

Л. Ю. Субботина

Взаимосвязь психологической защиты и выгорания в процессе профессионализации учителей

Предлагаемая статья посвящена анализу проблемы выгорания педагогов и динамике психологической защиты в ходе профессионализации. Эти феномены относятся к важной стороне дезадаптации профессионального поведения учителей – профессиональным деформациям. Изучение этих явлений имеет большое практическое значение. В статье представлена эмпирическая характеристика деформационных изменений поведения педагогов на разных этапах профессионализации.

Ключевые слова: профессионализация, психологическая защита, выгорание, тревожность, защитные механизмы.

L. Ju. Subbotina

Interrelation of Psychological Protection and Burning Out during Teachers' Professionalization

The given article is devoted to the analysis of the problem of teachers' burning out and dynamics of psychological protection during professionalization. These phenomena belong to the important part of disadaptation of teachers' professional behaviour – to professional deformations. Studying of these phenomena has a great practical value. In the article there is an empirical characteristic of deformation changes of teachers' behaviour at different stages of professionalization.

Key words: professionalization, psychological protection, burning out, uneasiness, protective mechanisms.

Проблема психологической защиты и выгорания в деятельности учителей имеет важное теоретическое и практическое значение. Взаимосвязь психологической защиты с выгоранием выявляется в процессе профессионализации. Профессионализация рассматривалась нами в русле концепции Ю. П. Поваренкова, как сложный процесс формирования личности профессионала, в ходе которого существенные изменения претерпевают эмоциональная, когнитивная и мотивационная сферы личностного поведения [3].

Программа исследования была направлена на выявление ряда психологических феноменов, отражающих особенности защитного поведения учителей. В исследовании приняли участие учителя общеобразовательных школ г. Ярославля [4, 5]. Общая выборка – 150 человек, возрастной диапазон – от 20 лет до 66 лет, была распределена нами в три группы по основанию – стаж педагогической работы: молодые специалисты со стажем работы до 3 лет; учителя со стажем работы 10–15 лет; учителя со стажем работы от 20 лет и выше. До 3 лет – этап адаптации, вхождения в профессию; 10–15 лет – этап стабилизации; 20–40 лет – этап профессионального самоопределения. Методический аппарат: опросник «пси-

хического выгорания» А. А. Рукавишникова, опросник Келлермана-Плутчика на диагностику механизмов психологической защиты; методика на диагностику социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; опросник Тейлора на диагностику уровня тревожности.

Для обработки использован метод корреляционного анализа. Подсчет меры достоверности различий между группами проведен по Q-критерию Розенбаума. Для анализа структурограмм использовалось определение меры когерентности, дивергентности и общей согласованности структуры [1]. Индекс когерентности системы (ИКС) представляет собой сумму всех значимых положительных корреляционных связей с учетом их значимости и указывает на сплоченности, интеграцию системы. Индекс дивергентности системы (ИДС) представляет собой сумму всех отрицательных корреляционных связей с учетом их значимости и отвечает за определение дифференцированности, разъединения системы. Индекс организованности системы (ИОС) представляет собой алгебраическую сумму положительных и отрицательных связей и характеризует степень связанности системы, ее согласованность $ИОС = ИКС - ИДС$.

Мы предположили, что существует взаимо-

связь выгорания и психологической защиты. Ее можно проследить на уровне конкретных механизмов и отдельных компонентов выгорания. Феномен «психологическая защита» и феномен «психическое выгорание» объединены двумя факторами – тревожность и адаптация. Детерминантой возникновения выгорания у профессионала является тревожность. При увеличении уровня выгорания, тревога становится устойчивее и увеличивается [2]. Следовательно, возникновение выгорания и, как следствие, тревоги у

работника нарушает его адаптационный уровень. Действие психологической защиты, напротив, направлено на поддержание адаптационного уровня и снижение чувства тревоги.

