

## ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ ПЕДАГОГОВ

*С.В. ТАЛАЙКО, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии факультета философии и социальных наук БГУ*  
*Л.А. МАРТЫНОВА, старший преподаватель кафедры психолого-педагогического сопровождения повышения квалификации кадров образования МГОИПКиПК*

Проанализирована проблема периодизации возрастного развития личности на этапе взрослости. Описаны особенности возрастных и профессиональных кризисов педагогов. Рассмотрен синдром «эмоционального выгорания», возникающий в педагогической деятельности вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Изучалась степень «эмоционального выгорания» респондентов четырех групп, возраст которых приходится на стабильные и критические (переходные) этапы психического развития.

Результаты тестирования позволили выявить испытуемых, находящихся на разных фазах «эмоционального выгорания»: напряжения, резистенции и истощения. Наибольшее количество респондентов, достигших фазы «истощения», приходится на возраст 25–27 лет – это возраст первичной профессионализации личности, который соответствует стабильному периоду возрастного развития. Первые две фазы – «напряжение» и «резистенция» – в большей степени свойственны педагогам возрастной категории 28–32 года, находящимся на этапе возрастного и профессионального кризисов – кризиса 30 лет и кризиса профессиональной карьеры.

*Ключевые слова:* периодизация возрастного развития, средняя взрослость, этапы профессионального становления, кризисы возрастные и профессиональные, синдром «эмоционального выгорания», фазы «эмоционального выгорания».

Большинство психологов соглашаются с тем, что развитие состоит из последовательности медленных, плавных и быстрых, скачкообразных (критических) изменений в человеке, однако, чаще всего исследователи ограничиваются периодизацией детского развития, что объясняется большей сложностью периодизации взрослости, поскольку развитие принимает качественно новую форму – саморазвития [6].

Трудности периодизации психического развития человека на этапе взрослости обусловлены тем, что для описания развития необходимо учитывать:

- несовпадение у одного человека темпов развития различных процессов – биологических, социальных, познавательных, а так же несовпадение темпов развития у разных людей;

- гендерный аспект развития: женщины и мужчины решают схожие задачи развития и сталкиваются с одними и теми же кризисами, однако их особенности существенно различаются;

- духовный аспект жизни, который не только существенно влияет на динамику развития, но и определяет качественные изменения [5].

По мнению Г. Крайг развитие взрослого человека можно описать в контексте трех самостоятельных систем, которые соотносятся с различными аспектами его Я. Они включают развитие личного Я, Я как члена семьи и Я как работника. Эти системы взаимосвязаны и каждая имеет свою динамику и линию развития, причем стабильные периоды нарушаются кризисами психического развития, семейными и кризисами профессионального становления соответственно [4].

Как предполагают В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева, для развития зрелой личности нужны не новые образования, а переиерархизация и более детальное рассмотрение старых. С их точки зрения, по мере становления личности, по мере того, как индивид из «объекта» формирования превращается в сознательное саморегулируемое существо, то есть становится зрелой

личностью, значимость критериев периодизации оборачивается, и на первый план выступают личностные новообразования. Так, если иерархия критериев развития в детском возрасте имеет вид: 1) социальная ситуация развития; 2) ведущая деятельность; 3) личностные новообразования, то в зрелом возрасте происходит переиерархизация критериев следующим образом: 1) личностные новообразования; 2) ведущая деятельность; 3) социальная ситуация развития. То есть то, что раньше было определяемым (личность ребенка), становится определяющим (личность взрослого) [7].

В отечественной психологии «возрастные кризисы» определяются как «особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями» [9, с. 180]. По мнению ряда авторов существует два типа кризисных ситуаций в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа – собственно кризис – бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни [2]. С точки зрения Д.И. Фельдштейна, содержание собственно критической фазы состоит в утрате смысла прежней направленности жизни в связи с нахождением новой формы деятельности [14].

Чаще всего психологи выделяют следующие возрастные кризисы детского и юношеского развития: кризис новорожденности (до 1 мес.), кризис одного года, кризис трех лет, кризис 6–7 лет, подростковый кризис (11–13 лет) и юношеский кризис (17–18 лет).

