

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

.....

Л. Г. Дикая¹

В работе обосновывается подход к исследованию выгорания с позиции личностного потенциала человека, как базовой индивидуальной характеристики, как стержня личности, по определению Д. А. Леонтьева. Обосновано, что выбор характеристик, образующих личностный потенциал, зависит от цели исследования и принятой исследователем теоретической концепции выгорания. Показано, что интеграция одних характеристик способствует, а других — препятствует развитию выгорания. Описаны составляющие эмоционального, духовно-нравственного и самоактуализационного личностных потенциалов, в разной степени регулирующих выгорание педагогов.

Ключевые слова: личность, субъект, выгорание, ресурсный подход, саморегуляция, самодетерминация, духовно-нравственный потенциал, самоактуализационный потенциал, развитие, адаптация.

The article explains the approach to the study of burnout from a position of personal human capacity, as the basic individual characteristic, as the core personality, by definition D. A. Leontiev. Justified the choice of characteristics that make up the personal capacity depends on the purpose of the study and a researcher of some theoretical concept of burnout. It is shown that the integration of some characteristics contribute, and others, hinder the development of burnout. Describes the components of emotional, spiritual, moral and self-actualization personal capacities, to varying degrees on burnout of teachers.

Key words: identity, subject, burnout, the resource-based approach, self-regulation, self-determination, spiritually-moral potential, self-actualization capacity, development, adaptation.

В настоящее время в центре внимания исследователей оказываются не только жизненные трудности, стрессы, кризисы и конфликты, но и психологические резервы и ресурсы личности, которые помогают человеку их успешно преодолевать.

¹ Дикая Лариса Григорьевна – доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии труда Института психологии Российской академии наук. Эл. почта: dikaya@psychol.ras.ru

В наибольшей степени это относится к деятельности педагогов как наиболее ярких представителей социально ориентированных профессий, у которых число профессиональных и жизненных трудностей постоянно возрастает. Педагогическая деятельность всегда отличалась высокими требованиями к личности педагога в связи с эмоциональной, когнитивной и коммуникативной нагруженностью, ответственностью за результаты деятельности учащихся, что способствует развитию у педагогов негативных психических состояний, которые в совокупности могут привести к профессиональной деформации. Эти состояния отрицательно влияют на личность самого педагога, на его учеников и на организацию в целом [35]. А в результате высокой напряженности в социальном окружении, изменения ценностей, норм, стереотипов, свойств современного обществу, весьма актуальными становятся вопросы, связанные с предотвращением развития у педагогов неблагоприятных психических состояний, отрицательных акцентуаций личности, снижающих эффективность их деятельности, успешность самореализации.

В последнее десятилетие «эмоциональное выгорание» в зарубежной, а затем и отечественной психологической литературе заняло ведущее место в исследованиях неблагоприятных психических функциональных состояний субъекта педагогической деятельности, которое наряду со стрессом, эмоциональной напряженностью, утомлением, монотонией отражает отрицательное влияние условий и содержания профессиональной деятельности на психическое и физическое состояние и здоровье педагога.

До сих пор в ряде исследований значимую роль в развитии профессионального выгорания отводят внешним факторам социальной и педагогической среды, включая организационные, престиж профессии, отношение со стороны учеников, семьи, государства, которые в настоящее время для многих педагогов являются дезадаптационными. Однако, несмотря на это, не все педагоги подвержены воздействию неблагоприятных факторов среды, что предполагает значимый вклад в развитие выгорания субъектной активности и личностных качеств педагога, которые могут усиливать негативное воздействие внешних условий в развитие выгорания или, наоборот, снижать стрессогенность профессиональных и социально-психологических факторов и повышать резистентность к возникновению профессионального выгорания. В большинстве исследований психических состояний педагога показано, что состояние выгорания по сравнению с другими состояниями оказывает, с одной стороны, наибольшее отрицательное влияние на деятельность и личность педагога, а с другой — зависит от его личностных и субъектных качеств [6; 7; 20; 19; 33]. Выявлено, что характеристики ценностно-смысловой, эмоционально-мотивационной и нравственно-духовной сфер личности могут детерминировать как резистентность педагогов к выгоранию, так и развитие выгорания (О.И. Бабич, М.В. Борисова, Л.Г. Дикая, И.А. Курапова, А.А. Обознова, О.Н. Доценко, К.А. Купер, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Х. Фрейденберг).

