



## Адаптационные механизмы личности и профессиональное выгорание учителей общеобразовательных организаций

А. Г. Маклаков, В. Г. Панкратова

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Введение.** В статье приведены результаты исследования психологических характеристик личности, которые могут обуславливать профессиональное выгорание учителей общеобразовательных организаций. Рассматривается возникновение профессионального выгорания как признак осложнения процесса адаптации. Предполагается, что уровень развития адаптационных способностей учителя в определенной степени обуславливает вероятность возникновения у него профессионального выгорания. Результаты проведенного исследования показывают, что недостаточный уровень развития адаптационного потенциала личности учителя является одной из предпосылок возникновения профессионального выгорания.

Феномен профессионального выгорания проявляется в обширном спектре профессий, а его последствия сказываются на профессиональном здоровье работников, их трудовой мотивации, производительности труда и т.д. Поэтому с проблемой профессионального выгорания сотрудников сталкиваются многие руководители организаций, в том числе и образовательных. Современная профессиональная деятельность учителя характеризуется постоянным изменением условий выполнения профессиональных обязанностей, что сопряжено с непрерывным увеличением нагрузок на их психические адаптационные механизмы. В контексте данного исследования возникновение профессионального выгорания рассматривалось как результат осложнения процесса адаптации. Поэтому и гипотеза данного исследования состояла в предположении, что недостаточный уровень развития адаптационного потенциала человека, в частности учителя, является одной из основных предпосылок к возникновению профессионального выгорания.

**Материалы и методы.** В ходе психологического исследования были использованы следующие методы: опросник выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, под адаптацией Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2001). Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным; методика «Интегральная удовлетворенность трудом» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.); методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (В. В. Сняевский,

В. А. Федорошин), Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF; методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной; Личностный опросник Айзенка ЕРІ. Для сравнительного анализа учителей общеобразовательных организаций с высоким и низким уровнем профессионального выгорания был использован t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции r-Пирсона).

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в нескольких общеобразовательных организациях Волосовского муниципального района. Всего были изучены личностные особенности 80 учителей образовательных организаций района, с различным стажем педагогической деятельности. Результаты проведенного исследования, представленные в статье, доказывают, что недостаточный уровень развития адаптационного потенциала личности учителя является одной из предпосылок возникновения профессионального выгорания.

**Обсуждение и выводы.** Полученные данные позволяют говорить о том, что формирование профессионального выгорания является одним из составляющих процесса адаптации к постоянно изменяющимся условиям профессиональной деятельности, что свойственно для настоящего времени. Далеко не все учителя общеобразовательных организаций в состоянии самостоятельно справиться со значительными психоэмоциональными нагрузками, вызванными изменениями условий трудовой деятельности или новыми требованиями к осуществлению профессиональных обязанностей учителя. При этом не вызывает сомнения, что, в первую очередь, подобные проблемы возникают у учителей с низким уровнем развития адаптационного потенциала. С течением времени возникшие осложнения в адаптации к условиям профессиональной деятельности будут требовать от учителя все больших физических и психических затрат для эффективного решения текущих профессиональных задач. В результате у данной категории педагогов постепенно начинают появляться признаки профессионального выгорания, которые со временем перерастают в симптомокомплекс.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, адаптация к условиям профессиональной деятельности, адаптационный потенциал личности.

**Для цитирования:** Маклаков А. Г., Панкратова В. Г. Адаптационные механизмы личности и профессиональное выгорание учителей общеобразовательных организаций // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2022. – № 4. – С. 312–331. DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_312

Original article  
UDC 159.9.072.43  
DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_312

## Adaptation mechanisms of the personality and professional burnout of the teachers

Anatolii G. Maklakov, Valeriya G. Pankratova

*Pushkin Leningrad State University,  
Saint-Petersburg, Russian Federation*

**Introduction.** The article presents the results of a study of the psychological characteristics of a person, which can cause professional burnout of teachers in general education organizations. The article considers the occurrence of professional burnout as a sign of complications in the adaptation process. Therefore, one of the hypotheses of this study was the assumption that the level of development of the teacher's adaptive abilities to a certain extent determine the likelihood of professional burnout.

The results of the study presented in the article prove that the insufficient level of development of the adaptive potential of the teacher's personality is one of the prerequisites for the occurrence of professional burnout.

The phenomenon of professional burnout manifests itself in a wide range of professions, and its consequences affect the professional health of employees, their work motivation, labor productivity, etc. Therefore, a significant number of heads of organizations, including educational organizations, face the problem of professional burnout of employees.

