

ЭГО-ИДЕНТИЧНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Н.Ю. Андреева

Представлены результаты исследования профессионального выгорания в рамках концепции динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности взрослого человека (Солдатовой Е.Л.). Посредством корреляционного и факторного анализа определена структура профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эго-идентичность, дисгармоничная эго-идентичность.

Профессиональная деятельность оказывает серьезное влияние на все стороны жизни взрослого человека и развитие личности. Одним из проявлений отрицательного воздействия профессии на личность является феномен профессионального выгорания.

Наиболее подверженной возникновению профессионального выгорания среди специалистов различных социальных профессий является категория педагогов. Учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Среди многих особенностей и трудностей педагогической работы часто выделяют ее высокую психическую напряженность [2, 8]. Многие исследователи отмечают, что профессиональная деятельность с годами вносит изменения во внутренний эмоциональный мир учителя [1, 4, 5].

Профессиональное выгорание рассматривается, с одной стороны, в терминах состояния и определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки [3, 6], с другой стороны – в терминах процесса и понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом [9].

В теоретическом плане требует обоснования проблема изучения профессионального выгорания как системного качества, поэтому необходимы определение и конкретизация составляющих профессионального выгорания,

выделение системообразующего фактора и сведение их в единый теоретический конструкт. Профессиональное выгорание имеет специфическую динамику, связанную с нормативными кризисами развития личности с профессиональным развитием, на разных этапах которого «обогащается» деструктивными новообразованиями.

Личность развивается, проходя этапы стабильности и нормативных кризисов развития личности. Согласно концепции динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности (Е.Л. Солдатова), каждый возрастной этап открывается нормативным кризисом развития личности, переструктурированием социальной ситуации развития. Изменения объективной составляющей социальной ситуации развития связаны с новыми социальными отношениями, в которые вступает личность. В связи с задачами этапа перестраивается и субъективная составляющая социальной ситуации развития – личность пересматривает систему ценностей, собственные жизненные цели, отношение к жизни, коллегам и т. д. Тем качеством, которое позволяет личности интегрировать себя в меняющихся отношениях, является эго-идентичность (рефлексивная составляющая социальной ситуации развития), которая имеет специфическую динамику, актуализируется и пересматривается в кризисах развития личности [7].

Исследовать профессиональное выгорание в рамках концепции динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности – значит рассмотреть систему отношений личности, которая включает в себя социальные отношения (объективная составляющая социальной ситуации развития), отношение к себе, жизни, делу, коллегам, системе ценностей, жизненных целей (субъективная составляющая – свойства личности), отношение к себе меняющемуся (рефлексивная составляющая – эго-идентичность). Педагог с профессиональным выгоранием неуспешен в отношениях, не принимает себя, свое настоящее, испытывает внутриличностные конфликты. Чтобы предупредить или снизить профессиональное выгорание, педагогу необходимо выстраивать гармоничную систему отношений как социальную ситуацию развития, адекватную задачам этапа, тем самым, обеспечивая сохранение психического здоровья всех участников образовательного процесса.

Мы исходим из того, что профессиональное выгорание включает в себя обязательный структурный элемент – дисгармоничную эго-идентичность и совокупность относительно устойчивых свойств (личностную тревожность, неуверенность в себе, низкую рефлексивность, конфликтность, агрессивность), состояний (истощенность жизненных сил, тревогу и депрессию, внутриличностные конфликты), возникающих в процессе профессионального развития и в результате дисгармоничного прохождения нормативных кризисов развития личности.

Цель исследования – выявить роль эго-идентичности в структуре профессионального выгорания; определить принципы и подходы к психологической коррекции профессионального выгорания педагогов через развитие автономной эго-идентичности.

Поставленная цель определила решение следующих задач:

1. Сравнить особенности профессионального выгорания, выраженного в деформированных свойствах и негативных состояниях личности, статусы и структуру эго-идентичности, рефлексивность у педагогов в фазах профессионального выгорания.

2. Выявить связи между особенностями профессионального выгорания и структурно-статусными особенностями эго-идентичности.

3. Выделить факторную структуру профессионального выгорания.

Основными методами исследования явились: психодиагностические методы, количественные методы обработки эмпирических данных (критерий F^* Фишера, корреляционный анализ, факторный анализ).

