

Г.К. Тлеужанова, А.А. Палина*

Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан
(*Корреспондирующий автор. E-mail: antossik_anna@mail.ru)*Scopus Authors ID: 57193699082**ORCID iD: 0000-0003-2302-1595*

Проблема профессионального выгорания в становлении профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка

Статья посвящена теме профессионального выгорания, как нарушения процесса становления профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка. Авторами раскрыто понятие профессионального выгорания, проиллюстрирована возможность развития синдрома профессионального выгорания при наличии статусов несформированной или утраченной идентичности, равно как и в обратную сторону, вероятность утраты профессиональной идентичности при развитии синдрома профессионального выгорания. Кроме того, отражены три категории симптомов профессионального выгорания: аффективные, когнитивные, мотивационные, а также три основных компонента феномена: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Описаны основные факторы, способствующие развитию синдрома: по О.И. Бабич и Т.В. Решетовой — внешние и внутренние. Рассмотрено эмоциональное выгорание как результат некоторых несоответствий между личностью и работой, свойственных людям педагогической сферы деятельности. Авторы также изучили проблему терапии синдрома профессионального выгорания. К. Маслак и Н.Е. Водопьянова считают особо эффективными не те программы, которые ориентированы на работу с личностью и ее затруднениями, а именно предлагающие работнику либо взять отпуск, сделать временный перерыв либо замещать привычные стратегии коммуникации, поведения, организации своего труда и другие на более эффективные, а программы, направленные на повышение автономности и самодетерминации личности, которые тесно коррелируют с психологическим здоровьем или аутентичностью, что так же благоприятно сказывается на формировании профессиональной идентичности. Н.Н. Меркулова предлагает дополнить указанные выше задачи программы формированием и усвоением теоретических знаний об исследуемых феноменах, обучением навыкам самостоятельной саморефлексии, самодиагностики своего состояния и распознавания симптомов выгорания и др.

Ключевые слова: профессиональная идентичность студентов, профессиональное становление, самодетерминация, профессиональное выгорание, компоненты синдрома профессионального выгорания, факторы развития выгорания, программа терапии выгорания, профилактика выгорания.

Введение

Учитывая высокие требования, предъявляемые к специалистам, и в частности к педагогам, в погоне за достижением соответствия этим требованиям, сложно балансировать между двумя противоположными состояниями — между, так сказать, еще недостаточно «разгоревшейся», несформированной профессиональной идентичностью, когда педагогу еще предстоит развивать необходимые профессиональные и личностные качества, мотивацию, ответственность, и уже «перегоревшим» состоянием, так называемым синдромом профессионального выгорания, когда специалист переусердствовал в своем стремлении соответствовать, все сделать правильно, гиперответственно подошел к выполнению своих профессиональных задач. Одной из важных задач профессиональной подготовки будущих учителей иностранного языка, согласно Государственному общеобязательному стандарту высшего образования Республики Казахстан, является обучение навыкам саморазвития, самообразования, гибкой адаптации к новым условиям, творчества и инициативы, развитие мотивации к повышению профессиональной компетенции [1], иными словами, формирование профессиональной идентичности студентов, так же включающей и навыки саморефлексии, которые помогут вовремя определить наличие упомянутых выше состояний, отличить их друг от друга, и предпринять определенные действия по их терапии и профилактике [2].

Анализ Государственного общеобязательного стандарта высшего образования Республики Казахстан обнаружил важность целенаправленного формирования профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка. И в изучении данного процесса важным вопросом для тщательного исследования является один из наиболее значимых барьеров к формированию профессиональной идентичности, а именно, явление профессионального выгорания, которое, стало сегодня популярным в научных кругах.

В качестве метода исследования был выбран теоретический анализ, который согласуется с целью исследования — изучить сущность понятия профессионального выгорания в качестве проблемы формирования профессиональной идентичности и способы его преодоления и профилактики. Проведенный теоретический анализ научных исследований касательно указанной призмы профессионального становления позволит использовать полученный материал в разработке авторского курса по формированию профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка для студентов факультета иностранных языков Карагандинского университета имени академика Е.А. Букетова, а также в разработке учебного пособия для данного курса.

