

**Проявления синдрома психического выгорания
в процессе профессионализации учителя
в зависимости от возраста и стажа работы***

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. Интенсивное социальное, экономическое и культурное развитие современного общества существенно повышает требования, предъявляемые к школе, основной целью которой является всестороннее развитие личности ребенка, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации его потенциальных возможностей, способностей и потребностей.

Главным фактором развития ребенка, активно самореализующегося в дальнейшей жизни, является личность самого учителя, от эффективности деятельности которого во многом зависит будущее всего общества.

Забота о физическом, психическом и духовном здоровье учителя, о развитии его индивидуальности напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества.

Исследования в области профессионализации учителя посвящены в основном изучению профессионально важных качеств, профессиональной готовности, становлению индивидуального стиля деятельности, развитию самосознания учителя и лишь немногие – изучению деструктивных явлений: стагнации, профессиональных деформаций, кризисов профессионального развития, а также синдрома психического выгорания.

Изучению проблемы синдрома психического выгорания посвящено значительное число работ в зарубежной науке и практике (С. Maslach, S. Jackson, 1981; Е. Aronson, А. Pines, 1983; А.-R. Barth, 1992; S. Walker, М. Cole, 1989; М. Klis, J. Kossewska, 1998; С. Kyriacou, 1987; В. Rudow, 1994; С. Maslach, М.Р. Leiter, 1997 и др.). Менее изучен данный феномен в отечественной психологии (В.В. Бойко, 1996; В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, 2001; Е.С. Старченкова, 2002 и др.).

* Работа защищена в Казани в 2005 г.

Предметом особого исследовательского интереса являются факторы, детерминирующие возникновение синдрома психического выгорания (А. Pines, Е. Aronson, С. Maslach, 1982; Р. Thornton, 1992; R.J. Burke, Е.А. Greengalass, 1995; J. Daniel, I. Shabo, 1993; G.R. Gross, S.J. Larson, G.D. Urban, L.L. Gender, 1994; В.В. Бойко, 1996; В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, 2001; М.В. Борисова, 2003 и др.). Но полученные данные являются весьма противоречивыми.

При этом исследователями отмечается, что синдром психического выгорания приводит к негативным последствиям, таким как ухудшение психического и физического здоровья, нарушение системы межличностных отношений, снижение эффективности профессиональной деятельности, развитие негативных установок по отношению к коллегам, учащимся и др. Поэтому актуальным становится изучение особенностей проявления данного синдрома, уточнение факторов, обуславливающих его формирование в процессе возрастного и профессионального развития учителей с целью разработки научно обоснованных программ профилактики и коррекции.

Недостаточная разработанность данной проблемы, ее практическое значение послужили основанием для выбора темы исследования – «Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа».

Цель исследования – изучение психологических особенностей формирования синдрома психического выгорания в контексте профессионализации учителя.

Объект исследования – психологические особенности процесса профессионализации учителя.

Предмет исследования – структура синдрома психического выгорания и его взаимосвязь с индивидуальными и личностными свойствами учителя в процессе возрастного и профессионального развития.

Гипотеза исследования включает совокупность следующих предположений:

1. Процессу профессионализации учителя свойственны как позитивные так и негативные эффекты, такие как деструктивные изменения в личности учителя, стагнации, профессиональные деформации, профессиональные кризисы, а также синдром психического выгорания.

2. Синдром психического выгорания характеризуется своеобразием выраженности и сопряженности показателей в процессе профессионального и возрастного развития.

3. Синдром психического выгорания проявляет сложный и неоднозначный характер взаимосвязи с индивидуальными и личностными свойствами учителя в зависимости от стажа и возраста.

4. Психологическое сопровождение является фактором активизации профессионального саморазвития учителя.

В соответствии с целью и гипотезой исследования определены следующие задачи:

1. Систематизировать опыт изучения проблемы синдрома психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии в контексте профессионализации.

2. Исследовать психологическую структуру и уровень выраженности показателей синдрома психического выгорания в зависимости от стажа работы и возраста учителя.

3. Проанализировать характер взаимосвязи синдрома психического выгорания с индивидуальными и личностными свойствами учителя.

4. Выявить особенности взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания и индивидуальных, личностных свойств учителя в процессе профессионального и возрастного развития.

5. Определить подходы к конструированию технологии психологического сопровождения учителя.

Методологической и теоретической основой работы являются общенаучный методологический принцип системной организации психического (Б.Г. Ананьев, 1977; Б.Ф. Ломов, 1984; В.Д. Шадриков, 1982), концепция субъектной активности человека (А.В. Брушлинский, 1994; А.К. Осницкий, 2001; В.А. Петровский, 1996), концептуальные представления о закономерностях развития субъекта профессионализации (Р.В. Габдреев, 1999; Е.А. Климов, 1996; А.К. Маркова, 1996), а также базовые подходы к изучению синдрома психического выгорания (С. Maslach, A. Pines, 1982; В.В. Бойко, 1996; В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, 2001), подходы к изучению профессиональных деформаций личности (Р.М. Грановская, 1988; С.П. Безносков, 1997; Э.Ф. Зеер, 1997). Частным теоретическим основанием работы послужила концепция субъектной профессионализации педагога (Н.С. Глуханюк, 2000).

