

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Гончаренко Ю.В., Белошицкий А.В.

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Воронеж, e-mail: judo.84@mail.ru

Деятельность преподавателя военного вуза все чаще сопровождаются стрессовые ситуации и нагрузки. Многозадачность, высокий динамизм, ответственность, сложность педагогических ситуаций, осложненные спецификой образовательного процесса военного вуза, могут способствовать возникновению и развитию у преподавателей синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание нередко возникает как следствие неконструктивного преодоления профессиональных стрессов. В статье рассмотрен один из путей профилактики эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов. Навыки саморегуляции способствуют повышению работоспособности, коррекции состояний и поведения, стабилизации активности. Программа тренинга, направленного на формирование навыков саморегуляции, включает следующие блоки: ценностно-смысловой, диагностический, когнитивный, развивающий и рефлексивный. Условием эффективности тренингов является установка на личностный рост преподавателя, позитивное принятие его ценностно-смысловых отношений к профессии, создание и поддержание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе. Приводятся результаты формирующего эксперимента по реализации тренинга саморегуляции как условия профилактики эмоционального выгорания. Выявлена положительная динамика как в развитии регуляторных возможностей у преподавателей военных вузов, так и в проявлениях эмоционального выгорания. Сделаны выводы о том, что предложенный тренинг саморегуляции способствует редукции эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, саморегуляция, тренинг саморегуляции, преподаватели военных вузов.

SELF-REGULATION SKILLS DEVELOPMENT AS A PEDAGOGICAL CONDITION FOR PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Goncharenko Yu.V., Beloshitskiy A.V.

Military Air Force Education and Research Center «The Zhukovsky and Gagarin Air Force Academy», Voronezh, e-mail: judo.84@mail.ru

The activities of the teacher of the military university are increasingly encouraged by stressful situations and loads. Multitasking, high dynamism, responsibility, and the complexity of pedagogical situations, complicated by the specifics of the educational process of a military University, can contribute to the emergence and development of teachers' burnout syndrome. Emotional burnout is a consequence of non-constructive overcoming professional stresses. The article considers one of the ways to prevent emotional burnout at teachers of military universities. Self-regulation skills are a reliable way to improve performance, correct states and behavior, and stabilize psychophysical activity. The training program aimed at developing self-regulation skills includes the following blocks: value-semantic, diagnostic, cognitive, developmental and reflexive. The condition for the effectiveness of training is the setting for personal growth of the teacher, positive acceptance of his value-semantic relations to the profession, the creation and maintenance of a favorable psychological climate in the teaching staff. The authors present the results of the forming experiment on self-regulation training implementation as conditions for prevention of emotional burnout. Positive dynamics have been revealed both in the development of regulatory opportunities for teachers of military universities and in manifestations of emotional burnout. It has been concluded that the developed self-regulation training has shown to reduction of emotional burnout.

Keywords: emotional burning out, self-control, self-control training, teachers of military higher education institutions.

«Ничто не является для человека такой сильной
нагрузкой и таким испытанием, как другой человек»
Г. Фидгор

Практический интерес к эмоциональному выгоранию в педагогической сфере деятельности остается постоянным и актуальным (А.А. Шингарёва, 2009; Н.Б. Буртовая, 2010; Т.А. Мамон, 2010; М.А. Лисняк, 2010; Н.В. Прокопцева, 2013; Т.Ю. Овсянникова, 2014; И.А. Ледовских, 2015; Е.Н. Самсонок, 2015; Я.В. Кириллова, 2016; Л.В. Тихватулина, 2016; Н.В. Полунина, 2018; Н.Е. Колесникова, 2019; А.Е. Макаренко, 2020 и др.) и обусловлен тем [1], что данный вид профессиональных деструкций является отражением все возрастающих требований, сопровождающих образовательный процесс в любом типе образовательной организации. Именно преподаватели вузов формируют у будущих специалистов способность к саморазвитию. Для этого педагог должен сам обладать способностью к самоизменению, творческому обновлению, саморегуляции. Нельзя недооценивать роль преподавателя военных вузов в становлении личности будущего офицера: имеющиеся профессиональные деформации у преподавателя транслируются курсантами в форме моделей поведения, установок, отношения.