При определении профессиональной идентичности мы будем придерживаться дефиниции Л.Б. Шнейдер, которая представляет это явление как сложный интегративный психологический феномен, ведущую характеристику профессионального развития человека, которая свидетельствует о степени принятия избранной профессиональной деятельности в качестве средства самореализации и развития, осознание своей тождественности с группой и оценка значимости членства в ней [3].

Необходимо упомянуть, что процесс становления профессиональной идентичности включает в себя 4 стадии, они же являются статусами профессиональной идентичности (Дж. Марсиа): диффузная, преждевременная, мораторий (кризис), достигнутая. Критериями для оценивания статуса профессиональной идентичности являются параметры наличия или отсутствия кризиса относительно принятых решений, связанных с профессией, и интенсивность поиска приемлемого варианта выбора, с одной стороны, и степень принятия на себя определенных профессиональных обязательств — с другой [4].

Профессиональное выгорание, по мнению некоторых ученых, является кризисом идентичности [5], а также с высокой вероятностью может стать следствием ненадежно сформированной идентичности, к которой можно отнести такое состояние идентичности, как чрезмерная и односторонняя, несформированная и утраченная (маргинальность). И в обратную сторону, «выгорающий» специалист теряет внутреннюю мотивацию к эффективному осуществлению профессиональной деятельности, перестает расти как профессионал, и тем самым утрачивает гармонию в своей идентичности, которая проявляется в любой из описанных выше крайних форм [6].

Термин «синдром эмоционального выгорания», описывающий характерное состояние физического и эмоционального истощения, был введен в 1974 г. американским психиатром Х.Дж. Фейденбергером. Разные авторы называют это состояние профессиональным выгоранием, психическим выгоранием, эмоциональным сгоранием. Так как оно вызывается эмоциональным перенапряжением в работе с людьми, то на первых порах его диагностировали у лиц так называемых «помогающих профессий» (врачей, учителей, полицейских, социальных работников, психологов и др.), сегодня же этот синдром отмечается и у специалистов профессий, связанных с управлением и предоставлением услуг.

Х.Дж. Фрейденбергер особенно выделял тип людей, склонных к эмоциональному выгоранию, как идеализирующих, склонных к сочувствию, эмоциональных, склонных к мечтаниям, «пропускающих эмоции через себя», но при этом неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями (фанатичных), «пламенных» и легко солидаризирующихся, неспособных выдерживать напряжение от неудовлетворенности.

Лица, страдающие эмоциональным выгоранием, находят у себя определенные признаки, и наиболее распространенные из них, которых было выделено около 150, Т. Кокс и А. Гриффитс описали и распределили в три группы:

– *аффективные*: эмоциональное истощение, скачки в настроении, острая ранимость, угрюмость, плаксивость;

– *когнитивные*: циничность, сопротивление и неготовность к изменениям в системе взглядов, мышлении, поведении, отношении, чувство безысходности и безнадежности, избегание общения, отчуждение;

– *мотивационные*: критическое снижение у работника трудовой мотивации, интереса, крайняя неудовлетворенность, выраженное разочарование, даже возможен добровольный отказ от должности [7].

Т. Кокс и А. Гриффитс проанализировали и схематизировали симптомы профессионального выгорания, выявленные разными исследователями, и разработали условную интегративную модель выгорания, основными компонентами которой являются:

- чрезмерно высокий уровень мотивации,
- неблагоприятная рабочая обстановка,
- применение неэффективных копинг-стратегий.

К. Маслак определяет эмоциональное выгорание как «длительный ответ (реакция) работника на хронические межличностные стрессоры на работе». В 1976 г. К. Маслак и С. Джексон разработали теоретическую модель эмоционального или профессионального выгорания [8], которая включает в себя три основных типа симптомов, являющихся одновременно компонентами выгорания:

– *эмоциональное истощение* — базовый компонент выгорания, который проявляется в виде отсутствия эмоциональных ресурсов, низкой стрессоустойчивости, психического переутомления от постоянной чрезмерной нагрузки и сильных переживаний в процессе работы с другими людьми;

– *деперсонализация* — утрата идентичности, индивидуальности, отстраненность от собственного Я, собственных обязанностей, проявление негативного, циничного отношения к другим, являющихся последствием эмоционального истощения и защитной реакцией психики;

– *редукция личных достижений* — обесценивание собственных профессиональных достижений и результатов трудовой деятельности, обусловленное невозможностью справиться со стрессом.

