РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ

SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY

DOI: 10.25629/HC.2024.10.24
УДК: 159.92
ВАК: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕСТРУКЦИИ ПЕДАГОГОВ ВУЗА КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Белозерова Л.А., Костюнина Л.И., Баранников А.А., Печканова Н.Ю.
Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Статья подготовлена при поддержке внутривузовского гранта ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» (Приказ № 69 от 21.03.2024) «Стимулируемая двигательная активность как средство сохранения профессионального и творческого долголетия педагогов вуза»

Аннотация

Сохранение профессионального здоровья и долголетия педагогов вуза является актуальной социально-значимой проблемой. Разнообразные условия труда и жизни могут выступать неблагоприятными факторами нарушения профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций педагогических работников. В рамках данного исследования проведен сравнительный анализ социально-психологических условий, влияющих на профессиональное долголетие педагогов, а также профессиональных деструктивных изменений личности педагогов вуза разного возраста и стажа. Исследование показало, что педагоги старше 40 лет попадают в зону риска по сохранению трудоспособности и профессионального долголетия, т.к. более половины респондентов регулярно испытывает высокий уровень стресса и напряжения как в жизни, так и на работе, усталость от темпа своей работы и нагрузки, не успевают восстановиться после отдыха. В выборке педагогов старше 40 лет выявлены средневыраженные признаки профессионального выгорания в виде эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений и признаки профессиональной дезадаптации, из которых наиболее часто отмечаются нарушения циклов сна и бодрствования, а у лиц старше 50 лет усугубление соматовегетативных нарушений.

Ключевые слова

профессиональные деструкции, профессиональное выгорание, профессиональная дезадаптация, профессиональное долголетие, педагоги

Введение

Демографическое старение населения, в том числе, осуществляющего трудовую деятельность в высших образовательных учреждениях, актуализирует проблему сохранения профессионального здоровья и долголетия педагогических кадров. Ее решение является актуальной

государственной задачей, так как деятельность, которой занимаются педагоги, направлена на передачу социокультурного опыта и формирование профессиональных компетенций у подрастающего поколения, призванного обеспечить в будущем экономический рост, научное и техническое развитие российского общества [1, 9]. Определяющими факторами трудоспособности педагогов и их профессионального долголетия являются сохранные физическое и ментальное здоровье. Однако, не вполне благоприятные условия труда и отдыха могут выступать в качестве предикторов нарушения профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций педагогических работников [4, 6]. В свою очередь, процессы профессиональной деформации и личностной деструкции, приводят к снижению работоспособности, эффективности профессиональной деятельности и вызывают нарушения не только соматического, но и психологического здоровья [5, 8]. Соответственно, профессиональная педагогическая деятельность, требует от личности активизации физических и душевных сил, что может приводить не только к положительным, но и негативным изменениям личности специалиста, усугубляющимся с увеличением возраста и педагогического стажа.

Цель исследования: выявить социально-психологические условия труда, влияющие на профессиональное долголетие преподавателей педагогического вуза.

Мы полагаем, что основными неблагоприятными факторами труда, приводящими к профессиональным деструкциям педагогов вуза, являются высокий уровень стресса и напряжения, интенсивный темп работы и нагрузки, недостаточный отдых. В возрасте после 40 лет педагогические работники попадают в группу риска по профессиональным деструкциям.

Методы исследования

Для оценки социально-психологических факторов, влияющих на профессиональное долголетие педагогов, нами была разработана анкета, включающая 11 вопросов, направленных на выявление благоприятных и неблагоприятных условий жизни и работы педагогов, их досуга и отдыха, а также психоэмоционального состояния (таблица 1). Был проведен онлайн-опрос в котором участвовало 63 педагога педагогического вуза, в возрасте от 24 до 65 лет. В дальнейшее исследование были включены педагоги в количестве 26 человек, из которых были сформированы две группы: в первую группу вошли 14 преподавателей-женщин в возрасте от 40 до 50 лет, во вторую – 12 лиц 50 – 65 лет. С целью выявления профессиональных деструктивных изменений нами применялись:

- опросник профессионального выгорания (MBI) (разработан на основе модели К. Маслач и С. Джексон), предназначенный для измерения основных показателей синдрома профессионального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессионализма [2];

- опросник «Оценка профессиональной дезадаптации» (М.А. Дмитриева), предназначен для оценки уровня психологической профессиональной дезадаптации, которая может проявляться в различных нарушениях деятельности и состояния: ухудшении самочувствия – эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости; соматовегетативных нарушениях, нарушениях цикла «сон — бодрствование», особенностях социального взаимодействия и снижении мотивации к деятельности [7].

