

Азлецкая Елена Николаевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

Князева Наталья Витальевна

магистр

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-116276

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

***Аннотация:** исследование, представляемое в статье, посвящено изучению профессиональной деформации личности педагогов-психологов, с акцентом на синдроме эмоционального выгорания (СЭВ). Методологической основой исследования является диагностика уровня эмоционального выгорания, осуществленная с использованием опросника, разработанного В.В. Бойко, что позволило классифицировать респондентов по стадиям развития СЭВ. Основной вывод исследования заключается в том, что значительная часть педагогов-психологов испытывает различной степени проявления СЭВ, особенно на стадии резистенции, что требует внедрения профилактических мер и программ психологической поддержки для улучшения общего эмоционального состояния специалистов.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация, педагог-психолог, эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, личностные характеристики, профилактические меры.*

Изучение профессиональной деформации личности в современном контексте представляет собой ключевую область научного исследования. Эта тема имеет высокую актуальность, поскольку профессиональная деятельность является неотъемлемой частью жизни большинства людей и, следовательно, оказывает заметное влияние на развитие их личностных характеристик.

В условиях современной образовательной системы роль педагогов-психологов претерпевает значительные изменения, приобретая новые аспекты и функции, что в свою очередь оказывает влияние на эффективность образовательного процесса в целом. Нормативные документы, такие как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и федеральные государственные образовательные стандарты, устанавливают требования к психологическому сопровождению всех субъектов образования. Как показывают исследования, проведенные Е.Н. Волковой и ее коллегами, современные педагоги-психологи выполняют функции не только диагноста и консультанта, но и методиста, эксперта и исследователя в сфере образования [8]. Возрастающие вызовы в образовательной среде обуславливают необходимость расширения профессиональных обязанностей педагогов-психологов, а также их социальной ответственности за результаты своей работы. Эти изменения требуют от профессионалов глубокой вовлеченности, готовности к постоянному обучению и саморазвитию, а также широты кругозора. Личностные качества педагогов-психологов, включая их предрасположенность к эмоциональному выгоранию, оказывают значительное влияние на их профессиональную эффективность.

Проблема эмоционального выгорания привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных ученых, включая В.В. Бойко, М.В. Борисову, М. Буриша, Н.Е. Водопьянову, Дж. Гринберга, Е.В. Ермакову, В.В. Лукьянова, В.Е. Орла, Б. Перлмана, О.Н. Рыбникова, Т.В. Форманюк, ГГ. Фройденбергера, Е.А. Хартмана и других исследователей. Несмотря на разнообразие подходов к интерпретации СЭВ, все они подтверждают его статус многомерного конструкта, который развивается со временем и имеет конкретные содержательные аспекты. Этот синдром может проявляться в профессиональной деятельности и служит определенной психологической защитой [1]. Исследования в данной области проводятся многими учеными, среди которых выделяются работы Н.В. Богданович, Н.Г. Гайфуллиной, Г.С. Корытовой, В.В. Лукьянова с соавторами, Н.В. Мальцевой и других [2; 4–7 и др.]. Однако следует отметить, что многие авторы сосредотачиваются на отдельных группах педагогов, таких как