The modern professional activity of a teacher is characterized by a constant change in the conditions for performing professional duties, which are associated with a continuous increase in the load on their mental adaptation mechanisms.

In the context of this study, the occurrence of professional burnout was considered as a result of complications in the adaptation process. Therefore, the hypothesis of this study was the assumption that the insufficient level of development of the adaptive potential of a person, in particular a teacher, is one of the main prerequisites for the occurrence of professional burnout.

**Materials and methods.** In the course of the psychological study, the following methods were used: a burnout questionnaire (Maslach Burnout Inventory, MBI, adapted by N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova, 2001), a multi-level personality questionnaire "Adaptiveness" developed by A. G. Maklakov and S. V. Chermeyanin, the method "Integral satisfaction with work" Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G.M., the method "Communicative and organizational inclinations" V. V. Sinyavsky, V. A. Fedoroshin (KOS), R. Cattell's 16PF multifactorial personality questionnaire, a method for diagnosing social and psychological atti-

tudes of a person in the motivational and need sphere O. F. Potemkina, Eysenck Personality Questionnaire EPI.

For a comparative analysis of general education organizations teachers with high and low levels of professional burnout, we used Student's t-test, correlation analysis (r-Pearson correlation coefficient).

**Results.** The study was conducted on the basis of the Volosovsky municipal district, in several educational organizations of the district. In total, the personal characteristics of 80 teachers of educational organizations of the district, with different experience in teaching, were studied. The results of the study presented in the article prove that the insufficient level of development of the adaptive potential of the teacher's personality is one of the prerequisites for the occurrence of professional burnout.

**Discussion and conclusion.** The data obtained allow us to say that the formation of professional burnout is one of the components of the process of adaptation to the constantly changing conditions of professional activity, which is typical for the present. Not all teachers of general education organizations are able to independently cope with significant psycho-emotional stress caused by changes in working conditions or new requirements for the implementation of the professional duties of a teacher. At the same time, there is no doubt that, first of all, such problems arise in teachers with a low level of development of adaptive potential. Over time, the complications that have arisen in adapting to the conditions of professional activity will require the teacher to increase physical and mental costs in order to effectively solve current professional problems. As a result, this category of teachers gradually begins to show signs of professional burnout, which eventually develop into a symptom complex.

**Key words:** professional burnout, adaptation to the conditions of professional activity, adaptive potential of the individual.

**For citation:** Maklakov, A. G., Pankratova, V. G. (2022) Adaptacionnye mekhanizmy lichnosti i professional'noe vygoranie uchitelej obshcheobrazovatel'nyh organizacij [Adaptation mechanisms of the personality and professional burnout of the teachers]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 4. Pp. 312–331. DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_312 (In Russian).

## Введение

Феномен профессионального выгорания проявляется в обширном спектре профессий, а его последствия сказываются на профессиональном здоровье работников, их трудовой мотивации, производительности труда и т.д. [8]. Следовательно, с проблемой профессионального выгорания сотрудников сталкиваются многие руководители организаций, в том числе и образовательных.

Профессиональное выгорание (ПВ) это – субъектно-личностный дезадаптационный синдром, проявляющийся в нарушении оптимального функционирования личности как субъекта деятельности. Данные изменения носят, как правило, дезадаптивно-разрушающий характер, отрицательно сказываются на деловых и межличностных отношениях и коммуникациях в организационной среде, проявляются в снижении удовлетворенности самореализацией в профессии, самоактуализации в других сферах жизни, а при высокой выраженности – в ухудшении психосоматического самочувствия [3].

Профессию учителя, его деятельность в силу своей специфики относят к группе риска в отношении вероятности возникновения профессионального выгорания, а возрастание требований к уровню профессиональной подготовки и личности учителя, обусловленные современными трансформациями в системе образования, не только увеличивают психоэмоциональные нагрузки, но и повышают степень риска возникновения профессионального выгорания у учителей. Все вышесказанное определяет необходимость систематического изучения факторов, оказывающих негативное воздействие на профессиональное здоровье и профессиональное долголетие педагога [5; 9].

Современная профессиональная деятельность учителя характеризуется постоянным изменением условий выполнения профессиональных обязанностей, что сопряжено с непрерывным увеличением нагрузок на их психические адаптационные механизмы. Ю. А. Александровский отмечает, что система психической адаптации динамична и всегда находится в развитии. Уровень развития адаптационных способностей человека, по Ю. А. Александровскому, формируется в течение жизни и определяется различными факторами: особенностями

ми личности, объемом и характером приобретенных знаний, направленностью интересов, своеобразием эмоционально-волевых качеств, моральных установок [1].