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов: для организации исследования применен сравнительный метод поперечных срезов, для сбора данных – ряд известных стандартизованных методик, для обработки результатов – методы математической статистики и качественного анализа данных.

Основные положения работы, доказываемые автором:

1. Синдром психического выгорания представляет собой сложное структурное, динамичное образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации. Данный феномен характеризуется эмоциональным истощением, формированием негативных установок по отношению к другим, развитием негативного отношения к себе, своим профессиональным достижениям.

2. Структура синдрома психического выгорания имеет специфику в зависимости от стажа учителя и возраста: взаимосвязь компонентов синдрома увеличивается в процессе возрастного и профессионального развития. Наибольшая интегрированность компонентов характерна для учителей со стажем от 10 до 20 лет и в возрасте от 41 до 55 лет.

3. Формирование синдрома психического выгорания учителя в целом обусловлено такими личностными свойствами, как низкая общительность, высокая ответственность, самостоятельность, склонность к чувству вины, высокая тревожность. Среди индивидуальных свойств с синдромом психического выгорания в наибольшей степени коррелируют показатели интеллектуальной и эмоциональной сфер.

4. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с индивидуальными и личностными особенностями отличается своеобразием в зависимости от стажа педагогической деятельности и возраста учителя. Наиболее активна взаимосвязь компонентов синдрома психического выгорания с индивидуальными свойствами на ранних этапах профессионализации (стаж до 10 лет), с личностными свойствами – на этапах ранней профессионализации (стаж 3 до 10 лет) и профессиональной зрелости (стаж до 20 лет). С возрастом отмечается увеличение количества индивидуальных свойств психомоторной и коммуникативной сфер и личностных свойств коммуникативной и эмоциональной сфер, участвующих в образовании синдрома.

Основное содержание работы

В теоретической части работы проанализированы предпосылки исследования синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя; определены основные понятия и методологические положения исследования, представлен анализ теоретических подходов и эмпирических результатов исследования процесса профессионализации и синдрома психического выгорания.

Проблеме профессионализации в современной психологии посвящено достаточно много исследований, которые определяют сущность и характеристики данного процесса (Н.П. Анисимова, В.А. Бодров, 1991; Д.А. Григорьев, 1998; А.И. Каптерев, 1990; А.К. Маркова, 1995, 1996; В.А. Машин, 1993, 1994; Ю.П. Поваренков, 1989, 1991; Е.С. Романова, 1992; А.И. Турчинов, 1998; В.Д. Шадриков, 1979, 1982 и др.). Профессиональное становление рассматривается как овладение определенными знаниями, умениями, навыками, развитие профессионально важных качеств, усвоение форм общественной деятельности (А.В. Карпов, 1988, 1991; Е.А. Климов, 1988; Н.Ф. Талызина, 1986; В.Д. Шадриков, 1979; Р.В. Шрейдер, 1979 и др.); как процесс становления субъекта деятельности под влиянием познания, общения и труда, их разнообразных конвергенций (Б.Г. Ананьев, 1977, 1980; Л.А. Головей, 1996; Е.И. Степанова, 1995); процесс проектирования и организации профессионального развития и достижения его вершин (А.А. Деркач, 1995; А.М. Зимичев, 1998; Н.В. Кузьмина, 1989, 1990; А.Л. Реан, 1994; А.К. Маркова, 1996; Н.Н. Нечаев, 1988; А.П. Ситников, 1994 и др.).

Наряду с этим в ряде исследований (Н.Г. Алексеев, 1987, 1991; Р.Г. Каменский, 1996; С.И. Краснов, 1995; И.С. Павлов, 1996; В.К. Рябцев, 1995 и др.) основными характеристиками профессионализации называются самоопределение, самосознание, целеполагание и рефлексивные способности. Имеют место и другие направления исследований, находящиеся в стадии формирования.

Анализ проблемы периодизации позволил установить, что профессиональное развитие учителя проходит на протяжении всей жизни и не ограничивается каким-либо периодом; отечественные исследования профессионального пути связаны с категорией субъекта. Субъектность выступает

здесь как движущая сила профессиональной динамики, определяющая интенсивность и содержательность профессионализации.

Однако профессиональное развитие характеризуется не только позитивными изменениями, но и нарушениями, среди которых особое место занимает формирование негативных качеств личности под влиянием специфических условий деятельности и перегрузок. Педагогическая деятельность относится именно к тем видам деятельности, длительная включенность в которые порождает совокупность эмоционально напряженных ситуаций, определяет эмоциональное состояние учителя, которое не всегда позитивно влияет на его личность.

Анализ исследований теоретического и эмпирического характера, посвященных проблеме синдрома психического выгорания, позволил выделить несколько подходов к его рассмотрению.

Согласно первому из них, синдром психического выгорания понимается как состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в ситуациях, предъявляющих высокие эмоциональные требования к профессионалу. Такое понимание синдрома психического выгорания близко к трактовке синдрома «хронической усталости» (E. Aronson, A. Pines, 1983).

В контексте второго подхода синдром психического выгорания понимается как двухмерный конструкт, который состоит из эмоционального истощения и деперсонализации (D.V. Direndonck, W.B. Schaufeli, 1994). Эмоциональное истощение интерпретируется как аффективный фактор, относящийся к сфере жалоб на плохое физическое самочувствие, нервное напряжение. Деперсонализация рассматривается как установочный фактор и проявляется в изменении отношения к себе либо к другим (подчиненным, коллегам, клиентам, пациентам).