Обсуждение результатов исследования

1. В *скрининговом исследовании выраженности уровня профессионального выгорания* приняли участие 250 педагогов начальных классов общеобразовательных учреждений с разным педагогическим стажем – женщины 24–54 лет со стажем от 2 до 32 лет с высшим образованием (в том числе 100 педагогов экспериментальной группы – ЭГ и 99 педагогов контрольной группы – КГ).

С помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко изучалась выраженность (сформированность) трех фаз эмоционального выгорания (напряжение, резистенция, истощение) и соответствующих им симптомов (напряжение: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия; резистенция: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, эмоционально-нравственная дезориентация, редукция профессиональных обязанностей; истощение: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения).

В ходе обработки данных были получены следующие результаты:

1. Уровень выраженности профессионального выгорания (сформированность фаз выгорания по В.В. Бойко):

- у 27,6 % обследованных педагогов был диагностирован сформировавшийся синдром профессионального выгорания («эмоционально выгоревшие» педагоги) (69 человек);

- у 52 % педагогов та или иная фаза профессионального выгорания находится в стадии формирования («эмоционально выгорающие» педагоги) (130 человек);

- 20,4 % педагогов не демонстрируют выраженности профессионального выгорания (51 человек).

В двух группах педагогов: ЭГ (с выраженными симптомами выгорания) и КГ (без симптомов выгорания) была проведена диагностика уровня тревожности, степени истощенности жизненных сил, наличия внутри-

личностных конфликтов, деформированных свойств личности, статусов и структуры эго-идентичности и уровня рефлексивности.

В результате сравнения данных, полученных по всем методикам в выделенных группах педагогов – имеющих и не имеющих симптомы выгорания с использованием критерия F^* Фишера выявлены статистически значимые различия в выраженности всех показателей. Так, на уровне статистической значимости $p \leq 0,001$ были выявлены различия в выраженности тревожности, истощенности жизненных сил, наличии внутриличностных конфликтов, автономной, диффузной и предрешенной эго-идентичности, шкал ипохондрии, депрессии, истерии, психопатии, психастении и рефлексивности, а на уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ выявлены различия в выраженности показателей гипомании, на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ – различия в выраженности показателей шизоидности.

Проведенное скрининговое исследование позволяет сделать вывод о том, что для педагогов с выраженными симптомами выгорания в большей мере, чем для педагогов без симптомов выгорания, характерны личностная тревожность, истощенность жизненных сил, внутриличностные конфликты, деформированные свойства личности (склонность к тревоге, неуверенность в себе, агрессивность, конфликтность), диффузный и предрешенный статусы эго-идентичности, рефлексивность недостаточно развита (такие особенности характерны для предкритической или собственно критической фаз кризиса развития личности). Эти испытуемые не склонны обращаться к анализу своей деятельности, поступков других людей. Потребность в анализе причинно-следственных связей своих действий в прошлом, настоящем и будущем у них либо си-

туативна, либо акцентирована на прошлом или будущем.

2. Сравнение особенностей профессионального выгорания и статусов и структуры эго-идентичности у педагогов в разных фазах профессионального выгорания

Выборку испытуемых для экспериментального исследования составили педагоги с выраженным выгоранием.

У педагогов в разных фазах профессионального выгорания выявлены специфические особенности профессионального выгорания, деформированные свойства личности, предрешенная и диффузная эго-идентичность, недостаточно развитые рефлексивные способности.

По мере развития профессионального выгорания от фазы напряжения к фазе резистенции, а затем – к фазе истощения, у педагогов увеличивается личностная тревожность ($p \leq 0,05$, $p \leq 0,001$ соответственно), истощенность жизненных сил ($p \leq 0,001$) и внутриличностные конфликты ($p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$) (рис. 1).

Различия в показателях свойств личности между группами педагогов в фазах напряжения и резистенции и в фазах резистенции и истощения статистически значимы по шкалам ипохондрии ($p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$ соответственно), депрессии ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,001$), истерии ($p \leq 0,01$), психопатии ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,001$), паранойальности ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,001$), психастении ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,01$), шизоидности ($p \leq 0,05$, $p \leq 0,05$). Группу педагогов в фазе истощения отличают самые высокие показатели по всем перечисленным шкалам (рис. 2).

