

УДК 37.013

## **Взаимосвязь саморегуляции деятельности и профессионального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения**

**Назарова Фаина Фаритовна**

Аспирант,

Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского,  
150000, Российская Федерация, Ярославль, ул. Республиканская, 108;

e-mail: ff.nazarova@mail.ru

### **Аннотация**

Проблема профессионального выгорания специалистов и, как следствие, достаточно большая текучесть кадров, является одной из серьезных проблем современной системы образования. Синдром профессионального выгорания представляет собой совокупность психологических и поведенческих проявлений, возникающих в ответ на длительные стрессовые ситуации трудовой среды и оказывающих отрицательное влияние на личностное и профессиональное самочувствие специалистов. В данной статье описываются особенности саморегуляции и профессионального выгорания педагогов общеобразовательных учреждений, личностные характеристики и особенности профессиональной деятельности, влияющие на профессиональное выгорание учителей в общеобразовательной школе. Дано определение профессионального выгорания, а также классификация стадий феномена. В статье рассмотрена взаимосвязь саморегуляции деятельности и профессионального выгорания учителей общеобразовательного учреждения, связь данных характеристик с возрастом и стажем учителей.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Назарова Ф.Ф. Взаимосвязь саморегуляции деятельности и профессионального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 2А. С. 216-222.

### **Ключевые слова**

Профессиональное выгорание, саморегуляция деятельности, педагоги, педагогический стаж, психология.

## Введение

В последние годы все большее внимание ученых с разных уголков света приковано к изменениям, происходящим с человеком в ходе выполнения его профессиональной деятельности [Бабич, 2009]. Синдром профессионального выгорания и факторы, увеличивающие шанс возникновения профессионального выгорания, становятся темой множества научных работ, которые проводят психологи во всем мире. Множество работ посвящены характерным чертам профессионального выгорания тех людей, чья работа имеет сильную связь с постоянным общением с другими людьми, а также с трудностями психологического и физического характера, с которыми эти люди сталкиваются во время выполнения профессиональных обязанностей [Шапарь, 2012].

Множество исследований показывают, что синдром выгорания обладает своими причинами, стадиями и последствиями. Кроме того, это влечет за собой ряд профилактических и реабилитационных мер, которые необходимо предпринять, чтобы обеспечить своевременную помощь учителям [Орел и др., 1998]. Личные достижения учителей существенно различаются в зависимости от их пола, организации работы и успеваемости [Koltunovych, 1989]. Согласно результатам многих исследований за последние годы, уровень профессионального выгорания педагогов в общеобразовательных школах на уровне среднего или выше него. Примечательно, что было установлено, что пол и доход существенно не влияют на выраженность выгорания [Бабич, 2009].

Впервые изучением вопросов профессионального выгорания занялся Х. Фрейденбергер в 1974 году в своих трудах по исследованию персонала больниц. Синдром выгорания такими учеными как К. Маслах, С. Джексон и А. Пайнс. Разработанные этими учеными модели профессионального выгорания стали основой для последующих исследований по данной тематике. Сама концепция явления много раз менялась. В 1981 году К. Маслах и С. Джексон объявили об обнаружении ими того факта, что выгорание является синдромом эмоционального истощения и цинизма, часто проявляющимся у сотрудников, имеющих дело с людьми, и приводящим к развитию отрицательного отношения к тем людям, с которыми им приходится общаться по долгу службы [Maslach, Jackson, 1986]. По словам К. Маслаха, люди, которым необходимо работать в сфере услуг и помощи, тратят много времени на взаимодействие с окружающими их людьми [там же].

## Основная часть

Согласно общепринятой классификации, существует три стадии профессионального выгорания у людей педагогических профессий. Первый этап начинается с приглушения эмоций, когда пропадают позитивные эмоции, и возникает состояние тревоги и неудовлетворенности. Второй этап включает появление различных неловких ситуаций в отношениях с учениками. На третьем этапе учителя теряют свои жизненные ценности, их равнодушие ко всему становится опасным, причем равнодушие распространяется даже на собственную жизнь [Пискунова, 2016].

Преподавание необходимо отнести к группе профессий из области «человек-человек», которые характеризуются напряженным психоэмоциональным состоянием. Одной из причин данного состояния, безусловно, является синдром выгорания.

В этом аспекте нами рассматривается саморегуляция, как фактор, имеющий связь с профессиональным выгоранием педагогов в общеобразовательных учреждениях.

Саморегуляция является характеристикой, которая показывает способность индивида управлять своими поступками и состоянием, как психологическим, так и физиологическим. К рассмотрению проблемы саморегуляции в психологии обращались в своих трудах С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский и многие другие выдающиеся деятели.

