

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ТРАНСФОРМАЦИИ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ В АСПЕКТЕ ВНУТРИПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ

Молчанова Л.Н.

*ГБОУ ВПО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России,
Курск, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru*

В статье представлены результаты исследования психологических механизмов возникновения и трансформации состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации. Системы внутренних регуляторных факторов, проявляющих свое действие во всех фазах состояния психического выгорания, понимаем как психологические механизмы его трансформации. Психологические механизмы возникновения состояния психического выгорания рассматриваем как системы внутренних регуляторных факторов, проявляющих свое действие лишь в отдельных фазах. Рефлексивно-смысловые механизмы выступают механизмами возникновения, а стилевые особенности саморегуляции поведения и ценностно-мотивационные механизмы – механизмами трансформации состояния психического выгорания.

Ключевые слова: психологические механизмы возникновения, психологические механизмы трансформации, состояние психического выгорания, учителя общеобразовательных школ, внутрипрофессиональная дифференциация

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMERGENCE AND THE TRANSFORMATION OF MENTAL BURNOUT CONDITION AMONG TEACHERS OF SECONDARY SCHOOLS IN ASPECT OF INTRAPROFESSIONAL DIFFERENTIATION

Molchanova L.N.

Kursk state medical university, Kursk, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

The article presents the results studies of psychological mechanisms of emergence and transformation of mental burnout condition among teachers of secondary school in the aspect of intraprofessional differentiation. Systems of internal regulatory factors exert their effects in all phases of mental burnout condition, understand as the psychological mechanisms of its transformation. Psychological mechanisms of occurrence of mental burnout condition considered as a system of internal regulatory factors exert their effects only in the individual phases. Reflexive-semantic mechanisms act mechanisms of emergence, and stylistic features of self-regulation of behavior and value-motivational mechanisms act mechanisms of transformation of mental burnout condition among teachers of secondary school in the aspect intraprofessional differentiation.

Keywords: psychological mechanisms of emergence, psychological mechanisms of transformation, mental burnout condition, teachers of secondary school, intraprofessional differentiation

В настоящее время проблема изучения психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации по-прежнему сохраняет теоретический и практический интерес [1, 2, 3, 5], обеспечиваемый, с одной стороны, высокой социальной значимостью и востребованностью профессии, с другой, – высокой эмоциональной насыщенностью, интенсивностью межличностного взаимодействия и стрессогенностью условий её реализации.

Современное научное понимание психического выгорания сводится к состоянию физического, эмоционального и умственно-истощения, проявляющемуся в профессиях социальной сферы [6]. Согласно имеющимся результатам исследований специфики психического выгорания среди различных категорий педагогических работников было установлено, что учителя в большей степени подвержены психическому выгоранию, чем

воспитатели [2]. Выявлены различия в уровнях выраженности психического выгорания у учителей начальных и старших классов, причем достоверно высокие у учителей начальных классов [1]. Учителя сельских школ, в сравнении с интенсивно выгорающими учителями городских школ, только демонстрируют сопротивление влиянию эмоционально напряженной профессиональной деятельности, причем значимо низкое [3]. Однако, недостаточно исследованной является трансформация одних состояний в другие. Не существует единого представления о психологических механизмах состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации. Итак, приведенные аргументы обеспечивают актуальность настоящего исследования.

В качестве **объекта исследования** выступает состояние психического выгорания у учителей общеобразовательных школ

в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации.

Предметом исследования является психологические механизмы возникновения и трансформации состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации.

В понимании психологических механизмов возникновения и трансформации состояния психического выгорания придерживаемся научной позиции Д.В. Четверикова [9] о «психологическом механизме» и К.К. Платонова о взаимосвязи друг с другом и взаимопереходе всех трех уровней форм психических явлений (психических процессов, психических состояний и свойств личности) [7]. Так, под психологическими механизмами трансформации состояния психического выгорания понимаем системы внутренних регуляторных факторов, проявляющих свое действие во всех фазах («напряжение», «резистенция», «истощение») состояния психического выгорания, а под психологическими механизмами возникновения состояния психического выгорания – системы внутренних регуляторных факторов, проявляющих свое действие лишь в отдельных фазах [4].

