

С. Б. Серякова, Ю. Д. Шмагина

Факторы кризиса середины жизни у педагогов дополнительного образования

В статье актуализирована проблема кризиса середины жизни педагогов дополнительного образования. Даны определения таким понятиям как: кризис, ценностные ориентации, эмоциональное (профессиональное) выгорание, удовлетворенность жизнью, психолого-педагогическое сопровождение. Выделены факторы кризиса среднего возраста. Подчеркивается важность психолого-педагогического сопровождения педагогов дополнительного образования в период кризиса середины жизни. Охарактеризованы особенности и принципы психолого-педагогического сопровождения педагогов дополнительного образования в период кризиса середины жизни. Описаны результаты экспериментального исследования факторов кризиса середины жизни. Перечислены применяемые в исследовании методики. Рассматривается динамика эмоционального (профессионального) выгорания, ценностных ориентаций, удовлетворенности жизнью у педагогов дополнительного образования в период кризиса середины жизни. Проведён сравнительный анализ первичной и вторичной диагностик исследования факторов кризиса середины жизни.

Ключевые слова: кризис середины жизни, педагог дополнительного образования, ценностные ориентации, эмоциональное (профессиональное) выгорание, удовлетворённость жизнью, психолого-педагогическое сопровождение.

S. B. Seryakova, Ju. D. Shmagina

Factors of the Midlife Crisis Affecting Further Education Teachers

The article considers the problem of the personal midlife crisis affecting further education teachers. The authors define such concepts as: crisis, values, emotional (job) burnout, life satisfaction, psychological and educational support. They also define the main factors of the midlife crisis and underline the importance of psychological and pedagogical support for further education teachers who experience the midlife crisis. The authors focus on the features and principles of psychological and pedagogical support for teachers who suffer from this problem. The authors describe the experimental study of the midlife crisis factors which are listed in the methodology used in the research. For this purpose they consider the dynamics of emotional (job) burnout, values, life satisfaction among teachers of further education. Finally they give a comparative analysis of primary and secondary research diagnostics of the midlife crisis.

Keywords: a midlife crisis, a teacher of further education, values, emotional (job) burnout, life satisfaction, psychological and educational support.

Кризис – это переходное состояние при нарушении эмоционального баланса личности, наступающего под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами, которое сопровождается депрессивным эмоциональным состоянием, стрессом, дискомфортом. Кризис середины жизни – один из самых важных, глобальных для человека в возрасте от 35 до 45 лет. Период зрелости характеризуется для многих тем, что происходит критическая переоценка всего достигнутого в жизни, что часто приводит к негативным последствиям. В этот период человек испытывает повышенную агрессивность и тревожность, он теряет чувство удовлетворения от жизни. Все это вызывает снижение интереса к окружающей действительности, к собственной профессиональной деятельности, к изменению ценностей и эмоциональному состоянию.

Педагоги дополнительного образования, как и люди, занятые в других профессиональных областях, подвержены различным стрессам. В наше время предметом исследований многих ученых является изучение специфики требований к личности педагога дополнительного образования (Л. В. Байбородова, Т. С. Белякова, Л. Н. Буйлова, Е. Б. Евладова, А. В. Золотарева, С. Б. Серякова и др.) [3].

Так, Т. С. Белякова и С. Б. Серякова отмечают, что смена парадигмы дополнительного образования детей, изменение его приоритетов и целей вызвали значительное повышение требований к профессиональной деятельности педагога дополнительного образования. На педагога дополнительного образования возлагается особая ответственность за качество и результат образовательного процесса, которые зависят от его профессиональной деятельности в детском объединении до-

полнительного образования, поэтому к нему предъявляются высокие требования [4, с. 192].

Проблема переживания кризиса педагогами сказывается на профессиональной деятельности. Зачастую это происходит из-за того, что педагоги зрелого возраста не знают, как преодолеть возникшую проблему, как правильно выбрать новые ценности, улучшить эмоциональное состояние, чтобы избежать профессионального выгорания и оставаться удовлетворенным своей жизнью.