Что касается психического развития взрослости, то многие психологи соглашались с существованием следующих кризисов или переходных периодов развития: кризис смыслоутраты (около 30 лет), кризис середины жизни (около 40 лет), кризис старения (50–55 лет) (Д. Левинсон, Б. Ливехуд, Ю.Н. Карандашев, И.Г. Малкина-Пых, В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева, К.Н. Поливанова и др.).

Так, например, Д. Левинсон считает, что в стабильной фазе развитие характеризуется постепенным достижением поставленных целей, тогда как в переходной фазе сами способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, а новые возможности – предметом поиска. По его мнению, примерно в 30 лет возникает необходимость пересмотра жизненных

схем и если обнаруживается их неправильность, возникает потребность в их изменении. При этом мужчины чаще пересматривают свои карьерные установки и способы их реализации, а женщины делают окончательный выбор между карьерой и семьей. У мужчин в 40–45 лет происходит еще одно переосмысление жизненных ценностей, когда обнаруживается, что юношеские мечты так и не осуществились, причем факт отрицательного эмоционального переживания этого возрастного периода подтвержден в 80% случаев [15, 16, 17].

В свою очередь Б. Ливехуд отмечает, что от рождения и примерно до 40 лет у человека психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако далее происходит существенная физическая инволюция и возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция. Для второго варианта необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. По мнению этого психолога, 40-летний рубеж является своеобразной «точкой расходящихся путей» и без учета духовного аспекта развития человека невозможно определить качество второй половины его жизни [5].

В связи с указанными выше фактами необходимо учитывать, что жизненный путь личности, наряду с линией психического развития, имеет и линию профессионального становления, которой также свойственны стабильные и критические (переходные) периоды развития. Так, например, Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, определяют кризисы профессионального становления как непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, сопровождающиеся изменением вектора профессионального развития личности. По мнению этих авторов, кризисы профессионального становления носят нормативный характер и имеют место на всех стадиях профессионального становления личности. Авторы описывают следующие кризисы профессионального становления: учебно-профессиональной ориентации (14–17 лет); выбора профессии (16–18 лет); профессиональных ожиданий (18–22 лет); профессионального роста (23–25 лет); профессиональной карьеры (30–33 лет); социально-профессиональной самоактуализации (40–42 лет); утраты профессии (55–60 лет) [3, 12].

На наш взгляд, интересным и актуальным является изучение проблемы личности педагога,

связанной с совпадением по времени возрастных и профессиональных кризисов, которые, в свою очередь, могут усугубляться формированием синдрома «эмоционального выгорания», свойственного для многих профессий, связанных с социальной сферой.

Синдром «эмоционального выгорания» (burnout) как феномен эмоциональной дезадаптации работников социальной сферы впервые был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейдбергером (H.J. Freudenberger) для обозначения состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации. В настоящее время чаще всего «выгорание» рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» ряд авторов обозначает как «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов [10].

По мнению К. Маслач (С. Maslach), «выгорание» можно приравнять к дистрессу в его крайнем проявлении и к третьей стадии общего синдрома адаптации – стадии истощения. С точки зрения стрессового процесса Г. Селье, т.е. стадий тревоги, резистенции и истощения, «выгорание» можно отнести к третьей стадии [цит.: 10].

Как описывает В.В. Бойко, «эмоциональное выгорание» – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса:

- нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;
- резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным [1].

Среди наиболее характерных последствий «выгорания» психологи называют деформацию «Я-концепции» (повышение негативизма по отношению к «Я»): гневливость, циничность, подозрительность, депрессия, сверхдоверчивость, ригидность и различные формы дезадаптации,

которые непосредственно относятся к психосоциальному здоровью личности [8, 13, 15]. Кроме того, «эмоциональное выгорание» инициируется комплексом факторов, включающих индивидуально-психологические особенности педагога и специфические особенности профессиональной деятельности эмоционального характера.