Материалы и методы исследования

Исследование осуществлялось на базах общеобразовательных школ г. Курска и Курской области с использованием методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [8], методики определения уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой [8], теста смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева [8], опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [8], тест-опросник «Методика Шварца для изучения ценностей личности» В.Н. Карандашева [8]. Общий объем выборки составил 125 человек женского пола в возрасте от 22 до 55 лет. Градация выборки испытуемых осуществлялась с учетом критерия внутрипрофессиональной дифференциации. При этом были выделены группы, состоящие из учителей старших классов (65 человек) и учителей начальных классов (60 человек). Условия и содержание профессиональной деятельности учителей общеобразовательных школ образуют информационную основу как совокупность информации, характеризующей предметные и субъективные условия деятельности [10] или ее профиль. Предметные и субъективные условия деятельности учителей начальных классов, в отличие от учителей старших классов, связаны со спецификой самого объекта труда однородного и относительно постоянного контингента учеников, а также с постоянными контактами и глубокой рефлексией условий и содержания, отсроченностью её результатов и др.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ средних значений показателей состояния психического выгорания у учителей общеобразователь-

ных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации указал на следующие результаты. И у учителей начальных классов (в фазе «напряжение» – $X_{cp} = 50,97 \pm 4,86$, в фазе «резистенция» $X_{cp} = 64,51 \pm 5,68$, $X_{cp} = 50,43 \pm 4,67$ отмечалось в фазе «истощение»), и у учителей старших классов (в фазе «напряжение» $X_{cp} = 37,18 \pm 4,51$, в фазе «резистенция» – $X_{cp} = 50,35 \pm 4,48$ и в фазе «истощение» $X_{cp} = 38,15 \pm 4,16$) средние значения показателей состояния психического выгорания соответствуют уровню диагностируемых значений, однако у учителей начальных классов они являются достоверно высокими (в фазе «напряжение» – $U_{znp} = 668,0^*$ при $p = 0,003$; в фазе «резистенция» – $U_{znp} = 714,5^*$ при $p = 0,010$; в фазе «истощение» – $U_{znp} = 595,5^*$ при $p = 0,001$). Таким образом, профиль профессиональной деятельности учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации специфично проецируется на состояние психического выгорания: учителя начальных классов в большей степени, чем учителя старших классов подвержены его влиянию.

В ходе исследования психологических механизмов возникновения и трансформации состояния психического выгорания, реализованного с помощью множественного регрессионного анализа (обратного пошагового метода), у учителей общеобразовательных школ выявлены как общие закономерности, сохраняющие свое действие во всех фазах состояния психического выгорания, так и специфические, проявляющие свое влияние лишь в определенных фазах.

Общие закономерности проявлений стилевых особенностей саморегуляции поведения как психологических механизмов состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации представлены: у учителей старших классов в фазе «напряжение» – показателями «моделирование» ($\beta = -0,63$ при $p = 0,011$) и «оценивание результатов» ($\beta = -0,65$ при $p = 0,009$) ($R = 0,74$, $F = 5,14$, $KMD = 0,54$, $df = 3,13$, $p = 0,015$); в фазе «резистенция» – показателями «планирование» ($\beta = -0,48$ при $p = 0,020$) и «самостоятельность» ($\beta = 0,46$ при $p = 0,024$) ($R = 0,99$, $F = 5325,44$, $KMD = 0,98$, $df = 2,1$, $p = 0,009$); в фазе «истощение» – «гибкость» ($\beta = 0,19$ при $p = 0,049$), «планирование» ($\beta = 0,19$ при $p = 0,049$) и «моделирование» своих действий ($\beta = -0,21$ ($p = 0,029$) ($R = 0,97$, $F = 9,96$, $KMD = 0,94$, $df = 15,10$, $p = 0,0004$).

Таким образом, у учителей старших классов истощение психоэмоциональных и энергетических ресурсов связано с уровнем сформированности регуляторной гибкости. Кроме

того, у учителей старших классов индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, трудности в их определении и определении программы действий, адекватных текущей ситуации вызывают истощение.

У учителей старших классов возникновение состояния психического выгорания в фазе «напряжение» обусловлено слабой сформированностью процессов моделирования, не критичностью к своим действиям; реализация в фазе «резистенция» – слабой потребностью в планировании, частой сменой целей, автономностью в организации активности; трансформация в фазе «истощение» – слабой сформированностью процессов моделирования, индивидуальными особенностями выдвижения и удержания целей.