Сравнительный анализ полученных результатов между выборками осуществлялся с применением непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение

На первом этапе, в рамках данного исследования, был проведен онлайн-опрос преподавателей педагогического вуза с целью оценки социально-психологических факторов, влияющих на профессиональное долголетие. Выборку составили 63 преподавателя педагогического вуза, которые были разделены на группы в зависимости от возраста и профессионального стажа. В первую группу вошли 13 человек в возрасте до 39 лет (средний возраст 34,5 года), с научно-

педагогическим стажем около 7,5 лет. Вторую группу составили педагоги в количестве 24 человек в возрасте 40-49 лет (средний возраст 44,5 года) и средним стажем 18,5 лет. 26 педагогов в возрасте от 50 лет и старше (средний возраст 56,5 лет) и научно-педагогическим стажем около 31 года составили третью группу испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты онлайн-опроса педагогов по оценке профессиональных факторов, влияющих на профессиональное долголетие

Вопросы	1 группа	2 группа	3 группа
1. Испытываете Вы высокий уровень напряжения / стресса в своей жизни?	Да (31%)	Да (54%)	Да (42%)
	Иногда (61%)	Иногда (42%)	Иногда (54%)
	Нет (8%)	Нет (4%)	Нет (4%)
2. Вы испытываете высокий уровень напряжения / стресса на работе?	Да (31%)	Да (33%)	Да (54%)
	Иногда (54%)	Иногда (67%)	Иногда (35%)
	Нет (15%)	Нет (0%)	Нет (11%)
3. Вы испытываете удовлетворение от своей работы?	Да, в полной мере (77%)	Да, в полной мере (75%)	Да, в полной мере (88%)
	Не в полной мере (23%)	Не в полной мере (25%)	Не в полной мере (12%)
	Нет (0%)	Нет (0%)	Нет (0%)
4. Вы с интересом занимаетесь своей работой?	Да, в полной мере (77%)	Да, в полной мере (87%)	Да, в полной мере (91%)
	Не в полной мере (23%)	Не в полной мере (13%)	Не в полной мере (9%)
5. Считаете ли Вы психологический климат в своем коллективе благоприятным?	Да, вполне (92%)	Да, вполне (79%)	Да, вполне (87%)
	Недостаточно благоприятный (8%)	Недостаточно благоприятный (21%)	Недостаточно благоприятный (5%)
	Нет (0%)	Нет (0%)	Нет (8%)
6. Возникают ли у Вас конфликты на работе?	Да (0 %)	Да (0 %)	Да (0 %)
	Иногда (23%)	Иногда (34%)	Иногда (46%)
	Нет (77%)	Нет (66%)	Нет (54%)
7. Занимают ли Вас мысли о работе во внерабочее время?	Да (61%)	Да (83%)	Да (79%)
	Иногда (39%)	Иногда (17%)	Иногда (21%)
	Нет (0%)	Нет (0%)	Нет (0%)
8. Испытываете ли Вы усталость от темпа своей работы и нагрузки?	Да (31%)	Да (50%)	Да (58%)
	Иногда (46%)	Иногда (50%)	Иногда (37%)
	Нет (23%)	Нет (0%)	Нет (5%)
9. Успеваете ли Вы психически и физически восстановиться после отдыха к новому рабочему дню?	Не в полной мере (54%)	Не в полной мере (50%)	Не в полной мере (71%)
	Нет, чувствую усталость (31%)	Нет, чувствую усталость (42%)	Нет, чувствую усталость (21%)
	Да (15%)	Да (8%)	Да (8%)
10. У Вас есть возможность полноценного отдыха во время очередного отпуска (поездка на отдых, пребывание в санатории и пр.)	Не в полной мере (38%)	Не в полной мере (46%)	Не в полной мере (46%)
	Да (46%)	Да (33%)	Да (33%)
	Нет (16%)	Нет (21%)	Нет (21%)