Изучая проблему кризиса середины жизни педагогов дополнительного образования, мы исследовали:

- ценностные ориентации – убеждения, касающиеся целей индивидуального существования;

- эмоциональное (профессиональное) выгорание (это психологическая реакция человека на долгосрочное эмоциональное переутомление, проявляющееся в потере интереса к жизни);

- удовлетворенность жизнью (состояние сбалансированности в удовлетворении материальных, духовных, социальных потребностей индивида, субъективное ощущение экономического благополучия).

Все это существенно влияет на динамику развития кризиса и определяет его качественные изменения.

В системе образования возрастает необходимость разработки и реализации программ психолого-педагогического сопровождения в профессиональной деятельности. Психолого-педагогическое сопровождение – это процесс педагогического взаимодействия, в котором социальный опыт и профессиональное мастерство сопровождающих трансформируются в профессиональные качества педагога дополнительного образования [2]. Сопровождающая работа направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для успешного преодоления профессиональных трудностей.

Т. С. Белякова отмечает, что «...психолого-педагогическое сопровождение деятельности педагога дополнительного образования представляет собой целостную систему сотрудничества сопровождающих и сопровождаемых, которое происходит в процессе педагогического взаимодействия и обладает определенными особенностями, среди которых можно выделить следующие:

- ориентация этого процесса на антропологический и гуманистический подходы (понимание человека и его развития как ключевой ценности в системе образования);

- зависимость организации и осуществления этого процесса от степени подготовленности и включенности педагогических работников в этот процесс (как сопровождаемых, так и сопровождающих), от мотивации педагогических работников на самосовершенствование и самореализацию, на повышение профессионального мастерства и эффективности образовательного процесса;

- осознание необходимости комплексного подхода, обеспеченного командной работой педагогических работников, специалистов различных профилей (управленцев, методистов, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов-организаторов);

- использование основных этапов организации сопровождения (подготовительного, основного и заключительного) в единстве диагностики, информационного поиска, планирования, консультирования и первичной помощи в реализации плана, которые должны иметь четкую структуру и циклический характер;

- понимание необходимости работы в тесной связи с практической деятельностью образовательного учреждения, с использованием личностно-ориентированных форм, содержания и методов взаимодействия сопровождаемых и сопровождающих» [2, с 65–66].

В ходе опытно-экспериментального исследования проблемы кризиса середины жизни педагогов дополнительного образования нам предстояло выявить факторы кризиса середины жизни.

Для исследования проблемы кризиса середины жизни были использованы следующие методики: «Исследование эмоционального (профессионального) выгорания» В. В. Бойко; «Ценностные ориентации» М. Рокича; «Индекс жизненной удовлетворенности» Н. В. Паниной.

В опытно-экспериментальном исследовании приняли участие 80 педагогов дополнительного образования. Нами было выделено две группы: контрольная – 40 педагогов, экспериментальная – 40 педагогов. В обеих группах – женщины.

По результатам первичной диагностики проблемы кризиса середины жизни по методике В. В. Бойко «Исследование эмоционального (профессионального) выгорания» было выявлено следующее:

- Исследуемые группы практически не различаются по средним показателям во многих случаях. Между показателями есть незначительные различия на фазах «резистенция» (58,1 балла у экспериментальной группы и 56,8 балла у кон-

трольной группы) и «истощение» (60,8 балла у экспериментальной группы и 58 баллов у контрольной группы).

