

## **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Работа представлена кафедрой обеспечения профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета.  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Н. Е. Водопьянова*

**В статье рассматриваются смысложизненные ориентации, актуальные смысловые состояния учителей в аспекте профессионального выгорания. На основе анализа осмысленности жизни выявлены факторы противодействия синдрому выгорания.**

**Life meaning orientations and relevant semantic conditions of teachers in the aspect of professional burnout are considered in the article. Factors of burnout resistance are revealed basing on the analysis of sensible life perception.**

Смысл жизни, смысложизненные ориентации были и остаются актуальной проблемой в психологии. В научной литературе они характеризуются как феномены, обеспечивающие нормальную и продуктивную жизнь человека. Согласно последним исследованиям, смысл жизни (смысложизненные ориентации) определяется как «идея, содержащая в себе цель жизни человека, присвоенная им и ставшая для него ценностью чрезвычайно высокого порядка»<sup>1</sup>, как переживание этой ценности в процессе ее выработки, присвоения или осуществления; как жизненный ориентир, помогающий человеку определить свое место в жизни, разобраться в ней и самом себе, определить направление своего движения в дальнейшем; как «структурная иерархия “больших” и “малых” смыслов»<sup>2</sup>.

Осмысление жизни человеком происходит в процессе его деятельности, где особое место занимает профессиональная деятельность. Ее влияние на личность неоднозначно. С одной стороны, профессиональная деятельность способствует самореализации человека, с другой стороны, может оказать разрушительное воздействие на него. Следствием дезадаптации и дезинтеграции личности выступает синдром выгорания, представляющий собой «эмоционально-психическое истощение, снижение профессиональной продуктивности, дегуманизацию межличностных отношений»<sup>3</sup>. Появление и развитие синдрома выгорания обусловлено «личностными, организационными, ролевыми факторами»<sup>4</sup>. Н. В. Гришина выделяет экзистенциальные факторы синдрома выгорания, определяя их как

«плату за свои нереализованные ожидания»<sup>5</sup>. Неудовлетворенность достигнутыми результатами, разочарование в других людях, обесценивание и потеря смысла своих усилий, ощущение бессмысленности активной деятельности становятся причинами профессионального выгорания.

Общепризнанным считается, что синдром выгорания чаще возникает у специалистов коммуникативных профессий, в частности у учителей. Педагогическая деятельность проходит в интенсивном взаимодействии с учениками. В этих условиях образ мысли учителя, его отношение к жизни являются порой определяющими в процессе формирования внутреннего мира ребенка. Вот почему очень важно, чтобы учитель в условиях трудовой деятельности ощущал духовное благополучие и психологический комфорт. Сохранение и укрепление внутренней сбалансированности учителя обусловлено его мировидением и миропониманием.

На современном этапе исследований смысложизненных ориентаций акцент смещен в сторону изучения пространственно-временных локусов жизни и их синхронизации. В нашей работе сделана попытка рассмотреть профессиональное выгорание в аспекте нарушения временной линии жизни учителей, десинхронизации их актуальных смысловых состояний.

**Методическое обеспечение исследования.** Для изучения профессионального выгорания использовался опросник «Профессиональное выгорание» для учителей, версия, разработанная Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой на основе трехкомпонентной модели К. Маслач, где «синдром выгорания представлен совокупностью симптомов истощения, деперсонализации и редукции личных достижений»<sup>6</sup>.

2. Исследование осмысленности жизни проводилось с помощью теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Л. Леонтьева, 2006.

Тест состоит из трех факторов смысложизненных ориентаций (цели в жизни, на-

сыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и двух факторов, характеризующих внутренний локус контроля и собственную способность осуществлять такой контроль. Опросник СЖО Д. Л. Леонтьева позволяет вывить особенности восприятия жизни.

3. Актуальные смысловые состояния учителей исследовались при помощи новой концептуализации теста смысложизненных ориентаций (СЖО Д. Л. Леонтьева), созданной А. В. Серым и А. В. Юпитовым. Тест СЖО Д. Л. Леонтьева позволяет с помощью шкал «Цели в жизни» (психологическое будущее), «Процесс жизни» (психологическое настоящее) и «Результативность жизни» (психологическое прошлое) выделять испытуемых, находящихся в различных актуальных смысловых состояниях<sup>7</sup>.

**Процедура исследования.** Исследование проводилось на базе Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров. В нем приняли участие 143 учителя (женщины) разной предметной области, в возрасте от 21 до 65 лет (средний возраст – 41 год), с педагогическим стажем от 2 до 45 лет (в среднем 18 лет). Молодых специалистов было 12 человек, в основной группе – 97 человек, пенсионеров – 34 человека. Все они являлись жителями разных районов Сахалина.

