

Взаимосвязь компонентов профессионального выгорания, склонности к аффективным состояниям и реализации потребности в саморазвитии у педагогических работников

Д.С. Рукина^{1,2}, А.П.Ткачук^{1,2}

Научный руководитель

Т.Э. Петрова¹, И.И.Гончарова²

¹ФГАОУ ВО БФУ имени им. И. Канта, Калининград, Россия

²МАОУ гимназия №32, Калининград, Россия

E-mail: rukina2001@bk.ru

Тип проекта — исследовательский.

Профессиональное выгорание представляет собой одну из наиболее острых проблем среди педагогических работников. По данным всероссийского исследования программы «Я Учитель» и Яндексa (2020), симптомы профессионального выгорания наблюдаются у 75 % педагогов, у 38 % — в острой фазе, что приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в коллективе и росту утечки кадров. Выгорание негативно сказывается не только на самом педагоге, но и на обучающихся, и на его ближайшем окружении (семья, коллеги).

Основой исследования и подбора диагностического инструментария выступает трёхкомпонентная модель К. Маслач, (адаптирована Н.Е. Водопьяновой, 2001), включающая три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений; дополненная фазовой моделью В.В. Бойко, описывающая выгорание как поэтапный процесс: напряжение, резистенция, истощение. Согласно В.В. Бойко, склонность к аффективным состояниям является личностным предиктором, ускоряющим переход из фазы напряжения в истощение. Именно поэтому мы используем экспресс-методику того же автора «Склонность к аффективным состояниям» как дополнительный показатель эмоциональной лабильности. Уровень саморазвития оценивается по методике Н.П. Фетискина (мотивационный и когнитивный компоненты). Субъектно-ресурсная модель Н.Е. Водопьяновой описывает выгорание как состояние, которое возникает при критическом снижении ресурсного обеспечения личности и может быть предотвращено через развитие ресурсов рефлексии, самоподдержки, преодоления и личных достижений. Таким образом, потребность в педагогическом саморазвитии может рассматриваться как защитный ресурс, однако её взаимосвязь с компонентами выгорания у педагогов изучена недостаточно.

Гипотеза исследования: существует системная взаимосвязь между компонентами профессионального выгорания, склонностью к аффективным состояниям и уровнем саморазвития педагогов. Высокий уровень выгорания статистически значимо сопряжен с повышенной склонностью к аффективным состояниям и сниженной реализацией потребности в саморазвитии.

Цель исследования — выявить характер и направленность взаимосвязей между компонентами профессионального выгорания, склонностью к аффективным состояниям и уровнем реализации потребности в саморазвитии у педагогических работников.

Задачи и этапы работы: 1) провести теоретический обзор литературы по проблеме профессионального выгорания. 2) на основе анализа научной литературы систематизировать современные представления о структуре профессионального выгорания, феномене аффективных состояний и потребности в саморазвитии в контексте педагогической деятельности; 3) разработать на основании теоретических моделей электронную форму с тремя методиками (опросник МВИ в адаптации Н.Е. Водопьяновой, методика склонности к аффективным состояниям В.В. Бойко, диагностика реализации потребностей в саморазвитии Н.П. Фетискина); 4) провести опрос не менее 30 педагогических работников различных видов образовательных организаций; 5) провести статистическую обработку полученных данных и установить статистически значимые корреляционные связи между показателями всех трех методик; 6) на основе интерпретации полученных результатов разработать практические рекомендации для педагогов и психологических служб образовательных учреждений по профилактике выгорания через развитие навыков аффективной регуляции и активизацию профессионального саморазвития; 7) оформить буклет или методические рекомендации «Как не выгореть учителю»: структурированная брошюра по результатам исследования.

Таким образом, проведенное исследование углубляет теоретические представления о механизмах развития синдрома выгорания. Практическая значимость работы заключается в разработке конкретных профилактических инструментов. Данные исследования могут применяться педагогами в качестве приемов самопомощи для повышения профессионального долголетия, а также использоваться педагогами-психологами школьных служб при планировании и организации профилактических мероприятий.