– В обеих группах прослеживаются высокие средние показатели по шкалам: «редукция профессиональных обязанностей» (18,8 баллов у экспериментальной, 17 баллов у контрольной), «неудовлетворенность собой» (15,4 – экспериментальная, 15,6 – контрольная) и «эмоциональный дефицит» (16,4 – экспериментальная, 16,2 – контрольная). Это свидетельствует о том, что педагоги дополнительного образования используют в своей профессиональной деятельности упрощенный процесс общения, стремясь облегчить его, сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Диагностика ценностных ориентаций по методике М. Рокича показала, что наибольшее значение имеет *здоровье* (5,6 балла у экспериментальной группы и 4,3 балла у контрольной группы), далее идут *жизненная мудрость*, *счастливая семейная жизнь* и *любовь*. Наименее важными являются следующие ценности: *счастье других* (14,3 – экспериментальная группа, 14,6 балла – контрольная группа), далее по шкале у экспериментальной группы *развлечения* (13,3 балла) и *общественное признание* (12,4 балла), у контрольной группы *красота природы и искусства* (13,2 балла) и *общественное признание* (12,6 балла).

Профили инструментальных ценностей в двух группах исследования также имеют много общего, в частности, наибольшее значение для представителей двух групп исследования имеют *воспитанность* (экспериментальная группа – 6,5 балла, контрольная группа – 6,8 балла), *ответственность* (экспериментальная группа – 6,4 балла, контрольная группа – 7 баллов), *образованность* (экспериментальная – 6,9, контрольная – 8,4 балла) и *честность* (экспериментальная – 8,4 балла, контрольная – 8 баллов), наименее важными ценностями являются *нетерпимость к недостаткам* (14,6 и 13,6 баллов соответственно), *высокие запросы* (13,7 и 13,4 баллов соответственно) и *чуткость* (12,1 и 11,1 баллов соответственно).

В ходе проведенного исследования по методике Н. В. Паниной «Индекс жизненной удовлетворенности» установлено, что наибольшее количество испытуемых обеих групп имеет средний уровень удовлетворенности жизнью (60 % – экспериментальная и 40 % – контрольная), низкий уровень преобладал над высоким уровнем (25 % – экспериментальная и 15 % – контрольная).

Таким образом, можно предположить, что представители обеих групп переживают тяжелый кризисный период и не удовлетворены своей жизнью в целом. Педагоги дополнительного образования эмоционально истощены, им постоянно не хватает времени, окружающая среда представляется им неприятной и опасной, из-за чего они постоянно чувствуют усталость и напряжение. Также можем предположить, что работа не вполне соответствует их интересам и ожиданиям, к тому же отношения с коллегами и начальством вызывают дискомфорт, а карьера бесперспективна.

Полученные результаты послужили основой разработки программы психолого-педагогического сопровождения педагогов дополнительного образования в период кризиса середины жизни и выявления социально-психологических условий для ее эффективной реализации. В задачи данной программы входит понижение уровня напряжения и тревоги, повышение удовлетворенности собой и уровня эмпатийности, создание благоприятных социально-психологических условий для психологического и профессионального развития педагогов.

В монографии Л. В. Байбородовой, Л. Н. Артемьевой и М. П. Кривунь раскрываются 2 группы функций психолого-педагогического сопровождения образовательного и индивидуального развития студента, выделенные М. И. Рожковым: целевые (развивающая, психолого-педагогической поддержки, психолого-педагогической помощи, фасилитации развития и действий студента, коррекционная, социальной защиты, рекреации и компенсации, оздоровления, содействия социальной адаптации студентов) и инструментальные (диагностическая, прогностическая, проектировочная, организаторская, коммуникативная) [1, с. 30–38].

По окончании частичной реализации программы психолого-педагогического сопровождения было проведено вторичное исследование для выявления динамики показателей факторов кризиса середины жизни.

По результатам итоговой диагностики наблюдается положительная динамика показателей. Общее состояние экспериментальной группы улучшилось, уменьшились общие показатели фаз: «напряжение» (от 59,5 до 52,8), «резистенция» (от 58,1 до 49,8), «истощение» (от 60,8 до 51,8); а также симптомы: «неудовлетворенность собой» (13,2), «редукция профессиональных обязанностей» (14,4), «эмоциональный дефицит» (14,1).