Из этих данных можно сделать вывод, что сочетание психологические особенности и качества личности, способствующие или препятствующие выгоранию, могут составить интегральную характеристику личности, или личностный потенциал как ресурс или детерминанту выгорания. Такой личностный потенциал интегрирует те личностные свойства, которые позволяют педагогу преодолевать заданные обстоятельства, т. е. выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней среды. По определению Д. А. Леонтьева [22-25], именно личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

В большинстве работ описывается вклад в развитие выгорания отдельных ценностей личности, показателей самоактуализации, характеристик мотивационной и эмоциональной сфер личности профессионала, в частности педагога. Поэтому, рассматривая тему «Личность и психическое состояние выгорания», мы предполагали исследовать потенциальные возможности личности профессионала по саморегуляции профессионального выгорания.

В предыдущих статьях нами была обоснована необходимость исследования профессионального выгорания одновременно как социального, профессионального и личностного феномена, отражающего субъектную и личностную активность профессионала, в процессе которого взаимодействие личностных и субъектных, природных и социальных качеств человека образуют метасистему детерминации эмоционального выгорания профессионала [11-13].

Следует подчеркнуть, что мы рассматриваем выгорание не только как состояние личности, но и как вид психического состояния человека, более других состояний испытывающего влияние и одновременно отрицательно воздействующего на свойства и качества личности человека, включая высшие потребности, высшие ценности, экзистенциальную и духовную сферы личности.

Требуется уточнения и первая часть темы — «личность». Конечно, в любом исследовании нельзя диагностировать личность в целом. Однако интеграция тех или иных характеристик личности профессионала может с той или иной мерой эффективности опосредованно через оптимизацию отношения к деятельности, повышение субъектной активности профессионала, изменение целей и мотивов, изменение профессиональной и внепрофессиональной среды влиять на возникновение выгорания или препятствовать этому процессу. Интеграция подобных характеристик определена Д. А. Леонтьевым как *личностный потенциал человека*, как *базовая индивидуальная характеристика*, как *стержень личности* [22; 24].

Многообразие дефиниций личностного потенциала (ЛП), представленных в психологической литературе, объясняется разнообразием парадигмальной при-

верженности авторов различным научным традициям. В зарубежной психологии понятие «потенциал» активно используется при изучении мотивации личности, в частности динамических характеристик мотива, тесно связанных с энергетикой его воздействия. Так, известны «поведенческий потенциал» (теория социального научения Дж. Роттера); «потенциал активации» (или «потенциал побуждения») Д.Е. Берлайна; «потенциал реакции» К.Л. Халла. В социальной теории поля К. Левина с помощью понятия «потенция» описывается психологическая сила, действующая на субъекта по направлению к целевой области. В широком круге научных работ термин «потенциал» чаще всего используется не как специфическое научное понятие, а как синоним термина «ресурсы» или «возможности» (например, «эстетический потенциал», «экономический и производственный потенциал», «потенциал науки», «потенциал развития» и т.д.). Феноменологию ЛП, отражающую его положительные эффекты или недостаточность, в разных подходах в психологии обозначают такими понятиями, как «воля», «сила Эго», «внутренняя опора», «локус контроля», «ориентация на действие» и др.