Вопросы	1 группа	2 группа	3 группа
11. Как Вы проводите свое свободное время?			
11.1 Занимаюсь домашним хозяйством/дачей	61%	83%	67%
11.2 Занимаюсь семьей / детьми / внуками	69%	75%	37%
11.3 Занимаюсь физически активной деятельностью, спортом	15%	25%	33%
11.4 Сижу дома за телевизором или компьютером	46%	21%	29%
11.5. Практически не имею свободного от работы времени	31%	46%	29%
11.6 Посещаю культурно-массовые мероприятия	46%	25%	25%
11.7. Путешествую	8 %	17 %	21 %
11.8 Общаюсь с коллегами / соседями / друзьями	16%	4%	17%
11.9 Занимаюсь своим хобби	16%	21%	17%
11.10 Занимаюсь своим здоровьем	8%	0%	12%
11.11 Участвую в сообществах/ клубах по интересам	0%	0%	8%

Анализ результатов онлайн-опроса показал, что, чем старше педагоги, тем больше они испытывают стресс и напряжение как в своей жизни, так и на работе. Возможно, это связано с недостаточно благоприятными психологическими условиями в трудовом коллективе и ростом конфликтогенности в нем (отметим больший процент респондентов, ответивших утвердительно на 6 вопрос анкеты, и указавших, что считают психологический климат в своем коллективе недостаточно благоприятным или совсем неблагоприятным). Также в качестве неблагоприятных условий можно отметить, что больший процент педагогов старше 40 лет отмечают усталость от темпа своей работы и нагрузки и то, что не успевают после этого восстановиться психически и физически, а также получить полноценный отдых во время очередного отпуска. Только треть респондентов старше 40 лет отметила, что имеет возможность получить полноценный отдых в отпуске (поездка на отдых, пребывание в санатории и пр.), в то время как среди молодых педагогов таковых оказалось около половины опрошенных. Несмотря на это педагоги продолжают сохранять интерес к работе и испытывать удовлетворение от нее, о чем свидетельствуют ответы на 3 и 4 вопросы анкеты. Возможно, поэтому мысли о работе даже в свободное от нее время, не оставляют педагогов любого возраста (ответы «нет» на 7 вопрос отсутствуют в каждой выборке), особенно в возрасте 40-49 лет. Отметим, что педагоги старше 40 лет попадают в зону риска по снижению соматического и психологического здоровья, трудоспособности и профессионального долголетия, т.к. более половины респондентов регулярно испытывает высокий уровень стресса и напряжения как в жизни, так и на работе, усталость от темпа своей работы и нагрузки, не успевают восстановиться после отдыха.

Обратим внимание на досуг педагогов разного возраста и стажа. Молодые педагоги предпочитают проводить его с семьей или посвящают домашним хлопотам. Около половины респондентов первой группы ответили, что свободное время проводят дома за телевизором или компьютером, а также посещают культурно-массовые мероприятия.

Стоит отметить, около половины педагогов в возрасте 40-49 лет отмечают, что практически не имеют свободного времени, а если таковое появляется, то преимущественно занимаются домашним хозяйством/дачей (83%) или проводят его с семьей (75%). Лица старше 50 лет также посвящают свой досуг в основном домашним хлопотам или даче. Заниматься своим здоровьем предпочитают молодые педагоги или те, кто старше 50 лет, последние также находят время на участие в сообществах/ клубах по интересам. Обращает на себя внимание то, что с возрастом повышается доля респондентов, занимающихся физически активной деятельностью, спортом и(или) путешествующих.

Обобщая результаты ответов на 11 вопрос, отметим, что приоритетными видами досуга у педагогов являются ведение домашнего хозяйства, дачи, а также совместное времяпрепровождение с семьей. В качестве неблагоприятных показателей стоит указать, что существенная доля педагогов в каждой выборке практически не имеет свободного от работы времени, около трети всех респондентов проводит досуг дома за телевизором или компьютером, а также более половины всей выборки мало занимаются физически активной деятельностью, спортом, своим здоровьем.