Общие закономерности проявлений ценностно-мотивационных механизмов состояния психического выгорания у учителей начальных классов в фазе «напряжение» на уровне нормативных идеалов представлены показателями «гедонизм» ($\beta = 0,82$ при $p = 0,004$), «универсализм» ($\beta = -0,36$ при $p = 0,014$) ($R = 0,99$, $F = 13928,19$, $KMD = 0,99$, $df = 3,1$, $p = 0,006$); в фазе «резистенция» на уровне нормативных идеалов показателями «достижения» ($\beta = 1,2$ при $p = 0,001$), «власть» ($\beta = 0,78$ при $p = 0,003$), «универсализм» ($\beta = -0,31$ при $p = 0,048$), а на уровне индивидуальных приоритетов – показателем «универсализм» ($\beta = 0,48$ при $p = 0,015$) ($R = 0,98$, $F = 26,10$; $KMD = 0,96$, $df = 4,4$, $p = 0,004$). В фазе «истощение» на уровне нормативных идеалов – показатель «гедонизм» ($\beta = -0,73$ при $p = 0,021$), а на уровне индивидуальных приоритетов – показатели «власть» ($\beta = -0,43$ при $p = 0,014$), «традиции» ($\beta = -1,0$ при $p = 0,000$), «достижения» ($\beta = -0,56$ при $p = 0,002$), «конформность» ($\beta = 0,35$ при $p = 0,034$) ($R = 0,80$, $F = 5,81$, $KMD = 0,64$, $df = 12,40$, $p = 0,000$). Таким образом, у учителей начальных классов на возникновение состояния психического выгорания в фазе «напряжение» оказывает влияние гедонистическая направленность и нетерпимость, на реализацию в фазе «резистенция» – стремление к достижению социального статуса без проявления социальной компетентности, а также внутриличностный конфликт между непониманием и терпимостью в контактах с окружающими, на трансформацию в фазе «истощение» – аскетизм, отсутствие стремления к достижению социального статуса и личного успеха.

Специфические закономерности проявлений рефлексивно-смысловых механизмов состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации также представлены содержательными и динамическими характеристиками струк-

тур: у учителей старших классов в фазе «напряжение» – показателями актуальная рефлексия ($\beta = 0,54$ при $p = 0,001$), локус контроля-жизнь ($\beta = -1,3$ при $p = 0,000$), локус контроля-Я ($\beta = 0,90$ при $p = 0,004$) ($R = 0,88$, $F = 14,75$, $KMD = 0,77$, $df = 3,13$, $p = 0,000$); низким и высоким уровнем осмысленности жизни; у учителей старших и начальных классов в фазе «резистенция» – средним уровнем осмысленности жизни и рефлексивности; у учителей начальных классов в фазе «истощение» – низким и высоким уровнем осмысленности жизни.

Выводы

Таким образом, общие закономерности проявлений психологических механизмов состояния психического выгорания представлены содержательно-структурными характеристиками стилевых особенностей саморегуляции поведения и ценностно-мотивационных механизмов, а специфические – рефлексивно-смысловых механизмов. В этой связи рефлексивно-смысловые механизмы выступают механизмами возникновения, а стилевые особенности саморегуляции поведения и ценностно-мотивационные механизмы – механизмами трансформации состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации.

Список литературы

1. Молчанова Л.Н. Внутрипрофессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности // *Казанский педагогический журнал*. – 2009. – № 9–10. – С. 124–133.
2. Молчанова Л.Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ // *Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология*. – 2011. – № 3. – С. 90–98.
3. Молчанова Л.Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у учителей городских и сельских общеобразовательных школ: структурно-процессуальный подход // *Перспективы науки и образования*. – 2014. – № 2 (8). – С. 177–184.
4. Молчанова Л.Н., Старкова Е.Е. Трансформация состояния психического выгорания в личностные свойства как проявление профессиональной деформации представителей профессий помогающего типа // *Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Серия: «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика»*. – 2013. – № 3. – С. 40–44.
5. Никишина В.Б., Кузнецова А.А. Концептуальное обоснование метода субъективной оценки редукции достижений в условиях педагогической деятельности (СОРД) // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2014. – № 8–1. – С. 145–146.
6. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.
7. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
8. Профессионально-личностные деформации врачей: феноменология, генезис, детерминация, измерение / В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая, А.Г. Дроздов, Л.Н. Молчанова. – М.: Изд-во РГСУ «Союз», 2010. – 688 с.
9. Четвериков Д.В. Психологические механизмы и структура аддиктивного поведения личности: дисс. ... д-ра психол. наук. – Новосибирск, 2002. – 385 с.
10. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1982. – 185 с.