Одна из специфических форм проявления ЛП — это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, влияние которых может быть преодолено за счет самодетерминации, самовоздействия, саморегуляции и самоактуализации личностного потенциала. Личностный потенциал определяет возможности человека по преодолению трудностей, те возможности, ресурсы, которые человек может или не может актуализировать. Включение феномена личностного потенциала в область интересов психологии регуляции и саморегуляции деятельности и психического расширяет границы традиционного предмета изучения саморегуляции, которой всегда соответствовали определенные личностные диспозиции. Несомненно, важно оценивать, что человек испытывает при выгорании, но не менее важно и то, какими сочетаниями личностных индивидуальных качеств он должен обладать, чтобы быть способным преодолевать действие неблагоприятных факторов [9]. Общество нуждается в том, чтобы психология личности занималась не только оценкой определенных личностных качеств, но и развитием индивидуального потенциала.

Кроме того, введение понятия «личностный потенциал» заставляет обратить внимание на тот факт, что личностные качества развиваются и проявляются в динамическом взаимодействии человека и его социокультурного окружения. С одной стороны, человек должен обладать потенциалом, включающим социально-психологические качества, способствующие его самореализации в изменяющихся профессиональных условиях, с другой стороны, проявление определенного качества требует определенных социальных условий, вызывающих, поддерживающих или делающих необходимым это качество.

По нашему мнению, в личностном потенциале, влияющем на выгорание, могут быть интегрированы характеристики личности, отличающиеся по уровню,

но одной направленности. Более того, таких личностных потенциалов, влияющих только на выгорание, может быть несколько, поскольку в личностном потенциале могут сочетаться разные характеристики и свойства личности. Поэтому перспективным представляется предложение В. А. Ананьева [3] рассматривать *развитие личности человека как «цветок потенциалов»*, связанных между собой общим смыслом, целями и технологиями, как гармоничное раскрытие потенциалов, формирующих в определенном смысле структуру личности. Каждый потенциал важен сам по себе и по-своему влияет на личность, деятельность, состояние человека, поэтому цель любой практической работы — максимальное раскрытие каждого из этих потенциалов (компетенций) личности.

В психологических и акмеологических исследованиях личностного потенциала можно выделить два направления подбора и обоснования качеств личности, включаемых в состав ЛП.

Согласно первому из них, основанному на неструктурированном обобщении различных характеристик потенциального в личности человека, в личностный потенциал включают составляющие разного уровня: природные особенности индивида (тип нервной системы, физические данные, активность), высшие способности, мотивационно-волевые характеристики в различных проявлениях, работоспособность, направленность личности и др. (С. А. Рубинштейн, Е. Н. Богданов, Е. В. Дьячкова и др.).

В развитие этого направления А. Г. Маклаков [26] предложил понятие личностного адаптационного потенциала, определяющего устойчивость человека к экстремальным факторам. По мнению ученого, чем выше показатели входящих в него психологических характеристик, чем более они взаимосвязаны между собой и составляют интегральную характеристику личностного адаптационного потенциала, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться. Отличием его подхода является включение в состав адаптационного ЛП кроме уровня нервно-психической устойчивости и самооценки таких социально ориентированных качеств личности, как уровень социальной поддержки (ощущение значимости для окружающих), уровень конфликтности, наличие опыта общения, степень ориентации на общепринятые нормы поведения и требования коллектива. Данная исследовательская позиция дала основание утверждать о наличии «иерархической системы потенциалов человека» [27].

В русле второго направления преобладает представление о том, что личностный потенциал имеет свойства системного качества, и это позволяет осуществлять его изучение с опорой на системные модели, в том числе в пространстве профессии человека. Так, В. Н. Марков [27] в соответствии с законом личностно-профессионального развития и умножения личностного потенциала, сформулированного А. А. Деркачем, анализируя интегральную взаимосвязь личностного потенциала с профессиональным потенциалом, описал феномен

лично-профессионального потенциала, включающий иерархию мотивов и способностей. Согласно этому подходу, именно психологическая специфика сложной профессиональной деятельности является своеобразным системообразующим фактором, направляющим не только развитие личностных качеств до уровня профессионально важных, но и интегрирующим различные потенциалы личности в единое целое. В этом случае речь идет не столько о базовых личностных чертах или установках, сколько об особенностях системной организации этих черт и установок личности, основанной на сложной взаимосвязи внешних и внутренних видов опосредования.