В рамках третьего подхода синдром психического выгорания понимается как трехмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений (C. Maslach, S.E. Jackson, 1981). Основной составляющей синдрома является эмоциональное истощение, которое трактуется как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное или безличное отношение к деятельности и проявляется в деформации отношений с другими людьми. Редукция личных достижений выражается либо в тенденции к негативному оцениванию

себя, своих профессиональных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

В работе выявлено соотношение понятий «синдром психического выгорания», «профессиональные деформации» и «механизмы психологической защиты», при этом установлено, что исследователи не делают четкого разграничения между ними. Теоретический анализ позволил установить, что синдром психического выгорания, как и психологическая защита, возникает в результате действия психотравмирующих обстоятельств и способствует снижению травмирующих личность переживаний и чувства тревоги, позволяет нейтрализовать состояние эмоциональной напряженности. Из этого следует, что синдром психического выгорания является защитным механизмом психики человека.

Комплексный анализ проявлений синдрома психического выгорания и процесса формирования профессиональных деформаций показал, что синдром психического выгорания может провоцировать деформацию личности учителя на поздних этапах профессионализации, когда накапливаются деструктивные изменения. Механизм психологической защиты становится неотъемлемой частью личности учителя и проявляется в непрофессиональной сфере.

Анализ отечественных и зарубежных исследований позволил выявить этапность формирования синдрома психического выгорания. Так многие авторы отмечают, что первоначально наблюдается значительная увлеченность выполняемой деятельностью, затем появляются чувство усталости, разочарование и снижение интереса к ней. Кроме того, выявлены факторы, детерминирующие формирование синдрома психического выгорания (табл. 1).

Анализ факторов, обуславливающих формирование синдрома психического выгорания, позволил объединить их в две группы: индивидуальные факторы и особенности содержания и условий работы. В группе индивидуальных факторов выделяются личностные свойства, возраст, стаж работы, неудовлетворенность профессиональным статусом, полная поглощенность профессиональной деятельностью, пол, образование.

Факторы, детерминирующие синдром психического выгорания
(по данным различных исследователей)

Исследователи	Факторы
С. Маслач, 1982 А. Пайнс, Е. Аронсон, 1983 П Торнтон, 1992	Личностный, ролевой, организационный
К. Кондо, 1991	Индивидуальные, социальные, «характер работы и рабочего окружения»
В.В. Бойко, 1996	Внешние, внутренние
В.Е. Орел, 2001	Индивидуальные, организационные
Е.С. Старченкова, 2002	Личностные, ситуативные, профессиональные требования

В качестве особенностей содержания и условий работы, детерминирующих развитие процесса психического выгорания, рассматриваются высокие рабочие нагрузки, специфичность преподаваемого предмета, продолжительность рабочего дня, уровень заработной платы, психологический климат в коллективе, характер взаимоотношений с учащимися.

Данные исследований детерминации синдрома психического выгорания свидетельствуют, что в работах отечественных и зарубежных авторов отсутствует четкое представление о роли тех или иных детерминант в формировании данного феномена.

По итогам систематизации результатов исследовательского поиска в качестве концептуальной основы исследования принят следующий постулат: синдром психического выгорания – сложное негативно окрашенное прогрессирующее психологическое образование, которое характеризуется эмоциональным истощением, развитием отрицательных установок по отношению к коллегам и учащимся, снижением работоспособности и эффективности педагогической деятельности, потерей профессиональной мотивации; синдром психического выгорания – неоднозначно детерминированное структурное образование, которое во многом определяется индивиду-

альными и личностными свойствами учителя в процессе возрастного и профессионального развития.

Организация и методы исследования

Эмпирическая часть работы проводилась в педагогических коллективах средних общеобразовательных школ Соликамска и Березников (Пермская область) сравнительным методом поперечных срезов. В исследовании приняли участие 175 учителей.

Основанием демаркации групп испытуемых в зависимости от стажа принято положение об этапности процесса профессионального развития, периодизация которого основана на отношении личности к профессии (Н.С. Глуханюк, 2000). Участники исследования были разбиты на группы в зависимости от стажа работы и возраста (табл. 2,3).

Таблица 2

Характеристика групп участников исследования в зависимости от стажа работы

Стаж работы	Размах, лет	Среднее значение, лет	Мода, лет
Менее 3 лет (32 чел.)	0,3 – 3	2,23	2
От 3 до 10 лет (37 чел.)	3,5 – 10	6,68	5
От 10 до 20 лет (59 чел.)	10,5 – 20	15,49	14
Более 20 лет (47 чел.)	20,3 – 37	27,72	25

В работе были использованы известные стандартизованные методики: для изучения синдрома психического выгорания – методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (1996), опросник МВІ (Maslach Burnout Inventory) К. Маслач и С. Джексона (1986); для изучения индивидуальных и личностных свойств – опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова (1997) и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (2001).

Таблица 3

Характеристика групп участников исследования в зависимости от возраста

Возраст	Размах, лет	Среднее значение, лет	Мода, лет
От 20 до 30 лет (63 чел.)	20,2 – 30	25,37	27
От 30 до 40 лет (51 чел.)	30,2 – 40	35,22	36
От 41 до 55 лет (61 чел.)	41 – 55	47,41	44

Обработка данных производилась методами математико-статистического анализа: средних значений и различий (Т-критерий Стьюдента), корреляционного анализа (коэффициент линейной корреляции К. Пирсона).