Также Ю. А. Александровский ввел понятие «барьер психической адаптации», определяя его как строго индивидуальное для каждого человека функционально-динамическое образование, базирующееся на двух основах: биологической и социальной. «Адаптационный барьер» – это, в первую очередь, определенная система, причем эта система весьма динамична. В частности, при состоянии психической напряженности для восстановления полноценного функционирования адаптационного барьера задействуются все возможные резервы других систем организма человека. Чем выше давление среды на человека, и в первую очередь на его психику, тем выше и напряжение адаптационного барьера. С продолжением увеличения нагрузки напряжение барьера психической адаптации возрастает, приближаясь к индивидуальной критической величине, при этом человек для выполнения деятельности задействует все больше и больше ресурсов, которые далеко небезграничны.

Увеличение психоэмоциональных нагрузок, достигших предельных для конкретного человека величин, как правило, приводит к перенапряжению адаптационного барьера, что проявляется в появлении признаков перенапряжения и переутомления у человека. Если же давление на барьер усиливается и дальше, и все его резервные возможности оказываются исчерпанными, то происходит надрыв адаптационного барьера, что сопровождается снижением активности и ухудшением показателей деятельности, появлением новых форм приспособительных и защитных реакций, возникновением невротических расстройств и различных психосоматических нарушений [2].

Можно полагать, что процесс адаптации – явление многоаспектное. С одной стороны, условия деятельности и требования, которые предъявляются к человеку: уровню его профессиональной подготовки, личностным качествам. С другой стороны, сам человек со своими потенциальными возможностями. Соответственно, когда требования условий деятельности превышают потенциальные возможности человека,

318

возникает перенапряжение систем психической адаптации, адаптационный барьер разрушается и происходит срыв адаптационного процесса. Поэтому одним из наиболее важных условий успешной адаптации является наличие у человека необходимых адаптационных ресурсов, наличие соответствующего адаптационного потенциала личности [6].

В контексте данного исследования возникновение профессионального выгорания рассматривалось как результат осложнения процесса адаптации. Поэтому и гипотеза данного исследования состояла в предположении, что недостаточный уровень развития адаптационного потенциала человека, в частности учителя, является одной из основных предпосылок к возникновению профессионального выгорания.

### **Материалы и методы**

В ходе психологического исследования были использованы следующие методы: опросник выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, под адаптацией Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2001); Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным; методика «Интегральная удовлетворенность трудом» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.); методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (В. В. Синявский, В. А. Федорошин); Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF; методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной; Личностный опросник Айзенка ЕРІ.

Для сравнительного анализа учителей общеобразовательных организаций с высоким и низким уровнем профессионального выгорания был использован t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции r-Пирсона).

### **Результаты исследования**

Исследование проводилось в нескольких общеобразовательных организациях Волосовского муниципального района. Всего были изучены личностные особенности 80 учителей образовательных организаций, с различным стажем

педагогической деятельности. На основании результатов проведенного эмпирического исследования с использованием опросника выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, под адаптацией Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2001), была выделена группа учителей с признаками профессионального выгорания. Результаты данного этапа диагностики представлены в табл. 1.

Таблица 1  
Различия по выраженности признаков профессионального выгорания между учителями общеобразовательных организаций

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
ЭИ	1,25±0,44	2,97±1,03	8,21***
Деп	1,17±0,38	3,23±1,33	8,10***
ПУ	1,17±0,38	2,67±0,92	8,09***
ИПВ	3,58±0,50	8,87±2,21	12,7***

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* -  $p < 0,05$   
\*\* -  $p < 0,01$   
\*\*\* -  $p < 0,001$
3. ЭИ – эмоциональное истощение, Деп – деперсонализация, ПУ – профессиональная успешность, ИПВ – интегральный показатель выгорания.

Далее в ходе исследования было проведено сравнение результатов психодиагностического обследования учителей из групп с высоким и низким уровнем профессионального выгорания. В табл. 2 представлены результаты выполнения учителями теста 16PF.