На наш взгляд, это не единственные комплексы характеристик, которые определяют адаптацию или профессиональную эффективность. Возможны другие сочетания характеристик, в разной степени влияющие на динамику адаптации и развитие неблагоприятных состояний.

Д. А. Леонтьев наиболее эффективной формой или функцией проявления ЛП считает феномен самодетерминации личности [24]. С этой позиции Д. А. Леонтьевым, его учениками и последователями рассматриваются разные составляющие ЛП: оптимизм, рефлексивность, толерантность, жизнестойкость, субъективная витальность, самоэффективность, контроль за действием. Но к внутреннему виду опосредования относят в настоящее время и экзистенциальные ценности, когда человек задается вопросом о смысле, строит образ будущего и у него возникает мощная опора для перестройки структуры регуляции его деятельности.

В свете изложенных представлений о личностном потенциале в исследовании темы «Личность и профессиональное выгорание» встают проблемы конкретных теоретических и экспериментальных исследований.

Во-первых, это проблема психологической структуры и диагностики личностного потенциала, проблема операционализации этой идеи.

Во-вторых, это проблема соответствия характеристик, интеграция которых образует личностные потенциалы, теоретическим представлениям автора исследования.

В-третьих, проблема определения конкретной системной организации ЛП, которая помогает педагогу успешно преодолеть профессиональное выгорание.

В основном решение этих проблем определяется, с нашей точки зрения, тем, каких представлений на выгорание придерживается исследователь.

Если исследователь отталкивается от определения выгорания как феномена личностной деформации, обусловленной негативными психологическими переживаниями, связанными с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью (А. Р. Каримова, Н. И. Постникова, И. Ш. Шавалиева, Б. А. Ясько), то вполне правомерно предположение о наличии в личностном потенциале

эмоциональной составляющей. И это было успешно показано в диссертационном исследовании О. Н. Доценко [15]. В ее работе установлено, что интеграция типа эмоциональной направленности личности (Б. И. Додонов), «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов эмоций, гностических и эстетических эмоциональных мотивов и эмоциональных переживаний с показателями удовлетворенности препятствует развитию эмоционального выгорания и способствует повышению удовлетворенности профессиональной деятельностью. Интеграция этих качеств личности служит, на наш взгляд, основанием для определения этой интеграции как эмоционального личностного потенциала, хотя автор такого определения не дает [14].

Если исследователь рассматривает выгорание с позиции Т. И. Ронгинской [33], описавшей последнюю стадию выгорания как потерю смысла жизни, возникновение экзистенциальной пустоты, или согласен с определением выгорания Л. А. Китаева-Смыка [18] как выгорания души, то в своем исследовании он уделит внимание выделению у педагогов духовно-нравственного потенциала личности. Современный человек, как подчеркивают Б. Б. Нусхаева, С. Л. Шалаева [32], понимает духовность как нравственность личности.

Согласно В. П. Зинченко, если акцентировать внимание на слове «нравственность» в контексте духовно-нравственных качеств человека, то следует иметь в виду, что нравственность есть внешняя (экспрессивная) форма проявления высших духовных (внутренних форм) качеств человека и, прорываясь вовне, может быть предъявлена, дарована другому человеку [17]. И. М. Ильичева также рассматривает духовность как субъективную реальность, которая проявляется в нравственности через отношения специалиста к самому себе, к другим людям и миру в целом [17]. На вершину пирамиды духовных ценностей педагога XXI в. Н. А. Асташова помещает наряду с экзистенциальными ценностями, нравственные ценности, добро, благородство, справедливость, альтруизм [5]. Именно общечеловеческие ценности, утверждал А. В. Брушлинский, образуют тот наиболее общий и потому особенно прочный фундамент духовности, на основе которого каждый прокладывает свой жизненный путь, формируя более конкретные и частные нравственные ценности и идеалы [8]. О роли гуманистических и духовных ценностей в жизни человека писали К. Селигман, В. Д. Щадриков, В. А. Пономаренко и др.