Цель исследования: оценка эффективности применения тренинга саморегуляции как средства профилактики эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов.

Материалы и методы исследования. В психолого-педагогической литературе достаточно подробно описаны различные проявления эмоционального выгорания: физические (усталость, истощение, астенизация и др.); соматические (головные боли, избыток или недостаток веса, одышка и др.); эмоциональные (беспокойство, депрессия, снижение удовлетворения от работы, скука, обида, разочарование, чувство не востребоваемости, раздражительность, чувство гнева и др.); поведенческие (отчуждение, дистанцирование от коллег, снижение энтузиазма, поведенческая непоследовательность и др.); субъектно-личностные (неуверенность в себе, подозрительность, снижение мотивации к труду, придирчивость, стремление оставить профессию, самоуверенность, общая негативная установка на жизненные перспективы и др.).

В ходе экспериментальной работы был исследован комплекс методов, которые позволили изучить интеллектуальные, личностные, эмоциональные параметры гибкости, проанализировать поведение и мотивационные аспекты деловой и коммуникативной компетентности преподавателей военных вузов.

Одним из эффективных методов саморегуляции является тренинг как метод активного обучения и коррекции. Тренинг позволяет участникам осознанно пересмотреть сформированные ранее стереотипы отношений и поведения, овладеть навыками

эффективной деятельности и ее регуляции, приобрести опыт позитивного отношения к себе, окружающим и миру, решить личностные проблемы.

В рамках настоящего исследования эмоциональное выгорание преподавателей военных вузов рассматривается как особый негативно окрашенный комплекс свойств и качеств личности, характеризующийся психоэмоциональным истощением, проявляющийся в малопродуктивном профессиональном поведении и влияющий на характер межличностных отношений и качество военно-образовательного процесса [2–4].

В ходе проведения исследования применялись теоретические и практические методы: изучение и анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, педагогического опыта; инструментальные методы психологической диагностики; методы статистической обработки и анализа полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Не вызывает сомнения, что педагогическая профессия относится к потенциально эмоциогенной. Рабочие перегрузки, многозадачность, высокий динамизм, ответственность, сложность педагогических ситуаций, осложненные спецификой образовательного процесса военного вуза, безусловно, могут способствовать возникновению и развитию у преподавателей военных вузов синдрома эмоционального выгорания, что требует от них актуализации резервов самообладания и саморегуляции. Кроме того, источниками выгорания могут стать и личностные характеристики, обусловленные особенностями нервной системы и характера, неадекватной самооценкой, неудовлетворенностью от возможностей самореализации в профессии, низкой рефлексией, отсутствием навыков саморегуляции состояний и поведения и др. Как и любая профессионально-личностная деформация, эмоциональное выгорание приводит к негативным последствиям в различных сферах жизни и деятельности, обуславливая постоянный поиск эффективных путей и способов его преодоления и профилактики.

Целью такой профилактики, по нашему мнению, должно стать содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности преподавателя военного вуза, предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению социально-профессиональных условий самореализации преподавателя, с учетом формирующихся профессионально-административных и межличностных отношений; создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности преподавателя на трудности взаимодействия с миром профессии.

Анализ работ отечественных исследователей (Г.С. Кобылова, 2007; И.В. Кочерга, 2007; М.А. Воробьева, 2008; О.А. Папанова, 2008; И.В. Комаревцева, 2014; Т.И. Левашова, 2017; О.А. Колосова, К.А. Ремизова, 2018; И.Ф. Яцковская, С.Н. Бегидова, 2020) позволил

выделить ряд психолого-педагогических условий, реализация которых ориентирована на профилактику эмоционального выгорания у разных категорий специалистов. Однако сформулированные авторами условия в значительной степени психологизированы и трудноприменимы в ряде случаев к образовательному процессу военного вуза [4; 5]. Это позволило сформулировать авторское видение педагогических условий, применение которых способствовало бы профилактике эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов:

- поддержание развивающей профессионально-образовательной среды;
- создание и поддержание в коллективе благоприятного морально-психологического климата;
- обеспечение эффективного стиля руководства коллективом;
- стимулирование положительной профессиональной установки;
- усиление мотивации непрерывного самосовершенствования;
- формирование навыков саморегуляции.

