

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 помошь 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 текущести 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 MBI К. Маслач и С. Джексон [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>	
<i>4 респондента</i> назвали фамилию, имя и отчество своих наставников	Прямых упоминаний о наставниках от респондентов <i>не прозвучало</i>
<i>«Сначала было очень трудно... У меня был очень хороший наставник... 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 работать»</i>	
<i>2. Упоминание о помощи коллег</i>	
<i>1 респондент</i> упомянула о сплоченном педагогическом коллективе, готовом поддержать молодого учителя; <i>2 респондента</i> вспомнили о назначении им в помощь более опытного учителя только после «провала» на открытых уроках; <i>2 респондента</i> высказались об отсутствии помощи со стороны коллег	<i>1 респондент</i> негативно описала отношения, между работниками на первом рабочем месте; <i>7 респондентов</i> с теплотой отзывались об атмосфере в педагогических коллективах, в которых они начинали трудовую карьеру
<i>«Изначально, когда я поступила на работу, у меня было разочарование. 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»</i>	<i>«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 хороший коллектив учителей...»</i>
<i>3. Упоминание о социальной поддержке</i>	
<i>12 респондентов</i> имеют родственников-педагогов, в том числе: – <i>2 респондента</i> отмечают поддержку членов семьи, которые одобряли выбор педагогической профессии; – <i>4 респондента</i> близкие отговаривали от выбора педагогической профессии; – <i>4 респондента</i> упомянули о поддержке учеников, в том числе выпускников; – <i>2 респондента</i> сетуют на непонимание их учащимися и их родителями	<i>12 респондентов</i> имеют родственников-педагогов, в том числе: – <i>7 респондентов</i> вспомнили, что члены семьи поощряли выбор педагогической профессии; – <i>3 респондента</i> упомянули о поддержке учеников, в том числе выпускников, и о словах благодарности от их родителей.
<i>4. Упоминание о смысле профессиональной деятельности</i>	
<i>25 респондентов</i> высказались о призвании быть педагогом, из них: у <i>8 респондентов</i> возникли сомнения по этому поводу	<i>24 респондента</i> 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 используются 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 K. 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. Стравус А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Стравус, Дж. Корбин. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
5. Франкл В. Страдания от бессмыслинности 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.