

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В КОНТЕКСТЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Бусыгина Т. А.

*Самарский государственный социально-педагогический университет,
Самара, Российская Федерация
psipraxis@mail.ru*

В статье анализируется проблема психологического благополучия преподавателя вуза на основе профессиональной самоактуализации как экзистенциальной цели личности. Показана взаимосвязь экзистенциальной исполненности с эмоциональным выгоранием в профессиональной деятельности. Обозначена приоритетная роль аксиологического ракурса для психологической работы по предупреждению выгорания.

Ключевые слова: профессиональная самоактуализация, экзистенциальная исполненность, психологическое благополучие, эмоциональное выгорание преподавателя вуза, развитие профессионального самосознания.

Современному преподавателю вуза приходится сталкиваться с множеством вызовов. Он должен быть и ученым с ежегодными публикациями, и оратором, умеющим привлечь внимание и «зажечь огонь» познания, и организатором внеучебных мероприятий, а также оперативно адаптироваться к новым технологиям и тенденциям в сфере образования. Преподаватели вузов испытывают особые трудности и стрессы, связанные с их профессиональным статусом, ожиданиями со стороны студентов, администрации вузов и общества, высокой нагрузкой и нестабильностью. Особую тревогу вызывает отношение «зумеров» к образованию как к услуге и преподавателю как к специалисту, оказывающему услугу, а не как к Мастеру, Наставнику. Профессия преподавателя вуза относится к социономическим профессиям, содержащим высокие риски невротизации и социально-психологической дезадаптации, формирующие такую дестабилизирующую деструкцию, как профессиональное выгорание, особенно по мере увеличения стажа работы.

Актуальность исследования связана с проблемой увеличения количества преподавателей вузов, страдающих от синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, проявляющимся в снижении производительности работы, субъективной неудовлетворенности, негативном отношении к труду и организации, снижении мотивации и уровня эффективности преподавательской деятельности, ухудшении физического здоровья. Проблема психического выгорания преподавателей освещена в научных исследованиях О. И. Бабич, Е. Л. Солдатовой, А. А. Шевченко, А. В. Лобановой, Т. Н. Баншиковой, Н. Л. Регуш, Д. Н. Завалишиной, Э. Ф. Зеера, Л. М. Митиной, Е. А. Климова, Е. А. Петраш, А. В. Поначугина, Е. И. Сапего, Л. В. Сурженко, Е. Е. Сапоговой и др.

Состояние эмоционального выгорания возникает в результате воздействия разнообразных социальных, экономических факторов, сопровождается ухудшением профессиональной эффективности. Оно характеризуется различными нарушениями на уровнях физиологии, психологии и проявления в поведенческих паттернах, ведущих к нарушениям межличностных отношений на рабочем месте, в семейных отношениях, а также в психических и соматических расстройствах (В. В. Бойко, Е. П. Ильин, В. А. Козин, В. Е. Орел, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк, С. Maslach, S. E. Jackson, R. T. Golembiewski, R. F. Munzenrider, T. Cox, A. Pines и др.).

Анализ научных источников по проблематике невротизации, выгорания педагогов, а также направлений преодоления стрессового состояния для достижения психологического благополучия привел нас к выводу о том, что большинство исследователей видит выход исключительно в снижении рабочей нагрузки, а также развитии эмоционального интеллекта и психотерапевтической культуры личности: регуляции режима работы и отдыха, овладении методами саморегуляции, ресурсировании хобби, творчеством, работе с психологом. Мы со-

гласны с тем, что подобные направления психологической работы помогают оперативно снижать эмоциональное напряжение. На тренингах по преодолению выгорания автор статьи тоже обучает техникам релаксации, основам самопомощи в подходе ДПДГ-терапии, арт-терапии и др.

В свете обозначенных тенденций логично встает вопрос о том, какие фундаментальные психологические факторы могут стать опорой преподавателю вуза для поддержания состояния психологического благополучия в профессии долгие годы, снижать риски невротизации, выгорания?

Анализируя исследования по данной тематике, мы выявили пробел в изучении ценностного поля личности, которое может быть опорой стабильного эмоционального состояния, удовлетворенности собой и профессиональной деятельностью, значительно снижая проявления невротических симптомов.