О.И. Бабич трактует синдром выгорания через призму теории стресса и общего адаптационного синдрома. Автор считает этот синдром, «выработанный личностью специфическим механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие». По мнению О.И. Бабич, синдром профессионального выгорания свидетельствует о профдеформации, распаде личности специалиста, изменении ее качеств, на который влияют две группы факторов: внешние и внутренние [9]. К внешним факторам автор относит:

- деструктивный для личности специалиста характер трудовой деятельности;
- конфликтные, токсичные, соревновательные отношения между сотрудниками;
- чрезмерно высокое чувство ответственности за собственные профессиональные обязанности;
- длительное эмоциональное переутомление.

К внутренним факторам автор относит:

- тенденцию личности менять свое сознание, мышление, поведение, качества под воздействием профессиональной среды;
- оскудение спектра эмоций, в основном только до негативных, длительное заикливание на них;
- эмоциональную отстраненность, отчуждение от профессиональных обязанностей, коммуникаций;
- деперсонализацию, отсутствие мотивации к труду, перепады настроения, сложности с концентрацией, неспособность следовать принятым в профессиональной среде нормам и требованиям, нравственные дефекты.

Т.В. Решетова дополняет этот список следующими факторами:

- тенденция выдавать себя за высококлассного профессионала, разными способами прикрывая свою профессиональную несостоятельность (например, напускным трудоголизмом);
- отсутствие личностных ресурсов, обеспечивающих устойчивость к стрессу, способность адаптации к изменениям и чувство контроля над ситуацией (поддержка родных и коллег, профессиональные стремления и притязания, профессиональный статус и компетентность и пр.);
- неумение определить и выразить словами свои чувства и эмоции;
- неумение эмоционально включаться в коммуникацию [10].

Социальный психолог К. Маслак со своей группой исследователей выявили, что эмоциональное выгорание возникает в результате несоответствия между личностью специалиста и его профессиональной деятельностью, и чем больше это несоответствие, тем выше вероятность развития синдрома профессионального выгорания. Из выявленных К. Маслак и ее группой исследователей основных сфер такого несоответствия, К.С. Милевич выявил, что выгоранию педагогов в процессе их деятельности в большей степени способствуют следующие несовпадения:

- 1) разный уровень этических и моральных норм и принципов, соблюдение которых специалист готов осуществлять и которые ему предъявляются;
- 2) разный уровень целей, ценностей, возможностей специалиста и профессиональных требований, предъявляемых ему;
- 3) разная степень самостоятельности, которую стремится проявить специалист в своей профессиональной деятельности и которая ему предоставляется;
- 4) разный уровень вознаграждения за усилия и результаты труда, которое ожидает специалист и которое получает;
- 5) разные представления о справедливости в деятельности администрации у специалиста и у самой администрации [11].

Интересными для нашего исследования явились результаты анкетирования на выявление несоответствий личности педагогов школ и работы, проведенного К.С. Милевич. В предложенной ею анкете нужно было отметить любое количество из предложенных выше пяти несоответствий, соответствующих респондентам. Из опрошенных 50 педагогов с разным стажем работы ни один не отметил менее трех несоответствий, и 18 человек отметили все пять. Это свидетельствует о том, что педагоги сильно подвержены развитию синдрома профессионального выгорания, и наличие данного синдрома у молодых специалистов подтверждает необходимость формирования профессиональной идентичности и навыков предотвращения и снижения рисков развития синдрома профессионального выгорания еще на стадии профессиональной подготовки учителей иностранного языка.

Дополнительным фактором развития синдрома профессионального выгорания является несформированная или кризисная личностная идентичность. Н.Е. Водопьяновой в исследовании профессионального выгорания по причине кризиса идентичности было выявлено, что выгорание по таким его компонентам, как деперсонализация и эмоциональное истощение, в большей степени проявляют педагоги, чья идентичность в профессиональной сфере доминирует над идентичностью в личной сфере. В то время как педагоги гармоничностью и идентичностью в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию [12].

