

УДК 159.99

DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.027

Снижение работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции

Шилова Тамара АлексеевнаДоктор психологических наук,
профессор,Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;

e-mail: tashilova46@mail.ru

Львова Светлана ВладимировнаКандидат психологических наук,
доцент,Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;

e-mail: LvovaSV@mgpu.ru

Ананьева Елена Владимировна

Старший преподаватель,

Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;

e-mail: AnanievaEV@mgpu.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию снижения работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции. Представлена методология исследования профессионального эмоционального выгорания, повышенной утомляемости, сниженной работоспособности. В работе показано, что психолого-педагогическое заключение состоит в том, что результаты диагностического обследования учителей на предмет профессионального выгорания по трем основным шкалам, представленным в таблицах, включают как высокий, средний, так и низкий уровни его проявления. Психологическое просвещение учителей осуществлялось по теме: «Приемы психической саморегуляции эмоциональных состояний». Целью являлась коррекция профессионального эмоционального выгорания, повышенной утомляемости, сниженной работоспособности. Ход коррекционной работы сочетал в себе проведение лекции и тренинга, в процессе которых были раскрыты приемы саморегуляции эмоциональных состояний, представлены преимущества перед другими методами психологической коррекции, приведены конкретные примеры упражнений по саморегуляции.

Таким образом, проведенное исследование показало необходимость изучения работоспособности у учителей. С её снижением необходимо проведение саморегуляции как психологической помощи, направленной на развитие навыков эффективного

взаимодействия, снижения негативных проявлений враждебности, агрессивности. Развивающая работа способствовала процессу интеграции учителей в социум общеобразовательного учреждения.

Для цитирования в научных исследованиях

Шилова Т.А., Львова С.В., Ананьева Е.В. Снижение работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 1А. С. 232-238. DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.027

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, саморегуляция, работоспособность, восстановление работоспособности, учитель.

Введение

Работоспособность человека является способностью к поддержанию оптимизма в рабочем состоянии для максимальной эффективности деятельности. Саморегуляция - это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Исследование снижения работоспособности учителей и ее восстановления саморегуляцией проводилось среди учителей начальных классов. Выборка испытуемых состояла из учителей в возрасте 30-40 лет.

Целью исследования было выявление восстановления работоспособности учителей за счет саморегуляции.

Задачами исследования являлась разработка и подбор комплекса диагностического материала для изучения работоспособности; определение круга, участвующих в исследовании, проведение диагностики; обработка полученных результатов; выявление работоспособности, активности; разработка и апробация условий и методов саморегуляции для снижения эмоционального истощения учителей.

Диагностический инструментарий включал опросник выгорания В. Маслач. Эта тестовая методика, предназначена для диагностики профессионального выгорания. Создана в 1986 году Maslach и Jackson, в России адаптирована Водопьяновой, дополнена математической моделью НИПНИ им. Бехтерева. Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений».

Основная часть

«Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных «Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении.

На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

«Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности педагогического работника собой как личностью, как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненности и неучастию, избеганию работы сначала психологически, а затем физически.

В 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева был предложен способ определения системного индекса синдрома перегорания на основании математической модели определения расстояния между точками в многомерном пространстве. Данный метод позволяет получить единый количественный показатель на основе параметров синдрома перегорания, полученный при помощи теста МБИ. Получение системного показателя позволяет дать более точную оценку распространенности синдрома перегорания.

Практическая значимость данного опросника состоит в определении степени выраженности и распространенности синдрома выгорания (перегорания) снижения работоспособности среди профессионального контингента, в том числе педагогических работников. Методика рекомендована при проведении профессионального отбора.

Результаты диагностического обследования учителей на предмет профессионального выгорания по трем основным шкалам представлены в таблицах. Протоколы диагностирования профессионального выгорания представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Диагностическое обследование учителей
на предмет профессионального выгорания**

Шкала	№ испытуемого/балл (уровень)					
	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение	22 (ср.)	11 (низк.)	13 (низк.)	20 (ср.)	19 (ср.)	30 (выс.)
Деперсонализация	18 (выс.)	12 (выс.)	11 (выс.)	15 (выс.)	20 (выс.)	17 (выс.)
Редукция профессионализма	35 (ср.)	36 (ср.)	34 (ср.)	29 (выс.)	25 (выс.)	23 (выс.)