В научных работах ряда специалистов отмечается, что высокий уровень саморегуляции не только повышает стрессоустойчивость, но и снижает риск эмоционального выгорания [1; 6], что позволило нам рассмотреть в рамках настоящего исследования возможности формирования навыков саморегуляции как педагогического условия профилактики эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов.

В настоящее время существует множество определений понятия «саморегуляция». Так, Л.П. Гримак рассматривает саморегуляцию как «психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» [3].

Г.И. Семикин определяет саморегуляцию как «способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, проявляющуюся в намеренной, произвольной регуляции личностью параметров состояния и поведения» [7].

В.Ф. Сопов трактует саморегуляцию как «воздействие на себя с помощью слов и образов в целях управления деятельностью и психическими состояниями» [цит. по: 8, с. 224].

В.И. Моросанова понимает под данным феноменом «интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности, целостность индивидуальности и становление бытия человека» [2, с. 12].

Показателями развитой сферы саморегуляции являются умения контролировать напряжение и снимать внутренние «зажимы», высокий уровень уверенности в себе, разнообразие репертуаров выхода из стрессовых ситуаций.

Приемы саморегуляции комплексны и затрагивают сенсорную, перцептивную, интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы личности. Традиционно их можно рассматривать как вербальные (самоанализ, самовнушение, самоубеждение, анализ сложных ситуаций, аффирмации и др.) и невербальные (дыхательные упражнения, физические упражнения, визуализация, арт-терапия, БОС-технологии и др.). В свою очередь, методы саморегуляции представляют собой сочетание вышеуказанных приемов.

Одним из эффективных методов формирования и развития навыков саморегуляции, по мнению специалистов, является тренинг как метод активного обучения и коррекции, как система воздействий и упражнений, направленных на формирование, развитие или коррекцию каких-либо качеств специалиста. Тренинг позволяет его участникам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы отношений и поведения, овладеть навыками эффективной деятельности и ее регуляции, приобрести опыт позитивного отношения к себе, окружающим и миру, решить личностные проблемы.

Разработка здоровьесберегающего тренинга саморегуляции была направлена на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания с учетом развития его проявлений в регулятивной сфере. Предполагалось, что активизация стилевых механизмов саморегуляции будет способствовать развитию субъектности преподавателей военных вузов, проявляющейся в самоорганизации, самокоррекции и самореализации.

Программа тренинга, направленного на формирование навыков саморегуляции, состояла из нескольких блоков.

Ценностно-смысловой блок был представлен набором психотехник и упражнений, ориентированных на переструктурирование смыслов профессиональной и личной жизни, переосмысление кризисов профессионального и личностного развития, построение новых путей самоактуализации.

Диагностический блок состоял из методик, оценивающих регуляторные возможности участников тренинга (опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»), а также проявления эмоционального выгорания (опросник В.В. Бойко «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания», опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой «Профессиональное выгорание»).

Когнитивный блок включал различные формы и средства, направленные на приобретение участниками тренинга конкретных знаний в области психологии саморегуляции: ее функций, видов, механизмов, средств, методов и т.п.

Развивающий блок объединял собственно техники и упражнения, обучающие эффективной психической саморегуляции, оптимизации психических состояний,

мобилизации психоэнергетического потенциала.