Большинство зарубежных программ психологической помощи в области профессионального выгорания в основном ориентированы на работу с личностью и ее затруднениями. Они предлагают работнику либо взять отпуск, сделать временный перерыв, либо замещать привычные стратегии коммуникации, поведения, организации своего труда и другие на более эффективные. Однако, как отмечает Н.Е. Водопьянова, в психологических тренингах удается только в 25–40 % случаев снизить напряженность и психологическое утомление за счет повышения уровня коммуникативной компетентности в профессиональной коммуникации. К. Маслак и многие другие исследователи приходят к заключению, что профессиональному выгоранию скорее способствуют ситуационные и организационные факторы, нежели личностные [13].

В практической работе по психологической помощи специалистам, страдающим от симптомов профессионального выгорания, Н.Е. Водопьянова [12] делает вывод, что развитие способности и увеличение степени самостоятельности в принятии решений и выборе способов осуществления профессиональной деятельности и коммуникации способствуют устойчивому снижению выраженности симптомов данного синдрома. В научной психологии свобода и автономия социального поведения сопоставляются с понятием «самодетерминация», понимаемой как механизм психологической свободы, неразрывно связанной со степенью и масштабами самоосознания (*self-awareness*) и тесно коррелирующей с психологическим здоровьем или аутентичностью, которые так же благоприятно сказываются на формировании и становлении профессиональной идентичности и профилактике профессионального выгорания [14].

Н.Н. Меркулова, анализируя опыт бесед со специалистами, испытывающими синдром профессионального выгорания, отмечает, что более 60 % из них не владеют в достаточной мере:

- знаниями о последствиях синдрома профессионального выгорания,
- базовыми навыками саморегуляции, расслабления и восстановления,
- навыками стрессоустойчивости,
- стремлением предпринимать активные действия по преодолению стресса, разрешению конфликтных ситуаций [15].

На основании этих данных, Н.Н. Меркулова предлагает включать в программу терапии профессионального выгорания и его профилактики следующие задачи:

- теоретическое информирование о синдроме профессионального выгорания, стадиях и факторах его развития, последствиях;
- развитие навыков саморегуляции, расслабления и восстановления;
- развитие навыков самостоятельной саморефлексии, самодиагностики своего состояния и распознавания симптомов выгорания;
- формирование позитивного отношения, убеждений, ценностей в отношении осуществляемой профессиональной деятельности, профессиональной коммуникации;
- развитие профессионально важных качеств, необходимых для осуществления профессиональных обязанностей и взаимодействия;
- формирование индивидуального стиля осуществления деятельности, развитие профессиональной компетентности, творческого потенциала и т. д.;
- рациональный выбор специальности и места работы [15].

К. Маслак предлагает решать проблему выгорания через ликвидацию следующих возможных препятствий:

- 1) чрезмерно высокая рабочая нагрузка, высокие требования, на выполнение которых нет достаточно сил, энергии, времени, средств, ресурсов;
- 2) отсутствие контроля, автономности, возможности выбора, свободы действий;
- 3) отсутствие обратной связи по выполненной работе, признания, благодарности, позитивного вознаграждения, отсутствие даже внутреннего чувства, что работа выполнена отлично;
- 4) отсутствие поддержки от окружающих людей, с которыми человек работает, более того, вместо поддержки есть токсичная обстановка на работе;
- 5) отсутствие справедливости, уважения, честности, вместо этого присутствуют дискриминация, мошенничество, обман, так называемый «стеклянный потолок» — скрытое препятствие для профессионального роста;
- б) несовпадение ценностей работника и руководства, вынужденное выполнение задач, которые не воспринимаются как правильные, или необходимость принимать слишком сложные моральные решения.

Обсуждение и заключение

Наше исследование проблемы не ограничивается накоплением теоретических материалов и их анализом. Анализ научных исследований на выявление и предотвращение профессионального выгорания специалистов необходим нам в качестве опоры для разработки собственного курса по формированию профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка для студентов факультета иностранных языков Карагандинского университета имени академика Е.А. Букетова, а также для разработки учебного пособия для данного курса.

Мы считаем важным включить в программу профессионального обучения будущих учителей иностранного языка курс, нацеленный на достижение профессиональной идентичности студентов. Данный курс необходим для более качественной осознанной и системной проработки профессиональной идентичности студентов, для обеспечения условий к их дальнейшему успешному профессиональному становлению и развитию.