учителя-предметники или преподаватели высшего образования, оставляя недостаточно исследованной проблему эмоционального выгорания именно среди педагогов-психологов. Анализ существующей научной литературы показывает недостаточную изученность вопроса эмоционального выгорания в контексте работы педагогов-психологов. Это создает определенные трудности в разработке эффективных стратегий поддержки и профилактики выгорания данной категории педагогов, поскольку отсутствуют ясные закономерности и понимание механизмов, способствующих эмоциональной устойчивости специалистов. В социальном контексте проблема эмоционального выгорания педагогов-психологов становится особенно значимой, так как для обеспечения качественной психологической помощи они должны поддерживать здоровый эмоциональный фон и общее психологическое благополучие. Более того, деятельность практикующего психолога требует большой ресурсозатратности, высокого уровня вовлеченности и эмпатии, что подчеркивает важность исследования и понимания механизмов эмоционального выгорания в этой профессиональной области. Значение психологического состояния профессионала в сфере психолого-педагогической помощи было акцентировано В.А. Сластениным, который выделил три ключевых аспекта готовности к выполнению профессиональных обязанностей: физическую, психофизиологическую и психологическую [9]. Эти аспекты неотрывно связаны с требованиями, предъявляемыми к специалистам в области образования, которые ориентированы на развитие личностных и метапредметных компетенций, академической сфере и организации образовательной деятельности. Эмоциональное выгорание, как показывает практика, оказывает разрушительное воздействие на взаимодействие этих компонентов, что, в свою очередь, негативно сказывается не только на эмоциональном состоянии педагога-психолога, но и на его способности эффективно выполнять профессиональные функции. Это подчеркивает важность внимания к психоэмоциональному состоянию специалистов, которое напрямую влияет на качество образовательного процесса и результаты взаимодействия с субъектами образования.

Для анализа уровня эмоционального выгорания у педагогов-психологов было проведено исследование с использованием методики для диагностики СЭВ В.В. Бойко [3], которая позволила классифицировать стадии эмоционального выгорания и связать их с личностными особенностями специалистов. Участниками исследования стали 57 педагогов-психологов Краснодарского края, средний возраст которых составил 34 года.

Анализ усредненных показателей и среднеквадратичных отклонений, полученных в результате исследования СЭВ среди респондентов, показал, что среднее значение фазы «Напряжение» представляет собой уровень, который находится в рамках категории «не сформировалась» ($\mu < 36$ баллов). Это свидетельствует о том, что большинство респондентов не испытывают выраженного напряжения, несмотря на значительный разброс значений ($\sigma = 20,81$). Данная вариативность может указывать на наличие отдельных случаев, когда уровень напряжения у некоторых респондентов оказывается значительно повышенным, что требует более пристального внимания. Среднее значение фазы «Резистенция» говорит о том, что она, по сути, находится на стадии формирования, на что указывает диапазон от 37 до 60 баллов ($37 < \mu < 60$). При этом разброс значений также значительный ($\sigma = 23,16$), что может трактоваться как разная степень осознания и восприятия своего тревожного состояния среди респондентов. Это указывает на то, что часть респондентов может переживать высокий уровень стресса и эмоционального реагирования на обстоятельства. Что касается фазы «Истощение», среднее значение также говорит о том, что она не достигла полной зрелости ($\mu = 36,75$). Однако высокое стандартное отклонение ($\sigma = 23,20$) подразумевает, что среди участников есть и те, кто может оказаться на грани истощения. Общий показатель СЭВ ($\mu = 126,09$) указывает на то, что, в целом, респонденты находятся под воздействием сформированного эмоционального выгорания, что является тревожным сигналом. Высокое стандартное отклонение ($\sigma = 66,79$) подчеркивает различия в степени выраженности выгорания среди респондентов, что требует более подробного анализа и индивидуального подхода в интервенциях. На рисунке 1 представлено визуальное отобра-

ражение распределения значений, касающихся уровня сформированности различных фаз СЭВ.