Конечно, вся педагогика — это сфера духовного, а педагогическая деятельность профессионально духовна по своей сути. Духовность и нравственность составляют неотъемлемую часть педагогической деятельности. Об этом пишут Б. З. Вульф, Л. М. Митина, М. Н. Миронова, В. И. Андреев. Духовное предназначение педагогов — это развитие богатства духовного мира растущего человека. В работе Ю. Василенко [9] уже частично это было показано, а именно: утверждение позитивной экзистенциальной позиции, приоритет бытийных ценностей, актуализация осмысленности жизни, самотрансцендентность,

индивидуализация и социальная интеграция личности в профессиональной деятельности способствуют совладанию с выгоранием. Поэтому у педагогов как личностей высокого уровня развития структура личностного потенциала, определяющего возможности саморегуляции выгорания, должна включать ценности более высокого уровня — экзистенциальные, нравственные, мировоззренческие. Полагаем, что эти качества также внесут весомый вклад в саморегуляцию выгорания у педагогов.

В диссертационной работе И. А. Кураповой [20] было обосновано регулирующее влияние духовно-нравственного личностного потенциала на эмоциональное выгорание педагогов. В ее работе влияние духовно-нравственных ценностей педагогов на выгорание рассматривалось одновременно с отношением к работе и ученикам. И. А. Кураповой выявлено, что у большинства педагогов школы и вуза регистрируется высокий и средний уровень выгорания — 52,1%. Причем средний уровень выгорания чаще встречается у педагогов вуза ($\phi_{\text{эмп}} = 1,57 > 1,56$, $p \leq 0,06$), а высокий уровень выгорания — у педагогов школы ($\phi_{\text{эмп}} = 1,66 > 1,64$, $p \leq 0,05$). Низкий уровень выгорания чаще наблюдается у педагогов со стажем до 5 (21,9%) и свыше 15 лет (42,4%), а высокий — у педагогов со стажем от 6 до 10 лет (23,4%) и от 16 до 20 лет (37,1%). Различаются педагоги школы и вуза по проявлениям выгорания: педагогам школы свойственны проявления чувства безысходности, отчаяния, частые вспышки негодования и деформация процесса общения. Выгорание преподавателей вуза проявляется в неадекватном эмоциональном реагировании, в упрощении профессиональных обязанностей, формальном их выполнении, а также в ощущении эмоциональной опустошенности. Выявлены статистически значимые различия и в нравственно-ценностных особенностях педагогов школы и вуза. Для педагогов школы среди нормативных идеалов более значимы ценности «Безопасность», «Власть» и «Конформизм» (на уровне значимости $p \leq 0,05$). Для педагогов вуза характерен недостаток духовной активности (самообладание, долготерпение, бесстрашие), а для педагогов школы — духовной силы (вера, надежда, знание, мудрость). Однако в целом педагогам свойственно проявление духовной красоты (59,1%): честность, скромность, послушание, верность, доброта и благодарность.

Было определено, что в основе нравственно-ценностной регуляции эмоционального выгорания педагогов лежат гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума, духовная активность и красота. В их ценностной структуре доминировали «Безопасность», «Самостоятельность», «Доброта». Одновременно было установлено, что наибольшая связь наблюдается между духовно-нравственными ценностями педагогов и их отношением к работе, к учащимся.

Интеграция в личностном потенциале этих духовных и нравственных качеств, влияющих на отношение к работе и учащимся, на развитие выгорания, позволяет отнести его к духовно-нравственному личностному потенциалу

как еще одному «лепестку из соцветия личностных потенциалов», препятствующему развитию выгорания.

Но если исследователь придерживается взглядов В.В. Бойко на выгорание как профессиональное выгорание [7], то вполне логично рассматривать в качестве ЛП интеграцию личностных характеристик, способствующих профессиональному развитию, самоактуализации и самореализации.

