

Вступительное слово тематического редактора

Уважаемые читатели!

Представляем вашему вниманию новый тематический выпуск нашего журнала, тема выпуска — «Риски и ресурсы профессионального долголетия педагогов».

Актуальность проблемы психологических рисков и внутренних ресурсов преподавателей в общеобразовательных школах обусловлена рядом факторов. Во-первых, наблюдается усиление интенсивности образовательного процесса — длительная нагрузка, связанная с высокой ответственностью за учеников, частые межличностные взаимодействия и нестабильность в поведении школьников приводят к хроническому стрессу и снижению общего состояния здоровья педагога. Во-вторых, постоянные структурные преобразования в сфере образования вынуждают учителей регулярно адаптироваться к новым требованиям и формам работы, что способствует увеличению эмоционального напряжения. В-третьих, педагоги часто становятся жертвами психотравмирующих условий — травматический опыт внутри профессиональной среды негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии, провоцирует выгорание, расстройства личности, снижение профессиональной эффективности, преждевременный выход на пенсию и потерю трудоспособности. В-четвертых, эмоциональное состояние учителя оказывает значительное влияние на обучающихся: длительный период обучения в условиях нездорового психологического фона со стороны педагога может стать фактором риска для развития неврологических и соматических проблем у детей и подростков.

Актуальность изучения психологических ресурсов учителей связана с необходимостью адаптации к возникающим угрозам и вызовам окружающей и профессиональной среды. Например, таким психологическим ресурсом может стать жизнестойкость личности.

Таким образом, изучение психологических рисков и ресурсов педагогических работников важно для сохранения их здоровья, повышения результативности образовательного процесса и качества трудовой деятельности в целом.

Выпуск направлен на исследование проблем психологических рисков и ресурсов профессионального долголетия педагогов и включает пять рубрик.

В рубрике «Общая психология и психология безопасности личности» представлены несколько исследовательских статей, раскрывающих различные аспекты профессионального долголетия педагогов и факторов, влияющих на их психологическое благополучие.

Исследование А.В. Литвиновой и С.Д. Новиковой «Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы профессионального долголетия» посвящено взаимосвязи профессионального долголетия педагогов с выгоранием и жизненными ресурсами (психологическая безопасность среды и жизнестойкость). Выявлено, что безопасность среды и жизнестойкость замедляют старение, а выгорание — ускоряет. Профессионализация требует связи с психологическими ресурсами, а на этапе выхода на пенсию усиливается тенденция к более автономному принятию решений.

Научная работа «Цифровизация образовательного процесса как фактор психологического благополучия педагогов в Республике Башкортостан», выполненная Ю.Ф. Фасхутдиновой, актуализирована тем, что современные технологические преобразования существенно меняют традиционные методы обучения, создавая новые вызовы и возможности для педагогической деятельности. Исследование выявило двойственное влияние цифровизации на благополучие педагогов в республике: с одной стороны, она вызывает стресс (основные причины: перегрузка информацией — 71%, избыток платформ — 70%, рост нагрузки — 60% и др.), с другой — при поддержке администрации активное использование цифровых инструментов улучшает психологическое состояние преподавателей. Уровень цифровизации высокий: 2,8 часа работы с компьютером в день, 6,1 из 9 видов цифровой деятельности.

В работе С.А. Павловой и Н.А. Семеновой «Ресурсные возможности самоорганизационной компетентности и удовольствия от труда в преодолении утомленности в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы» изучается взаимовлияние самоорганизационной компетентности, переживаний в деятельности и утомленности как неблагоприятного психического состояния, связанного с осуществлением процесса трудовой деятельности. Теоретической основой исследования явилось понимание самоорганизации в рамках теории деятельности, обоснование утомленности как неблагоприятного психического состояния и теории потока. Исследование взаимосвязи самоорганизационной компетентности, утомленности и переживаний в деятельности (теория деятельности, теория потока) с применением самооценочных методик и регрессионного анализа (4 модели) показало:

- удовольствие от труда — центральное звено и ключевой ресурс снижения утомленности;
- самоорганизация — базовый регуляторный ресурс;
- смысловая насыщенность — вторичный компонент, формирующийся на основе позитивного отношения к труду;
- утомленность выступает показателем психоэнергетического напряжения, снижающим остальные показатели.