Для количественной обработки эмпирических данных использовался пакет прикладных программ корпорации Stat Soft ink. – SPSS 10.5 и Statistika 6 для среды Windows.

Результаты исследования и их обсуждение

При исследовании синдрома психического выгорания в общей выборке выявлены преобладание эмоционального истощения, фазы резистенции и доминирование ее симптомов, таких как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, расширение сферы экономии эмоций и эмоционально-нравственная дезориентация.

Анализ результатов исследования возникновения синдрома психического выгорания у учителей в зависимости от стажа работы и возраста осуществлялся по двум направлениям: анализ средних значений и взаимосвязей параметров синдрома психического выгорания (табл. 4, 5).

В процессе изучения характера различий уровня выраженности параметров синдрома психического выгорания у учителей с различным стажем работы было установлено, что учителя со стажем работы до 3 лет менее подвержены синдрому психического выгорания. С увеличением стажа повышаются эмоциональное истощение, уровень фазы напряжения, симптома психосоматических и психовегетативных нарушений, симптома пе-

реживания психотравмирующих обстоятельств. Учителя со стажем работы от 3 до 10 лет сильнее переживают состояние «загнанности в клетку». У учителей со стажем работы от 10 до 20 лет выявлен более высокий уровень переживания психотравмирующих обстоятельств, что может быть следствием полной поглощенности профессиональной деятельностью, а также неудовлетворенности собой. У учителей, проработавших свыше 20 лет, синдром психического выгорания менее выражен, чем у учителей со стажем работы от 10 до 20 лет.

Таблица 4

Выраженность преобладающих параметров синдрома психического выгорания учителей с различным стажем

Параметры синдрома психического выгорания	Стаж работы			
	Менее 3 лет	От 3 до 10 лет	От 10 до 20 лет	Более 20 лет
Компоненты	Деперсонализация	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Эмоциональное истощение
Фазы	Резистенция	Напряжение	Резистенция	Резистенция
Симптомы	Эмоциональный дефицит, редукция профессиональных обязанностей	«Загнанность в клетку», тревога и депрессия, личностная отстраненность	Переживание психотравмирующих обстоятельств, психосоматические и психовегетативные нарушения	Расширение сферы экономики эмоций

В ходе изучения характера различий уровня выраженности показателей синдрома психического выгорания у учителей различного возраста было обнаружено, что у учителей в возрасте от 30 до 40 лет в сравнении с учителями в возрасте от 20 до 30 лет в большей степени проявляется осознание психотравмирующих обстоятельств в педагогической деятельности, они ограничивают эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Учителя в возрасте от 20 до 30 лет, в отли-

чие от учителей в возрасте от 41 до 55 лет, более отчетливо ощущают состояние интеллектуально-эмоционального тупика. Педагоги испытывают неудовлетворенность из-за того, что не могут реализовать свои планы, на фоне чего у них возникает чувство безысходности. Для учителей в возрасте от 41 до 55 лет характерны более высокий уровень стремления к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достоинств и возможностей, осознание чувства некомпетентности в профессиональной деятельности. Учителя этого возраста не проявляют эмоции не только на работе, но и в повседневной жизни.

Таблица 5

Выраженность преобладающих параметров синдрома психического выгорания у учителей различного возраста

Параметры синдрома психического выгорания	Возраст		
	До 30 лет	От 30 до 40 лет	От 41 до 55 лет
Компоненты	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Редукция личных достижений
Фазы	Истощение	Напряжение и резистенция	Истощение
Симптомы	«Загнанность в клетку», эмоциональная и личностная отстраненность	Переживание психотравмирующих обстоятельств, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Психосоматические и психовегетативные нарушения, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций

Исследование взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания позволило установить, что структура синдрома изменяется в сторону наибольшей интегрированности компонентов, при этом обнаружены как инвариантные корреляционные связи между показателями данного феномена, так и вариативные взаимосвязи в процессе возрастного и профессионального развития (рис. 1, 2). Установлено, что процесс формирования синдрома психического выгорания носит динамичный характер.