Цель: исследования взаимосвязи профессионального выгорания учителей общеобразовательной школы с саморегуляцией деятельности и зависимости данных показателей от стажа и возраста.

Материал и методы. Для проведения исследования были опрошены 289 учителей в возрасте от 23 до 55 лет – 87 мужчин и 202 женщины. Стаж работы опрошенных учителей варьировал от 4 месяцев до 37 лет. В исследовании участвовало 90 учителей начальных классов и 199 учителей среднего звена.

В качестве методов исследования были использованы следующие методики:

- Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников) [Орел и др., 1998];
- Стиль саморегуляции поведения (В.И. Моросанова) [Моросанова, 2015].
- Статистический расчет данных был произведен с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

## Результаты и обсуждение

Результаты исследования по методике «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников) представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников)**

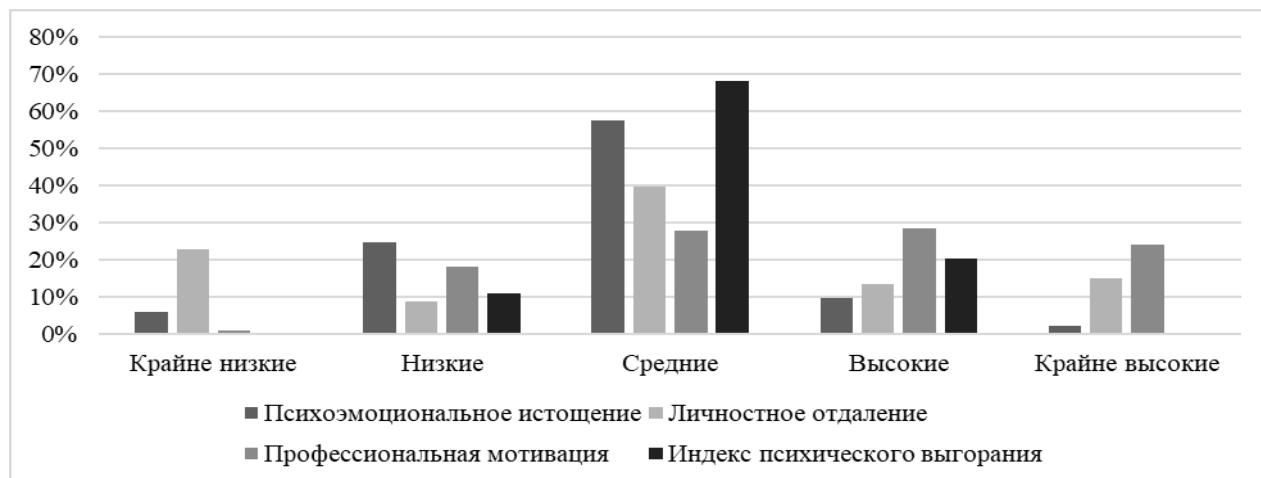
Результаты	Психоэмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация	Индекс психического выгорания
Х среднее	26,32	24,05	23,99	74,37
Стандартное отклонение	10,57	13,02	9,97	19,09
коэффициент вариации	0,4	0,54	0,42	0,26

Результаты исследования представлены также в диаграмме 1.

Далее было проведено исследование по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). Результаты представлены ниже.

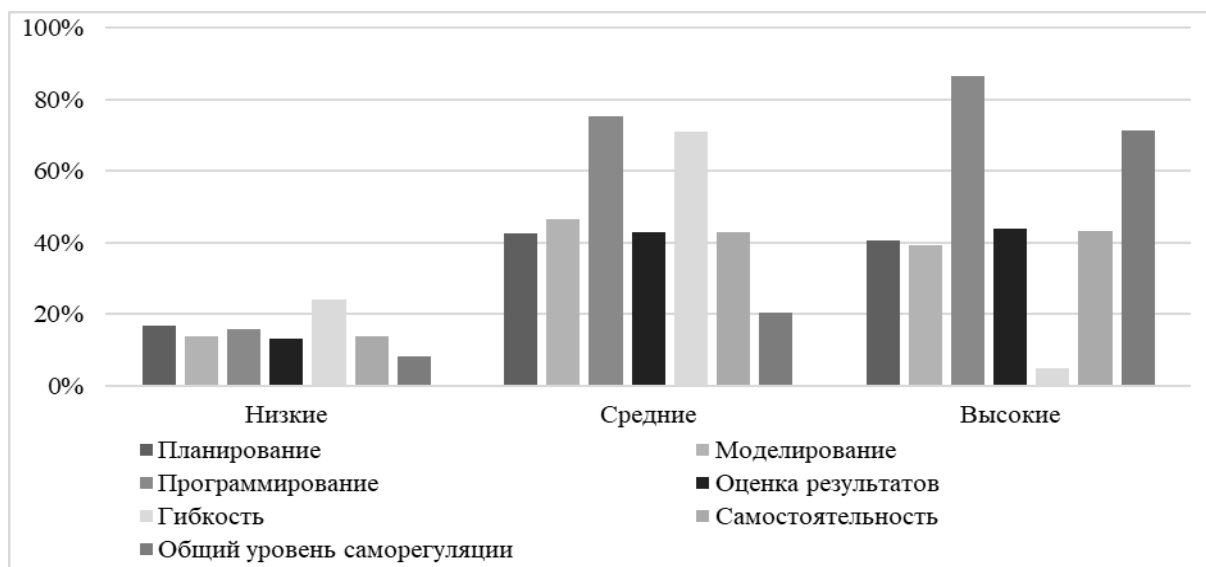
**Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)**

