

РАЗДЕЛ XXIX. ПСИХОЛОГИЯ**Аджиева Ф.М., Грехова И.П.****Особенности профессионального выгорания педагогов, находящихся на разных этапах профессионального становления***Сургутский государственный университет
(Россия, Сургут)**doi: 10.18411/lj-08-2020-111**idsp: ljjournal-08-2020-111***Аннотация**

В статье представлены результаты эмпирического исследования, касающегося особенностей профессионального выгорания у педагогов на разных этапах профессионального становления.

Ключевые слова: Педагоги, структура профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.

Abstract

The article presents the results of an empirical study concerning the features of professional burnout among teachers at different stages of professional development.

Keywords: Teachers, the structure of professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Ни для кого не секрет, что работа педагогов энергозатратна, сложна и ответственна. Их профессиональная деятельность направлена на обучение и передачу знаний другим людям, и для реализации этой задачи расходуются значительные психические ресурсы: помимо работы с учениками и подготовки к урокам, педагоги обязаны проводить внеклассные занятия и постоянно подтверждать и повышать свою квалификацию. В связи с этим одной из основных задач педагога становится умение рефлексировать и максимально эффективно регулировать свою деятельность при возникновении трудностей и непредвиденных ситуаций. Очевидно, что выдерживать подобное психоэмоциональное напряжение способен не каждый педагог, тем более что к сложностям профессиональной деятельности могут добавляться трудности в частной жизни, проблемы в общении с коллегами и так далее. И если учитель не имеет средств для противостояния внутренним и внешним воздействиям, он начинает срываться от накопленного стресса, испытывать глубокую физическую усталость, отстраняться от детей и от общения с ними. Таким образом, у педагогов можно наблюдать симптомы проявления выгорания. Последствия этого синдрома, даже если они проявляются у отдельных учителей, негативно сказываются на деятельности всего коллектива. Это подтверждается многочисленными исследованиями, связанными с изучением профессионального выгорания у лиц, деятельность которых основана на тесном взаимодействии с другими людьми [1]. На сегодняшний день, как подчеркивает Т.В. Форманюк, специалисты сферы «человек – человек» испытывают синдром выгорания в катастрофических размерах [2].

Проблемой профессионального выгорания занимались В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, С. Джексон и другие авторы. В частности, Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова [1] понимали синдром профессионального выгорания как неблагоприятную реакцию на рабочие стрессы, включающую в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Существует несколько моделей профессионального выгорания, описывающих структуру данного феномена. Наиболее

полной является трехфакторная модель, представленная в работе К. Маслач и С. Джексона [4] и включающая в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений:

- эмоциональное истощение проявляется в чувстве эмоционального перенапряжения и пустоты, истощения собственных эмоциональных ресурсов; возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций;
- деперсонализация выступает как тенденция развития негативного, бездушного, циничного отношения к реципиентам, контакты приобретают характер формальности и безличности;
- снижение личных достижений проявляется в форме снижения чувства компетентности в своей работе, неудовлетворенности собой, обесценивания своей деятельности и негативного самовосприятия в профессиональном плане.

С целью выявления особенностей профессионального выгорания на разных этапах профессионального становления было проведено исследование с использованием следующих методик: «Профессиональное выгорание» Водопьяновой Н.Е., «Определение мотивации к работе», «Морфологический тест жизненных ценностей» Сопова В.Ф., Карпушиной Л.В. В исследовании приняло участие 60 учителей, которые составили две экспериментальные группы: ЭГ₁ (30 чел.) – педагоги со стажем работы менее 15 лет; ЭГ₂ (30 чел.) – педагоги со стажем работы более 15 лет. Результаты исследования по опроснику «Профессиональное выгорание» представлены на рисунке 1 и 2.



Рисунок 1. Структура профессионального выгорания в ЭГ₁



Рисунок 2. Структура профессионального выгорания в ЭГ₂

Результаты исследования показали, что профессиональное выгорание наблюдается у педагогов обеих экспериментальных групп, однако его структура в каждой группе имеет свои особенности. Так, молодые педагоги демонстрируют в равной степени (по 40 %) среднюю и высокую степень эмоционального истощения, в то время как для большинства (73 %) опытных педагогов характерна высокая степень проявления данного критерия. Таким образом, молодым педагогам присуща тенденция к снижению эмоционального тонуса, отсутствие интереса к окружающим или равнодушие, редкое эмоциональное перенасыщение; у опытных педагогов констатируется снижение эмоционального тонуса, равнодушие к окружающим, проявление агрессии и вспышек гнева, депрессия.

По критерию «деперсонализация» абсолютное большинство молодых педагогов (93 %) показали низкую степень проявления, что свидетельствует об отсутствии у них негативных эмоций по отношению к коллегам и подопечным, для них имеет значение личностный компонент деятельности. У опытных же педагогов можно констатировать проявление циничности и агрессии в межличностных отношениях, поскольку они демонстрируют либо высокую (53 %), либо среднюю (47 %) степень проявления деперсонализации.

