

**Цюхай Екатерина Ильинична**

старший преподаватель

УО «Белорусский государственный университет»

г. Минск, Республика Беларусь

## **ПОТЕНЦИАЛ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕДАГОГОВ**

***Аннотация:** в статье подчеркивается роль наставничества в профессиональном становлении педагогов общеобразовательных учреждений, деятельность которых сопряжена с высоким риском развития эмоционального выгорания. Представлены результаты качественного исследования переживаний 60 женщин-педагогов, упоминающих в интервью своих наставников и помощь коллег. Установлено, что в состоянии выгорания педагоги чаще обращаются в воспоминаниях к опыту получения эмоциональной поддержки от наставников и коллег, тем самым актуализируя личностный смысл деятельности. Для обеспечения психологической безопасности педагогов рекомендуется обязательное закрепление за вновь прибывшими молодыми специалистами более опытных коллег, способных передать ценностное отношение к профессии.*

***Ключевые слова:** наставничество, эмоциональное выгорание, социальная поддержка, смысл деятельности, педагоги.*

В настоящее время актуальна проблема текучести молодых педагогических кадров, в том числе переживших эмоциональное выгорание. На практике оказывается недостаточным учитывать только психологические причины этого явления. В профилактике негативных состояний начинающих специалистов следует использовать потенциал наставничества.

Как очень опытный специалист, наставник доводит молодые кадры до определенного уровня профессионального мастерства, содействует росту их общественной активности. Кроме того, он *поддерживает*, помогает советами, является *образцом для подражания*, делится накопленными знаниями с менее

опытными сотрудниками, а его участие обеспечивает *высокую самооценку* и развитие профессионального самосознания подопечных [7].

Закрепление за прибывшими на первое рабочее место специалистами более опытных коллег позволяет не только *восполнить возможные пробелы в знаниях* молодежи, но и помогает им легче *адаптироваться* к профессиональной среде [8]. Основной функцией наставника в системе образования является *воспитание* молодого поколения, причем не сухими указаниями на неизбежные ошибки, а плавно прививая определенные нравственные качества, *мотивируя* собственным примером использовать открываемые профессией возможности.

В педагогической профессии наставник способствует выстраиванию молодым педагогом отношений с учащимися, коллегами и в целом с профессией. Именно он *указывает на смысл деятельности*, который в силу отсутствия опыта не всегда находят молодые специалисты. Зачастую молодежь оставляет выбранную профессию сразу после отработки распределения. Опытный педагог способен обратить внимание на ценность профессии в более широком контексте: работа не только способ получения дохода, а еще и уникальная возможность передачи социокультурного опыта будущим поколениям, перспектива привнести в этот процесс что-то свое, повлиять на становление учащихся.

По мнению В. Франкла, индивидами движет стремление ощущать осмысленность выполняемого дела. В наставлении других опытный педагог находит для себя дополнительный смысл. Несформированность ориентиров в профессии чревата образованием «экзистенциального вакуума» [5]. Следовательно, при определенных условиях (материальное поощрение и/или снижение учебной нагрузки) *наставничество* может стимулировать активность как наставляемого, так и самого наставника. Оно *выступает ресурсом*, снижающим негативное воздействие рабочих стрессов, побуждая опытных педагогов к постоянному профессиональному развитию [9] и *предупреждая развитие эмоционального выгорания* у молодых специалистов [6].

Под выгоранием подразумевается состояние педагогов, характеризующееся значительной степенью истощения и деперсонализации, а еще неспособностью

отмечать результаты собственной деятельности [1]. Сопровождение опытного наставника могут снизить вероятность развития выгорания.

Для понимания особенностей переживания профессиональной деятельности педагогами было проведено качественное исследование, цель которого заключалась в соотнесении опыта наставнической поддержки со степенью эмоционального выгорания. Исследовательский вопрос [4] формулировался следующим образом: «Какое место занимает наставничество в переживании эмоционального выгорания педагогами?»

В исследовании приняли участие 60 женщин-педагогов белорусских общеобразовательных школ и гимназий. Возраст участниц варьировался от 21 до 64 лет (средний возраст составил 43,5 лет); стаж работы – от 1 года до 42 лет (средний педагогический стаж – 20,9 лет). Объем выборки был обусловлен поисковым характером исследования.