Учитывая проанализированные научные исследования, профессиональное выгорание является серьезным препятствием для учителей иностранного языка на пути к сформированной профессиональной идентичности, то есть на пути к личностной целостности, душевному здоровью, и вызывает такие тяжелые для личности последствия, как эмоциональное истощение, скачки в настроении, угрюмость, циничность, избегание общения, выраженное разочарование в работе, что никак не может не сказаться на детях, к которым данные учителя придут работать. Это значит, что они не смогут в полной мере осуществлять свои профессиональные обязанности: заряжать детей желанием изучать иностранный язык, мотивировать на познавательную деятельность, развивать их креативное мышление, создавать дружескую атмосферу на уроке и многое другое. Они будут это делать скорее формально и бездушно, что будет снижать продуктивность и качество их профессиональной деятельности.

Таким образом, процесс формирования профессиональной идентичности будущих учителей иностранного языка должен включать серьезную работу по формированию знаний о профессиональном выгорании, его тяжелых последствиях, и внутреннюю проработку личностных и профессиональных качеств, создающих жесткий внутренний стержень, развитие навыков саморефлексии, саморегуляции, самовосстановления, формирование профессиональных целей, ценностей, убеждений, позволяющих

более мягко переживать стрессовые ситуации, гибко разрешать конфликтные ситуации, налаживать профессиональное общение, вовремя отслеживать проявления и симптомы профессионального выгорания и принимать соответствующие решения по реабилитации. Последующая за анализом теоретического материала разработка теоретико-практического курса по формированию профессиональной идентичности у будущих учителей иностранного языка будет включать все перечисленные выше компоненты работы над профессиональным выгоранием.

Список литературы

- 1 Государственный общеобязательный стандарт высшего образования. (Приложение 7 к Приказу министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 г. № 604) // Эділет. Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800017669#z1554>. — Астана, 2016.
- 2 Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
- 3 Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность. (Структура, генезис и условия становления): дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 — «Психология развития, акмеология» / Лидия Бернгардовна Шнейдер. — М., 2001. — 327 с.
- 4 Kroger J. The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations / J. Kroger, J.E. Marcia // *Handbook of Identity Theory and Research*. — 2011. — P. 31-53. DOI: 10.1007/978-1-4419-7988-9_2.
- 5 Ермолаева Е.П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепции и реальность / Е.П. Ермолаева // *Психол. журн.* — 2001. — Т. 22. — № 4. — С. 51–59.
- 6 Ермолаева Е.П. Теневые функции должностной роли в структуре профессионального маргинализма / Е.П. Ермолаева // *Психол. журн.* — 2003. — Т. 24. — №3. — С. 56–65.
- 7 Cox T. The conceptualization and measurement of burnout: Questions and directions. / T. Cox, M. Tisserand, Taris Toon // *Work and Stress – WORK STRESS*. — 2005. — P. 187-191.
- 8 Maslach C. Job burnout: new directions in research and intervention / C. Maslach // *Current Directions in Psychological Science*. — 2003. — Vol. 12. — P. 189–192.
- 9 Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. — М.: Учитель, 2014. — 122 с.
- 10 Решетова Т.В. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников — ресурсы коррекции / Т.В. Решетова // *Обзорные психиатрии и медицинской психологии*. — 2012. — № 3. — С. 105–111.
- 11 Милевич К.С. Синдром эмоционального выгорания как факт деформации профессиональной деятельности педагогов / К.С. Милевич // *Современные проблемы науки и образования*. — 2007. — № 12–1. — С. 107, 108. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=3997> (Дата обращения: 25.09.2021).
- 12 Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 — «Психология развития, акмеология» / Наталия Евгеньевна Водопьянова. — СПб., 2014. — 554 с.
- 13 Maslach C. Job burnout / C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter // *Annual review of psychology*. — 2001. — Vol. 52. — P. 399-422.
- 14 Тлеужанова Г.К. Психологическая характеристика уровневого становления профессиональной идентичности студентов / Г.К. Тлеужанова, А.А. Палина // *Вестн. Караганд. ун-та. — Сер. Педагогика*. — 2021. — № 3 (103). — С. 70–75.
- 15 Меркулова Н.Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «помогающих» профессий / Н.Н. Меркулова // *Вестн. Томск. гос. ун-та*. — 2011. — Вып. 12 (104). — С. 199–205.