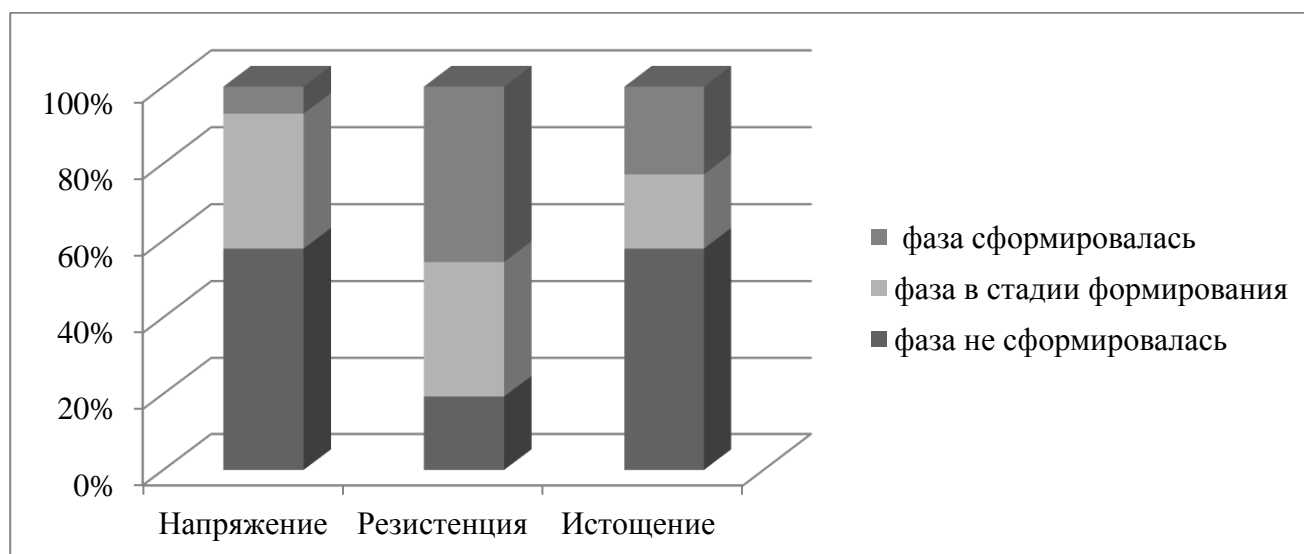


Рис. 1. Распределение значений относительно сформированности фаз СЭВ

Основываясь на представленных данных, анализ распределения респондентов по фазам СЭВ, как показано на рисунке 1, позволяет сделать несколько выводов. Порядка 57,9% респондентов находятся на стадии, характеризующейся отсутствием сформированности фазы «Напряжение», что может указывать на то, что более половины респондентов не испытывает значительного эмоционального напряжения – данный аспект можно рассматривать как положительный результат. В то же время, 35,1% опрошенных уже находятся на этапе формирования этой фазы, что сигнализирует о наличии тревожных состояний, способных перерасти в более серьезные проблемы с психоэмоциональным состоянием. Анализ фазы «Резистенция» демонстрирует, что 46% респондентов имеют уже сформировавшуюся реакцию резистенции, что свидетельствует о высоком уровне осознания таких факторов, как стресс и эмоциональное напряжение. Этот факт представляет собой два аспекта: с одной стороны, респонденты демонстрируют способность справляться с частью своих внутренних переживаний, используя методы саморегуляции, однако с другой – высокий процент респондентов в этой фазе может служить индикатором наличия у них состояний стресса и эмоционального изнеможения. Факт того, что 35,1% респондентов все

еще находятся на стадии формирования резистенции, ставит задачу о необходимости активизации поддерживающих и профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня их стресса и предотвращение дальнейших негативных последствий. Анализ фазы «Истощение» также предоставляет тревожные результаты: несмотря на то, что 57,9% респондентов не достигли этой стадии, однако 23% респондентов уже испытывают потерю эмоциональных сил, что может указывать на потенциальный риск для их психологического благополучия. В то время как значительное количество респондентов все еще не испытывает негативных признаков в фазах напряжения и истощения, существует также значительная доля респондентов, которые уже сталкиваются с этими состояниями на различных уровнях. Это подчеркивает необходимость внедрения профилактических мер для предотвращения перехода в более сложные стадии СЭВ и для улучшения общего психоэмоционального состояния педагогов-психологов. Следовательно, фаза «Резистенция», как ключевая стадия СЭВ, требует особого внимания и поддержки для респондентов, чтобы минимизировать риски его дальнейшего развития. Эти результаты подтверждаются также анализом общего уровня сформированности СЭВ, представленным на рисунке 2.