В результате исследования была выявлена структура психологической защиты учителей на разных этапах профессионализации, а также связи между психологической защитой, компонентами выгорания, адаптацией, мотивацией и тревожностью. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика доминирующих защитных комплексов на разных уровнях профессионализации учителей

Уровень профессионализации учителей (по параметру стажа)	Защитные комплексы (доминантные механизмы выделены жирным шрифтом) (p<0,05)	Примечание
Стаж работы до 3 лет	Регрессия – подавление-компенсация – смещение психоэмоциональное	Зафиксирована связь смещения с профессиональной мотивацией (p<0,01). Неудовлетворенность профессиональной высокой мотивации влечет за собой активизацию смещения, то есть перенос энергии активности на хобби, увлечения
	Истощение – личностное отдаление; Проекция – компенсация – реактивное образование	Выпадает из общей структуры психологической защиты механизм рационализации, он связан с адаптацией (p<0,05) и имеет отрицательную корреляционную связь с тревожностью (p<0,05)
стаж работы 10–15 лет	Рационализация – проекция-отрицание;	Наблюдается отрицательная корреляционная связь механизма подавление и профессиональной мотивации, что свидетельствует о том, что высокий уровень активности подавления снижает мотивацию, так как приводит к неспособности отстоять свою позицию, к покорности, робости. Зафиксированная отрицательная связь механизма рационализация с психическим выгоранием (p<0,05) и с тревожностью (p<0,01) свидетельствует об эффективности и приоритетности данного механизма. Рационализация способствует снижению тревожности и выгорания, которые в свою очередь, имеют тесную связь друг с другом (p<0,01)
	Компенсация – реактивное образование (p<0,01);	
стаж работы 20 лет и больше	Рационализация – подавление	Единственным механизмом, влияющим на уровень адаптации в данной группе, является подавление. Именно этот механизм способствует устранению дискомфорта
	Смещение – регрессия – компенсация – подавление; Реактивное образование – рационализация	

В ходе анализа полученных данных нами была выявлена профессиональная динамика психологической защиты по качеству и степени использования механизмов психологической защиты, ее связи с психическим выгоранием и мотивацией учителей.

В первой группе испытуемых в большей степени используются механизмы низшего порядка, но связи между ними прочны и разнообразны. Наблюдаются тесные связи между механизмами защиты и компонентами выгорания. На данном

этапе усиление выгорания приводит к активизации механизмов защиты, и, как следствие, происходит снижение уровня тревоги и поддержание нормального адаптационного уровня. Используя механизмы низшего порядка, имеющие пассивный характер, молодые специалисты стремятся уйти от проблем, получить помощь и опеку.

Во второй группе приоритетное положение занимают более зрелые и активные механизмы. Механизмы защиты «отрываются» от своих ис-

ходных ситуаций и превращаются в постоянные черты характера. Механизмы защиты активны, но они не способствуют снижению тревожности. В данном случае можно говорить о напряженности защитной сферы: чем больше личность «защищается» от неблагоприятной ситуации, тем больше возрастает тревожность и неудовлетворенность.

В третьей группе на первый план опять выходят менее зрелые механизмы защиты. Это результат привыкания к своей профессии, стремления ограничить себя имеющимися стилями деятельности и старым багажом знаний. Возникает стремление к устойчивости, к определенной стереотипии. Функцию обеспечения этого стремления берут на себя защитные механизмы. Можно говорить о возрастании адаптированности чело-

века к профессиональной деятельности по мере приобретения жизненного опыта.