Таблица 2  
Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по факторам теста 16PF

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Фактор А	5,92±1,59	4,87±1,78	2,29*
Фактор С	8,42±1,89	5,57±1,31	6,29***
Фактор F	7,00±1,72	5,37±1,75	3,44**
Фактор H	8,00±1,18	4,73±1,66	8,44***
Фактор L	3,25±1,62	4,33±2,09	2,14*



320

Фактор N	5,08±1,35	6,20±2,54	2,07*
Фактор O	4,98±2,31	6,61±1,38	4,72***
Фактор Q4	2,67±2,01	5,17±1,62	4,93***
Фактор F1	2,54±1,81	5,43±1,91	8,21***
Фактор F2	7,88±1,17	5,06±2,07	6,32***

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* -  $p < 0,05$   
\*\* -  $p < 0,01$   
\*\*\* -  $p < 0,001$
3. Фактор А: замкнутость-общительность, фактор С: эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность, фактор F: сдержанность-экспрессивность, фактор Н: робость-смелость, фактор L: подозрительность-доверчивость, фактор N: прямолинейность-проницательность, фактор O: спокойствие-тревожность, фактор Q4: расслабленность-эмоциональная напряженность, фактор F1: низкая тревожность-высокая тревожность, фактор F2: интроверсия-экстраверсия.

Как следует из табл. 2, были выявлены существенные различия в личностных особенностях учителей с высоким и низким уровнем выгорания. К примеру, имеются существенные различия по фактору А (замкнутость-общительность), что свидетельствует о том, что учителя с высоким уровнем выгорания менее общительны, способны к установлению непосредственных межличностных контактов, чем их коллеги с низким уровнем выгорания. Также имеются существенные различия по фактору С (эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность), т. е. учителя с высоким уровнем выгорания обладают меньшей эмоциональной стабильностью. Присутствуют различия по фактору F (сдержанность-экспрессивность), это обозначает более эмоционально окрашенный и динамичный процесс общения у учителей с низким уровнем выгорания. Еще одним существенным различием стал фактор Н (робость-смелость), что свидетельствует о более высокой степени активности в социальных контактах у учителей с низким уровнем выгорания, чем с высоким. Выявлены различия по фактору L (подозрительность-доверчивость), т. е. учителя с низким уровнем выгорания эмоционально более открыты во взаимоотношениях с другими людьми, тогда как учителя с высоким уровнем выгорания более эмоционально напряжены и закрыты. Кроме этого, присутствуют существенные различия по фактору N (прямолинейность-проницательность), и таким образом, учителя с высоким уровнем выгорания об-

ладают большим тактическим мастерством, дипломатичностью, по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания, которые в свою очередь во взаимоотношениях с людьми более бесхитростны и естественны, непосредственны и эмоциональны. Еще одним фактором, имеющим различия, является фактор О (спокойствие-тревожность), это говорит о том, учителя с высоким уровнем выгорания чувствуют большую неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряют присутствие духа, подвержены настроению, переживают неудачи как внутренний конфликт, тогда как учителя с низким уровнем выгорания более уверены в себе, способны «управлять своими неудачами», более жизнерадостны. Кроме этого, были выявлены существенные различия по фактору Q4 (расслабленность-эмоциональная напряженность), что говорит о более высокой степени напряжения в процессе деятельности у учителей с высоким уровнем выгорания. Также имеет различия фактор F1 (низкая тревожность-высокая тревожность), т. е. учителя с высоким уровнем выгорания отмечают более высокую степень тревожности, чем их коллеги с низким уровнем выгорания. Были выявлены различия и по фактору F2 (интроверсия-экстраверсия), что обозначает большую социальную контактность учителей с низким уровнем выгорания.

Подводя итог сравнения личностных особенностей учителей по различным факторам, следует отметить, что учителя с высоким уровнем выгорания можно охарактеризовать как менее общительного, имеющего трудности с установлением эмоциональных контактов, более эмоционально нестабильного, более закрытого, дипломатичного, испытывающего значительное напряжение в процессе деятельности, более подверженного настроению и переживающего неудачу как внутренний конфликт, испытывающего большую тревогу в процессе деятельности, по сравнению с учителем с низким уровнем выгорания.

Далее было проведено сравнение результатов выполнения учителями методики «Интегральная удовлетворенность трудом» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) Результаты сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 3.

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по методике «Интегральная удовлетворенность трудом»

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Удовлетворенность достижениями	3,75±0,44	3,17±0,70	3,73***
Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	5,67±0,87	4,47±0,78	5,29***
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	5,50±0,78	4,37±1,07	4,51***
Уровень притязаний	1,50±1,28	2,2±1,03	2,17*
Профессиональная ответственность	1,50±0,66	0,63±0,61	4,94***
ОУТ	20,5±2,33	17,97±3,41	3,23**

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* -  $p < 0,05$   
\*\* -  $p < 0,01$   
\*\*\* -  $p < 0,001$
3. ОУТ – общая удовлетворенность трудом.