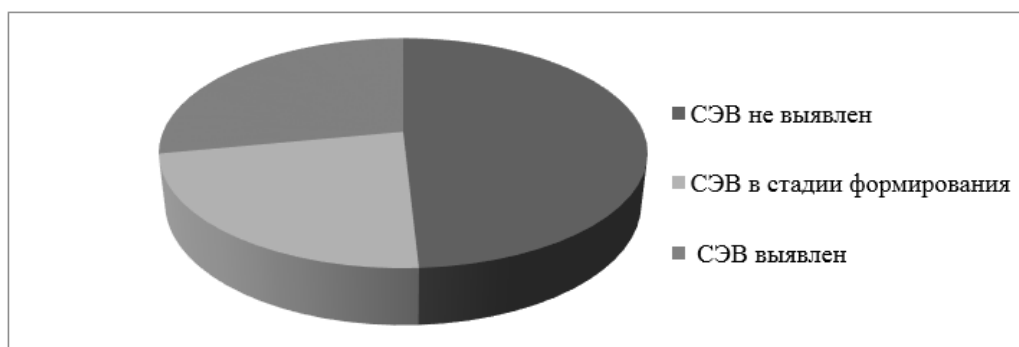


Рис. 2. Распределение показателей общего уровня сформированности СЭВ

Исходя из данных, представленных на рисунке 2, можно сформулировать обоснованные выводы о распределении респондентов по уровню выраженности СЭВ. Примечательно, что почти половина респондентов (49,1%) не проявляет признаков данного синдрома, что свидетельствует о стабильном эмоциональ-

ном состоянии и способности эффективно справляться с профессиональными и личными вызовами. Эта ситуация может быть обусловлена внедрением ими действенных стратегий управления стрессом либо наличием поддерживающей и позитивной рабочей среды, способствующей их благополучию. Тем не менее, чуть менее четверти респондентов (22,8%) находятся на стадии начального формирования СЭВ, что указывает на потенциальное возникновение первых признаков стресса или эмоционального изнеможения. Данная категория требует внимательного анализа, а при необходимости и активного вмешательства, чтобы удовлетворить их потребности и обеспечить надлежащую поддержку, предотвращая тем самым дальнейшее ухудшение их психосоциального статуса. Замечено, что около 28% респондентов уже проявляют явные признаки СЭВ, что вызывает серьезные опасения и требует своевременных мер по улучшению их психологического состояния. Признаки, наблюдающиеся в этой группе, могут включать хроническую усталость, снижение мотивации и продуктивности, а также значительную эмоциональную истощенность.

Таким образом, результаты исследования состояния СЭВ у педагогов-психологов позволяют сделать следующие выводы. В целом, данные свидетельствуют о том, что почти половина респондентов не испытывает симптомов СЭВ, что создает позитивную перспективу. Однако тот факт, что значительный их процент находится на стадии формирования или уже проявления синдрома, подчеркивает необходимость внедрения ранних мер выявления и вмешательства.

Эмоциональное выгорание, как конструктивный многогранный синдром, нуждается в тщательном исследовании. Анализ представленных данных свидетельствует о том, что важно учитывать не только психологические аспекты, но и социальные факторы, влияющие на состояние педагогов-психологов. Испытываемая эмоциональная нагрузка требует создания здоровых условий труда, способствующих не только комфортному самочувствию специалистов, но и эффективности их работы. Чтобы минимизировать риски и поддерживать психосоциальное здоровье у педагогов-психологов, можно предложить следу-