У педагогов в процессе развития профессионального выгорания все больше проявляются такие деформированные свойства личности, как медленная приспособляемость, пассивность, покорность власти, потеря равнове-

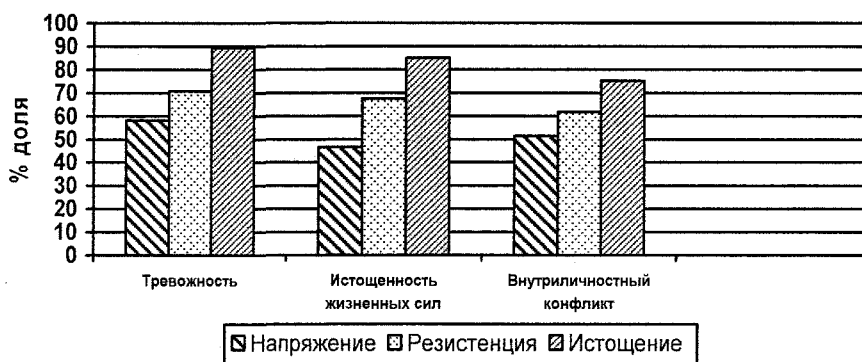


Рис. 1. Показатели особенностей профессионального выгорания в группах педагогов с разными фазами выгорания

сия в социальных конфликтах (шкала ипохондрии), склонность к тревоге, робость, сензитивность, неуверенность в себе (шкала депрессии), избегание ответственности, уход в болезнь, поверхностность чувств и интересов (шкала истерии), агрессивность, конфликтность, обидчивость, злопамятность (шкала психопатии и паранойальности), тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения (шкала психастении), эмоциональная холодность, отчужденность в межличностных отношениях (шкала шизоидности).

Статистический анализ данных фиксирует значимые различия между группами педагогов в разных фазах по статусам эго-идентичности ($p \leq 0,05$). Самые высокие значения по показателям предрешенной и диффузной эго-идентичности отмечены в группе педагогов, находящихся в фазе истощения

(рис. 3). Полученные данные подтверждают, что по мере развития профессионального выгорания у педагогов наблюдается увеличение предрешенной и диффузной эго-идентичности, то есть педагоги находятся в пролонгированном кризисе.

При сравнении показателей рефлексивности и ее видов в группах педагогов с разными фазами профессионального выгорания были выявлены значимые различия у педагогов, находящихся в фазах резистенции и истощения, по показателям рефлексивности и ее видам – рефлексии настоящей деятельности и будущей деятельности ($p \leq 0,05$). Самые низкие значения по этим показателям отмечены у педагогов, находящихся в фазе истощения (рис. 4).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в процессе развития профессио-

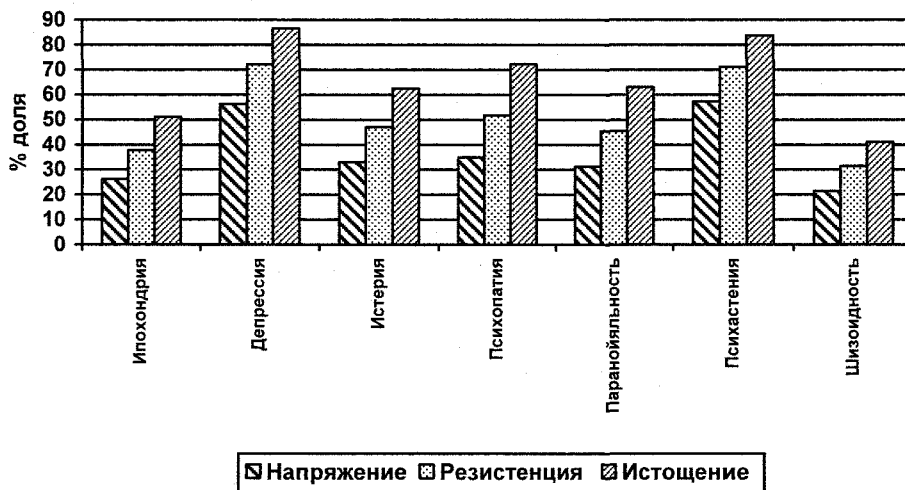


Рис. 2. Показатели свойств личности в группах педагогов с разными фазами профессионального выгорания



Рис. 3. Показатели статусов эго-идентичности в группах педагогов с разными фазами профессионального выгорания