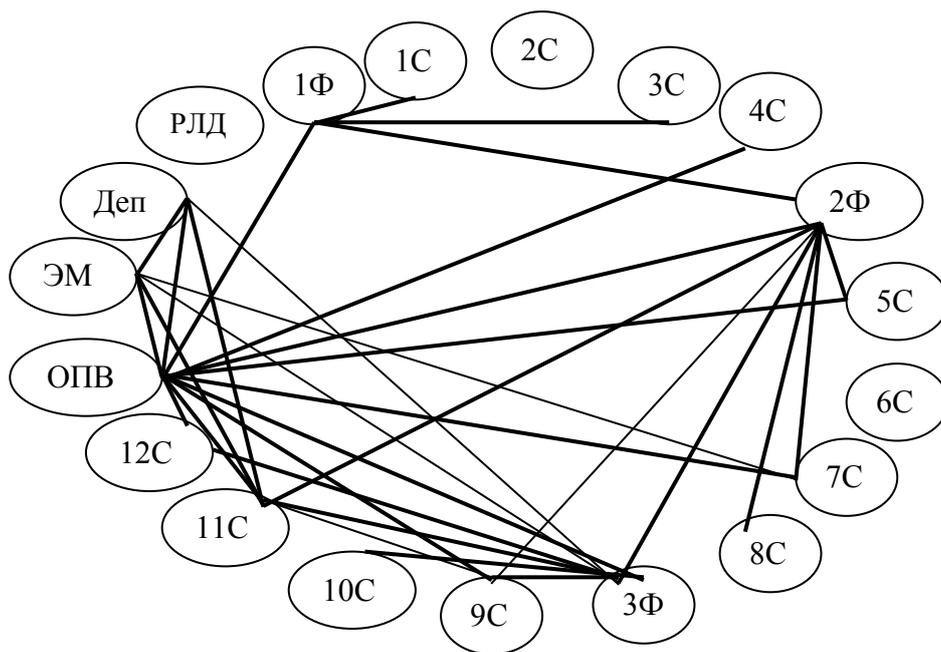


Рис. 1. Инвариантные взаимосвязи параметров синдрома психического выгорания для всех подвыборок учителей в зависимости от стажа педагогической деятельности:

Эмс – эмоциональное истощение; Деп – деперсонализация; РЛД – редукция личных достижений; 1Ф – фаза напряжения; 1С – симптом переживания психотравмирующих обстоятельств; 2С – симптом неудовлетворенности собой; 3С – симптом «загнанности в клетку»; 4С – симптом тревоги и депрессии; 2Ф – фаза резистенции (сопротивления); 5С – симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования; 6С – симптом эмоционально-нравственной дезориентации; 7С – симптом расширения сферы экономии эмоций; 8С – симптом редукции профессиональных обязанностей; 3Ф – фаза истощения; 9С – симптом эмоционального дефицита; 10С – симптом эмоциональной отстраненности; 11С – симптом личностной отстраненности; 12С – симптом психосоматических и психовегетативных нарушений; ОПВ – общий показатель психического выгорания

Анализ инвариантных взаимосвязей параметров синдрома психического выгорания в зависимости от стажа педагогической деятельности показал, что фаза резистенции тесно связана с фазой истощения. Это говорит о том, что чем выше сопротивление нарастающему стрессу, тем ярче у учителей проявляется фаза истощения, которая представляет собой наиболее интегрированное целостное образование при формировании синдрома психического выгорания, обусловленного стажем работы.

Наибольшая плотность вариативных взаимосвязей параметров данного феномена выявлена у учителей со стажем работы от 10 до 20 лет, а наименьшая – у учителей, проработавших менее 3 лет. При этом у педагогов данной группы менее включенными в структуру синдрома психического выгорания являются фаза напряжения и составляющие ее симптомы; кроме того, фиксируется автономность симптома неудовлетворенности собой.

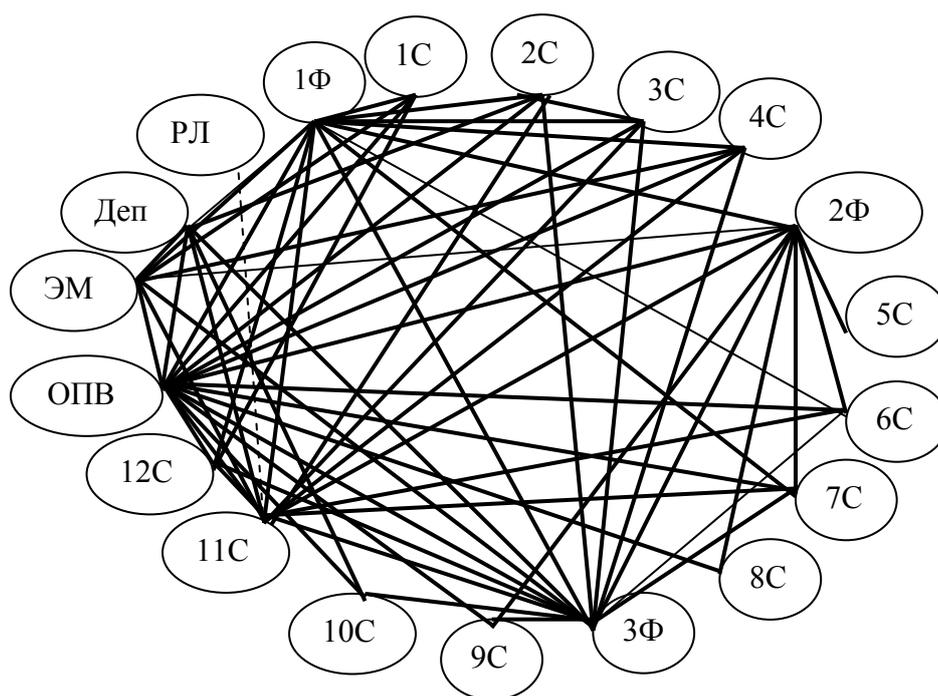


Рис. 2. Инвариантные взаимосвязи показателей синдрома психического выгорания для всех подвыборок в зависимости от возраста учителей

Анализ инвариантных взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания в зависимости от возраста учителей позволил установить, что в возрастных группах наблюдается наибольшее количество общих взаимосвязей между показателями синдрома психического выгорания в сравнении со стажевыми группами. При этом наиболее взаимосвязанными во всех возрастных группах являются показатели фазы напряжения и истощения.