Как следует из табл. 3, были выявлены существенные различия в степени удовлетворенности достижениями в профессиональной деятельности, степени удовлетворенности во взаимоотношениях с сотрудниками, степени удовлетворенности во взаимоотношениях с руководством, уровне притязаний, профессиональной ответственности, общей удовлетворенности трудом, включающей все это компоненты. Данные результаты свидетельствуют о том, что учителя с высоким уровнем выгорания имеют меньшую удовлетворенность своей профессиональной деятельностью, включающей в себя удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, удовлетворенность достижениями в работе, меньшую профессиональную ответственность, по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания. Однако необходимо ответить наличие более высокого уровня притязаний у учителей с высоким уровнем выгорания.

Далее было проведено сравнение результатов выполнения учителями тестов «Коммуникативные и организаторские склонности» (В. В. Сиявский), Личностный опросник Г. Ай-

зенка EPI. Результаты сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 4.

Таблица 4  
Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по шкалам тестов Г. Айзенка и КОС-2

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Экстраверсия-Интроверсия	13,5±3,51	9,73±4,02	3,67***
Нейротизм	9,25±3,89	14,10±3,58	4,71***
Коммуникативные склонности	0,71±0,25	0,39±0,21	5,06***
Организаторские склонности	0,70±0,21	0,51±0,14	3,84***

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* -  $p < 0,05$   
\*\* -  $p < 0,01$   
\*\*\* -  $p < 0,001$

Как следует из табл. 4, были выявлены существенные различия по показателям экстраверсия-интроверсия и нейротизм, т. е. учителя с высоким уровнем выгорания имеют меньшую экстравертированность (общительность, потребность в контактах, обращенность индивида вовне) и большую эмоциональную неустойчивость, чем учителя с низким уровнем выгорания.

Существенные различия выявлены в коммуникативных и организаторских склонностях учителей, что свидетельствует о том, что учителя с низким уровнем выгорания имеют более высокие коммуникативные и организаторские склонности, по сравнению с учителями с высоким уровнем выгорания. Деятельность учителя предполагает высокий уровень коммуникативных и организаторских умений. Сталкиваясь с различными профессиональными проблемными ситуациями учителя проявляют свои организаторские и коммуникативные умения и уровень развития этих способностей, несомненно, влияет на эффективность всей деятельности учителя и его психологическое здоровье.

Впоследствии, было проведено сравнение результатов выполнения педагогами методики диагностики социаль-

но-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной. Итоги сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 5.

Таблица 5

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по шкалам методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Установка на процесс	4,92±1,79	6,97±1,81	4,16***
Установка на результат	5,72±1,62	4,67±1,58	2,46*
Установка на деньги	2,00±1,10	2,73±1,28	2,25*
Установка на свободу	5,50±1,21	4,47±1,36	2,95**

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* -  $p < 0,05$   
\*\* -  $p < 0,01$   
\*\*\* -  $p < 0,001$

Как следует из табл. 5, были выявлены различия в мотивационно-потребностной сфере учителей, а именно в степени выраженности социально-психологических установок на процесс, результат, свободу, деньги.

Полученные данные свидетельствуют о том, что для учителей с высоким уровнем выгорания более важны мотив ориентации на процесс (интерес к делу, а для достижения результата работы требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть) и на деньги (стремление к увеличению собственного благосостояния). В свою очередь, для учителей с низким уровнем выгорания более характерны мотив ориентации на результат (достижение результата своей деятельности вопреки всему) и мотив ориентации на свободу (отстаивание своей независимости).

Далее было проведено сравнение результатов выполнения педагогами теста Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанного А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным. Результаты сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 6.

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по шкалам теста МЛО «Адаптивность»

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
ЛАП	5,83±2,39	2,00±0,95	7,41***
ПР	6,58±2,31	2,60±1,27	7,59***
КП	6,25±1,45	3,60±1,01	7,61***

Примечания:

1. Значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка.
2. Условные обозначения уровней достоверности:  
\* –  $p < 0,05$   
\*\* –  $p < 0,01$   
\*\*\* –  $p < 0,001$
3. ПР – поведенческая регуляция, КП – коммуникативный потенциал, ЛАП – личностный адаптационный потенциал.