Рефлексивный блок состоял из рациональных и эмоциональных рефлексивных техник, методов и приемов, способствующих интенсификации формирования у участников тренинга целостного осознаваемого образа своих регуляторных возможностей и резервов, осмыслению дальнейших возможностей личностного и профессионального развития.

Методом случайного выбора из числа преподавателей военного вуза была определена группа участников тренинга саморегуляции (n=44). Различия по половому, гендерному признаку, стажу преподавания и профессиональной специализации не учитывались.

Результаты диагностики эмоционального выгорания участников эксперимента показали, что примерно у 25% респондентов была сформирована фаза напряжения, проявляющаяся в сильных эмоциональных переживаниях обстоятельств, раздражительности, ощущении «загнанности в клетку», безысходности. У 55% опрошенных эмоциональное выгорание проявилось в фазе резистенции, характеризующейся избирательным эмоциональным реагированием и редукцией профессиональных обязанностей. У 20% участников эксперимента была диагностирована фаза истощения, выражающаяся выраженным спадом общего энергетического тонуса и профессиональной работоспособности.

Занятия в группах осуществлялись раз в неделю в течение 6 месяцев. Продолжительность каждого учебного занятия по освоению и развитию навыков саморегуляции составляла 2 часа, самостоятельной работы – от 20 до 40 минут в день. Кроме того, по запросу проводились индивидуальные занятия и консультации.

Мероприятия по развитию саморегуляции осуществлялись в несколько этапов:

- информационно-стимулирующий, направленный на установление психологического контакта с участниками тренинга;
- диагностический, ориентированный на выявление фонового уровня развития личностных и профессионально важных качеств;
- практический, включающий мероприятия по развитию навыков целеполагания, рефлексии, креативности, коммуникативной компетентности, навыков саморегуляции и др.;
- акмеологический, связанный с отработкой рефлексивных навыков и выработкой навыков построения индивидуальных траекторий профессионального и личностного развития.

Система последовательно усложняющихся техник, заданий и упражнений психической и психомоторной саморегуляции была направлена на получение и развитие у участников тренинга опыта быстрого и пролонгированного достижения оптимального психоэмоционального и функционального состояния, снятие напряжения, формирование

позитивного мышления. Усилению эффекта от занятий способствовало применение мобильного комплекса экспресс-восстановления работоспособности «Здрава» [7; 8]. Данный комплекс состоит из:

- мобильного кресла-шезлонга с нулевой гравитацией;
- массажной накидки, работающей в различных режимах, позволяющей снимать мышечное напряжение и активизировать кровообращение;
- массажных очков, стимулирующих нервные окончания, улучшающих функции головного мозга, уменьшающих болевые ощущения при мигрени и иных негативных неврологических состояниях;
- ультразвукового аромадиффузора, позволяющего в зависимости от комбинаций эфирных масел купировать депрессивные состояния, оптимизировать уровень нервно-психической напряженности, расширять адаптивные возможности организма;
- ионизатора воздуха, увеличивающего количество кислорода, доставляемого к тканям, повышающего сопротивляемость организма к различным заболеваниям, повышающего работоспособность.

Проверка эффективности тренинга проводилась путем сравнения динамики показателей по методикам, предъявленным участникам до и после тренинга.

В таблице 1 представлены результаты диагностики регуляторных ресурсов преподавателей до и после участия в тренинговой программе.

Таблица 1

Показатели саморегуляции у преподавателей военных вузов
до и после тренинга саморегуляции

Показатели саморегуляции	до тренинга			после тренинга		
	КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
Настойчивость	6,38±0,8	6,67±0,4	>0,01	6,67±0,7	8,49±0,4	<0,001
Самообладание	5,94±0,5	5,87±0,3	>0,01	6,01±0,4	7,99±0,7	<0,001
Планирование	2,94±0,2	3,01±0,2	>0,05	3,02±0,3	5,12±0,5	<0,001
Моделирование	3,54±0,3	3,62±0,2	>0,01	3,58±0,2	5,11±0,4	<0,002
Прогнозирование	3,40±0,4	3,23±0,4	>0,05	3,16±0,4	4,95±0,5	<0,003
Оценивание результатов	4,25±0,7	4,13±0,5	>0,01	4,56±0,4	5,58±0,5	<0,005
Самостоятельность	5,77±0,8	5,42±0,4	>0,05	5,41±0,5	7,32±0,9	<0,001
Гибкость	5,51±0,5	4,47±0,4	>0,05	5,31±0,7	7,56±0,7	<0,003
Общий уровень саморегуляции	25,41±1,9	23,88±1,5	>0,01	25,04±1,7	35,64±2,5	<0,001