В ходе анализа вариативных взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания было обнаружено, что наибольшая плотность

связей между показателями данного феномена характерна для учителей в возрасте от 41 до 55 лет.

Исследование индивидуальных и личностных свойств в общей выборке учителей проводилось с целью выявления их взаимосвязи с показателями синдрома психического выгорания. В исследуемой выборке преобладают показатели коммуникативной эргичности, психомоторной пластичности и интеллектуальной эмоциональности.

Анализ уровня выраженности индивидуальных свойств учителей в различных стажевых группах показал, что педагогам со стажем работы от 3 до 10 лет свойственны более высокие показатели коммуникативной эргичности, от 10 до 20 лет – интеллектуальной эмоциональности, более 20 лет – интеллектуальной эргичности.

Сравнение уровня выраженности индивидуальных свойств учителей в разных возрастных группах позволило выделить группу педагогов в возрасте от 30 до 40 лет, для которых характерны более высокие значения по шкалам «психомоторная пластичность», «интеллектуальная эмоциональность», «индекс общей эмоциональности», «коммуникативная эмоциональность».

В остальном индивидуальные свойства учителей разных стажевых и возрастных групп различаются не существенно, что позволило нам рассматривать в дальнейшем группы учителей как однородные по индивидуальным свойствам.

Анализ различий в уровне выраженности личностных свойств в зависимости от педагогического стажа показал, что для учителей со стажем работы менее 3 лет характерны более высокие значения по факторам I (низкая чувствительность – высокая чувствительность), L (подозрительность – доверчивость), M (мечтательность – практичность). Учителям со стажем работы от 3 до 10 лет свойственны более высокие значения по шкале M (мечтательность – практичность), а также более низкие значения по шкале B (высокий интеллект – низкий интеллект).

Анализ различий в уровне выраженности личностных свойств у учителей в зависимости от возраста позволил установить, что для педагогов в возрасте от 20 до 30 лет характерны более низкие значения по шкале E (доминантность – конформность), более высокие значения по шкале M (мечтательность – практичность) и по шкале N (простота – изоэтрность поведения в обществе).

В остальном личностные свойства учителей разных стажевых и возрастных групп различаются незначительно, что позволило нам рассматривать в дальнейшем группы учителей как однородные по личностным свойствам.

В ходе исследования взаимосвязи синдрома психического выгорания с индивидуальными свойствами учителей было установлено, что в общей выборке наибольшее влияние на формирование синдрома психического выгорания оказывают низкие показатели психомоторной сферы: психомоторной эргичности, психомоторной скорости, индекса психомоторной активности; низкие показатели интеллектуальной сферы: интеллектуальной эргичности, интеллектуальной скорости, индекса интеллектуальной активности; высокие показатели эмоциональной сферы: интеллектуальной эмоциональности, коммуникативной эмоциональности, индекса общей эмоциональности, а также низкие показатели коммуникативной эргичности и индекса общей адаптивности.

В наибольшей степени данными индивидуальными свойствами в общей выборке учителей обусловлены следующие показатели синдрома психического выгорания: эмоциональное истощение, фазы напряжения и истощения, а также симптомы тревоги и депрессии, расширения сферы экономии эмоций и личностной отстраненности. Для данных симптомов характерны связи с эмоциональной сферой индивидуальных свойств. Отличительной особенностью является то, что редукция личных достижений связана с высокими показателями психомоторной, коммуникативной и интеллектуальной сфер. Однако не выявлена связь данного компонента синдрома психического выгорания с показателями эмоциональной сферы.

Анализ взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания с индивидуальными свойствами учителей в процессе возрастного и профессионального развития позволил установить наличие индивидуальных свойств, обуславливающих формирование синдрома психического выгорания как в стажевых, так и в возрастных группах.

В дальнейшем анализу подвергались только те связи показателей синдрома психического выгорания и индивидуальных свойств, которые дифференцированы по стажу и возрасту.

В группе учителей со стажем работы менее 3 лет индивидуальными свойствами эмоциональной сферы, такими как психомоторная эмоциональность, коммуникативная эмоциональность, интеллектуальная эмоцио-

нальность и индекс общей эмоциональности, обусловлены следующие показатели синдрома психического выгорания: деперсонализация и фаза резистенции. Данный факт свидетельствует о том, что на этапе включения в педагогическую деятельность формирование синдрома психического выгорания в большей степени детерминировано эмоциональным отношением к выполняемым профессиональным функциям, беспокойством в ходе социального взаимодействия.

У учителей со стажем работы от 3 до 10 лет синдром психического выгорания в наибольшей степени обусловлен низкими показателями коммуникативной сферы: коммуникативной эргичности, коммуникативной пластичности, коммуникативной скорости, индекса коммуникативной активности; низкими показателями психомоторной сферы: психомоторной скорости, индекса психомоторной активности; низкими показателями интеллектуальной сферы: интеллектуальной скорости, индекса интеллектуальной активности. При этом редукция личных достижений, в отличие от остальных показателей синдрома психического выгорания, формируется у учителей, имеющих высокие значения показателей психомоторной, интеллектуальной сфер, а также высокие значения показателей индекса общей активности и индекса общей адаптивности.