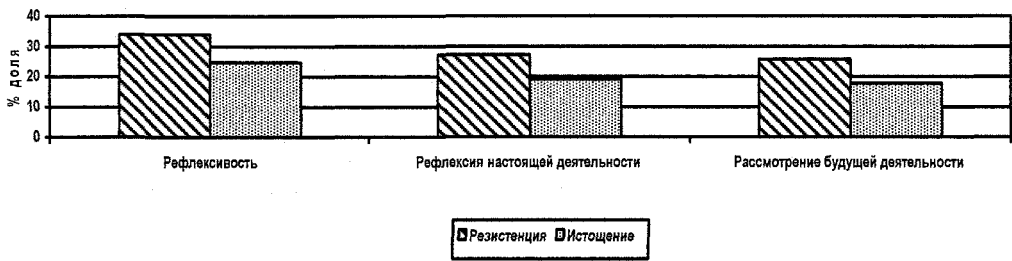


Рис. 4. Показатели рефлексивности в группах педагогов с разными фазами профессионального выгорания

нального выгорания педагогам становится все сложнее поставить себя на место другого и регулировать собственное поведение, они в меньшей степени склонны обращаться к анализу своей деятельности, своих действий в настоящем и будущем, в меньшей степени склонны планировать и прогнозировать возможные последствия. Это подтверждает, что педагоги находятся в пролонгированном кризисе развития личности, для которого характерен низкий уровень рефлексивности.

Можно сделать вывод о том, что по мере развития профессионального выгорания у педагогов повышаются показатели выгорания, деформированных свойств личности, предрешенной и диффузной эго-идентичности, снижается уровень рефлексивности. Педагоги находятся в пролонгированном кризисе развития личности (в предкритической и собственно критической фазах кризиса).

3. Корреляционные связи между уровнем и особенностями профессионального выгорания и эго-идентичностью

Следующим шагом исследования было выявление корреляционных связей между профессиональным выгоранием и структурно-статусными особенностями эго-идентичности с целью выявления структуры профессионального выгорания.

Корреляционные плеяды (рис. 5) отражают статистически значимые положительные связи показателей предрешенной и диффузной эго-идентичности с показателями уровня профессионального выгорания, тревожности, истощенности жизненных сил, внутриличностного конфликта, свойств личности.

Наибольшее количество значимых положительных связей выявлено между показателями диффузной эго-идентичности и уровнем, особенностями выгорания, деформированными свойствами личности (шкалы опросника «Мини-мульти»). Предрешенная эго-идентичность коррелирует с показателями шкалы ги-

помании («Мини-мульти») и симптомами выгорания.

Это свидетельствует о том, что для личности в предкритической фазе нормативного кризиса (с предрешенной эго-идентичностью) характерны симптомы выгорания (неудовлетворенность собой и расширение сферы экономики эмоций) и такие свойства, как активность, поверхностность и неустойчивость интересов, нехватка выдержки и настойчивости. Для личности в собственно критической фазе (с диффузной эго-идентичностью) характерны фазы профессионального выгорания, тревожность, истощенность жизненных сил, внутриличностные конфликты, высокая сензитивность, неуверенность в себе, застенчивость, агрессивность, конфликтность, обидчивость, возбудимость, пренебрежение социальными нормами и ценностями, злопамятность, тревожность, нерешительность, боязливость, эмоциональная холодность, отчужденность в межличностных отношениях.

Более подробный анализ позволил выявить многочисленные положительные связи показателей диффузной и предрешенной эго-идентичности шкал «СЭИ-теста» с показателями выгорания, а также отрицательные корреляции – с уровнем рефлексивности и ее видами.

Таким образом, находит подтверждение гипотеза, что именно диффузная и предрешенная эго-идентичность является системообразующим фактором в структуре профессионального выгорания.

4. Исследование факторной структуры профессионального выгорания

Была определена структура профессионального выгорания. Фактор 1 «Диффузная и предрешенная эго-идентичность» (диффузная эго-идентичность (0,932), осознанность собственных ценностей (диффузная эго-идентичность) (0,924), принятие настоящего (диффузная эго-идентичность) (0,912), напря-