Как следует из табл. 6, учителя с высоким уровнем выгорания имеют более низкие результаты по таким личностным показателям, как личностный адаптационный потенциал ( $t=7,41$  при  $p < 0,001$ ), коммуникативный потенциал ( $t=7,61$  при  $p < 0,001$ ), поведенческая регуляция ( $t=7,59$  при  $p < 0,001$ ), по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания. Данные результаты говорят о том, что учителя с низким уровнем выгорания имеют более высокую нервно-психическую устойчивость и поведенческую регуляцию, более высокую адекватную самооценку, более высокий уровень коммуникативных способностей, меньшую конфликтность, чем учителя с высоким уровнем выгорания.

Стоит отметить, что учителя с высоким уровнем профессионального выгорания относятся к третьей группе (удовлетворительной адаптации) и четвертой группе (сниженной адаптации) адаптационных способностей личности по тесту МЛО «Адаптивность», тогда как учителя с низким уровнем адаптации относятся к первой и второй группе (хороших адаптационных способностей) и третьей группе (удовлетворительной адаптации) [7].

Как следует из табл. 7, были выявлены обратные взаимосвязи показателя степени выгорания и целого ряда психологических характеристик. Обращает на себя внимание тот факт, что наиболее значимые корреляции обнаруживаются в отношении шкал теста МЛО «Адаптивность». В отношении

326] интегральной шкалы ЛАП коэффициент корреляции составляет  $-0,66$  при  $p < 0,001$ . Для шкалы ПР (поведенческой регуляции)  $r = -0,73$  при  $p < 0,001$ , а для шкалы КП (коммуникативного потенциала)  $r = -0,61$  при  $p < 0,001$ . Таким образом, чем ниже показатели развития личностного адаптационного потенциала, поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала у педагогов, тем выше показатель их профессионального выгорания и наоборот.

Таблица 7

Результаты корреляционного анализа связей показателя степени выгорания учителей с их личностными, демографическими и некоторыми социальными характеристиками

Признак	Балл ИПВ	Уровень достоверности
Возраст	0,30	$p < 0,01$
Фактор А	-0,43	$p < 0,001$
Фактор С	-0,60	$p < 0,001$
Фактор F	-0,40	$p < 0,001$
Фактор H	-0,68	$p < 0,001$
Фактор I	-0,37	$p < 0,001$
Фактор L	0,36	$p < 0,001$
Фактор M	0,30	$p < 0,001$
Фактор N	0,43	$p < 0,001$
Фактор O	0,50	$p < 0,001$
Фактор Q2	0,38	$p < 0,001$
Фактор Q4	0,48	$p < 0,001$
Фактор F1	0,62	$p < 0,001$
Фактор F2	-0,64	$p < 0,001$
Фактор F3	0,33	$p < 0,01$
Экстраверсия-интроверсия	-0,42	$p < 0,001$
Нейротизм	0,53	$p < 0,001$
Коммуникативные склонности	-0,65	$p < 0,001$
Организаторские склонности	-0,48	$p < 0,001$
Удовлетворенность достижениями	-0,31	$p < 0,01$
Удовлетворенность взаимоотношения с сотрудниками	-0,58	$p < 0,001$
Удовлетворенность взаимоотношения с руководством	-0,33	$p < 0,01$
Удовлетворенность условиями труда	-0,36	$p < 0,001$
Профессиональная ответственность	-0,47	$p < 0,001$

ОУТ	-0,35	$p < 0,01$
ЛАП	-0,66	$p < 0,001$
ПР	-0,73	$p < 0,001$
КП	-0,61	$p < 0,001$
Социально-психологическая установка на процесс	0,40	$p < 0,001$
Социально-психологическая установка на свободу	-0,36	$p < 0,001$

Примечания:

ПР – поведенческая регуляция, КП – коммуникативный потенциал, ЛАП – личный адаптационный потенциал, ЭИ – эмоциональное истощение, ПУ – профессиональная успешность, ИПВ – интегральный показатель выгорания, ОУТ – общая удовлетворенность трудом, фактор А: замкнутость-общительность, фактор С: эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность, фактор F: сдержанность-экспрессивность, фактор Н: смелость-робость, факкойствие-тревожность, фактор Q2: конформизм-нонконформизм, фактор Q4: расслабленность-эмоциональная напряженность, фактор F1: низкая тревожность-высокая тревожность, фактор F2: интроверсия-экстраверсия, фактор F3: чувствительность-уравновешенность.