И.Ю. Резванова в статье «Требования и ресурсы безопасной рабочей среды, препятствующие выгоранию педагогов» показала, что сильные предикторы выгорания педагогов — контролируемая мотивация и высокие требования работы (нагрузка, ролевые конфликты, сложность задач, необходимость принимать решения); отрицательно связаны с выгоранием: автономная мотивация, обратная связь о результатах работы и ясность роли. Исследователь делает вывод, что для создания безопасной мотивирующей среды в образовательной организации нужно не снижать требования, а обеспечивать необходимые ресурсы.

В следующей рубрике — «Проблемы психологической безопасности в возрастной психологии» — представлены исследования, посвященные комплексному изучению психологического благополучия педагогов. В фокусе внимания — три взаимосвязанных аспекта: роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии работающих педагогов, продолжающих обучение во взрослом возрасте; особенности связи профессионального выгорания и субъективного благополучия молодых педагогов; изучение профессионального долголетия и психологического здоровья учителей с учетом их психологического возраста.

Исследования раскрывают механизмы психологической безопасности на разных этапах профессионального пути педагога и выявляют ключевые ресурсы сохранения психологического здоровья в условиях профессиональных вызовов. Результаты исследований дают основу для разработки программ поддержки психологической безопасности на всех этапах педагогической карьеры.

А.М. Зинатуллина в работе «Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии работающих педагогов, продолжающих обучение во взрослом возрасте» рассказывает, что в условиях парадигмы непрерывного образования возрастает число взрослых, совмещающих профессиональную деятельность с обучением. Высокая профессиональная нагрузка у педагогов, совмещающих работу с обучением, приводит к ускоренному биологическому старению. Это становится ключевым фактором снижения стрессоустойчивости и истощения адаптационных ресурсов, повышая риск профессионального выгорания.

Н.Н. Ананьева и Е.В. Михайлова в статье «Связь субъективного благополучия и феномена профессионального выгорания у педагогов ДОУ» приходят к выводу, что важным фактором предотвращения выгорания является повышение субъективного благополучия, отражающего внутренний комфорт и удовлетворенность различными аспектами жизни, включая профессиональные. У педагогов ДОУ выявлена обратная корреляция между профессиональным выгоранием и субъективным благополучием: рост эмоционального истощения и отчуждения приводит к снижению удовлетворенности жизнью. Показатели психологического благополучия ниже нормы: педагоги сталкиваются с эмоциональной пассивностью, трудностями в организации деятельности и построении социальных связей, нехваткой ресурсов для личностного роста.

Д.В. Деулин в работе «Изучение профессионального долголетия и психологического здоровья учителей с учетом их психологического возраста» полагает, что рассматриваемая проблема актуализируется в связи с реформированием образовательных систем и поиском оптимальных способов решения вопросов кадрового обеспечения системы общеобразовательных организаций. В условиях реформирования образования изучены взаимосвязи профессионального долголетия и психологического здоровья учителей с учетом психологического возраста.

Установлено, что с ростом стажа учителя переосмысливают возраст: чем дольше работают, тем старше себя ощущают. Наибольшее расхождение реального и воспринимаемого возраста — у педагогов 45—54 лет — вероятно, из-за выгорания.

Учителя, чувствующие себя моложе, показывают более высокий уровень благополучия (особенно в контроле над средой). Средний возраст «молодоощущающих» — 62—63 года, «староощущающих» — 57—58 лет.

Теперь обратимся к междисциплинарному взгляду на проблему профессионального выгорания педагогов. В рубрике «Междисциплинарные исследования» представлены работы, объединяющие подходы из разных областей психологии и управления.

А.В. Сечко в статье «Организационные предпосылки синдрома выгорания и профессиональной вовлеченности у педагогов общеобразовательных организаций» показывает, что организация трудовой деятельности — ведущая причина как профессионального выгорания, так и вовлеченности педагогов.

