

ПСИХОЛОГИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378.126

Н. В. Сидорова*

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Статья посвящена проблемам профессионального выгорания преподавателей высшей школы; анализу связи профессионального выгорания и влияния на этот процесс их копинг-стратегий. Копинг-стратегии существенно воздействуют на степень выраженности профессионального выгорания у педагогов. Выделены факторы профессионального выгорания, а также ресурсы, помогающие успешно справляться с жизненными трудностями. Обоснована связь профессионального выгорания и копинг-стратегий преподавателей с эффективностью и качеством обучения студентов. Проведен анализ авторских подходов к определению понятия профессионального выгорания и копинг-стратегий. Копинг-стратегии рассмотрены двух видов: активные и пассивные (такие, как поиск решения проблемы, планирование, переосмысление ситуации, а также избегание, отрицание, уход в отвлечения). Названы методики диагностики, позволяющие определить степень выраженности профессионального выгорания у преподавателей. Обоснована необходимость профессионального подхода к подготовке и реализации программы по профилактике дезадаптации и коррекции профессионального выгорания преподавателей вузов, которая может рассматриваться как эффективное средство психологического сопровождения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профессиональное выгорание, копинг-стратегии, преподаватели высшей школы.

N. V. Sidorova

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND PROFESSIONAL BURNOUT AMONG HIGHER SCHOOL TEACHERS

The article is devoted to the problems of professional burnout of higher school teachers; the analysis of the problem of the connection between professional burnout and the in-

* Сидорова Наталья Васильевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы Иркутского государственного университета.

fluence of their coping strategies on this process. Coping strategies significantly affect the severity of professional burnout among teachers. The factors of professional burnout are highlighted, as well as resources that help to successfully cope with life difficulties. The connection of professional burnout and coping strategies of teachers with the effectiveness and quality of students' education is substantiated. The analysis of the author's approaches to the definition of professional burnout and coping strategies is carried out. Coping strategies are considered in two types: active and passive (such as finding a solution to a problem, planning, rethinking the situation, as well as avoidance, denial, and withdrawal into distractions). Diagnostic methods are named to determine the severity of professional burnout among teachers. The necessity of a professional approach in the preparation and implementation of a program for the prevention of maladaptation and correction of professional burnout of university teachers is substantiated and can be considered as an effective means of psychological support.

KEYWORDS: *professional burnout, coping strategies, higher school teachers.*

Актуальность проблемы исследования определяется значительным увеличением количества случаев профессионального выгорания среди преподавателей высших учебных заведений. Это связано с высоким уровнем стресса, который возникает из-за больших нагрузок, требований к качеству образования и постоянных изменений в образовательной среде.

Проблема профессионального выгорания педагогов вузов особенно остро встает в связи с его влиянием на качество образования. Профессиональное выгорание негативно сказывается на качестве преподавания и взаимодействии со студентами. Преподаватели, испытывающие выгорание, могут проявлять меньше заинтересованности в обучении, что, в свою очередь, влияет на мотивацию и успехи студентов.

Профессиональное выгорание не только оказывает воздействие на индивидуальное благополучие преподавателей, но и может иметь серьезные социально-экономические последствия для образовательных учреждений и системы образования в целом. Снижение уровня выгорания может способствовать повышению эффективности работы вузов и улучшению образовательной среды [1, с. 33].

Копинг-стратегии играют ключевую роль в том, как преподаватели справляются со стрессом и трудностями. Понимание того, какие стратегии являются более эффективными, может помочь разработать программы поддержки педагогов и профилактики их выгорания.

Исследование взаимосвязи между копинг-стратегиями и выгоранием может способствовать созданию целенаправленных интервенций и тренингов для преподавателей, направленных на развитие адаптивных стратегий, что поможет снизить уровень стресса и улучшить общее психологическое состояние.

Таким образом, исследование взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у преподавателей высшей школы являет-

ся актуальным и необходимым для разработки эффективных мер по поддержке педагогов и улучшению качества образования.

При этом необходимо понимать, что внутренний ресурс, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это следует учитывать при разработке и внедрении тренинговой программы.