Объективность данного утверждения подтверждается результатами корреляционного анализа признаков выгорания со шкалами других тестов. То, что педагоги с низким уровнем развития поведенческой регуляции и нервно-психической устойчивости находятся в группе риска возникновения профессионального выгорания говорит то, что с интегральной шкалой оценки выраженности признаков профессионального выгорания коррелируют: факторы С, Н, F1 теста 16PF. Именно данные факторы косвенно характеризуют уровень развития поведенческой регуляции и нервно-психической устойчивости. То, что педагоги с низким уровнем развития коммуникативного потенциала предрасположены к возникновению профессионального выгорания говорят корреляции интегральной шкалы оценки выраженности признаков профессионального выгорания со шкалами коммуникативные способности (тест КОС-2), удовлетворенность взаимодействием с сотрудниками (методика «Интегральная удовлетворенность трудом» (Фетишкин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) с фактором F2.

Таким образом, данные, представленные в табл. 7 подтверждают выдвинутую в данном исследовании гипотезу о том, что уровень развития адаптационного потенциала человека, в частности учителя, в значительной степени определяет вероятность возникновения у него профессионального выгорания.

Далее в ходе исследования была проанализирована зависимость стажа работы учителем и выраженности признаков профессионального выгорания (табл. 8).



Процентное соотношение учителей с признаками профессионального выгорания с различным стажем работы

Стаж работы педагогом	Процент лиц с признаками профессионального выгорания
Небольшой стаж работы (до 7 лет)	40%
Средний стаж работы (от 8 до 15 лет)	13,33%
Большой стаж работы (больше 16 лет)	46,67%

Как следует из табл. 8, зависимость стажа работы учителем и выраженности признаков профессионального выгорания не выявлена, однако, присутствует тенденция к наличию выраженности признаков выгорания у учителей с небольшим и большим стажем работы.

Данные результаты могут быть связаны с тем, что учителя с небольшим стажем работы испытывают трудности адаптации к профессиональной деятельности, в связи с несформированными профессионально важными качествами и неудовлетворенностью условиями труда. Можно предположить, что осложнения в адаптации к условиям профессиональной деятельности способствуют формированию профессионального выгорания, первые признаки которого уже начинают проявляться на начальных этапах профессиональной деятельности. Вероятно, в последующем у данной категории учителей признаки профессионального выгорания будут все более заметны, а выполнение профессиональных обязанностей будет требовать значительных ресурсов, что может привести к отказу от занятия своей профессиональной деятельностью. Можно полагать, что если учитель не откажется от своей профессиональной деятельности, то признаки профессионального выгорания будут только усиливаться.

Вероятно, именно данное обстоятельство обуславливает наличие уже не признаков, а именно симптомов профессионального выгорания у учителей с большим стажем работы. При этом надо иметь в виду, что в процессе возрастных изменений у многих людей адаптационные способности снижаются. Данное обстоятельство может быть еще одним фактором возникновения признаков профессионального выгорания у педагогов старшей возрастной группы.

## Выводы

В настоящее время не существует единой точки зрения на механизмы формирования профессионального выгорания. Проведенное исследование позволяет говорить о том, что существует две основные причины возникновения данного феномена у учителей общеобразовательных организаций:

1) внешние условия, в которых находится человек и, которые, однозначно отражаются на его личности, так как любая профессиональная деятельность отражается на личности человека;

2) личностные характеристики самого учителя.

Полученные данные позволяют говорить о том, что формирование профессионального выгорания является одним из составляющих процесса адаптации к постоянно изменяющимся условиям профессиональной деятельности, что свойственно для настоящего времени. Далеко не все учителя общеобразовательных организаций в состоянии самостоятельно справиться со значительными психоэмоциональными нагрузками, вызванными изменениями условий трудовой деятельности или новыми требованиями к осуществлению профессиональных обязанностей учителя. При этом не вызывает сомнения, что, в первую очередь, подобные проблемы возникают у учителей с низким уровнем развития адаптационного потенциала. С течением времени возникшие осложнения в адаптации к условиям профессиональной деятельности будут требовать от учителя все больших физических и психических затрат для эффективного решения текущих профессиональных задач. В результате у данной категории педагогов постепенно начинают появляться признаки профессионального выгорания, которые со временем перерастают в симптомокомплекс.