Вместе с тем по критерию «редукция персональных достижений» у всех респондентов ЭГ₁ диагностирована высокая и средняя (по 50 %) степень, что может проявляться в уменьшении или упрощении действий, связанных с трудовой деятельностью, а также негативизме по отношению к служебным обязанностям и преуменьшении собственного достоинства. При этом 93 % ЭГ₂ показали по данному критерию низкую степень, т.е. они не дистанцируются от профессиональной деятельности и не снижают значимости достигнутых результатов.

Для более глубокого понимания и объективной интерпретации полученных результатов были проведены дополнительные исследования мотивации и жизненных ценностей респондентов. Было выявлено, что для опытных педагогов доминирующими выступают мотивы профессиональной деятельности – ответственность и содержание деятельности, а первостепенной задачей они считают самосовершенствование и получение удовлетворения от труда. Сфера образования и обучения представляет для них высокую ценность, что говорит об осознании ими значимости своей профессиональной деятельности. Для молодых же педагогов актуальными выступают семейные ценности, увлечения и хобби: респондентов в большей степени заботит решение семейных проблем и увлечения, не связанное с профессиональной деятельностью.

Таким образом, несмотря на наличие эмоционального истощения у всех испытуемых, структура проявления синдрома у педагогов на разных этапах профессионального становления имеет свои особенности. В группе молодых педагогов преобладает низкая степень деперсонализации, тогда как показатели редукции персональных достижений фиксируются на высокой и средней степени. В группе опытных педагогов деперсонализация наблюдается на высокой и средней степени, а редукция персональных достижений у большинства респондентов данной группы зафиксирована на низкой степени. Иначе говоря, для молодых специалистов приоритетным компонентом деятельности является взаимоотношение с коллегами и подопечными, вместе с тем действия, направленные на реализацию профессиональной деятельности, они либо упрощают, либо вовсе игнорируют. Опытные педагоги к окружающим могут проявлять агрессию и негатив, для них характерна некая отстраненность и отчужденность, но профессиональная деятельность занимает в их жизни важное место, они относятся к ней с большей ответственностью. Различие структуры профессионального выгорания было проверено статистической обработкой с помощью ϕ -критерия углового преобразования Фишера, которая подтвердила значимость различий по данным критериям в двух группах.

Очевидно, что на структуру профессионального выгорания педагогов оказывают влияние мотивационный и ценностно-смысловой компоненты личности: для группы молодых учителей вопросы, касающиеся содержания профессиональной деятельности, отходят на второй план, на данном этапе их интересует карьерное продвижение, финансовое благополучие и сотрудничество, а в жизни их в большей степени заботит решение семейных проблем и увлечения, не связанное с трудовой деятельностью. Результаты группы опытных учителей показывают иную картину: у них преобладают внутренние мотивы (ответственность и содержание деятельности), а сферы профессиональной жизни и сферы образования имеют большую значимость.

Полученные результаты следует учитывать при психологическом сопровождении педагогов, подверженных синдрому профессионального выгорания. При работе с молодыми педагогами, вероятно, целесообразно консультирование для расстановки приоритетов жизненных целей, а для опытных учителей более актуальной будет проведение тренингов, направленных на сплочение коллектива и взаимодействие с учениками вне учебной деятельности.

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях: учебник / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. Темиров, Т. В. Психологические закономерности динамики психического выгорания личности педагога в современных социальных условиях: автореф. дисс... док. психол. наук / Т. В. Темиров. – Нижний Новгород: НГУ, 2011. – 25 с
3. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального выгорания учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С.54-67.
4. Maslach, C. Adolescent AIDS prevention in context: The impact of peer educator qualities and classroom environments on intervention efficacy: book / C. Maslach. – New York: American Journal of Community Psychology, 1997. – 310 p.

Воропай Д.Ю., Павлова Е.В.

Стилевые особенности саморегуляции учителей школы с различным стажем работы

*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»
(Россия, Благовещенск)*

doi: 10.18411/lj-08-2020-112

idsp: ljjournal-08-2020-112

Аннотация

В статье рассматриваются регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства учителей школы. Показано, что наиболее развитым регуляционным процессом у опрошенных является планирование, наименее – программирование собственной деятельности. Гибкость и самостоятельность у большинства педагогов выражены умеренно. Стилевые особенности саморегуляции сформированы у трети опрошенных. Статистически значимые различия в саморегуляции учителей школы с различным стажем работы минимальны.

Ключевые слова: саморегуляция, стиль саморегуляции, регуляторные процессы, регуляторно-личностные свойства, учителя школы, педагогическая деятельность, стаж работы.

Abstract

The article discusses the regulatory processes and regulatory and personal properties of school teachers. It is shown that the most developed regulatory process among the