**Результаты исследования.** Исследование, показало, у что 13% ( $n = 19$ ) учителей «крайне сильное выгорание», у 31,5% ( $n = 45$ ) учителей – «сильное», у 34% ( $n = 49$ ) – «среднее», у 21,5% ( $n = 30$ ) – «слабое» профессиональное выгорания. Таким образом, выделились четыре группы учителей, различающиеся между собой выраженностью синдрома. Согласно данным исследования, показатели профессионального выгорания (среднее значение) по субфакторам истощения ( $M = 20,28 \pm 0,76$ ,  $SD = 9,1$ ), деперсонализация ( $M = 9,52 \pm 0,38$ ,  $SD = 4,6$ ), редукция личных достижений ( $M = 13,0 \pm 0,5$ ,  $SD = 6,0$ ) соответствуют среднему уровню выгорания. Профессиональное выгорание

учителей не выражено каким-либо типом, однако можно отметить тенденцию к повышенной деперсонализации, что говорит о склонности учителей к дегуманизации интърперсональных отношений в системе профессиональных коммуникаций.

Содержательный анализ корреляционных связей осмысленности жизни и признаков профессионального выгорания показал, чем выше осмысленность жизни (по общему показателю смысложизненных ориентаций), тем меньше истощение ( $r = -0,43$ ,  $p < 0,005$ ), деперсонализация ( $r = -0,29$ ,  $p < 0,005$ ) и ниже интегральный показатель профессионального выгорания ( $r = -0,51$ ,  $p < 0,005$ ). Чем выше осмысленность жизни, тем меньше редукция персональных достижений ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,005$ ).

Значимые отрицательные корреляционные связи показали, что чем лучше учитель умеет моделировать свое будущее («цели жизни»), тем меньше деперсонализация ( $r = -0,25$ ,  $p < 0,005$ ), редукция личных достижений ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,005$ ).

Корреляционный анализ показал, что чем больше учителя удовлетворены своими результатами жизни, тем меньше они психоэмоционально истощаются ( $r = -0,4$ ,  $p < 0,005$ ), меньше подвержены цинизму ( $r = -0,2$ ,  $p < 0,005$ ), больше ценят свои личные достижения ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,005$ ).

Значимые отрицательные корреляционные связи обнаружены между внутренним локусом контролем – «Я» и истощением ( $r = -0,28$ ,  $p < 0,005$ ), деперсонализацией ( $r = -0,25$ ,  $p < 0,005$ ), интегральным показателем профессионального выгорания ( $r = 0,4$ ,  $p < 0,005$ ) и положительными связями с редукцией персональных достижений ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,005$ ). Чем больше учителя считают себя сильными личностями, обладающими достаточной свободой выбора в достижении поставленных целей, тем больше они ценят собственные достижения в профессиональной жизни, меньше подвержены тревоге и депрессии, не обезличивают отношений с людьми.

Локус контроля – жизни отрицательно коррелирует с истощением ( $r = -0,31$ ,  $p < 0,005$ ), деперсонализацией ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,005$ ), интегральным показателем профессионального выгорания ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,005$ ) и положительно взаимосвязан с редукцией персональных достижений ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,005$ ), т. е. чем больше учителя убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, тем больше они ценят отношения со своими подопечными, тем с большим уважением они относятся к результатам своего труда.

Обобщение полученных результатов позволяет сказать о том, что наличие цели в будущем, придающей осмысленность, направленность и временную перспективу жизни; отношение к настоящему как к интересному и эмоционально насыщенному, наполненному смыслом периоду жизни; признание прошлого как продуктивной части своей жизни выступают противостоянием выгоранию. Между тем общий уровень осмысленности жизни, удовлетворенность ею опосредованы синхронизацией временных локусов смысла жизни, где особое место занимают актуальные смысловые состояния, которые формируется благодаря способности индивида анализировать, обобщать и критически относиться к прошлому, настоящему и будущему своей жизни. Эти состояния выступают в роли движущей силы в синхронизации смысловых локусов жизни. По определению А. В. Серого, они представляют собой совокупность актуализированных, генерализованных смыслов, размещенных во временной перспективе (опыт, реальность, цели). Это своего рода переживание ситуации, выполняющей функцию перевода смыслов индивидуальной системы с более низкого уровня на более высокий. Подтверждение нашему предположению мы обнаружили при сравнительном анализе показателей актуальных смысловых состояний у учителей с разным уровнем профессионального выгорания (табл. 1).

Таблица 1

Актуальные смысловые состояния у учителей с разным уровнем выгорания

Уровни профессионального выгорания	Актуальные смысловые состояния в трех временных модулях (стенайны)		
	«Цели жизни»	«Процесс жизни»	«Результат жизни»
Низкий	6	7	8
Средний	5	6	6
Высокий	4	4	6
Крайне высокий	3	2	3

Примечание: до 5 стенайн результаты низкие, 5 и более – высокие.

На рис. 1 отображено пространственно-смысловое распределение временных модулов у учителей с разным уровнем выгорания.