Основными мероприятиями по профилактике профессионального выгорания у учителей общеобразовательных организаций могут выступать:

1) выявление группы риска по возникновению и развитию профессионального выгорания. С этой целью могут быть использованы психодиагностические мероприятия, построенные на принципах профессионального психологического отбора. В результате мониторинга уровня развития профес-

330

сионально важных качеств можно получить прогностические оценки вероятности развития профессионального выгорания у конкретного учителя в процессе выполнения им профессиональных обязанностей;

2) оценка психологической безопасности социальной среды образовательных организаций в отношении педагогического состава. На основе изучения системы взаимоотношений в коллективе, можно наметить ряд мероприятий, направленных на улучшение морально-психологического климата в коллективе;

3) оказание психологической помощи в виде коррекционных психологических мероприятий, психологических тренингов и консультаций с учителями, обладающими высокой предрасположенностью к профессиональному выгоранию.

#### Список литературы

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976. – 272 с.
2. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13. – № 1. – С. 67–73.
3. Величковская С. Б. Проблемы развития профессионального выгорания. Синдром выгорания у преподавателей иностранного языка // Психологические и педагогические проблемы развития образования: вестн. Моск. гос. лингвистического ун-та. – 2004. – Вып. 484. – С. 8–14.
4. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – 169 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
6. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1.
7. Маклаков А. Г., Чермянина С. В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) // Практическая психодиагностика: методики и тесты: учеб. пособие / ред. и сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2006. – С. 549–673.
8. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 363 с.
9. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. № 3. – С. 85–95.

#### References

1. Aleksandrovskiy, Y. A. (1976) *Sostoyaniya psihicheskoy dezadaptatsii i ih kompensaciya* [States of mental maladjustment and their compensation]. Moscow. (In Russian).
2. Bogomolov, A.M. (2008) *Lichnostnyj adaptacionnyj potencial v kontekste sistemnogo analiza* [Personal adaptive potential in the context of system analysis]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*. Vol. 13. No. 1. Pp. 67–73. (In Russian).

3. Velichkovskaya, S. B. (2004) Problemy razvitiya professional'nogo vygoraniya. Cindrom vygoraniya u prepodavatelej inostrannogo yazyka [Problems of development of professional burnout. Burnout syndrome among foreign language teachers]. *Psixologicheskie i pedagogicheskie problemy razvitiya obrazovaniya: vестnik Mockovskogo gosudarstvennogo lingvističeskogo universiteta – Psychological and pedagogical problems of the development of education: Bulletin of the Moscow State Linguistic University*. Vol. 484. Pp. 8–14. (In Russian).

4. Vodopyanova, N. E. (2011) *Profilaktika i korrekciya cindroma vygoraniya: metodologiya, teoriya, praktika* [Prevention and correction of burnout syndrome: methodology, theory, practice]. Saint Petersburg: St. Petersburg State University. (In Russian).

5. Vodopyanova, N. E. (2005) *Cindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Saint Petersburg: Peter. (In Russian).

6. Maklakov, A. G. (2001) Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologičeskij žurnal – Psychological journal*. Vol. 22. No. 1. (In Russian).

7. Maklakov, A. G. (2006) *Praktičeskaja psixodiagnostika: metodiki i testy: učebnoe pomočie red. i sost. D. YA. Rajgorodskij* [Practical psychodiagnostics: methods and tests: textbook/ ed. and coct. D. Ya. Raigorodsky]. Camara: BAXRAX-M. (In Russian).

8. Orel, V. E. (2005) *Cindrom psixičeskogo vygoraniya lichnosti* [Psychic burnout syndrome]. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russian).

9. Ronginskaya, T. I. (2002) *Cindrom vygoraniya v social'nyx professiyax* [Burnout syndrome in social professions]. *Psihologičeskij žurnal – Psychological journal*. Vol. 23. No. 3. Pp. 85–95. (In Russian).

#### Вклад соавторов

Соавторство неделимое.

Co-authors' contribution

Co-authorship is indivisible.

#### Об авторах

**Маклаков Анатолий Геннадьевич**, доктор психологических наук, профессор, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: mag304@mail.ru

**Панкратова Валерия Геннадьевна**, аспирант, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-9086-4651, e-mail: lera212az92@mail.ru

#### About the author

**Anatolii G. Maklakov**, Dr. Sci. (Psychol.), Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: mag304@mail.ru

**Valeriya G. Pankratova**, Postgraduate student, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-9086-4651, e-mail: lera212az92@mail.ru

Поступила в редакцию: 22.10.2022

Принята к публикации: 03.11.2022

Опубликована: 29.12.2022

Received: 22 October 2022

Accepted: 03 November 2022

Published: 29 December 2022