Игнорирование базовых потребностей педагога в безопасности и уважении, а также отсутствие возможностей для развития и самореализации провоцируют выгорание и снижают вовлеченность.

Автор предлагает меры профилактики:

- минимизировать выполнение несвойственных педагогу задач;
- оптимизировать расписание;
- усовершенствовать систему поощрений;
- обучить руководство основам психологического управления и кадрового менеджмента;
- решать материальные и бытовые проблемы учителей;
- фокусироваться на достижениях реальных результатов (высоких показателей учеников на экзаменах и олимпиадах).

Е.В. Камнева, Т.В. Труфанов и М.М. Симонова в работе «Детерминанты профессионального выгорания преподавателей вузов» демонстрируют комплексный анализ взаимосвязи ключевых факторов, непосредственно влияющих на трудовую деятельность, и ставят целью установить значимые причины выгорания, оценить уровни эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Исследование выявило высокий уровень эмоционального истощения (54,3%) и деперсонализации (72,9%) среди преподавателей вузов при относительно низкой редукции личных достижений (55,9%). Подтверждена обратная зависимость выгорания от осмысленности жизни и внутренней мотивации. Для профилактики необходимы улучшение условий труда, корпоративная поддержка, программы повышения квалификации и психологической помощи.

Рубрика «Методический инструментарий» знакомит читателей с новыми методическими разработками, позволяющими глубже изучить проблему профессионального долголетия.

Т.А. Финогенова в статье «Интенсивность использования цифровых технологий» стандартизировала опросник для педагогов. Инструмент включает 15 утверждений по трем шкалам (трудовая, досуговая, коммуникативная сферы) и общий балл интенсивности.

Опросник показал высокую надежность ($r = 0,414—0,745$) и валидность: он коррелирует с уровнем стресса ($r = 0,216—0,410$) и самооценкой использования технологий ($r = 0,228—0,394$). Приведены возрастные нормы для четырех групп педагогов. Опросник рекомендован для научных исследований.

Завершает выпуск рубрика «Психология профессий особого риска», посвященная психологическим последствиям экстремальных профессий. Работа А.Г. Караяни и С.А. Проценко «Не вернувшиеся с войны. Феномен хронизация “боевого Я” у ветеранов боевых действий» показывает, что большое число военных конфликтов в современном мире делает актуальным изучение психологических последствий участия в боевых действиях в самых разных формах. В работе выявлены и классифицированы основные формы хронизации «боевого Я» у ветеранов боевых действий; разработаны общие рекомендации по психологической работе с ветеранами, испытывающими комплекс хронизации «боевого Я»; привлечено внимание исследователей к рассматриваемой проблеме. Авторы указывают, что последствия боевого опыта проявляются в форме психологических комплексов — объединенных вокруг потребностного ядра устойчивых паттернов восприятия себя и мира,

мыслей, мотивов, настроений, поведения. Раскрывается комплекс «не вернувшийся с войны», возникающий как следствие хронизации «боевого Я» у участников военных событий. Выделяются формы хронизации «боевого Я»: профи-комплекс, адренал-комплекс, зомби-комплекс, Рэмбо-комплекс, комплекс «солдата удачи». Описывается структура комплекса хронизации «боевого Я». В работе обоснованы общие рекомендации по психологической помощи ветеранам, «не вернувшимся с войны». Отмечается, что необходимо поддерживать, а иногда и инициировать обращение ветерана за специализированной психологической помощью, разъяснять, что центры ветеранской помощи — это не «для слабых», а для тех, кто хочет жить по-настоящему, а не в режиме постоянной обороны.

В заключение отметим, что проблема психологических рисков и ресурсов профессионального долголетия педагогов — крайне важная современная задача, требующая проведения большого количества научных исследований. В этой связи мы осознаём важность продолжения подобных исследований и приглашаем широкую аудиторию к обсуждению этих вопросов. Каждый заинтересованный автор может поделиться результатами своих исследований на страницах журнала «Экстремальная психология и безопасность личности».

Тематический редактор:
Дмитрий Владимирович Деулин,
кандидат психологических наук, доцент,
декан факультета «Экстремальная психология» МГППУ