Исследование проблемы взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у преподавателей высшей школы будет эффективным, если методологически основываться прежде всего на идеях гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, М. Н. Берулава, Г. А. Берулава, И. В. Дубровина, Т. Я. Решетова, И. Н. Семенов и др.), ресурсного подхода к регуляции стресса (В. А. Бодров, Л. А. Китаев-Смык, О. А. Конопкин, В. И. Медведев, В. И. Моросанова и др.).

Большой вклад в изучение копинг-поведения внесли работы Р. Лазаруса и С. Фолкмана, А. Эбата и Р. Мус, С. К. Нартовой-Бочавер, Л. И. Анцыферовой, Т. Л. Крюковой, Е. В. Битюцкой.

Для диагностического определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г. разработана методика (адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 г.). Опросник копинг-стратегий COPE, разработанный Карвером, Шайером и Вайнтраубом, включает различные копинг-стратегии, такие как направленность на задачу, избегание, поиск социальной поддержки, самоконтроль и т. д.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (CSI) разработана Дж. Амирханом и адаптирована Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским, предназначена для выявления преобладающих копинг-стратегий среди работников образовательной сферы.

Также в практике психологической работы с описанной проблемой применяется опросник «Методика “Диагностика профессионального выгорания”» (К. Маслач, С. Джексон), адаптированный Н. Е. Водопьяновой.

Полученные результаты могут быть использованы при изучении проблем копинг-стратегий и профессионального выгорания педагогами и психологами вузов, а также при подготовке научно-методических материалов по работе с педагогическими коллективами, при чтении соответствующих курсов в вузе и на кафедрах повышения квалификации работников сферы образования.

На основе полученных результатов диагностики может быть составлена и реализована тренинговая программа по профилактике и кор-

рекции профессионального выгорания у педагогов высшей школы как эффективное средство в процессе психологического сопровождения педагогов высшего образования.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Профессиональное выгорание педагогов высшей школы проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении личной продуктивности, что негативно влияет на качество образовательного процесса.

Основными факторами, способствующими развитию профессионального выгорания у преподавателей вузов, являются высокая нагрузка, недостаток ресурсов, эмоциональное напряжение и недостаточная поддержка со стороны администрации.

2. Взаимосвязь копинг-стратегий личности с профессиональным выгоранием у педагогов высшей школы представляет собой важный аспект понимания механизмов адаптации к стрессовым условиям профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личной продуктивности, возникающими в результате длительного воздействия стрессовых факторов. Копинг-стратегии – это совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на управление внутренними и внешними требованиями, воспринимаемыми как стрессовые.

3. Выбор копинг-стратегий существенно влияет на степень выраженности профессионального выгорания у педагогов. Применение активных, проблемно ориентированных стратегий (например, поиск решения проблемы, планирование, переосмысление ситуации) способствует снижению уровня выгорания, так как позволяет эффективно справляться с профессиональными трудностями и восстанавливать психологическое равновесие.

В то же время использование пассивных или дезадаптивных стратегий (например, избегание, отрицание, уход в отвлечения) связано с усилением симптомов выгорания, поскольку не устраняет причину стресса и может приводить к накоплению эмоционального истощения и цинизма.

4. Развитие у педагогов высшей школы навыков эффективного копинга является ключевым направлением профилактики и коррекции профессионального выгорания. Формирование адаптивных стратегий позволяет повысить устойчивость к стрессу, сохранить мотивацию и качество педагогической деятельности.

Тренинговая программа по профилактике и коррекции профессионального выгорания у педагогов высшей школы может рассматриваться

как эффективное средство их психологического сопровождения. Программа, основанная на комплексном подходе, включающем организационные меры, психологическую поддержку и развитие личностных ресурсов педагогов [2, с. 65], способна стать частью общего профессионального подхода к профилактике дезадаптации преподавателей вуза и будет свидетельством заботы об этом профессиональном сообществе и его поддержки работодателем.

Внедрение программ психологической разгрузки и повышения профессиональной компетентности способствует снижению уровня выгорания и повышению эффективности педагогической деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Никулина И. В.* Профессиональное выгорание преподавателей вуза / И. В. Никулина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2023. Т. 25, № 3 (90). С. 32–37.
2. *Самсонова Е. А.* Профессиональное выгорание преподавателей вузов как следствие деструктивного управления образовательной деятельностью / Е. А. Самсонова // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 1. С. 63–69.