Согласно данным шкалы «Эмоциональное истощение», испытуемые показали следующие результаты: высокий уровень имеет 16% испытуемых, это проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. Что свидетельствует о низкой работоспособности.

Средний уровень имеют 50% испытуемых, это проявляется в переживаниях слегка сниженного эмоционального тонуса, в начале психической истощаемости и аффективной лабильности, постепенная утрата интереса и позитивных чувств к окружающим, иногда появляется ощущение «пресыщенности» работой, легкая неудовлетворенность жизнью в целом. Что свидетельствует о средней работоспособности. И только два испытуемых имеют низкий уровень эмоциональной истощенности, что свидетельствует о их полной работоспособности и высоком эмоциональном тонусе и наличие позитивных чувств к окружающим и профессиональной деятельности.

Согласно данным шкалы «Редукция профессионализма», испытуемые показали следующие

результаты: высокий уровень имеют 50% испытуемых, это проявляется в наличии негативной оценки своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих. Что также свидетельствует о потере работоспособности. 50% испытуемых имеют среднее значения по шкале, что свидетельствует о появлении негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденции к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы.

Согласно данным шкалы «Деперсонализация», испытуемые показали следующие результаты: высокий уровень имеют 60% испытуемых, это проявляется в отсутствии эмоциональной отстраненности и безразличия, в полном выполнении своих профессиональных обязанностей с личностной включенностью и сопереживанием.

Результаты диагностического обследования учителей на предмет профессионального выгорания согласно интегральному индексу выгорания представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Диагностическое обследование учителей на предмет профессионального выгорания согласно интегральному индексу выгорания

	№ испытуемого					
	1	2	3	4	5	6
Интегральный индекс выгорания/уровень проф.выгорания	0,45 (ниже ср.)	0,51 (выше ср.)	0,30 (ниже ср.)	0,43 (ниже ср.)	0,52 (выше ср.)	0,55 (выше ср.)

Как видно из таблицы 2, испытуемые имеют интегральный индекс выгорания в пределах среднего значения. Что свидетельствует о наличии профессионального выгорания и потери работоспособности, но не в полном объеме. Эти показатели приводят к необходимости повысить работоспособность, в том числе, за счет метода саморегуляции.

Психолого-педагогическое заключение состоит в том, что результаты диагностического обследования учителей на предмет профессионального выгорания по трем основным шкалам, представленным в таблицах, включают как высокий, средний, так и низкий уровни его проявления. Психологическое просвещение учителей осуществлялось по теме: «Приемы психической саморегуляции эмоциональных состояний». Целью являлась коррекция профессионального эмоционального выгорания, повышенной утомляемости, сниженной работоспособности. Ход коррекционной работы сочетал в себе проведение лекции и тренинга, в процессе которых были раскрыты приемы саморегуляции эмоциональных состояний, представлены преимущества перед другими методами психологической коррекции, приведены конкретные примеры упражнений по саморегуляции.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование показало необходимость изучения работоспособности у учителей. С её снижением необходимо проведение саморегуляции как психологической помощи, направленной на развитие навыков эффективного взаимодействия, снижения негативных проявлений враждебности, агрессивности. Развивающая работа способствовала процессу интеграции учителей в социум общеобразовательного учреждения.