ющие мероприятия. Во-первых, регулярные тренинги по управлению стрессом могут значительно помочь педагогам-психологам научиться распознавать свои эмоциональные реакции и применять эффективные техники для снижения стресса. Такие тренинги могут включать дыхательные упражнения, практики осознанности и методы релаксации. Во-вторых, создание системы взаимоподдержки среди коллег в рабочем коллективе также может служить хорошим барьером против выгорания. Это может включать в себя обсуждения и обмен опытом, а также организацию совместных мероприятий, которые помогают укрепить командный дух. Третьим важным направлением, на наш взгляд, является регулярное профессиональное развитие. Участие в семинарах, конференциях и курсах повышает квалификацию и мотивацию специалистов, что позволяет им чувствовать себя более уверенно в своей профессии и избегать рутины. Не менее важной мерой является организация доступной и качественной супервизии. Возможность обсуждения своих профессиональных трудностей с опытным специалистом поможет педагогам-психологам не только справляться с эмоциональными трудностями, но и получать конструктивные решения для профессионального роста. Кроме того, стоит обратить внимание на баланс между работой и личной жизнью. Педагогам-психологам важно планировать свободное время, отпуск и выходные дни, чтобы отвлекаться от рабочих задач и восстанавливать свои силы. Внедрение гибкого рабочего графика может также способствовать снижению стресса. Дополнительно, создание комфортных условий для работы, включая рабочее пространство, поможет улучшить психоэмоциональное состояние педагогов-психологов, а также снизит напряжение. В завершение, также педагогам-психологам важно помнить о значении физической активности и здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки, правильное питание и достаточное количество сна играют ключевую роль в поддержании энергетического баланса и эмоционального здоровья.

Итак, проблема эмоционального выгорания у педагогов-психологов является актуальной и требует системного подхода к ее решению. Результаты исследования подчеркивают необходимость внедрения стратегий, направленных

на предотвращение профессиональной деформации и поддержку эмоционального благополучия специалистов в сфере психолого-педагогического сопровождения субъектов образования.

Список литературы

1. Азлецкая Е.Н. Развитие конструктивной психологической защиты у психологов в сфере образования / Е.Н. Азлецкая, Н.В. Князева // Педагогическая перспектива. – 2024. – №2 (14). – С. 34–42. DOI 10.55523/27822559_2024_2(14)_34. EDN CMTDVW
2. Богданович Н.В. Анализ основных профессиональных стандартов, предполагающих работу психологов в трудных жизненных и юридически значимых ситуациях / Н.В. Богданович // Психология и право. – 2016. – Т. 6. №2. – С. 1–12. DOI 10.17759/psylaw.2016060201. EDN WAMXLV
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 28 с.
4. Выгорание и профессионализация: сб. науч. трудов / В.В. Лукьянов, А.Б. Леонова, А.А. Обознов [и др.]. – Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2013. – 440 с. EDN SGAJIN
5. Гайфуллина Н.Г. Механизмы защиты и совладания как показатели резильентности будущих педагогов-психологов / Н.Г. Гайфуллина, Н.И. Исмаилова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76–3. – С. 258–261. EDN RCWDZJ
6. Корытова Г.С. Профессиональная деформация личности в педагогической деятельности / Г.С. Корытова // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2014. – Вып. 1 (142). – С. 13–20. EDN RUPDKJ
7. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: дис. ... канд. психол. наук / Наталья Владимировна Мальцева; Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург, 2005. – 212 с. EDN NNHIVR
8. Модель оценки профессиональных компетенций и уровня квалификации

педагогов-психологов на основе профессионального стандарта «педагог-психолог (психолог в сфере образования)» / Е.Н. Волкова, А.Н. Кошелева, И.М. Богдановская, В.В. Хороших // Вестник Мининского университета. – 2017. – №4 (21) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/704/633> (дата обращения: 12.01.2025).

9. Сластенин В.А. Субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании / В.А. Сластенин // Общая стратегия воспитания в образовательной системе России (к постановке проблемы): коллективная монография / ред. И.А. Зимняя. – В 2 кн. Кн. 1. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. – С. 232–243.