У учителей со стажем работы от 10 до 20 лет индивидуальные свойства определяют в основном формирование таких показателей синдрома психического выгорания, как эмоциональное истощение и фаза истощения. Среди них выделяются низкие показатели интеллектуальной сферы: интеллектуальной эргичности, индекса интеллектуальной активности; высокие показатели коммуникативной сферы: коммуникативной эмоциональности, коммуникативной пластичности. Полученные данные свидетельствуют о том, что на стадии профессиональной зрелости формирование синдрома психического выгорания ярче проявляется у учителей, способных к установлению социальных контактов, но отличающихся низкой вовлеченностью в процесс, связанный с умственной деятельностью.

У учителей со стажем работы более 20 лет синдром психического выгорания обусловлен низкими показателями коммуникативной сферы, такими как коммуникативная эргичность и индекс коммуникативной активности, фазы резистенции и истощения. Тогда как формирование редукции личных достижений наблюдается у учителей с высокими показателями коммуникативной сферы: коммуникативной эргичности и коммуника-

тивной пластичности. Это свидетельствует о том, что формирование синдрома психического выгорания на стадии профессионального мастерства в большей степени определяется накопленной усталостью в коммуникативной сфере.

Анализ взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания с индивидуальными свойствами учителей в возрастных группах показал, что в возрасте от 20 до 30 лет формирование синдрома психического выгорания в меньшей степени связано с индивидуальными свойствами. Так, высокий уровень редукции личных достижений наблюдается у учителей с высокой коммуникативной эргичностью, формирование фазы напряжения отмечается у педагогов с низкой психомоторной пластичностью, а формирование фазы истощения – у учителей с низкой интеллектуальной скоростью.

У учителей в возрасте от 30 до 40 лет формирование синдрома психического выгорания обусловлено высокими показателями эмоциональной сферы, такими как интеллектуальная эмоциональность, коммуникативная эмоциональность. Редукция личных достижений интенсивно развивается у учителей, отличающихся такими индивидуальными свойствами, как высокая интеллектуальная скорость, высокая коммуникативная скорость и высокая психомоторная пластичность.

У учителей в возрасте от 41 до 55 лет формирование синдрома психического выгорания определяют низкие показатели психомоторной сферы: психомоторной скорости, психомоторной эмоциональности, индекса психомоторной активности; показатели коммуникативной сферы: низкой коммуникативной скорости, высокой коммуникативной пластичности, а также высокие значения показателя индекса общей эмоциональности, низкие значения индекса интеллектуальной активности и индекса общей адаптивности.

Таким образом, анализ взаимосвязей индивидуальных свойств с показателями синдрома психического выгорания позволил выявить следующие особенности. В процессе онтогенетического развития наблюдается наибольшая обусловленность синдрома психического выгорания индивидуальными свойствами. Так, у учителей в возрасте от 41 до 55 лет выявлено 103 статистически достоверных связи на уровне 0,01. В процессе профессионального развития наибольшая обусловленность синдрома индиви-

дуальными свойствами характерна для учителей со стажем работы от 3 до 10 лет.

Исследование взаимосвязи синдрома психического выгорания с личностными свойствами учителей позволило установить, что в общей выборке в наибольшей степени с показателями синдрома психического выгорания связаны следующие личностные свойства: низкая общительность, высокая ответственность, самостоятельность, склонность к чувству вины, высокая тревожность. В наибольшей мере данными личностными свойствами обусловлены эмоциональное истощение, фазы напряжения и истощения, а также симптом тревоги и депрессии, симптом расширения сферы экономики эмоций.

Анализ взаимосвязей показателей синдрома психического выгорания с личностными свойствами учителей в процессе возрастного и профессионального развития позволил установить, что личностные свойства, связанные с показателями синдрома психического выгорания, специфичны в стажевых и возрастных группах (табл. 6, 7).

Таблица 6

Взаимосвязь личностных свойств учителей и показателей синдрома психического выгорания в стажевых группах

Параметры синдрома психического выгорания	Стаж работы			
	Менее 3 лет	От 3 до 10 лет	От 10 до 20 лет	Более 20 лет
1	2	3	4	5
Эмоциональное истощение	–	Эмоциональная неустойчивость, напряженность, тревожность	Напряженность, тревожность	Интроверсия
Деперсонализация	Доминантность	–	–	–
Редукция личных достижений	–	–	Эмоциональная устойчивость, самоуверенность, расслабленность, низкая тревожность	–

Окончание табл.6

1	2	3	4	5
Фаза напряжения	–	Эмоциональная устойчивость, самоуверенность, тревожность	–	–
Фаза резистенции	Эмоциональная устойчивость, дипломатичность	Эмоциональная неустойчивость, склонность к чувству вины, тревожность	Замкнутость, доминантность, слабость Сверх-Я, самостоятельности, низкий самоконтроль	–
Фаза истощения	Доминантность	Интроверсия	–	–

Таблица 7

Взаимосвязь личностных свойств учителей и показателей синдрома психического выгорания в возрастных группах

Параметры синдрома психического выгорания	Возраст		
	От 20 до 30 лет	От 30 до 40 лет	От 41 до 55 лет
1	2	3	4
Эмоциональное истощение	Доверчивость	Практичность	Замкнутость
Деперсонализация	–	–	Замкнутость, слабость Сверх-Я, самостоятельности, низкий самоконтроль, напряженность
Редукция личных достижений	Общительность	Доминантность, экстраверсия	–
Фаза напряжения	–	–	Низкий интеллект, напряженность
Фаза резистенции	–	Эмоциональная неустойчивость	Низкая чувствительность, самостоятельность, низкий самоконтроль, тревожность

1	2	3	4
Фаза истощения	–	Склонность к чувству вины, интроверсия	Замкнутость, низкий интеллект, слабость Сверх-Я, низкая чувствительность, низкий самоконтроль

Анализ взаимосвязей личностных свойств и показателей синдрома психического выгорания в процессе профессионального и возрастного развития показал, что в наибольшей степени личностными свойствами синдром психического выгорания обусловлен у учителей со стажем от 3 до 10 лет и от 10 до 20 лет, а также у учителей в возрасте от 41 до 55 лет.