На втором этапе исследования выявлялись профессиональные деструктивные изменения преподавателей-женщин. Результаты методики «Профессиональное выгорание» (MBI) указывают, что составляющие синдрома представлены в выборках на среднем или низком уровне (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей профессионального выгорания в выборках педагогов различных возрастных групп

Возрастные группы	**Профессиональное выгорание**		
	Эмоциональное истощение	**Деперсонализация**	**Редукция профессиональных достижений**
Группа 40-50 лет	24,2	7,6	33,1
Группа 50 -65 лет	20,6	6,2	38,1
Uэмп	64,5	70	43*

Примечание: значимость U-критерия: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Однако в группе преподавателей моложе 50 лет выявлены значимо более высокие результаты редукции профессиональных достижений по сравнению с выборкой педагогов старше данного возраста ($p \leq 0,05$). Подобные результаты указывают на несколько сниженную самооценку собственных профессиональных достижений и результатов, ощущение неудовлетворенности собой как профессионалом. Это грозит снижением профессиональной мотивации и нарастанием негативизма в отношении служебных обязанностей, снятию с себя ответственности, изоляции от окружающих, избеганию работы. Также несколько выше, но без статистически значимых различий между группами, представлены показатели эмоционального истощения и деперсонализации у испытуемых моложе 50 лет ($p \geq 0,05$). Следовательно, профессиональное выгорание проявляется у них в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и формальном выполнении своих обязанностей без эмоциональной включенности и сопереживания, а также негативном, циничном отношении к коллегам и учащимся.

По данным опроса преподавателей по методике «Оценка профессиональной дезадаптации» установлено, что дезадаптивные сдвиги в эмоциональной сфере, протекании психических процессов, общей активности находятся на низком уровне в обеих выборках (таблица 3), как и

проявления ощущения усталости, соматовегетативных нарушений, снижения мотивации к деятельности и особенностей социального взаимодействия, что свидетельствует о достаточной адаптированности педагогов к содержанию и условиям труда.

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей методики «Оценка профессиональной дезадаптации» в выборках педагогов различных возрастных групп

Возрастные группы	**Оценка профессиональной дезадаптации**								
	профессиональная. дезадаптация	**эмоциональные сдвиги**	**особенности психических процессов**	**снижение общей активности**	**ощущение усталости**	**соматовегетативные. нарушения.**	**нарушение цикла сна**	**особенности социального взаимодействия**	**снижение мотивации к деятельности**
Группа 40-50 лет	35,2	3,1	2,2	3,5	3,3	9,1	6,6	5,0	2,4
Группа 50-65 лет	37,0	2,3	2,0	3,0	4,1	12,4	7,1	4,8	1,4
Uэмп	40,5	33,5	39,5	27,5	36,5	23,5*	40,5	41,5	27

Примечание: значимость U-критерия: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

В тоже время отмечаются значимо более выраженные соматовегетативные нарушения у педагогов старше 50 лет, которые проявляются в повышении частоты заболеваемости, ухудшении зрения, жалобах на болевые ощущения в опорно-двигательном аппарате и голове. Также достаточно часто педагоги обеих выборок отмечают нарушения цикла «сон-бодрствование». В целом, проявления профессиональной дезадаптации представлены в группах на среднем уровне, что говорит о необходимости оказания помощи специалистов, направленной на нивелирование выявленных неблагоприятных признаков.

Заключение

Таким образом, нами установлены дезадаптивные изменения личности педагогов, которые свидетельствуют о появлении процессов профессиональной деструкции (еще находящихся на низком или среднем уровнях) и, соответственно, могут привести к нарушению у них соматического и психологического здоровья, а также снижению продолжительности профессиональной деятельности, если не оказать им своевременную профилактическую или коррекционную помощь:

- признаки профессионального выгорания в виде эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений (последний симптом значимо выше в группе до 50 лет);

- признаки профессиональной дезадаптации, из которых наиболее выраженными являются нарушения циклов сна и бодрствования, а у лиц старше 50 лет усугубление соматовегетативных нарушений.

Данные негативные профессиональные изменения у педагогов согласно опросу, могут быть обусловлены высокой стрессогенностью и напряженностью труда [3], темпом работы и нагрузкой, отсутствием полноценного ежедневного и годового отдыха.

Как показывают результаты исследования гендерно-возрастного состава профессорско-преподавательского состава педагогического вуза наиболее многочисленную возрастную группу составляют педагоги 50-65 лет: 44 % – женщины; 42 %, соответственно, мужчины. На

наш взгляд, данная возрастная группа преподавателей и является, ведущей в плане реализации образовательной политики вуза, научно-исследовательской деятельности; обладает возможностью трансляции своего накопленного педагогического опыта молодым педагогам; развития своих научных взглядов и идей на основе вовлечения молодых коллег в различные научные школы, разработки научно-исследовательских проектов, подготовки и проведения мероприятий, воспитательного, творческого, научного характера различного уровня и масштаба [9, 10].