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Х среднее	5,69	5,76	5,92	5,89	5,48	5,93	34,67
Стандартное отклонение	1,69	1,6	1,44	1,6	1,57	1,47	6,7
Коэффициент вариации	0,3	0,28	0,24	0,27	0,29	0,25	0,19



**Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников)**

Данные по методике также были представлены в виде диаграммы (рис. 2).



**Рисунок 2 – Результаты исследования по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)**

Далее представим результаты ранговой корреляции с применением корреляционного критерия Спирмена. По результатам статистического исследования, была найдена прямая корреляционная связь между возрастом и стажем педагогической деятельности и психоэмоциональным истощением, личностным отдалением, индексом выгорания и уровнем саморегуляции ( $r > 0,01$ ) и обратная связь между возрастом и педагогическим стажем и профессиональной мотивацией ( $r > 0,01$ ).

Между общим уровнем саморегуляции была выявлена прямая статистически значимая связь с такими шкалами, как психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и индекс психического выгорания; отрицательная же связь была выявлена со шкалой профессиональная мотивация ( $r > 0,01$ ).

## Заключение

Из полученных по итогам проведенного исследования данным можно сказать, что максимально высокие баллы по методике «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников) были выявлены по шкале профессиональная мотивация – уровень энтузиазма и рабочей мотивации по отношению к выполняемой деятельности. Самый низкий уровень показателей был выявлен по шкале психоэмоциональное истощение – показатель истощения физических, эмоциональных и энергетических ресурсов работника в сфере «человек-человек». В целом по каждой методике подавляющее большинство респондентов получило средние показатели. В общем по группе исследования можно сделать вывод, что у педагогов уровень профессионального выгорания выражен не столь значительно.

По итогам проведенного исследования по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) можно отметить, что наиболее высокие результаты были выявлены по шкале Программирование. Высокие результаты по данной шкале показывают сформировавшуюся у человека необходимость в продумывании планов собственных действий и своего поведения для выполнения поставленных целей, о продуманности разрабатываемых программ для действий.

Самые низкие баллы были получены респондентами по шкале Гибкость. Люди с низкими показателями по этой шкале в условиях быстрой смены обстановки чувствуют себя «не в своей тарелке», у них появляется неуверенность, они с трудом принимают перемены в своей жизни, негативно относятся к изменениям обстановки.

В целом по группе нужно подчеркнуть высокие результаты по саморегуляции. Респонденты отличаются самостоятельностью в принятии решений, гибкостью в плане привыкания к изменившимся условиям и адекватно на перемены условий, они обладают в большей степени осознанным процессом выдвижения и достижения целей. При высокой мотивации для достижения поставленных целей подобные люди могут создавать особый стиль саморегуляции, дающий возможность смягчать влияние личностных особенностей и характера, препятствующих получению желаемого результата.

Статистический анализ данных выявил, что чем больше возраст испытуемых и больше педагогический стаж, то тем выше показатели психоэмоционального истощения, личностного отдаления и психического выгорания в целом, а уровень профессиональной мотивации с годами снижается.

То же самое можно утверждать про уровень саморегуляции – с возрастом и увеличением педагогического стажа уровень саморегуляции растет.

Между двумя показателями – саморегуляцией и профессиональным выгоранием так же существуют статистически значимые связи – чем выше показатели саморегуляции, тем сильнее выражены показатели профессионального выгорания педагогов.

## Библиография

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009. 122 с.
2. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
3. Орел В.Е. и др. Разработка русскоязычной версии личностного теста NEO PI-R // Психология и практика. 1998. Т. 4. Вып. 1. С. 277-279.
4. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. М.: Первое сентября, 2011. 56 с.
5. Пискунова А.В. Психологические особенности эмоционального выгорания учителя // СтРИЖ. 2016. №5 (09). С. 116-120.