Таким образом, исследование взаимосвязи синдрома психического выгорания с индивидуальными и личностными свойствами в процессе профессионального и возрастного развития позволило установить, что роль индивидуальных свойств в формировании синдрома психического выгорания наиболее значима на начальных этапах включения в педагогическую деятельность (стаж от 3 до 10 лет), когда происходят становление индивидуального стиля деятельности и повышение ее эффективности. Личностными свойствами синдром психического выгорания определяется как на этапах ранней профессионализации (стаж от 3 до 10 лет), так и на этапе профессиональной зрелости (стаж до 20 лет). На этапе профессионального мастерства данные свойства играют наименьшую роль, что может быть обусловлено накопленным практическим опытом, способствующим формированию стереотипов в выполнении педагогической деятельности.

В процессе онтогенетического развития постепенно увеличивается включенность индивидуальных и личностных свойств в процесс формирования синдрома психического выгорания. Так, наиболее тесные взаимосвязи между данными параметрами установлены у учителей в возрасте от 41 до 55 лет. Объяснением данной закономерности может служить то, что увеличение возраста способствует нарастанию усталости, закреплению социально нежелательных поведенческих и эмоциональных реакций, что приводит к формированию профессиональных деструкций и деформаций личности.

Основные результаты исследования

1. Теоретический анализ позволил установить, что в процессе профессионализации учителя развиваются как позитивные, так и негативные эффекты, одним из которых является синдром психического выгорания.

2. Систематизация подходов к пониманию и определению синдрома психического выгорания позволила содержательно наполнить данное понятие, а также выявить противоречивый характер детерминант, обуславливающих его формирование.

3. Установлено, что структура синдрома психического выгорания меняется в сторону наибольшей интегрированности показателей, при этом наблюдается как инвариантная часть корреляционных связей между показателями данного феномена, так и вариативные взаимосвязи в процессе возрастного и профессионального развития. В исследовании выявлен динамичный характер формирования синдрома психического выгорания.

4. Выявлено, что синдром психического выгорания взаимосвязан с индивидуальными и личностными свойствами учителя, причем характер сопряженности имеет выраженные особенности в зависимости от этапа профессионального и возрастного развития.

5. Определены особенности участия индивидуальной сферы личности в формировании психического выгорания. Специфичность формирования синдрома обусловлена как возрастными изменениями (особенностями и задачами возрастного развития), так и процессом профессионализации, в частности, длительностью включенности в профессиональную деятельность.

6. Полученные результаты являются информационной основой для разработки целенаправленных программ психологического сопровождения учителей в процессе профессионализации.

Научная новизна исследования. Теоретически и эмпирически обоснована необходимость изучения синдрома психического выгорания в контексте профессионального развития. Осуществлен содержательный анализ феномена «психическое выгорание», уточнено понятие «синдром психического выгорания», раскрыта его сущность, выявлена специфика в педагогической деятельности.

Изучены особенности изменения состава и структуры синдрома психического выгорания относительно индивидуальных и личностных свойств в процессе возрастного и профессионального развития учителя.

Установлено своеобразие взаимосвязи синдрома психического выгорания и индивидуальных и личностных свойств учителя в зависимости от возраста и стажа работы.

Теоретическое значение работы заключается в обогащении теории профессионального развития. Полученные результаты уточняют и расширяют представления о синдроме психического выгорания, его структуре, компонентах, симптомах в контексте профессионализации, о характере детерминации синдрома психического выгорания индивидуальными и личностными свойствами.

Практическое значение работы состоит в том, что по результатам исследования разработаны специальные программы профилактики и преодоления негативных последствий синдрома психического выгорания.

Исследовательские данные включены в программы курсов «Методология и методы психолого-педагогических исследований», «Экспериментальная психология», «Педагогическая психология».

Исследование явлений профессионального дизонтогенеза обогащает представления об особенностях и закономерностях процесса достижений и открывает возможности для акмеологических практик.

Библиографический список

Аганова М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализация личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2004.

Борисова М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003.

Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» // Мир медицины. 2001. № 7–8.

Крупник Е.П., Подымов Н.А. Психологическая устойчивость учителя как условие преодоления инновационных барьеров в его профессиональной деятельности // Мир психологии. 1999. № 2 (18). С. 175 – 178.

Кузьменкова О.В. Психологические особенности внутриличностных противоречий профессионального развития учителя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1997.

Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психол. журн. 2001. Т. 22, № 1. С. 90 – 101.

Подымов Н.А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя. Дис. ... д-ра психол. наук. М., 1999.

Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001.