Г.К. Тлеужанова, А.А. Палина

Болашақ шет тілі мұғалімдерінің кәсіби сәйкестігін калыптастырудағы кәсіби күйзеліс мәселесі

Мақала болашақ шет тілі мұғалімдерінің кәсіби сәйкестігін калыптастыру процесінің бұзылуы ретінде кәсіби күйзеліс тақырыбына арналған. Авторлар кәсіби күйзеліс ұғымының мәнін ашқан, калыптаспаған немесе жоғалған сәйкестілік мәртебесі болған кезде кәсіби күйзеліс синдромының даму мүмкіндігі, керісінше, кәсіби күйзеліс синдромының дамуындағы кәсіби сәйкестікті жоғалту ықтималдығы туралы айтқан. Сонымен қатар, кәсіби күйзеліс белгілерінің үш категориясы: аффективті, когнитивті, мотивациялық; сондай-ақ құбылыстың үш негізгі компоненті: эмоционалды сарқылу, детерминация, жеке жетістіктердің төмендеуі көрсетілген. Синдромның дамуына ықпал ететін негізгі факторлар сипатталған. Ол О.И. Бабич және Т.В. Решетова бойынша тұжырымдалған сыртқы және ішкі факторлар. Педагогикалық қызмет саласындағы адамдарға тән жеке тұлға мен жұмыс арасындағы кейбір сәйкессіздіктердің

нәтижесінде эмоционалды күйзеліс қарастырылған. Авторлар сонымен қатар кәсіби күйзеліс синдромын емдеу мәселесін де зерттеген. К. Маслак пен Н.Е. Вольшанова жеке адаммен және оның қиындықтарымен жұмыс істеуге бағытталған емес, атап айтқанда қызметкерге демалыс алуды, уақытша үзіліс жасауды немесе қарым-қатынастың, мінез-құлықтың, өз еңбегін ұйымдастырудың әдеттегі стратегияларын және басқаларын тиімдірек етіп ауыстыруды ұсынатын бағдарламаларды ерекше тиімді деп санайды, бірақ дербестікті арттыруға бағытталған бағдарламалар психологиялық денсаулықпен немесе шынайылықпен тығыз байланысты тұлғаның өзін-өзі анықтауы, бұл кәсіби сәйкестіктің қалыптасуына жағымды әсер етеді. Н.Н. Меркулова бағдарламаның жоғарыда аталған міндеттерінің зерттелетін құбылыстары туралы теориялық білімдерді қалыптастыру және игеру, өзіндік рефлексия, өз жағдайын диагностикалау және күйзеліс белгілерін тану дағдыларын үйрету және т.б. арқылы толықтыруды ұсынады.

Кілт сөздер: студенттердің кәсіби сәйкестігі, кәсіби қалыптасуы, өзіндік детерминация, кәсіби күйзеліс, кәсіби күйзеліс синдромының компоненттері, күйзеліс факторлары, күйзелісті емдеу бағдарламасы, күйзелістің алдын алу.

G.K. Tleuzhanova, A.A. Palina

The problem of professional burnout in the formation of future foreign language teachers' professional identity

The article is devoted to the topic of professional burnout as a violation in the formation process of professional identity of students, namely of future foreign language teachers. The authors reveal the concept of professional burnout, illustrate the possibility of developing professional burnout syndrome for those having unformed or lost identity statuses, as well as in the opposite direction, the probability of losing professional identity as a result of professional burnout syndrome. The authors of the article reflect three categories of symptoms of professional burnout: affective, cognitive, motivational, as well as three main components of the phenomenon: emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements. The article describes the main factors contributing to the development of the syndrome: according to O.I. Babich and T.V. Reshetova – external and internal. Emotional burnout is considered as a result of some inconsistencies between personality and work, peculiar to people of pedagogical field of work. The authors also studied the problem of therapy of professional burnout syndrome. K. Maslach and Vodopyanova N.E. consider especially effective not those programs that are focused on working with a person and his/her difficulties, but namely, those that offer an employee either to take a vacation, take a temporary break, or replace the usual strategies of communication, behavior, organization of work, etc. with more effective ones, but programs that aimed at increasing the autonomy and self-determination of the individual, which are closely correlated with psychological health or authenticity, which also has a positive effect on the formation of professional identity. Merkulova N.N. suggests supplementing the above-mentioned tasks of the program with the formation and assimilation of theoretical knowledge about the phenomena under study, training the skills of self-reflection and self-checking of their own condition and recognition of burnout symptoms, etc.