Именно самоактуализацию и самореализацию включает Д.А. Леонтьев в феномен самодетерминации личности [24-25]. Вопросы, связанные с изучением ценностей самоактуализационной сферы личности, благодаря которым может сформироваться психологическая система, представляющая собой согласованную деятельность регуляторных систем личности разного уровня, становятся все более актуальными в аспекте высокой динамики социального окружения, изменения ценностей, норм, стереотипов, свойственных современному обществу (А. А. Грачев, И. Б. Дерманова, Л. А. Коростылева, Д. А. Леонтьев, И. Д. Егорычева, М. В. Скворцова и др.).

Отечественные и западные психологи самоактуализацию рассматривают в разных аспектах: А. Маслоу — как качество личности или особую потребность, Е.Е. Вахромов — как деятельность, М.В. Скворцова — как процесс личностных изменений, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Д.А. Леонтьев, И.Б. Дерманова, Л.А. Коростылева, К. Гольдштейн, К. Роджерс — как процесс самодетерминации субъектной активности по преодолению негативных факторов в деятельности профессионала.

Важность ценностного аспекта саморегуляции, который обуславливает разработку психологических режимов деятельности, стратегий и тактик субъекта, подчеркивали К.А. Абульханова [1], Л.И. Анцыферова [4]. Можно сказать, что самоактуализация как системный процесс и как свойство личности может создать концептуальное единство ценностно-смысловых качеств, способствующих не только приспособлению к изменяющимся внешним условиям, сохранению нормальной работоспособности и высокой эффективности деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды, но и развитию личности и ее самореализации.

В ряде исследований показано, что присущие личности способы самоактуализации и самореализации выступают в качестве универсального механизма согласования активности субъекта с требованиями деятельности и преобразования этой активности

Приведенные данные позволяют предположить, что важными личностными качествами, повышающими возможность успешной саморегуляции деятельности и состояния педагога, выступают ценности самоактуализации как свойство личности и способы ее самореализации. По-видимому, именно самоактуализация создает концептуальное единство, без которого трудно из-

учать различные стадии, периоды и фазы самореализации. Можно сказать, что способность к самоактуализации и самореализации вне зависимости от ситуации, в том числе в неблагоприятных условиях, является неоспоримой ценностью в профессиональной и особенно в педагогической деятельности. Именно это качество характеризует полноценного субъекта, способного управлять ходом своей деятельности (А. В. Брушлинский, В. В. Знаков).

В ряде исследований предложены подходы к процессу самоактуализации личности как фактору совладания с выгоранием (К. С. Холл, Г. Линдсей), как системообразующему личностному ресурсу преодоления выгорания (О. И. Бабич, А. Ю. Василенко, С. В. Умняшкина, М. В. Агапова А. Н. Густелева), как фактору резистентности педагогов к выгоранию (И. А. Курапова, С. В. Умняшкина, Д. Малановски, П. Вуд).

Полагаем, что одни сочетания личностных качеств со способностью к самоактуализации могут образовывать личностный потенциал, который в определенных условиях детерминирует интерес и отношение педагогов к работе как к призванию, способствует успешному профессиональному становлению без формирования дезадаптационных проявлений, выступает фактором совладания с развитием выгорания в их деятельности. Другие сочетания личностных качеств со способностью к самоактуализации, описанные в исследованиях Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [10], могут становиться предикторами потери интереса к работе, снижения работоспособности, развития синдрома профессионального выгорания в педагогической деятельности. Можно сказать, что самоактуализационный потенциал как процесс реализации внутреннего потенциала личности объединяет те ценности, смыслы, смысложизненные ориентации, мотивационные тенденции, которые способствуют активному процессу совладания с выгоранием и самореализации в профессиональной деятельности. Выявлению ценностей и качеств личности, которые объединяясь в системы, обеспечивают возможность реализации личностного потенциала, способствуют полноценному и продуктивному процессу самоактуализации педагогов и препятствуют развитию выгорания педагога, посвящено диссертационное исследование С. А. Наличаевой [31]. Как показали результаты этого исследования, профессиональное выгорание является системным, комплексным и динамическим состоянием, затрагивающим различные уровни функционирования профессионала, но проявляется у учителей и преподавателей по-разному. У учителей все показатели выгорания выше в течение всего учебного года и возрастают наиболее интенсивно к концу года, у преподавателей выгорание начинает развиваться к середине учебного года. У учителей выгорание проявляется более интенсивно, системно и комплексно, затрагивая эмоциональный уровень, сферу отношений к себе, к окружающим и к профессии, а у преподавателей наблюдаются меньшие проявления выгорания, но более выражены в сфере изменения отношения к себе, своим достижениям, окружающим людям и работе.

