

Н. Е. Жданова

N. E. Zhdanova

Я. А. Лесникова,

Y. A. Lesnikova

студент

ФГАОУ ВО «Российский государственный

профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

zne1976@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND COPING STRATEGIES OF TEACHERS

Аннотация. В статье изложены результаты психологического исследования на определение взаимосвязей между эмоциональным выгоранием и копинг-стратегиями педагогов с разным стажем профессиональной деятельности. На основании полученных результатов представлены направления деятельности, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Abstract. The article presents the results of a psychological study to determine the relationship between emotional burnout and coping strategies of teachers with different professional experience. Based on the results obtained, the directions of activities aimed at preventing emotional burnout of teachers are presented.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, симптомы эмоционального выгорания, копинг-стратегии, педагогическая деятельность.

Keywords: emotional burnout, symptoms of emotional burnout, coping strategies, educational activities.

Совладанию со стрессогенными факторами помогают адаптивные копинг-стратегии поведения. Если педагог использует эффективные копинг-стратегии, это повышает эффективность профессиональной деятельности и приводит к снижению развития эмоционального выгорания.

В статье Е.И. Клычковой приводится теоретический обзор современных исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания педагогов: анализируется понятие «эмоциональное выгорание», рассматриваются факторы, повышающие риск развития синдрома эмоционального выгорания, предлагаются направления профилактики данного синдрома [4].

В статье Н. И. Гуслияковой, А. Ж.Кадыровой раскрываются особенности эмоционального выгорания, выделены и описаны группы факторов, которые влияют на появление данного синдрома у педагогов ДОУ [3].

В работе Т.В. Белашиной и А.В. Гудзь представлен обзор исследований, в которых авторы изучают черты личности специалистов образовательной сферы, у которых проявляется эмоциональное выгорание [2].

Проведенная опытно-поисковая работа Г.М. Льдоковой описывает результаты исследования эмоционального выгорания педагогов, у которых имеется разный стаж профессиональной деятельности [5].

Статья А.А. Сизовой посвящена изучению взаимосвязи эмоционального выгорания, стресса и совладающего поведения педагогов ДОУ [6].

Авторы Н.В. Басалаева и Т.В. Захарова предлагают эффективные методы профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов [1].

Цель работы: изучить взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг-стратегий педагогов по стажу педагогической деятельности.

В исследовании участвовали педагоги дошкольных образовательных организаций.

Результаты корреляционного анализа показателей общей выборки представлены в таблице.

При проведении корреляционного анализа выявлены положительные и отрицательные взаимосвязи.

Таблица –Результаты корреляционного анализа

Переменные	Положительная взаимосвязь	Ранги	Отрицательная взаимосвязь	Ранги
1	2	3	4	5
Переживание	Стратегия избегающего поведения	$r=0,455^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r= - 0,471^{**}$
Неудовлетворенность	Стратегия избегающего поведения	$r=0,373^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r= - 0,418^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r= - 0,279^{*}$
Тревога	Стратегия избегающего поведения	$r=0,375^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r= - 0,483^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r= - 0,254^{*}$
Неадекватное реагирование	Стратегия избегающего поведения	$r=0,372^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r= - 0,376^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r= - 0,330^{**}$
Дезориентация	Стратегия избегающего поведения	$r=0,423^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r= - 0,504^{**}$

Переменные	Положительная взаимосвязь	Ранги	Отрицательная взаимосвязь	Ранги
1	2	3	4	5
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r = -0,246^*$
Экономия эмоций	—	—	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,278^*$
Редукция	—	—	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,329^{**}$
Эмоциональный дефицит	Стратегия избегающего поведения	$r = 0,372^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,560^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r = -0,271^*$
Эмоциональная отстраненность	Стратегия избегающего поведения	$r = 0,377^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,455^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r = -0,249^*$
Деперсонализация	Стратегия избегающего поведения	$r = 0,353^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,506^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r = -0,354^{**}$
Психовегетативные нарушения	Стратегия избегающего поведения	$r = 0,349^{**}$	Стратегия разрешения проблем	$r = -0,473^{**}$
	—	—	Стратегия поиска социальной поддержки	$r = -0,277^*$

При проведении корреляционного анализа выявлены положительные и отрицательные взаимосвязи. Выявлены положительные взаимосвязи между компонентами эмоционального выгорания и стратегией избегающего поведения, то есть чем выше проявления эмоционального выгорания, тем выше у педагогов стремление к отстранению от деятельности для решения проблемной ситуации. Обнаружены отрицательные взаимосвязи между проявлениями эмоционального выгорания и такими стратегиями, как стратегия разрешения проблем и стратегия поиска социальной поддержки, то есть чем выше проявления эмоционального выгорания, тем ниже способность актуализировать личностные ресурсы в деятельности для решения возникшей проблемы и ниже стремление к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми для решения проблемной ситуации. Стоит отметить, что со стратегией разрешения проблем все взаимосвязи на высоком уровне значимости, со стратегией поиска социальной поддержки практически все выявленные взаимосвязи показывают средний уровень значимости.

Обобщение результатов исследования позволило определить направления деятельности, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов:

1. Снижение проявлений эмоционального выгорания, таких как повышенное напряжение, тревога, снижение интереса к профессиональной деятельности, излишняя раздражительность и проявление негатива.

2. Снижение эмоционального напряжения путем развития навыков саморегуляции и овладения техниками расслабления.

3. Развитие умений адекватно оценивать сложные ситуации и использовать адаптивные стратегии для их решения.

Список литературы

1. Басалаева, Н. В. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов / Н. В. Басалаева, Т. В. Захарова Т. В. –Текст : непосредственный // Перспективы науки. –2021. –№ 8 (143). –С. 134–136.
2. Белашина, Т. В. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов / Т. В. Белашина, А. В. Гудзь. –Текст : непосредственный // Развитие человека в современном мире. –2023. –№ 1. –С. 90–100.
3. Гусякова, Н. И. Особенности феномена эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций / Н. И. Гусякова, А. Ж. Кадырова. –Текст : электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. –2021. –№ 8 (198). –С. 419–426. –<https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p419-42>.
4. Клычкова, Е. И. Проблема эмоционального выгорания педагогов: современные исследования, профилактика / Е. И. Клычкова. –Текст : непосредственный // Образование. Карьера. Общество. –2023. –№ 4 (79). –С. 26–31.
5. Лыдова, Г. М. Исследование эмоционального выгорания педагогов в зависимости от стажа работы / Г. М. Лыдова. –Текст : электронный // Эмоциональная регуляция как фактор укрепления психологической резильентности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 25 октября 2023 г. –Елабуга : Елабужский институт, 2023. –С. 82–85. –URL: https://repository.kpfu.ru/eng/?p_id=291214&p_lang=2.
6. Сизова, А. А. Значение эмоционального выгорания и совладающего поведения для эффективного функционирования личности педагога ДООУ / А. А. Сизова. –Текст : непосредственный // Психология образования будущего: от традиций к инновациям : материалы III международной научно-практической конференции, Ярославль, 21 марта 2019 г. –Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2019. –С. 152–154.