

Эффекты автономии на профессиональное выгорание в контексте психологического благополучия педагогов

Линёва Елена Львовна

молодой ученый

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия*

E-mail: lineva_el@mail.ru

Введение

Проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. При описании профессионального развития педагога негативное влияние особенностей профессиональной деятельности на личность учителя рассматривается в контексте профессионального выгорания. Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях модернизации системы образования, когда приоритетной целью образования провозглашается развитие личности учащегося, а это невозможно без профессионального развития педагога.

Существующие исследования педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную (С. Г. Вершловский, Л. Н. Лисохина, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, А. О. Прохоров, А. С. Слостенин, В. П. Сухомлинский, А. С. Шафранова, А. И. Щербаков, В. А. Якунин и др.). Теоретические и эмпирические исследования выгорания, а также психологического благополучия широко представлены в зарубежной психологии (К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс, Э. Динер, К. Рифф, Э. Дисси и др.), меньшее количество исследований посвящено данной проблеме в отечественной науке (М. А. Аминов, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк, П. П. Фесенко, Шевеленкова Т. Д. и др.).

Также на первый план выходит понятие автономии (теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана; автономный тип саморегуляции деятельности – Г. С. Прыгин). Проблема автономного типа саморегуляции деятельности связана с необходимостью понимать, как человек сам может выбирать и направлять собственную активность. Автономии противопоставляется гетерономия, предполагающая осуществление действий под влиянием силы, отчужденной от человека, заставляющей вести себя вопреки собственным ценностям и интересам, что на наш взгляд может являться детерминантой отчуждения.

Мы предполагаем, что профессиональное выгорание является одной из характеристик профессионального отчуждения, сказывается на психологическом благополучии. Исследования феномена выявили наличие выгорания у большой группы профессий социомического содержания, а также его негативное влияние на здоровье и деятельность профессионала, его психологический комфорт. Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в рассмотрении особенностей психологического благополучия педагогов с разным уровнем профессионального выгорания, а также особенностей профессионального выгорания с разным типом саморегуляции деятельности (автономный, смешанный и зависимый).

Методы и процедура

На первом этапе исследования профессиональное выгорание педагогов рассматривалось в связи с автономным типом саморегуляции деятельности. В нем принимали участие 119 педагогов образовательных учреждений разного уровня (педагогический стаж от 1 до 37). Второй этап нашего исследования был посвящен

анализу эффектов профессионального выгорания на психологическое благополучие педагогов. В нем принимали участие 65 педагогов ДОО (педагогический стаж от 2 до 26 лет). Методики исследования: опросник «Автономность-зависимость» (Г.С. Прыгин) и опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) в варианте для учителей [1], опросник «Шкалы психологического благополучия» (К.Рифф, адаптирован Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П.) [2].

Применялся *Ex post facto* экспериментальный план. Для определения эффектов автономии на показатели профессионального выгорания, а также эффектов профессионального выгорания на психологическое благополучие применялся ANOVA. Показатели автономии (А) включались в дисперсионный анализ в качестве независимого (межгруппового) фактора с 3 градациями: автономные, смешанные и зависимые. Зависимую количественную переменную составили показатели профессионального выгорания (ЭИ - эмоциональное истощение, Д - деперсонализация, РЛД - редукция личных достижений).

Показатели профессионального выгорания (ПВ) включались в дисперсионный анализ в качестве независимого (межгруппового) фактора с 3 градациями: низкий, средний и высокий. Зависимую количественную переменную составили показатели психологического благополучия (БА – баланс аффекта, ОЖ – осмысленность жизни, ЧОС – человек как открытая система, Ав - автономия). Правомерность применения дисперсионного анализа к полученным данным проверялась с помощью предварительной проверки гомогенности (однородности) дисперсий – критерия Ливеня (Levene's Test of Homogeneity of Variance). По данному критерию статистически достоверных различий между дисперсиями не обнаружено ($p > 0,05$), следовательно, применение ANOVA является корректным.

Результаты

Результаты первого этапа. Нами было обнаружено, что А оказала эффект на ЭИ ($F(2,118)=5,311$; $p=0,006$). *Post Hoc* сравнения позволяют сделать вывод о том, что педагоги с автономным типом саморегуляции имели более низкие значения по шкале ЭИ, чем педагоги с зависимым типом саморегуляции. Мы предполагаем, что автономные педагоги в меньшей степени будут подвержены эмоциональному истощению.

Результаты второго этапа. Нами было обнаружено, что компонент ЭИ оказал эффект на ОЖ ($F(2,62)=6,394$; $p=0,003$). *Post Hoc* сравнения позволяют сделать вывод о том, что педагоги со средним уровнем ЭИ имели более низкие значения по шкале ОЖ, чем педагоги с низким уровнем ЭИ. Данные результаты согласуются с тем, что в отличие от понятия «психическое здоровье» термин «психологическое благополучие» по своему смыслу и содержанию соотносится, прежде всего, с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни. Иначе говоря, оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия, является с этой точки зрения субъективной реальностью и обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия. Иными словами, чем меньше эмоциональное истощение, тем выше чувство осмысленности жизни, а восприятие своего настоящего, прошлого характеризуется как имеющего смысл. Следует отметить, что наши данные также согласуются с результатами исследования Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [1, с. 176 -177], которые рассматривали удовлетворенность жизнью как причину и следствие выгорания.

Литература

1. Ахмеров Р.А., Прыгин Г.С. (2005) Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности // Психол. журн. Т. 26. №6. с. 25 – 34.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. (2005) Синдром выгорания. СПб.: Питер.
3. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. №3. с. 95 – 129.