На наш взгляд, возрастные и профессиональные кризисы могут совпадать по времени, накладываться друг на друга и усугубляться воздействием факторов синдрома «эмоционального выгорания», что и стало предметом нашего экспериментального исследования.

В нашем исследовании приняли участие 182 педагога (женщины), из которых 98 человек – учителя средних школ, 83 – воспитатели детских садов. В связи с задачами нашего исследования мы разделили педагогов на группы, возраст которых приходится на стабильные и переходные этапы психического развития: группа 1 – 25-27 лет (26 человек); группа 2 – 28-32 лет (32 человека); группа 3 – 38-42 года (22 человека); группа 4 – 45-50 лет (23 человека). Отметим, что согласно литературным данным, возрастные группы 2 и 3 находятся на критических (переходных) этапах развития.

**Результаты исследования.** Из всей выборки респондентов были выделены педагоги у которых сформированы фазы «эмоционального выгорания»: напряжения, резистенции, истощения. Так, у 12,6% человек сформирована начальная фаза – фаза «напряжения», 47,3% находятся на второй стадии – «резистенции» и 14,3% человек – на последней стадии «истощения». Таким образом, у 74,2% педагогов сформирован на разных фазах синдром «эмоционального выгорания», а у остальных респондентов «эмоциональное выгорание» находится на стадии формирования.

В таблице представлены экспериментальные данные, свидетельствующие о сформированности фаз «эмоционального выгорания» представителей четырех возрастных групп. Как показывают результаты исследования, на фазе «напряжения» находятся 19,2% (группа 1); 65,6% (группа 2); 9,1% (группа 3); 4,3% (группа 4). То есть происходит увеличение количества человек, находящихся на этой фазе, от первой ко второй возрастной группе, а далее наблюдается резкое снижение показателей. Так, в наибольшей степени фаза «напряжения» выражена у возрастной категории 28-32 лет, находящейся на критическом переходном этапе, обозначенном в литературе как кризис 30 лет.

Таблица

Сформированность фаз синдрома «эмоционального выгорания» педагогов разных возрастных групп

Возрастная группа, лет	Сформированная фаза	Количество в группе, чел.	Количество на данной фазе, чел.	Количество, %
25–27	напряжение	26	5	19,2
	резистенция		13	50,0
	истощение		6	23,1
28–32	напряжение	32	21	65,6
	резистенция		21	65,6
	истощение		1	3,1
38–42	напряжение	22	2	9,1
	резистенция		8	36,4
	истощение		1	4,6
45–50	напряжение	23	1	4,1
	резистенция		8	34,8
	истощение		1	4,3

Что касается показателей, свидетельствующих о нахождении испытуемых на фазе «резистенции», то картина аналогична предыдущей: наблюдается увеличение количества педагогов от первой ко второй группе с 50,0% до 65,6%, а далее снижение до 36,4% и 34,8% соответственно в третьей и четвертой группах. Отметим, что в первой и второй возрастных категориях наблюдается наибольшая степень выраженности «выгорания» на фазе «резистенции», причем «выгоревшими» в наибольшей степени являются педагоги в возрасте 28–30 лет.

На последней фазе «эмоционального выгорания» – фазе «истощения» – находятся 23,1% педагогов в возрасте 25–27 лет, 3,1% в возрасте 28–32 года; 4,6% возрастной категории 38–42 года и 4,3% – третьей группы (45–50 лет) соответственно. Как показывают представленные данные, наибольшее количество респондентов, достигших фазы «истощения», приходится на возраст 25–27 лет – это возраст первичной профессионализации личности и в возрастном аспекте описывается в литературе как стабильный период возрастного развития. Это согласуется с экспериментальными данными, полученными М.М. Скугаревской, согласно которым у специалистов до 30 лет уровень «выгорания» выше, чем у 30–40-летних, а также, что риск «выгорания» выше в начале карьеры [11]. Об этом же сообщает в своем исследовании В.Е. Орел [8], по мнению которого наиболее чувствительными к «выгоранию» являются молодые люди (19–25 лет), причем склонность молодых по возрасту к «выгоранию» объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто несоответствующей их ожиданиям. На наш

взгляд, возможно, это связано еще и с тем, что люди, испытывающие «эмоциональное выгорание», оставляют работу, а остаются лишь те, которые проявляют меньшую чувствительность к «выгоранию».