А. Лэнгле описал симптомы и механизмы профессионального выгорания, опираясь на идею экзистенциальной исполненности, показав, что процесс выгорания профессионала затрагивает сферу самочувствия индивида лишь на ранних этапах, а затем начинает поражать сферу принятия решений и, наконец, затрагивает уровень общих жизненных установок [10, с. 9].

С точки зрения экзистенциальной психологии (Д. Бьюдженталь, Л. Бинсвангер, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), актуализация личности зеркально отражает способность проживать экзистенцию.

В. Франкл, заложивший основы экзистенциальной психологии, высказал мысль о том, что обретение смысла является единственным условием достижения, – или исполнения, – экзистенции. Другими словами, достичь осмысленного проживания, внутреннего согласия с собой, аутентичности как соответствия собственной сущности – значит, «исполнить» экзистенцию [16].

Понятие «экзистенциальной исполненности», определяемое Н. С. Иванова, В. С. Чернявская как интегральное актуальное переживание человеком своей жизни, появилось в психологии для обозначения качества жизни. Высокое качество жизни характеризуется согласием внешней активности с внутренней сущностью человека, отсутствием разрыва между тем, как человек реализуется во внешнем мире, и тем, как он представляет себе эталон собственной жизни. Экзистенциальная исполненность, таким образом, предполагает внутреннее согласие, осмысленность выбора, соответствие принимаемых человеком решений его внутренней сущности [6].

Концепция экзистенциальной исполненности содержит в себе идею психологического благополучия как результата достижения максимально полной экзистенции.

Д. А. Леонтьев подчеркивает, что «...с точки зрения экзистенциального подхода полнота осмысленного бытия является показателем здоровья, благополучия, а в конечном итоге – психологической зрелости человека, поскольку обретенный смысл – это продукт сознательной целенаправленной деятельности по конструированию себя и собственного бытия. «Подлинная жизнь личности совершается как бы в точке несовпадения человека с самим собой, в точке выхода его за пределы всего того, что он есть как вещное бытие...» [7, с. 13].

В. М. Русалов характеризует достижение наивысшей, акмеологической ступени своего психического развития как непрерывный процесс: «...достигнув определенной вершины, акмеологическая зрелость не останавливается на этом уровне, а продолжает все время постепенно расти, добываясь новых показателей эффективности, новых пиков...» [12].

Последние несколько лет экзистенциальная составляющая идентичности профессионала стала точечно экспериментально изучаться в детерминантах психического выгорания при низком уровне его проявления и ресурсах его преодоления при высоком уровне.

Н. Е. Водопьянова выявила связь развития синдрома выгорания с низким уровнем осмысленности жизни, с преобладанием актуальных смысловых состояний низкого уровня синхронизации смыслов во временных локусах жизни с низким когнитивно-смысловым ресурсообеспечением профессиональной деятельности [5].

Л. В. Сурженко обозначает ценностно-смысловую сферу преподавателей вузов как внутренний ресурс совладания с трудностями на пути к достижению целей. Исследователем установлено, что у преподавателей с высоким уровнем профессионального выгорания наблюдается снижение общей осмысленности жизни, низкая субъективная управляемость, утрата интереса к будущим целям. Они склонны ориентироваться на адаптацию к реальности, испытывают трудности в установлении близких контактов и проявлении чувств, часто стремятся к одобрению других, испытывают трудности в общении, имеют низкое самоуважение и мало творческой активности [15].

Экзистенциально-психологическая модель А. Ленгле во многом основана на идее о том, что каждый индивид заинтересован в достижении экзистенциальной исполненности, реализации всех составляющих экзистенции. Каждая из четырех мотиваций активизирует определенную деятельность, направленную на поиск удовлетворяющих индивида ответов на несколько конкретных вопросов: «могу ли я быть здесь?», «нравится ли мне жить?», «имею ли я право быть собой?», «в чем я вижу смысл»? Реализация всех четырех мотиваций определяет полноту экзистенции человека, а следовательно, и его субъективное благополучие. А. Ленгле обозначил условия достижения исполненности, которыми являются «антропологические способности человека»: способность быть свободным, способность принимать на себя ответственность, способность самодистанцироваться и способность к самотрансценденции [9, с. 9].

Нарушение какой-либо из деятельностей, активированных экзистенциальными мотивациями, приводит к отсутствию исполненности, которая мучительнее всего проявляется в утрате самоидентичности, поскольку только исчерпывающие ответы на все фундаментальные вопросы А. Ленгле, позволяют ответить на главный, – кто я? [10, с. 5].