С учетом полученных результатов, указывающих на наличие профессиональных деструкций как у более молодых, так и возрастных педагогов, стоит отметить, что задача руководства, общественных организаций и объединений вуза создать благоприятные условия профессиональной деятельности кадров, которые обусловят возможность их дальнейшей плодотворной трудовой деятельности, на основе формирования стратегии «профессионального долголетия», с учетом выявленных «дефицитов» физического здоровья, показателей психосоматического состояния, сигнализирующих о проблемах профессионального выгорания и дезадаптации и необходимости принятия, комплексных мер поддержки и сопровождения профессионального долголетия.

Библиография

1. Анищенко Е.Б, Транковская Л.В., Важенина А.А., Тарасенко Г.А., Ковальчук В.К. Особенности условий труда и состояния здоровья работников педагогического профиля пожилого возраста (обзор литературы) // Тихоокеанский медицинский журнал. 2022. № 3(89). С. 19-23.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.

3. Забегалина С.В., Белозерова Л.А. Психологический стресс и эмоциональная напряженность как факторы дисфункциональных изменений личности / Практическая психология: актуальные вопросы и опыт исследований: сборник материалов международного научного е-симпозиума. Киров, 2015. С. 10-23.

4. Кусова Д.О., Калустьянц К.А. К вопросу о проблеме профессиональной деформации педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2022 № 74-3. С. 175-177.

5. Никулина И.В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2023. Т. 25. № 90. С. 32-37.

6. Пестерева Д.В. Внедрение мониторинга здоровья работников образования как путь к преодолению негативного воздействия факторов риска труда педагогов // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2018. № 1(73). С. 40-42.

7. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под.ред. Г.С. Никифорова с соавт. СПб.: Речь, 2003. С. 147-150.

8. Фетисов А.С., Горбунова Н.В. Психологическое здоровье педагога как фактор профессионального долголетия // Перспективы науки и образования. 2023. № 2(62). С. 500-516.

9. Шуклина Е.А., Певная М.В., Широкова Е.А. Адаптационный потенциал преподавателей «серебряного возраста» в условиях изменения высшего образования // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 1. С. 146-169.

10. Weijden I., Belder R., Arensbergen P., Besselaar P. How do young tenured professors benefit from a mentor? Effects on management, motivation and performance // High Education. 2015. № 69(2). P. 275-287.

Об авторах

Белозерова Лилия Алмазовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, AuthorID: 184045, bla-130880@yandex.ru

Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, AuthorID: 589515, likost@mail.ru

Баранников Алексей Александрович, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, AuthorID: 1139119, aleksey.barannikov@inbox.ru

Печканова Надежда Юрьевна, младший научный сотрудник лаборатории психофизиологии и психодиагностики, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, nad.sazonova@mail.ru

PROFESSIONAL DESTRUCTIONS OF UNIVERSITY TEACHERS AS A CONDITION FOR REDUCING THEIR PROFESSIONAL LONGEVITY

Belozerova L.A., Kostyunina L.I., Barannikov A.A., Pechkanova N.Yu.

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov. I.N. Ulyanov

The article was prepared with the support of the intra-university grant of I.N. Ulyanov Ulyanovsk State Pedagogical University (Order № 69 from 21.03.2024) ‘Stimulated motor activity as a means of preserving professional and creative longevity of university teachers’.

Abstract

Preservation of professional health and longevity of university teachers is an actual socially significant problem. Various working and living conditions can act as non-favourable factors of violation of professional health and development of professional destructions of pedagogical workers. Within the framework of this study, a comparative analysis of socio-psychological conditions affecting the professional longevity of teachers, as well as professional destructive changes in the personality of university teachers of different age and length of service was carried out. The study has shown that teachers over 40 years old fall into the risk zone for preserving their ability to work and professional longevity, because more than half of the respondents regularly experience a high level of stress and tension both in life and at work, fatigue from the pace of their work and workload, do not have time to recover after rest. In the sample of teachers over 40 years of age, medium-expressed signs of professional burnout in the form of emotional exhaustion, depersonalisation and reduction of professional achievements, as well as signs of professional maladaptation are revealed, of which the most frequent are disorders of sleep and wakefulness cycles, and in persons over 50 years of age aggravation of somatovegetative disorders.

Keywords

professional destructions, professional burnout, professional maladaptation, professional longevity, teachers