Наряду с этим, как показывают экспериментальные данные, полученные в нашем исследовании, в наибольшей степени выраженности у педагогов представлена вторая фаза «эмоционального выгорания» – фаза «резистенции». Так, у педагогов, подверженных «выгоранию» на фазе «резистенции», симптомы проявляются более регулярно, носят затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Профессионал может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Как отмечает в своем исследовании В.Е. Орел, перемены в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень «выгорания», но этот эффект носит временный характер: уровень «выгорания» частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели. Признаки и симптомы третьей стадии «выгорания» являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, безрезультатны, а профессиональная помощь не приносит быстрого облегчения. Профессионал может подвергать сомнению ценность своей работы, профессии и жизни как таковой [8].

Отметим, что наибольшая степень выраженности второй фазы «выгорания» свойственна педагогам 28–32 лет. Этот возраст представлен в литературе как кризис 30 лет в возрастной периодизации и кризис профессиональной карьеры в периодизации профессионального становления [7, 12].

Можно предположить, что совпадение двух кризисов на данном этапе развития и большая склонность к «выгоранию» молодых, усугубляют глубину переживания критического периода, связанного с необходимостью решения важных жизненных задач – в сфере личного «Я», в семейной и профессиональной сферах. Кризис 30 лет связан с переосмыслением себя, переструктурированием «Я-концепции» в связи с будущими жизненными перспективами, поскольку возраст небольшой и запас физических сил еще велик, что не скажешь о возрастном кризисе 40 лет, когда в большей степени люди сталкиваются с проблемами, связанными со здоровьем, и представления о жизненных перспективах значительно больше ограничены возрастом.

Кроме того, возрастной период 38–42 лет, отмеченный в ряде литературных источников как «кризис середины жизни» или кризис 40 лет, в периодизации профессионального становления педагогов отмечен как ненормативный кризис, так как не каждый профессионал способен подняться на уровень мастерства. По данным Э.Э. Сыманюка основными психологическими новообразованиями на этом этапе являются профессиональная зрелость, интеграция профессионально важных качеств, индивидуальный стиль деятельности, идентификация личности с профессиональной деятельностью. На этом этапе педагогическая деятельность становится потребностью личности, смыслом ее существования, ареной самоутверждения и реализации себя. Движущими факторами дальнейшего профессионального развития личности становится потребность в самореализации, самоосуществлении. Профессиональная самоактуализация приводит к неудовлетворенности собой, окружающими людьми, обстоятельствами и профессией, порождая кризис социально-профессиональной самоактуализации (40–42 года).

Можно предположить, что в возрастной период 28–32 лет кризис профессионального становления, который отмечен в литературе как нормативный для педагогической деятельности, оказывает более сильное воздействие на эмоциональную сферу педагогов и встречается с двумя другими факторами – возрастным кризисом и синдромом «эмоционального выгорания».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.
2. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости. М.: педагогическое общество России, 2001.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. т. 18, № 6. С. 35-44.
4. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)
5. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2004.
7. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. М.: Изд-во МГУ, 1981.
8. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Практическая психология и психоанализ. 2001 г., сентябрь.
9. Психология. Словарь / Под общ. Ред. В.А. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003.
11. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7. С. 3–9.
12. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 320 с.
13. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 5. С. 84–89.
14. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Международная педагогическая академия, 1995. С. 157.
15. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994 г. № 6. С.57–64.
16. Levinson D. The seasons of man's life / New Y: Knopf, 1978.
17. Levinson D. A conception of adult development // American psychologist. 1986. № 41. P. 3–13.
18. Levinson D. The seasons of women's life: Implications for women and men. Am. Psych. Ass., Boston, 1990.