Мы солидарны с позицией тех ученых, которые приоритетными считают психологическое состояние человека и его оценку как благополучного, понимая под ним проживание осознаваемых жизненных смыслов.

Экзистенциальное понимание благополучия позволяет с иных позиций взглянуть на частные аспекты благополучия, такие психологическое здоровье в сфере профессиональной реализации. Созвучным концепции А. Ленгле является подход А. Г. Бусыгина. Ученый вывел закон сохранения здоровья человека, предлагающий рассматривать здоровье как равновесие необходимости и достаточности в удовлетворении базовых потребностей человека, к которым относятся и духовные потребности и потребности в здоровьесбережении [1].

Современная психология вплотную приблизилась к экзистенциальному пониманию человеческой природы, включив в условия экзистенции такие факторы, как автономность, компетентность, целеполагание, отношение с Другим, самопринятие и саморазвитие.

В последние годы проблема профессиональной самореализации педагога в современной науке перешла от классической парадигмы к неклассической, включая аксиологический ракурс. Компетентностный и личностный подходы оказались недостаточными, поэтому важно учитывать ценности, особенно экзистенциальные, для успешной самореализации. Включение экзистенциальных ценностей позволяет объединить психологию и философию, обогатив семантический аппарат для анализа психологических проблем.

Концепция личностно-профессионального развития педагога Л. М. Митиной преодолевает границы компетентностного подхода и предусматривает наличие таких профессионально значимых качеств, как способность выйти за пределы повседневной профессиональной практики и умение увидеть целостный образ своего труда, осознанное отношение к своим возможностям и ограничениям, стремление к профессиональному и личностному развитию [11].

Необходимым условием проявления таких качеств является способность делать осознанный выбор, ощущать свободу действий и ответственность за их последствия.

Наше исследование тенденций социально-психологической дезадаптации преподавателя в зависимости от типа самоидентификации показало, что развитая профессиональная идентичность способствует обретению состояния психологического благополучия, а именно осознанности в понимании своего профессионального статуса, адекватности восприятия себя

и других, учете своих возможностей и ограничений, принятии новых условий, изменений и инноваций. Педагоги с менее выраженной профессиональной идентификацией более склонны к проявлениям дезадаптационных и субневротических тенденций, неудовлетворенности профессией и жизнью в целом, что со временем приведет к выгоранию [2].

Изучая особенности успешной профессиональной самоидентификации и самореализации, мы подходим к понятию профессиональной самоактуализации (Б. Г. Ананьев, В. Д. Шадриков, Ю. П. Поварёнков, Л. Б. Шнайдер, В. В. Козлов, В. И. Красноперов, В. А. Янчук и др.).

Самоактуализация при этом понимается как процесс, обеспечивающий человеку достижение вершин жизни, личностной и профессиональной зрелости. Профессиональная самоактуализация рассматривается Е. В. Самаль как поиск «себя в профессии», собственной профессиональной роли, образа Я, профессионального имиджа, индивидуального стиля профессиональной деятельности, определения для себя профессиональных перспектив, достижения их, установление новых профессиональных целей, стремление к гармоничному раскрытию и реализации своего потенциала в выбранной профессии. Самоактуализирующиеся люди в профессии направлены на процессы саморазвития для достижения высшего уровня компетенции через самовыражение своих ценностей, интересов и способностей. Такие личности отличаются стремлением к личностному росту, готовностью к решению новых задач, способностью к эмпатии, независимостью от средовых факторов, самопринятием и пониманием окружающих, профессиональной вовлеченностью, ориентированностью на задачу [14].

А. Ю. Василенко выявила универсальные критерии профессиональной самоактуализации: позитивная экзистенциальная позиция, личностный рост по интра- и интерперсональным критериям, социальная интегрированность личности, трансцендентность и ориентированность на бытийные ценности («творческую активность»; «интересную работу»; «любовь, близкие отношения»; «счастье, благополучие всех людей»; «развитие, духовное и физическое самосовершенствование»; «продуктивную жизнь, максимальное использование своих сил, возможностей и способностей») [4].