Ценностно-смысловые особенности личности, взаимосвязанные между собой и определяющие резистентность профессионала к выгоранию рассматривались нами как интегральная характеристика личности — личностный самоактуализационный потенциал, основу которой составляют ценности самоактуализации и развития личности педагога. Самоактуализационный личностный потенциал, способствующий совладанию с выгоранием, включает характеристики и качества личности одной направленности, но разного уровня. Это соответствует представлениям Д.А. Леонтьева о феномене самодетерминации личности, проявляющиеся в форме личностного потенциала. Именно уровень сформированности самоактуализационного потенциала обуславливает различия в динамике проявления показателей выгорания учителей и преподавателей.

Проведенное нами исследование позволяет дать следующее определение самоактуализационного личностного потенциала педагога: интеграция ценностно-смысловых особенностей личности, способствующих самоактуализации личности и повышающих резистентность профессионала к выгоранию, составляет личностный самоактуализационный потенциал, ядро которого включает ценности развития личности профессионала. При проведении пролонгированного исследования выгорания у учителей средней школы и педагогов в течение первого года работы была не только обоснована роль самоактуализации в регуляции выгорания, но и определены характеристики личности, усиливающие данное влияние. Это позволило определить качественную и количественную специфику двух структур личностных потенциалов, способствующих или препятствующих выгоранию педагога.

ЛП педагогов с высоким уровнем ценностей, способствующий успешной самоактуализации и низкому уровню выгорания, был определен как высокий самоактуализационный личностный потенциал педагога. Его структура включала в качестве ядра высокие показатели интегрального уровня и ценностей самоактуализации — самоуважения, спонтанности, представления о природе человека, креативности. Регулирующее воздействие на выгорание в данной структуре усиливалось высокими значениями терминальных ценностей собственного престижа, достижений, сохранения собственной индивидуальности и высокими показателями самоотношения — самопринятия, самопривязанности, отражённого самоотношения, самооценности, самоуверенности, самоуправления. Крайне низкие показатели ценностей высокого материального положения, неудовлетворённости профессией, самообвинения, внутренней конфликтности, закрытости также способствовали резистентности педагогов к выгоранию.

Личностный потенциал педагогов с высоким уровнем выгорания и низкими показателями ценностей был определен как низкий самоактуализационный личностный потенциал педагога. Для этих педагогов были характерны низкие значения интегрального уровня самоактуализации, ценностей спон-

танности, сензитивности к себе, контактности в сочетании с низкими показателями отражённого самоотношения — самопривязанности, самопринятия, саморуководства, самоуверенности, самоценности. Эти качества дополнялись высокими показателями внутренней дезадаптации — внутренней конфликтности, самообвинения и неудовлетворённости профессией. Данное сочетание характеристик ценностно-смысловой сферы приводило к развитию высокого уровня профессионального выгорания.

Таким образом, интеграция разных по выраженности и направленности личностных характеристик, составляющих самоактуализационный личностный потенциал, содержит информацию о направленности ценностно-смысловой регуляции профессионального выгорания состояний педагога [29-30]. То есть совладанию с выгоранием могут способствовать более или менее успешно разные интеграции личностных характеристик.

Эти данные подтверждают представление о личности как «соцветии личностных потенциалов», которые в той или иной степени определяют ресурсы и возможности человека по предотвращению или совладанию с профессиональным выгоранием, и не только с ним. Личностные потенциалы, включающие характеристики личности профессионала, которые наиболее активно и опосредованно влияют на выгорание через оптимизацию отношения к деятельности, повышение субъектной активности профессионала, изменение целей и мотивов, изменение профессиональной и внепрофессиональной среды, являются более эффективными.