На предварительном этапе оценивалась степень эмоционального выгорания педагогов посредством методики «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, созданная на основе методики МБИ К. Маслач и С. Джексона [1]. По результатам обработки данных выборка была разделена на две группы (по 30 педагогов в каждой).

На основном этапе исследования респондентам предлагалось в свободной форме рассказать о своем профессиональном становлении в педагогической профессии, начиная с момента принятия решения о выборе профессии до момента интервью [2]. Тема наставничества в интервью намеренно не акцентировалась для более объективной оценки частоты упоминания педагогами вклада наставников в их становление и во избежание социально желательных ответов респондентов. В ходе феноменологического анализа полученных ответов отмечены следующие особенности (таблица 1).

Таблица 1

*Особенности повествования об опыте наставничества педагогами с различной степенью эмоционального выгорания*

<i>Педагоги с высокой и крайне высокой</i>	<i>Педагоги с низкой и средней</i>
--	------------------------------------

<i>степенью выгорания</i>	<i>степенью выгорания</i>
<i>1. Прямое упоминание о наставнике</i>	
4 респондента назвали фамилию, имя и отчество своих наставников	Прямых упоминаний о наставниках от респондентов <i>не прозвучало</i>
«Сначала было очень трудно... У меня был очень хороший <i>наставник</i> ... Она мой учитель во <i>всех</i> отношениях: и как детей воспитывать, как с ними работать, как их обучать. Я пользуюсь её советами и по сегодняшний день... Ей большое спасибо и низкий поклон за то, что она научила меня <i>работать</i> »	
<i>2. Упоминание о помощи коллег</i>	
1 респондент упомянула о сплоченном педагогическом коллективе, готовом поддержать молодого учителя; 2 респондента вспомнили о назначении им в помощь более опытного учителя только после «провала» на открытых уроках; 2 респондента высказались об отсутствии помощи со стороны коллег	1 респондент негативно описала отношения, между работниками на первом рабочем месте; 7 респондентов с теплотой отзывались об атмосфере в педагогических коллективах, в которых они начинали трудовую карьеру
«Изначально, когда я поступила на работу, у меня было <i>разочарование</i> . Потому что это очень тяжело, когда приходишь... Было всякое. И плакала, потому что <i>мне никто не помогал</i> . То есть в собственном соку варилась. Никто не показывал, никто не учил, как это надо делать»	«Когда пришла работать, у нас была школа молодого учителя... Завуч была женщина очень строгих правил. Она где-то в чём-то помогала, учила... у коллег учились... Очень много было открытых уроков. К коллегам можно было обратиться по любому вопросу. Был <i>хороший</i> коллектив учителей...»
<i>3. Упоминание о социальной поддержке</i>	
12 респондентов имеют родственников-педагогов, в том числе: – 2 респондента отмечают поддержку членов семьи, которые одобряли выбор педагогической профессии; – 4 респондентов близкие отговаривали от выбора педагогической профессии; – 4 респондента упомянули о поддержке учеников, в том числе выпускников; – 2 респондента сетуют на непонимание их учащимися и их родителями	12 респондентов имеют родственников-педагогов, в том числе: – 7 респондентов вспомнили, что члены семьи поощряли выбор педагогической профессии; – 3 респондента упомянули о поддержке учеников, в том числе выпускников, и о словах благодарности от их родителей.
<i>4. Упоминание о смысле профессиональной деятельности</i>	
25 респондентов высказались о призвании быть педагогом, из них: у 8 респондентов возникли сомнения по этому поводу	24 респондента высказались о призвании быть педагогом, в целом это утвердительные отзывы о выбранной профессии

Так как эмоциональное выгорание тесно связано с ценностно-смысловой сферой личности, то в повествовании о профессиональном становлении педагоги

пытаются восстановить осмысленность выполняемой деятельности. В *образе своих наставников* педагоги ищут поддержку и совет тех, чьи рекомендации используют ими до настоящего времени.