В одном из своих исследований мы доказали, что именно экзистенциальные ценности лежат в основе состояния психологического благополучия преподавателя. Принятие экзистенциальных ценностей преподавателем влечет за собой формирование таких эмоциональных состояний, как адаптивность, интернальность, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт. Игнорирование же способствует проявлению невротических состояний дезадаптации, чувства вины, непринятия себя, непринятия других, враждебности, эмоционального истощения, деперсонализации, внешнего контроля, ведомости, эскапизма [3].

Обобщая вышеизложенные подходы, мы приходим к следующим выводам:

1. Профессиональная самоактуализация приобретает статус экзистенциальной цели, которая может быть достигнута при условии самореализации человека как субъекта деятельности и его экзистенциальной исполненности как личности.

2. Профессиональная самоактуализация является одной из форм экзистенциального самоосуществления личности, создающая возможность удовлетворения духовной потребности в саморазвитии, реализации своего потенциала в выбранной профессии, предупреждая эмоциональное выгорание.

3. Психологическая работа по снижению рисков эмоционального выгорания в профессиональной деятельности преподавателя вуза может быть рассмотрена с аксиологического ракурса, с помощью аспектов экзистенциально-психологического консультирования, реинтерпретацию профессиональных смыслов через присвоение ценности своих достижений, объединение с ценностями значимости образования для развития общества, построение непрерывной акмеологической перспективы.

Литература / References

1. Бусыгин А. Г. Двойная спираль Жизни, Здоровья и базовых потребностей: философский трактат (Десмоэкология 2). – Ульяновск, 2008. – 136 с.

2. Бусыгина Т. А. Исследование тенденций социально-психологической дезадаптации преподавателя в зависимости от типа самоидентификации // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 57–63. – DOI 10.26456/vtspyped/2021.4.057. – EDN EXBDPS.
3. Бусыгина Т. А. Экзистенциальные ценности как основа психологического благополучия преподавателя вуза: теоретико-эмпирический анализ // Russian Journal of Education and Psychology. – 2024. – Т. 15, № 1. – С. 170–208. – DOI 10.12731/2658-4034-2024-15-1-439. – EDN GXDGWG.
4. Василенко А. Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации: дис. ... к. психол. н.: 19.00.01. – Хабаровск, 2008.
5. Водопьянова Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Водопьянова Наталья Евгеньевна. – СПб., 2014. – 48 с. – EDN ZPIJQB.
6. Иванова Н. С. Эмоциональная сфера подростков с разным уровнем экзистенциальной исполненности / Н. С. Иванова, В. С. Чернявская // Концепт. – 2017. – № 8 (август).
7. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности. – Вопросы психологии. – 2016. – № 3. – С. 3–15.
8. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: прикладная логотерапия / [пер. с нем. А. Боковиков, С. Хальбруннер, А. Локтионова]. – М.: Генезис, 2008. – 125 с.
9. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ: бюллетень. – М., 2009. – № 1. – С. 9–31.
10. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5–23.
11. Митина Л. М. Психология профессиональной деятельности педагога: системный личностно-развивающий подход // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2012. – № 3.
12. Поначугин А. В. Синдром эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения // Вестник Мининского университета. – 2017. – № 2(19). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-professorsko-prepodavatelskogo-sostava-vysshego-uchebnogo-zavedeniya> (дата обращения: 06.05.2024).
13. Русалов В. М. Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 5. – С. 83–91.
14. Самаль Е. В. Психологическая структура профессиональной самоактуализации личности // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2.
15. Сурженко Л. В. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности: на примере преподавателей высшей школы: автореферат дис. ... к. психол. н.: 19.00.01 / Сурженко Лариса Викторовна. – Краснодар, 2014. – 25 с.
16. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Апрель-Пресс, 2010. – 386 с.

**PROFESSORIAL SELF-ACTUALIZATION IN THE CONTEXT
OF EXISTENTIAL FULFILLMENT AS A CONDITION
PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT**

Busygina T. A.

*Samara State Socio-Pedagogical University, Samara, Russian Federation
psipraxis@mail.ru*

The article analyzes the problem of psychological well-being of a university teacher on the basis of professional self-actualization as an existential goal of a personality. The interrelation of existential fulfillment with emotional burnout in professional activity is shown. The priority role of the axiological perspective for psychological work on the prevention of burnout is indicated.

Keywords: professional self-actualization, existential fulfillment, psychological well-being, emotional burnout of a teacher, development of professional self-awareness.