В процессе профессионализации и личностного развития активность защитных механизмов различна и не является неизменной на разных этапах. Это – один из главных динамических критериев, описанный еще в психоанализе и выявленный в данном исследовании. Использование учителями в период «поздней зрелости» менее зрелых механизмов объясняется тем, что в этом возрасте возникает тенденция к «консервированию» собственной жизни, стремление к устойчивости, к определенной стереотипии. Функцию обеспечения этого стремления берут на себя защитные механизмы. Данные по индексам структурированности защиты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели когерентности, дифференцированности и организованности структуры психологической защиты на разных уровнях профессионализации учителей

Стаж работы	ИКС	ИДС	ИОС
До 3 лет	57	3	50
10–5 лет	47	26	21
20 и более лет	40	0	40

Как видно из таблицы 2, в первой и третьей группах интегрированность структуры значительно больше, чем дифференцированность. Структура второй группы менее организована, но преобладают организационные тенденции. Были выявлены достоверные различия между всеми группами по факторам: личностное отдаление ($p < 0,01$); психоэмоциональное истощение ($p < 0,01$); адаптация ($p < 0,01$); тревожность

($p < 0,01$). Наблюдаются изменения в силе выраженности психологической защиты в процессе профессионализации. Общая картина профиля структуры защиты сходна на разных этапах профессионализации, что свидетельствует о влиянии профессиональной деятельности на структурно-функциональную картину защиты. Однако интенсивность проявления психологической защиты существенно ($p < 0,01$) отличается (см. рис. 1).

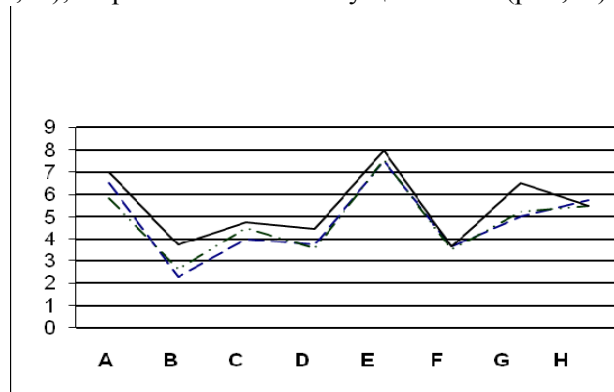


Рис. 1. Уровень выраженности механизмов психологической защиты в разных профессиональных группах учителей

Условные обозначения: А – отрицание; В – подавление; С – регрессия; D – компенсация; E – проекция; F – смещение; G – рационализация; H – реактивное образование.

- 1 группа (стаж до 3 лет)
- 2 группа (стаж 10–15 лет)
- _____ 3 группа (стаж 20 лет и более)

Таким образом, мы можем констатировать, что существует профессиональная динамика психологической защиты личности учителя. В процессе профессионализации и личностного развития индивидуальное «Я» выбирает то один, то другой динамический вариант защиты. Прослеживается определенная связь психологической защиты с феноменом «психическое выгорание». Возрастание уровня выгорания у учителей приводит к актуализации системы психологической защиты. Чем более ярко представлено выгорание, тем более стабильна психологическая защита личности, и тем более шаблонизированными становятся модели поведения педагогов. При высоком уровне психического выгорания механизмы защиты активны, но они не выполняют свою защитную функцию, то есть не способствуют снижению тревожности. Выявлено взаимное влияние выгорания и психологической защиты на адаптационный уровень личности и состояние тревоги.

Библиографический список:

1. Карпов, А. В., Скитяева, И. М. Психология рефлексии [Текст] / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – Москва-Ярославль : Аверс-Пресс, 2002. – 304 с.
2. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В. Е. Орел. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
3. Поваренков, Ю. П. Психология становления профессионала. Системогенетический подход [Текст] / Ю. П. Поваренков // Проблемы системогенеза учебной и профессиональной деятельности. Мат-лы Рос. науч.-практ. конф. / под ред. Н. В. Нижегородцевой. – Ярославль : Аверс-Пресс, 2003. – С. 95–113.
4. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита в структуре личности [Текст] / Л. Ю. Субботина // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. науч. трудов / под ред В. А. Барабанщикова, А. В. Карпова. – Вып. II. – М. : Ярославль, 2002. – С. 175–195.
5. Субботина, Л. Ю. Структура психологической защиты «Я-образа» [Текст] / Л. Ю. Субботина // Тезисы. Мат. Всерос. научной конф., посвященной 200-летию ЯрГУ им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2003. – С. 7–10.