизни, интернальность личности.

Литература

1. Бодров В.А. Страницы будущей книги. Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 98.

PERSONAL RESOURCES OF OVERCOMING THE TEACHERS' PROFESSIONAL STAGNATION SYNDROME

Babich O.I., Terekhova T.A. (Chita)

Summary. The article is devoted to the description of personal characteristics of school teachers either provoking or helping to overcome the syndrome of professional stagnation. The authors define major personal resources of overcoming the personal stagnation syndrome and present and prove the model of interrelation of factors of stagnation and resources of overcoming this syndrome.

Key words: school teachers, the syndrome of professional stagnation, factors provoking professional stagnation, personal resources of overcoming the syndrome of professional stagnation, the model of professional stagnation.