Сопоставление доэкспериментальных и послеэкспериментальных показателей саморегуляции показало достоверное их повышение по всем шкалам в экспериментальной группе. Наибольший прирост результатов отмечен по показателям «гибкость»,

«самообладание», «планирование», «самостоятельность» и «настойчивость». В ходе бесед по окончании эксперимента участники тренинга отмечали появившуюся легкость в построении иерархии целей деятельности, выделении значимых условий достижения целей как в актуальной ситуации, так и на перспективу, гибкость при выборе моделей поведения, большую уверенность в себе и своих силах, устойчивость намерений и, главное, способность достаточно быстро и эффективно корректировать свое психоэмоциональное состояние. В то же время в контрольной группе статистически достоверных изменений по окончании эксперимента зафиксировать не удалось.

Так как в настоящем исследовании саморегуляция рассматривается как один из показателей проявления эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов, было проведено тестирование по методике «Профессиональное выгорание».

Сравнительный анализ показателей эмоционального выгорания, представленных в таблице 2, позволил обнаружить достоверное их изменение у участников тренинговой группы.

Таблица 2

Показатели эмоционального выгорания у преподавателей военных вузов до и после тренинга саморегуляции

Показатели эмоционального выгорания	до тренинга			после тренинга		
	КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
Эмоциональное истощение	23,25±6,7	25,02±4,2	>0,05	25,12±7,9	12,32±4,2	<0,001
Деперсонализация	22,14±5,2	21,89±4,8	>0,01	22,94±3,7	15,16±5,6	<0,050
Профессиональная редукция	13,39±4,1	12,47±4,4	>0,05	14,58±2,7	21,54±3,9	<0,003

В то же время статистически достоверных изменений показателей эмоционального выгорания в контрольной группе не произошло, более того, наблюдалась дальнейшая тенденция к нарастанию признаков и негативных проявлений данной профессиональной деструкции.

Заключение. Таким образом, реализация тренинга саморегуляции позволила стабилизировать состояние психологического благополучия его участников, снизить показатели эмоционального выгорания и тем самым актуализировать внутренние ресурсы обеспечения эффективной профессионально-педагогической деятельности. Следует помнить, что непременным условием эффективности подобных тренингов является установка на личностный рост педагога, позитивное принятие его ценностно-смысловых отношений к профессии, создание и поддержание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе.

Список литературы

1. Осадчук О.Л. Тренинг саморегуляции: теория, диагностика и практика: методическое пособие. Омск: Полиграфический центр КАН, 2008. 88 с.
2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 519 с.
3. Гримак Л.П., Звоников В.М., Скрыпников А.И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Под ред. Ю.М. Забродина. М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме «Кибернетика», 1983. С.150-167.
4. Гунзунова Б.А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 2. С. 76-80.
5. Нецветайлова Е.Н. Тренинговые технологии в профилактике эмоционального выгорания педагога (акмеологический подход) // Наука и образование: новое время. 2014. № 1. С. 21–27.
6. Полякова О.Б. Саморегуляция как предпосылка предупреждения профессиональных деформаций // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2015. № 2. С. 213–222.
7. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Пиканина Ю.М. Саморегуляция как фактор обеспечения личностной надежности специалиста инженерного профиля // Наука и образование. МГТУ им. Н.Э. Баумана. 2016. № 07. С. 90-98.
8. Купцова С.А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 2. С. 221-232.