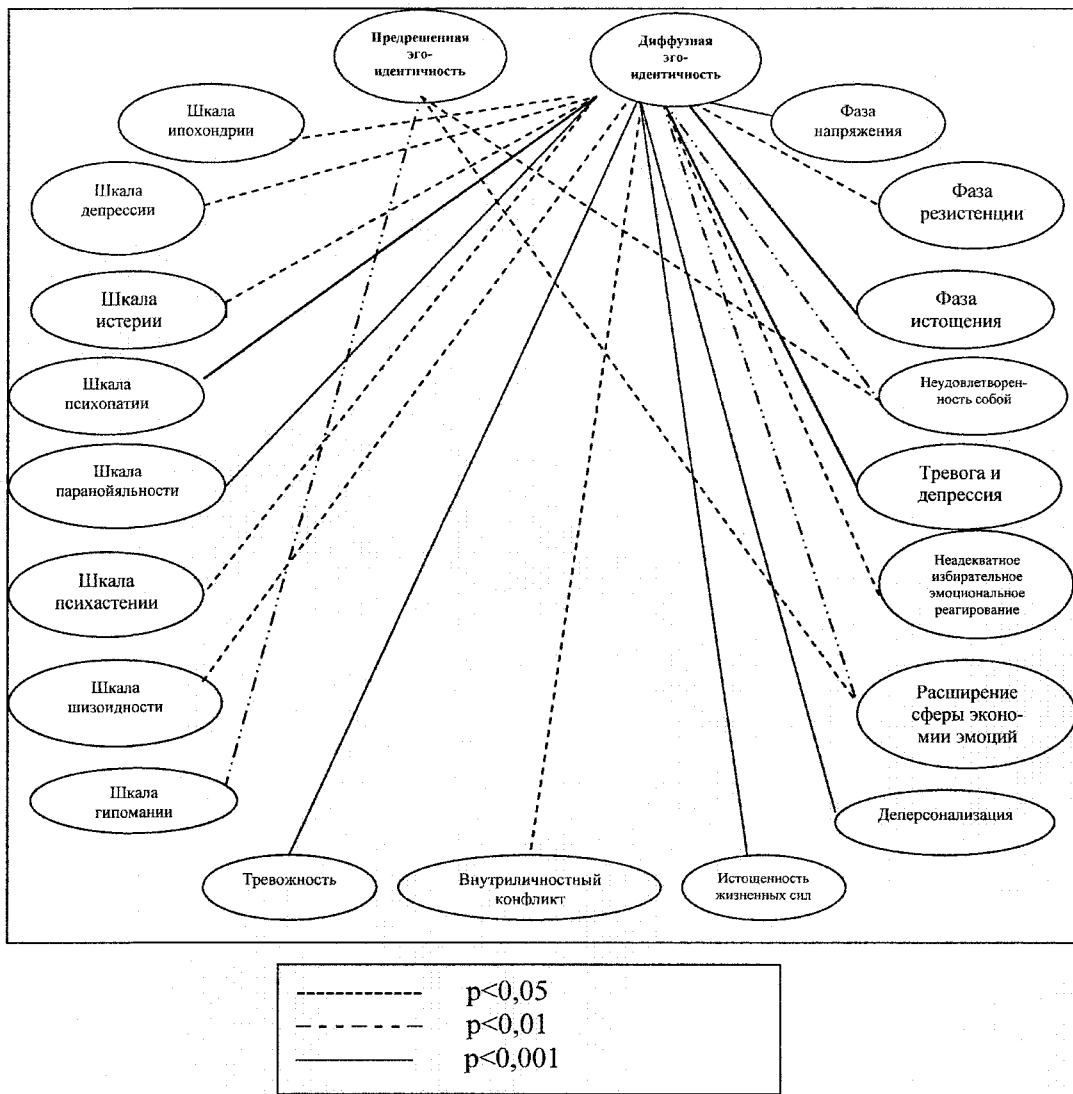


Рис. 5. Корреляционные плеяды показателей предрешенной и диффузной эго-идентичности с уровнем и особенностями выгорания

жение (0,851), соответствие себе (предрешенная эго-идентичность) (0,850), принятие настоящего (предрешенная эго-идентичность) (0,845), эмоциональная зрелость (предрешенная эго-идентичность) (0,843), осознанность собственных ценностей (предрешенная эго-идентичность) (0,839), соответствие себе (диффузная эго-идентичность) (0,789), ответственность за выбор (диффузная эго-идентичность) (0,786), неудовлетворенность собой (фаза напряжения) (0,671), рефлексивность (-0,657), осознанность жизненного пути (предрешенная эго-идентичность) (0,656), истощенность жизненных сил (0,636), эмоциональная зрелость (диффузная эго-идентичность) (0,626), расширение сферы экономии эмоций (фаза резистенции) (0,598), самодостаточность (диффузная эго-идентич-

ность) (0,553), осознанность жизненного пути (диффузная эго-идентичность) (0,538), эмоциональная отстраненность (фаза истощения) (0,525), самодостаточность (предрешенная эго-идентичность) (0,491), личностная отстраненность (деперсонализация) (фаза истощения) (0,471), ответственность за выбор (предрешенная эго-идентичность) (0,434)).