6. Рыжов В.В. Личность: творчество и духовность. СПб., 2012. 489 с.
7. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 448 с.
8. Шереметова О.В. Управление профессиональным стрессом и профессиональное выгорание работников: пути решения // Материалы Российской научно-практической конференции с международным участием «Бизнес. Наука. Образование: проблемы, перспективы, стратегии». Вологда, 2015. С. 660-665.
9. Chrousos G.P. Stressors, stress, and neuroendocrine integration of the adaptive response // *Ann. N.Y. Sci.* 1998. V. 851. P. 311-335.
10. Koltunovych T. Empathy and burnout in male and female helping professions // *Research in Nursing and Health.* 1989. V. 12.
11. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // *Journal of Occupational Behavior.* 1986. Vol. 2. P. 99-113.

## **The relationship of self-regulation activities and professional burnout of teachers of educational institutions**

**Faina F. Nazarova**

Postgraduate,  
Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky,  
150000, 108, Respublikanskaya st., Yaroslavl, Russian Federation;  
e-mail: ff.nazarova@mail.ru

### **Abstract**

The problem of professional burnout of specialists and, as a result, a sufficiently large turnover of personnel is one of the serious problems of the modern education system. Burnout syndrome is a set of psychological and behavioral manifestations that occur in response to long-term stressful situations of the working environment and have a negative impact on the personal and professional well-being of specialists. This article describes the features of self-regulation activities and professional burnout of teachers of educational institutions, personal characteristics and features of professional activity that affect the professional burnout of teachers. The article discusses the relationship of self-regulation and professional burnout of teachers, the relationship of these characteristics with age and experience of teachers. Statistical analysis of the data revealed that the older the subjects and the greater the pedagogical experience, the higher the indicators of psycho-emotional exhaustion, personal distance and mental burnout as a whole, and the level of professional motivation decreases over the years. The same can be said about the level of self-regulation with age and an increase in the pedagogical experience, the level of self-regulation increases. Between two indicators, self-regulation and professional burnout, there are also statistically significant links, the higher the self-regulation indicators, the more pronounced are the indicators of professional burnout of teachers.

### **For citation**

Nazarova F.F. (2019) Vzaimosvyaz' samoregulyatsii deyatel'nosti i professional'nogo vygoraniya pedagogov obshcheobrazovatel'nogo uchrezhdeniya [The relationship of self-regulation activities and professional burnout of teachers of educational institutions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (2A), pp. 216-222.

**Keywords**

Professional burnout, self-regulation activities, teachers, teaching experience, psychology.

**References**

1. Babich O.I. (2009) *Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya* [Prevention of professional burnout syndrome teachers: diagnosis, training, exercises]. Volgograd: Uchitel' Publ.
2. Chrousos G.P. (1998) Stressors, stress, and neuroendocrine integration of the adaptive response. *Ann. N.Y. Sci.*, 851, pp. 311-335.
3. Koltunovych T. (1989) Empathy and burnout in male and female helping professions. *Research in Nursing and Health*, 12.
4. Maslach C., Jackson S.E. (1986) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, pp. 99-113.
5. Morosanova V.I. (2015) *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnosis of human self-regulation]. Moscow: Kogito-Tsentr Publ.
6. Orel B.E. et al. (1998) Razrabotka russkoyazychnoi versii lichnostnogo testa NEO PI-R [Development of the Russian-language version of the NEO PI-R personality test]. *Psikhologiya i praktika* [Psychology and Practice], 4, 1, pp. 277-279.
7. Osukhova N.G. (2011) *Professional'noe vygoranie, ili kak sokhranit' zdorov'e i ne «sgoret'» na rabote* [Professional burnout, or how to maintain health and not burn out at work.]. Moscow: Pervoe sentyabrya Publ.
8. Piskunova A.V. (2016) Psikhologicheskie osobennosti emotsional'nogo vygoraniya uchitelya [Psychological features of emotional burnout of the teacher]. *StRIZh* [Student e-zine], 5 (09), pp. 116-120.
9. Ryzhov V.V. (2012) *Lichnost': tvorchestvo i dukhovnost'* [Personality: creativity and spirituality]. St. Petersburg.
10. Shapar' V.B. (2012) *Prakticheskaya psikhologiya. Psikhodiagnostika grupp i kollektivov* [Practical psychology. Psychodiagnosics of groups and groups]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
11. Sheremetova O.V. (2015) Upravlenie professional'nym stressom i professional'noe vygoranie rabotnikov: puti resheniya [Management of professional stress and professional burnout of workers: solutions]. In: *Materialy Rossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem «Biznes. Nauka. Obrazovanie: problemy, perspektivy, strategii»* [Materials of the Russian scientific-practical conference with international participation "Business. The science. Education: problems, perspectives, strategies"]. Vologda.