Библиография

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно - методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
2. Казаренков В.И. Творчество педагога как система // Системная психология и социология. 2011. №3. С.109-114/
3. Кожина О.В., Чибискова О.В. Проблемы развития способности к саморегуляции и самоорганизации у старшеклассников// Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса. - М.: МГПУ, 2014, С.58-63.
4. Львова С. В. Материалы к практическим занятиям по педагогической психологии. Учебно-методическое пособие. – М.: Перо, 2017. – 100с.
5. Макшанцева Л.В., Луцкова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся с проблемами адаптации//Подготовка педагогов к вариативной работе с потенциально успешными учащимися различных категорий (девиантной, инклюзивной, одаренной и др.). Материалы городской научно-практической конференции (20 марта 2014 года). – М.: МГПУ, 2014. – С.77-80.
6. Никиреев Е.М. Психологические особенности направленности личности. Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 72 с.
7. Романова Е. С., Абушкин Б. М. Психологическое здоровье как фактор системной социализации школьников // Системная психология и социология. 2015. № 13. С.5–13.
8. Романова Е.С., Абушкин Б.М. Успешная социализация как необходимое условие формирования психологического здоровья школьников//Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса. - М.: МГПУ, 2014, С.15-23.
9. Рыжов Б. Н., Чибискова О. В. Возможности развития когнитивных способностей старшеклассников при профильном обучении // Системная психология и социология. 2012. № 6. С. 59–65.
10. Тютченко А.М. Системный анализ некоторых психологических категорий, используемых в социальной работе // Системная психология и социология. – М.: МГПУ, 2013, С.129-135.
11. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков : метод. пособие / Т.А. Шилова. - 2-е изд. - М. : Айрис-Пресс : Айрис-Дидактика, сер. Библиотека психолога образования, 2005. - 93 с.
12. Шилова Т.А. К исследованию взаимосвязи этапов экзистенциальной мотивации с показателями профессиональной самореализации педагогов / Т.А. Шилова, Е.А. Пономарева, А.А. Григорьева // Системная психология и социология. - 2012. - № 6 (2). - С. 126-128.
13. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе : метод. пособие / Т.А. Шилова. - 2-е изд. - М. : Айрис-Пресс : Айрис-Дидактика, сер. Библиотека психолога образования, 2005. - 93 с.
14. Шилова Т.А. Состояние проблемы неравномерности и гетерохронности и ее роль в психическом развитии в онтогенезе / Т.А. Шилова // Системная психология и социология. - 2011. - № 3 (2). - С. 67-77 .
15. Шилова Т.А., Костерева Л.И. Психологические особенности взаимодействия старшеклассников, обучающихся на дому//Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2017. Т. 14.№ 1. С. 110-118.
16. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Shilova T.A., Akhtyan A.G. Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect // Astra Salvensis. 2018. T. 6. № S. C. 299-309.
17. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Tyutchenko A.M., Akhtyan A.G. Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism // Espacios. 2019. T. 40. № 36. C. 6.

Reducing the performance of teachers and restoring it by self-regulation

Tamara A. Shilova

Doctor of psychology,
Professor,

Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2-nd Sel'skokhozyaistvennyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: tashilova46@mail.ru

Shilova T.A., L'vova S.V., Anan'eva E.V.

Svetlana V. L'vova

PhD in Psychology, Associate Professor,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2-nd Sel'skokhozyaistvennyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: LvovaSV@mgpu.ru

Elena V. Anan'eva

Senior Lecturer,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2-nd Sel'skokhozyaistvennyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: AnanievaEV@mgpu.ru

Abstract

The article is devoted to the study of reducing the performance of teachers and its recovery by self-regulation. The methodology of research of professional emotional burnout, increased fatigue, and reduced performance is presented. The work shows that the psychological and pedagogical conclusion is that the results of a diagnostic examination of teachers for professional burnout on the three main scales presented in the tables include both high, medium, and low levels of its manifestation. Psychological education of teachers was carried out on the topic: "Methods of mental self-regulation of emotional states." The goal was the correction of professional emotional burnout, increased fatigue, decreased working capacity. The course of the correctional work combined a lecture and a training, during which methods of self-regulation of emotional states were revealed, advantages over other methods of psychological correction were presented, specific examples of exercises on self-regulation were presented.

Thus, the study showed the need to study the performance of teachers. With its reduction, it is necessary to conduct self-regulation as psychological assistance aimed at developing the skills of effective interaction, reducing the negative manifestations of hostility, aggressiveness. Developing work contributed to the process of integration of teachers in the society of a general educational institution.