Такая высокая связь личностных потенциалов с выгоранием обусловлена тем, что выгорание — метасистемное образование, включающее в себя стрессовые проявления, защитную реакцию в форме экономии эмоций, изменения отношения к себе, окружающим и профессии, экзистенциальные проявления — потерю смысла, ценности профессии (Х. Бредли, Х. Фрейденберг, К. Маслач, И. О. Куваева, Л. А. Китаев-Смык). Переход в дальнейшем на метасистемный уровень анализа позволит рассматривать выгорание как систему, включенную в более широкую систему жизнедеятельности человека, а личностный потенциал — как интеграцию качеств личности, в той или иной степени регулирующих разные формы этой жизнедеятельности.

Библиографический список

1. *Абульханова К. А.* Принцип субъекта в психологии // Психология. 2005. Т. 2, № 4.
2. *Абульханова-Славская К. А., Брушлинский А. В.* Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна: К 100-летию со дня рождения. М.: Наука, 1989.
3. *Ананьев В. А.* Практикум по психологии здоровья: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007.

4. *Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1.
5. *Асташова Н. А.* Учитель: проблема выбора и формирование ценностей. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000.
6. *Бабич О. И.* К вопросу о личностных ресурсах и профилактике профессионального выгорания // Профессиональная компетенция как социальный феномен. М.: МГОУ, 2005.
7. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.
8. *Брушлинский А. В.* Проблемы психологии субъекта. СПб.: Алтейя, 2003.
9. *Василенко А. Ю.* Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации: автореф. дис.... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.
10. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
11. *Дикая Л. Г.* Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте мета-системного подхода // Социальная психология труда: теория и практика. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2010. Т. 1.
12. *Дикая Л. Г., Курапова И. А.* Роль духовно-нравственных ценностей в регуляции эмоционального выгорания педагогов // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. Спец. выпуск «Социальная психология труда». 2009. № 4 (24).
13. *Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: сб. ст. М.: Институт психологии РАН, 2011.
14. *Доценко О. Н.* Эмоциональная направленность как фактор выгорания у представителей социэкономических профессий // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 5.
15. *Доценко О. Н.* Эмоциональная направленность представителей социэкономических профессий с различным уровнем выгорания: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
16. *Зинченко В. П.* Посох Мандельштама и трубка Мамардашвили. М.: Новая школа, 1997.
17. *Ильичева И. М.* Введение в психологию духовности: учеб. пособие. М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2006.
18. *Китаев-Смык Л. А.* Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33).
19. *Курапова И. А.* Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. 2009. Вып. 2 (44).
20. *Курапова И. А.* Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы): дис.... канд. психол. наук. М., 2009.
21. *Курапова И. А.* Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов // Психологический журнал. 2009. Т. 30, № 3.

22. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. М.: Смысл, 2002. Вып. 1.
23. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
24. *Леонтьев Д.А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002.
25. Личностный потенциал. Структура и диагностика/под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
26. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1.
27. *Марков В.Н.* Личностно-профессиональный потенциал управленца и его оценка. М.: РАГС, 2001.
28. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
29. *Наличаева С.А.* Особенности ценностно-смысловой сферы педагогов с различными уровнями профессионального выгорания // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. Психологические науки. 2010. № 3.
30. *Наличаева С.А.* Проявления выгорания у педагогов с разным уровнем самоактуализации // Вестник ГУУ. 2011. № 4.
31. *Наличаева С.А.* Самоактуализационный потенциал личности как детерминанта профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011.
32. *Нухаева Б.Б., Шалаева С.А.* Об актуальности развития духовности в культуре современного общества // Формирование духовности личности: история, теория, практика: материалы II Всерос. науч.-практ. Конф.: Равкинские чтения. Йошкар-Ола: Луч, 2001.
33. *Ронгинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 3.
34. *Умняшкина С.В.* Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2001.
35. *Maslach C., Leiter M.P.* The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.