*Отношения с коллегами* у многих педагогов складываются по-разному. Однако опыт, полученный на первом рабочем месте, остается в памяти учителя надолго. Педагоги с невысокой степенью выгорания тепло отзываются об атмосфере в коллективе, в котором начали трудовую карьеру. Доброжелательное отношение опытных коллег способствует позитивному восприятию молодыми специалистами себя в профессиональном плане. Напротив, отсутствие поддержки со стороны коллег и администрации может привести к разочарованию в профессии и снижению уверенности в собственных возможностях.

Но для обеих групп значимо наличие поддержки коллег на первом рабочем месте. Без нее вчерашние студенты могут так и не идентифицировать себя частью профессионального сообщества. Нахождение в неопределенности усиливает внутреннее напряжение и риск выгорания, тогда как наставничество способствует *плавному переходу* от учебной к *трудовой деятельности*.

Молодые педагоги могут получать *поддержку* также от друзей и даже членов своих семей. Почти половина опрошенных педагогов при выборе профессии ориентировались на пример членов семьи, которые для них выступили наставниками. Близкие люди обеспечили молодых педагогов дополнительным смыслом деятельности – *продолжение семейной традиции*. Некоторые родители отговаривали детей от выбора профессии учителя, но упоминания об этом присутствовали в интервью лишь «выгоревших» педагогов.

Это же можно сказать и о *поддержке* педагогов *учащимися и их родителями*; непонимание и негативная обратная связь от них порождает у молодого специалиста неуверенность в собственных возможностях, побуждая трудиться с чрезмерным усердием или эмоционально дистанцироваться от тех, кто подвергает сомнению результативность труда педагога.

Не последняя роль в отождествлении труда педагога с *личностным смыслом* принадлежит наставнику, который способствует решению молодым коллегой

«задачи на смысл» [3]. Наставляемый рассматривает свою профессию как общественно значимую и постигает ее субъективную ценность. Благодаря наставнику, молодые кадры соотносят педагогику со своим призванием. Такие упоминания звучали примерно с равной частотой. Однако в группе «невыгоревших» педагогов это были утвердительные отзывы о выбранной профессии как своем призвании, а в группе «выгоревших» педагогов у респондентов звучали сомнения по этому поводу.

В исследовании К. Cavanaugh установлено, что наставники и их подопечные, значительно реже сообщали об эмоциональном выгорании, по сравнению с коллегами, не задействованные в отношениях наставничества [6].

Таким образом, описание опыта профессионального становления преломляется сквозь призму актуального состояния. Переживающие выгорание педагоги чаще обращаются к воспоминаниям о наставнической поддержке, чтобы ощутить эмоциональную опору и актуализировать личностный смысл выполняемой деятельности. На утрату ощущения осмысленности в их повествованиях указывают замечания о разочаровании в профессии, сомнения в правильности собственных действий и отсутствии поддержки со стороны учащихся и профессионального сообщества. Наставничество является ресурсом, к которому можно обратиться при переживании эмоционального выгорания, чтобы повысить удовлетворенность работой у наставников и их подопечных. При этом важными являются личностные характеристики педагога, передающего молодым специалистам свой опыт и отношение к профессии.

### ***Список литературы***

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с. EDN QXSISV
2. Квале С. Исследовательское интервью. – М.: Смысл, 2003. – 301 с. EDN QXGGCB
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

4. Страусс А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Страусс, Дж. Корбин. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
5. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В. Франкл. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011. – 102 с.
6. Cavanaugh K. The positive impact of mentoring on burnout: Organizational research and best practices // Journal of Interprofessional Education & Practice. 2022. Vol. 28 (2). P. 100521.
7. Hansford B.C., Ehrich L.C., Tennent L. Formal mentoring programs in education and other professions: a review of the literature // Educational Administration Quarterly. 2004. Vol. 40 (4). Pp. 518–540. DOI 10.1177/0013161X04267118. EDN JRNCWB
8. Sobel J., Hayden S.R., Wardi G. The Knowledge Gap: Mentorship in Emergency Medicine Residency // Annals of Emergency Medicine. 2023. Vol. 82 (1). Pp. 47–54.
9. Yao X. Proposing A New Conceptual Model for Mentoring Veteran ELT Teachers // Proceedings of the International Conference on Future of Teaching and Education. 2025. Vol. 4 (1). Pp. 80–100.