В контрольной группе показатели, наоборот, увеличились. Респонденты стали испытывать большее напряжение, связанное с психотравмирующими обстоятельствами (показатели возросли от 12,4 до 13,4) и неудовлетворенностью собой (результаты возросли от 15,6 до 16,1). Также в контрольной группе значительно увеличились показатели «эмоционально-нравственной дезориентации» (от 12,8 до 13,7) и «расширения сферы экономии эмоций» (от 11,7 до 13). Это говорит о том, что педагоги пытаются справиться с напряжением, еще больше отстраняясь от профессиональной деятельности.

Ценностные ориентации не потерпели значительных изменений. Обе группы педагогов «верны» своим ценностным ориентациям. На первом месте также осталась ценность *здоровье*, на последнем – ценность *счастье других*. Самое большое изменение произошло в экспериментальной группе по ценности *жизнерадостность* (с 8,5 до 7,5), что характеризует жизнерадостность как немаловажную ценность в жизнедеятельности человека (в нашем случае в профессиональной жизни педагога, в частности в поддержании психологического здоровья). Остальные ценности остались неизменными в обеих группах.

В ходе проведенного итогового исследования установлена положительная динамика уровня удовлетворенности жизнью в экспериментальной группе: на 15 % понизилось количество педагогов, имеющих низкий уровень жизненной удовлетворенности, в то время как в контрольной группе количество педагогов, имеющих низкий уровень жизненной удовлетворенности, на 5 % повысилось. Наибольшее количество испытуемых обеих групп по-прежнему имеет средний уровень удовлетворенности жизнью (70 % – экспериментальная и 45 % – контрольная).

В ходе работы были решены основные задачи и реализована цель исследования: были получены

данные, подтверждающие справедливость выдвинутой гипотезы.

Библиографический список

1. Байбородова, Л. В., Артемьева, Л. Н., Кривунь, М. П. Индивидуализация и сопровождение в образовательном процессе педагогического вуза [Текст] : монография / Л. В. Байбородова, Л. Н. Артемьева, М. П. Кривунь. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2014. – 260 с.
2. Белякова, Т. С. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения деятельности педагога дополнительного образования [Текст] / Т. С. Белякова // Мир Науки, Культуры, Образования. – 2011. – № 3. – С. 62–66.
3. Серякова, С. Б. Психолого-педагогическая компетентность педагога дополнительного образования [Текст] : монография / С. Б. Серякова. – М. : «Прометей» МПГУ, 2008 – 232 с.
4. Серякова, С. Б., Белякова, Т. С. Основные этапы психолого-педагогического сопровождения деятельности педагога дополнительного образования [Текст] / С. Б. Серякова, Т. С. Белякова // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2013. – Т. 9. – № 3–2. – С. 189–196.

Bibliograficheskij spisok

1. Bajborodova, L. V., Artem'eva, L. N., Krivun', M. P. Individualizacija i soprovozhdenie v obrazovatel'nom processe pedagogicheskogo vuza [Tekst] : monografija / L. V. Bajborodova, L. N. Artem'eva, M. P. Krivun'. – Jaroslavl' : RIO JaGPU, 2014. – 260 s.
2. Beljakova, T. S. Osobennosti organizacii psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdenija dejatel'nosti pedagoga dopolnitel'nogo obrazovanija [Tekst] / T. S. Beljakova // Mir Nauki, Kul'tury, Obrazovanija. – 2011. – № 3. – S. 62–66.
3. Serjakova, S. B. Psihologo-pedagogicheskaja kompetentnost' pedagoga dopolnitel'nogo obrazovanija [Tekst] : monografija / S. B. Serjakova. – M. : «Prometej» MPGU, 2008 – 232 s.
4. Serjakova, S. B., Beljakova, T. S. Osnovnye jetapy psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdenija dejatel'nosti pedagoga dopolnitel'nogo obrazovanija [Tekst] / S. B. Serjakova, T. S. Beljakova // Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta. – 2013. – T. 9. – № 3–2. – S. 189–196.