Фактор 2 «Личностная дисгармония и отсутствие автономии» (самодостаточность (автономная эго-идентичность) (-0,784), психопатия (0,776), шизоидность (0,640), паранойяльность (0,631), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (фаза резистенции) (0,444), автономная эго-идентичность (-0,416)).

Фактор 3 «Тревожно-депрессивные состояния» (тревога и депрессия (фаза напряже-

ния) (0,749), психастения (0,718), депрессия (0,701), ипохондрия (0,687), истерия (0,680), рефлексия настоящей деятельности (-0,627), внутриличностный конфликт (0,619), ответственность за выбор (автономная эго-идентичность) (-0,573), рефлексия общения (-0,532)).

Наибольший вес имеет фактор «Диффузная и предрешенная эго-идентичность». В связи с этим профессиональное выгорание определяется в большей степени диффузной и предрешенной эго-идентичностью, напряженностью, неудовлетворенностью собой, низкой рефлексивностью, истощенностью жизненных сил, эмоциональной незрелостью, зависимостью, недостаточной осознанностью собственных ценностей и своего жизненного пути.

Факторный и корреляционный анализ позволили выявить структуру профессионального выгорания и экспериментально подтвердить теоретически смоделированный конструкт профессионального выгорания, где системообразующим фактором является дисгармоничная эго-идентичность.

Выводы

1. В разных фазах профессионального выгорания наблюдаются тревожность, истощенность жизненных сил, внутриличностный конфликт, деформированные свойства личности, предрешенная и диффузная эго-идентичность, недостаточно развитые рефлексивные способности. По мере развития профессионального выгорания (от фазы напряжения к фазе резистенции, затем к фазе истощения) у педагогов усиливаются особенности выгорания, деформированные свойства личности, предрешенная и диффузная эго-идентичность, снижается уровень рефлексивности. Педагоги находятся в пролонгированном кризисе развития личности (в предкритической или собственно критической фазах).

2. Профессиональное выгорание взаимосвязано с диффузной и предрешенной эго-идентичностью, которые являются системообразующим фактором в структуре выгорания. В случае дисгармоничного прохождения нормативного кризиса развития личность приобретает дисгармоничную эго-идентичность, которая включает в себя диффузную и предрешенную эго-идентичности и проявляется в профессиональном выгорании.

3. Факторная структура профессионального выгорания включает три фактора: фактор 1 «Диффузная и предрешенная эго-идентич-

ность», фактор 2 «Личностная дисгармония и отсутствие автономии», фактор 3 «Тревожно-депрессивные состояния». Наибольший вес имеет фактор «Диффузная и предрешенная эго-идентичность». Корреляционный и факторный анализ позволил выявить структуру профессионального выгорания и подтвердил теоретически смоделированный конструкт профессионального выгорания, в котором профессиональное выгорание рассматривается как совокупность дисгармоничной эго-идентичности (диффузной и предрешенной эго-идентичности), относительно устойчивых свойств личности (личностная тревожность, неуверенность в себе, низкая рефлексивность, конфликтность, агрессивность) и состояний (истощенность жизненных сил, тревога и депрессия, внутриличностные конфликты), возникающих в процессе профессионального развития и в результате дисгармоничного прохождения нормативных кризисов развития личности, где системообразующим фактором является дисгармоничная эго-идентичность. В связи с этим профессиональное выгорание определяется в большей степени показателями диффузной или предрешенной эго-идентичности личности.

Литература

1. Вачков, И.В. «Особенности профессионального самосознания студентов педвуза и работающих учителей» / И.В. Вачков // *Проблемы профессиональной социализации личности: коллективная монография*. – Кемерово, 1966.
2. Зеер, Э.Ф. *Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов* / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
3. Клюева, Н.В. *Технологии работы психолога с учителем* / Н.В. Клюева. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – С. 19.
4. Митина, Л.М. *Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: учебное пособие для практических психологов* / Л.М. Митина. – Кемерово, 1992.
5. Митина, Л.М. *Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, динамика* / Л.М. Митина // *Школа здоровья*. – 1995. – № 1. – С. 25–42.
6. Орел, В.Е. *Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы* / В.Е. Орел // *Психологический журнал*. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.

7. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.

8. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональ-

ной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

9. Maslach, C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

Поступила в редакцию 14 июля 2010 г.

Андреева Наталья Юрьевна. Старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии Челябинского государственного педагогического университета: 89642431359.

Natalya Yu. Andreeva. Assistant of professor of department «Theoretical and applied psychology» of the Chelyabinsk State Pedagogical University: 89642431359.