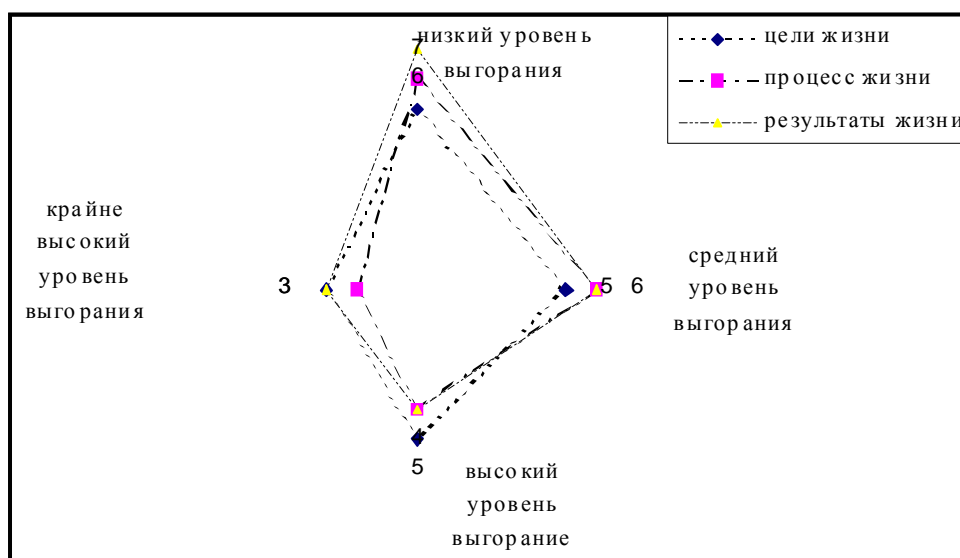


Рис. 1. Актуальные смысловые состояния у учителей с разным уровнем выгорания

Результаты говорят о том, что у учителей с низким уровнем выгорания актуальные смысловые состояния характеризуются положительным восприятием своей жизни. Прошлое для них является продуктивным, процесс жизни воспринимается как интересный, эмоционально насыщенный, а осмысленность целей будущего придает всей жизни направленность и временную перспективу.

В актуальных смысловых состояниях у учителей со средним уровнем обнаруживается положительное осмысление жизни.

Однако на рисунке видно, что модус «результат жизни» (прошлое) совпадает с показателем «процесс жизни» (настоящее). Можно сказать, что развитие синдрома выгорания сопровождается неудовлетворенностью жизненной самореализацией.

Особенности актуальных смысловых состояний учителей с высоким уровнем выгорания говорят о том, что они сориентированы на результат своей жизни, т. е. живут прошлым. Учителя неудовлетворены процессом жизни (настоящим), не видят жизненных перспектив, склонны отвергать

требования времени, ригидны, консервативны и стереотипны во взглядах и поведении.

Временные локусы учителей с крайне высоким уровнем выгорания соответствуют низким показателям актуальных смысловых состояний. Настоящее, прошлое и будущее жизни у них не синхронизированы. Данная группа учителей не удовлетворена прожитой частью жизни, у них низкая осмысленность настоящего, отсутствуют цели на будущее. Можно сказать, что их актуальное смысловое состояние отражает дезадаптацию и дезориентацию в профессиональной деятельности.

Интересно отметить, что у учителей с разным уровнем выгорания имеется тенденция ориентации на свое прошлое. Это говорит о том, что свои персональные ресурсы учителя черпают из опыта своей прошлой жизни. Однако «застревание» на результатах своей жизни чревато тем, что оно не позволяет быть мобильными в изменяющемся социуме, быть готовыми к самоизменениям и нововведениям в профессиональной деятельности.

*Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:*

1. Учителя как представители коммуникативных профессий подвержены синдрому выгорания, в котором иницирующим фактором является рассогласование смысловых ориентаций.

2. Актуальные смысловые состояния отличаются у учителей с разным уровнем профессионального выгорания. Для тех, у кого синдром выгорания ярко выражен, характерным является десинхронизация временных локусов, т. е. слабое осмысление прошлого, настоящего, будущего жизни.

3. Фактором, препятствующим выгоранию, выступает осмысленность жизни. Учителя не подвергаются профессиональному выгоранию, если свое «прошлое жизни» они воспринимают продуктивным, «настоящее» интересным и эмоционально насыщенным, а «целям будущего» придают направленность и временную перспективу жизни.

В заключение следует отметить, что профессиональное выгорание детерминировано изменениями смысловых ориентаций.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипации от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. 1995. Т.16. № 2. С. 15.

<sup>2</sup> Чудновский В. Э. К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74.

<sup>3</sup> Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. С. 332.

<sup>4</sup> Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57.

<sup>5</sup> Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. СПб., 1997. С. 143–156.

<sup>6</sup> Леонтьев Д. Л. Тест смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2006. С. 18.

<sup>7</sup> Серый А. В., Юпитов А. В. Применение теста смысловых ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // Сибирская психология сегодня: Сб. науч. тр. Кемерово, 2002.