Keywords: professional identity of students, professional formation, self-determination, professional burnout, components of professional burnout syndrome, factors of burnout development, burnout therapy program, burnout prevention

References

- 1 (2016). Gosudarstvennyi obshcheobiazatelnyi standart vysshego obrazovaniia. (Prilozhenie 7 k Prikazu ministra obrazovaniia i nauki Respubliki Kazakhstan ot 31 oktiabria 2018 goda No 604) [State compulsory standard of higher education (Appendix 7 to the order of the Minister of Education and Science of the Republic of Kazakhstan from October 31, 2018 No. 604)]. *Adilet. Informatsionno-pravovaia sistema normativnykh pravovykh aktov Respubliki Kazakhstan — Adilet. Information and legal system of regulatory legal acts of the Republic of Kazakhstan*. Astana. Retrieved from <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800017669#z1554> [in Russian].
- 2 Vodopyanova, N.E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- 3 Shneider, L.B. (2001). Professionalnaia identichnost (Struktura, genezis i usloviia stanovleniia) [Professional identity (structure, genesis and conditions of formation)]. *Doctor's thesis*. Moscow [in Russian].
- 4 Kroger, J. & Marcia, J.E. (2011). The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations. *Handbook of Identity Theory and Research*, 31-53. DOI: 10.1007/978-1-4419-7988-9_2.
- 5 Ermolaeva, E.P. (2001). Professionalnaia identichnost i marginalizm: kontseptsii i realnost [Professional identity and marginalism: concepts and reality]. *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological journal*, 22, 4, 51–59 [in Russian].
- 6 Ermolaeva, E.P. (2003). Tenevye funktsii dolzhnostnoi roli v strukture professionalnogo marginalizma [Shadow functions of the official role in the structure of professional marginalism]. *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological journal*, 24, 3, 56–65 [in Russian].

- 7 Cox, T., Tisserand, M. & Taris, Toon. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Questions and directions. *Work and Stress - WORK STRESS*, 187-191.
- 8 Maslach, C. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189–192.
- 9 Babich, O.I. (2014). Profilaktika sindroma professionalnogo vygoraniia pedagogov. Diagnostika, treningi, uprazhneniia [Prevention of the syndrome of professional burnout of teachers. Diagnostics, trainings, exercises]. Moscow: Uchitel [in Russian].
- 10 Reshetova, T.V. (2012). Emotsionalnoe vygotanie, asteniia i depressiia u meditsinnykh i sotsialnykh rabotnikov — resursy korreksii [Emotional burnout, asthenia and depression in medical and social workers – correction resources]. *Obozrenie psikiatrii i meditsinnoi psikhologii — Review of psychiatry and medical psychology*, 3, 105–111 [in Russian].
- 11 Milevich, K.S. (2007). Sindrom emotsionalnogo vygoraniia kak fakt deformatsii professionalnoi deiatelnosti pedagogov [Emotional burnout syndrome as a fact of deformation of professional activity of teachers]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia — Modern problems of science and education*, 12–1, 107, 108. Retrieved from <https://science-education.ru/ru/article/view?id=3997> [in Russian].
- 12 Vodopianova, N.E. (2014). Resursnoe obespechenie protivodeistviia professionalnomu vygoraniiu subektov truda (na primere spetsialistov «subekt-subektnykh» professii) [Provision of resources for combating professional burnout of subjects of labor (the case of specialists of the “subject-subject” professions)]. *Doctor's thesis*. Saint Petersburg [in Russian].
- 13 Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001) Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 399-422.
- 14 Tleuzhanova, G.K., & Palina, A.A. (2021). Psikhologicheskaia kharakteristika urovnevnogo stanovleniia professionalnoi identichnosti studentov [Psychological characteristics of the level formation of professional identity of students]. *Vestnik Karagandinskogo universiteta. Seriia Pedagogika — Bulletin of Karaganda University. Pedagogy series*, 3(103), 70–75 [in Russian].
- 15 Merkulova, N.N. (2011). Sindrom emotsionalnogo vygoraniia i programma ego preodoleniia v sfere «pomogaiushchikh» professii [Emotional burnout syndrome and its overcoming program in the field of “Helping” professions]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta — Bulletin of Tomsk State University*, 12(104), 199–205 [in Russian].