For citation

Shilova T.A., L'vova S.V., Anan'eva E.V. (2020) Snizhenie rabotosposobnosti uchitelei i ee vosstanovlenie metodom samoregulyatsii [Reducing the performance of teachers and restoring it by self-regulation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (1A), pp. 232-238. DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.027

Keywords

Emotional burnout, self-regulation, performance, recovery, teacher.

References

1. Ageenkova E.K. Set of techniques for mental self-regulation of emotional States for the prevention and rehabilitation of somatic disorders, crisis states and fatigue in military personnel. *Military psychological Bulletin. Information and*

- methodological guide for officers of the socio-psychological structure of the Armed Forces of the Republic of Belarus. Edited by A. N. Gura. - Minsk: center for ideological work GKDU "CDO VS RB", 2008. - No. 1. - Yeah. 13 – 59.
2. Kazarenkov V.I. Creativity of a teacher as a system System psychology and sociology. 2011. No. 3. Pp. 109-114.
 3. Kozhinova O.V., Chibiskova O. V. Problems of developing the ability to self-regulation and self-organization in high school students Mental health of schoolchildren in the conditions of the Moscow megapolis. - M.: Moscow city pedagogical University, 2014, Pp. 58-63.
 4. Lvova S.V., Materials for practical training in educational psychology. Educational and methodical manual. - M.: Pero, 2017. – 100p.
 5. Makshantseva L.V., Lutsikova E.A. Psychological and pedagogical support of students with problems of adaptation// Preparation of teachers for variable work with potentially successful students of various categories (deviant, inclusive, gifted, etc.). Materials of the city scientific and practical conference (March 20, 2014). - M.: Moscow city pedagogical University, 2014. - p.77-80.
 6. Nikireev E.M. Psychological peculiarities of the orientation of the individual. Textbook. Moscow: Moscow psychological and social Institute, 2007. - 72 p.
 7. Romanova E.S., Abushkin B.M. Psychological health as a factor of system socialization of school children System psychology and sociology. 2015.No. 13. Pp. 5-13.
 8. Romanova E.S., Abushkin B.M. Successful socialization as a necessary condition for the formation of psychological health of schoolchildren// Mental health of schoolchildren in the conditions of the Moscow megapolis. - M.: Moscow city pedagogical University, 2014, Pp. 15-23.
 9. Ryzhov B.N., Chibiskova O.V. Possibilities of development of cognitive abilities of high school students at profile training System psychology and sociology. 2012. No. 6. Pp. 59-65.
 10. Tutchenko A.M. System analysis of certain psychological categories used in social work System psychology and sociology. – M.: Moscow city pedagogical University, 2013, Pp. 129-135.
 11. Shilova T.A. Diagnostics of psychological and social maladaptation of children and adolescents: method. handbook T. A. Shilova. - 2nd ed. - M.: iris-Press: iris-Didactics, ser. Library of the educational psychologist, 2005. - 93 p.
 12. Shilova T.A. to study the relationship between the stages of existential motivation and indicators of professional self-realization of teachers T.A. Shilova, E.A. Ponomareva, A.A. Grigorieva // System psychology and sociology. - 2012. - No. 6 (2). - Pp. 126-128.
 13. Shilova T.A. Prevention of alcohol and drug dependence in adolescents at school: method. handbook T.A. Shilova. - 2nd ed. - M.: iris-Press: iris-Didactics, ser. Library of the educational psychologist, 2005. - 93 p.
 14. Shilova T.A. State of the problem of nonuniformity and heterochronity and its role in mental development in ontogenesis T.A. Shilova System psychology and sociology. - 2011. - No. 3 (2). - Pp. 67-77.
 15. Shilova T.A., Kostereva L.I. Psychological features of interaction of high school students studying at home Bulletin Of the Russian University of peoples friendship. Series: Psychology and pedagogy. 2017. Vol. 14. No. 1. Pp. 110-118.
 16. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Shilova T.A., Akhtyan A.G. Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect Astra Salvensis. 2018. T. 6. № S. C. 299-309.
 17. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Tyutchenko A.M., Akhtyan A.G. Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism Espacios. 2019. T. 40. № 36. C. 6.