

2. Зинченко, В.П. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика, 1997. – 285 с.

3. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

4. Рогова, Е.Е. Одиночество в условиях современного общества: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 09.00.11 / Е.Е. Рогова; Краснодарский ун-в. МВД России. – Краснодар, 2012. – 49 с.

**Преснякова А.В.** (Научный руководитель – Каратерзи В.А.,  
старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. В 70-е годы XX столетия исследователи обратили внимание на часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). На определенном этапе своей деятельности они неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по принципиальным вопросам. В дальнейшем у них часто развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Было обнаружено, что эти изменения вызывались длительным воздействием профессионального стресса.

В настоящее время наиболее распространенной и актуальной проблемой является эмоциональное выгорание среди людей социальных профессий, таких как, педагоги, врачи, консультанты, менеджеры, психологи и т.д. Педагоги часто сталкиваются с эмоциональными перегрузками, высоким динамизмом, трудностями дисциплины, социальными оценками. Им постоянно необходимо осуществлять длительные и интенсивные контакты, взаимодействовать с различными социальными группами и т.д. Поэтому синдром эмоционального выгорания среди педагогов встречается сейчас довольно часто. По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Вышесказанное наиболее точно соответствует профессии педагога, поскольку труд современного учителя сопряжен с большими психоэмоциональными затратами: высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное вкладывание в общении с учениками. Исследователи А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов утверждают, что стресс – это перманентное состояние педагога. Не менее важной является проблема изучения копинг-стратегий в рамках профессионального становления личности, потому как отсутствие высоких адаптационных навыков, стремления к решению проблем могут привести к деформации личности, что в конечном счете может сделать исполнение профессиональных обязанностей невозможным.

Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения, а с другой – приобретенной, дифференцированной

формой поведения. Фактически он уже на начальном этапе изучения копинга обратил внимание на его связь с индивидуально-типологическими особенностями личности и предыдущим опытом преодоления стрессовых ситуаций, а также выделили две составляющие копинг-механизма – когнитивную и поведенческую [1].

К. Маслач выделяла три группы копинг-стратегий:

- 1) Стратегия избегания.
- 2) Стратегия разрешения проблем.
- 3) Стратегия поиска социальной поддержки.

**Материал и методы.** Опрос (методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана), коэффициент ранговой корреляции Пирсона.

**Результаты и их обсуждение.** Активная включенность в работу, взаимодействие с другими людьми и неумение снимать стресс, приводит к тому, что в жизни человека все чаще развивается синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

На сегодняшний день многие факторы способствуют развитию эмоционального выгорания педагогов средней школы, например, интенсивный труд, снижение престижности педагогического труда, недостойная оплата, бюрократия, высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, внедрение инновационных методик и технологий обучения в школе и т.д. Такие условия активируют защитные механизмы организма, позволяющие уменьшить негативное воздействие внешней среды и сохранить профессиональные стремления, а также активирующие устойчивость к развитию синдрома выгорания.

Многие исследования ученых показали, что для учителей со стажем работы более 20 лет характерно резкое снижение всех показателей эмоциональной устойчивости, т.е. через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступают «педагогические кризисы», «истощение», «профессиональное выгорание». По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, сердечно-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности [2].

Для устранения или снижения эмоционального напряжения важно изучить понятие копинг-стратегии, именно такие формы поведения помогают человеку справиться со стрессом. Под копингом имеется в виду постоянно изменяющиеся поведенческие, когнитивные, эмоциональные попытки справиться с индивидуальными внутренними и внешними требованиями, которые как бы входят в конфликт с имеющимися человеческими ресурсами или оцениваются как стресс.

Управление копинг-поведением педагогов в целях профилактики синдрома эмоционального выгорания предполагает прежде всего их личностную психологическую теоретическую подготовку и практическое обучение, ориентированное на формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения [3].

В результате проведенного исследования по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» было выявлено, что фаза «Резистенция» сформировалась у 50% испытуемых, что говорит о том, что большинство педагогов стремится к психологическому комфорту и поэтому стараются снизить давление внешних обстоятельств. Фазы «Напряжение» и «Истощение» диагностировались у 35% респондентов.

Рассмотрим фазу «Резистенция», доминирующим симптомом является «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», которым характеризуются 9 (45%) испытуемых. Это говорит о том, что профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования

на ситуации. Также было диагностировано, что 6 (30%) педагогов характеризуются повышенной степенью проявления симптома «эмоционально-нравственная дезориентация». Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему собеседнику, коллеге, он еще и оправдывается, например, «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.д. Симптомы «Расширение сферы экономики эмоций» и «Редукция профессиональных обязанностей» показали одинаковые значения – трое (15%) педагогов обладают ими. Первый симптом подразумевает под собой замкнутость после работы, необщительность с близкими людьми из-за стресса и усталости, однако, показатель говорит о том, что такими факторами страдает меньшее количество педагогов. Вторым симптомом проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Подробнее рассматривая фазу «Напряжение», мы видим, что наиболее выраженным симптомом является «тревога и депрессия» – 40%. Следующим доминирующим симптомом является «переживание психотравмирующих обстоятельств». Его испытывают 6 (30%) испытуемых. Симптом проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Остальные симптомы фазы «Напряжение» сформировались у педагогов в значительно меньшей степени. Симптом «неудовлетворенность собой» испытывают 5 (25%) респондентов. Также, было выявлено, что 3 (15%) педагога обладают симптомом «загнанность в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

Далее, рассмотрим фазу «Истощение». Доминирующим симптомом является «Эмоциональная отстраненность» – 10 (50%) педагогов. Это говорит о том, что человек постепенно отдаляется от окружающих, работает без эмоциональной реакции. Также, было выявлено проявление «эмоционального дефицита» у 6 (30%) испытуемых. Данный симптом свидетельствует об ощущении бессилия оказывать помощь, сочувствовать и сопереживать. Такие люди характеризуются раздражительностью, обидой, резкостью и грубостью. 3 (15%) респондента испытывают «Личностную отстраненность», этот симптом проявляется не только в профессиональной деятельности, но и вне работы. В таком случае, люди часто говорят о том, что работа не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» сложился у 2 (10%) педагогов. Порой мысли о трудных учащихся, конфликтах с коллегами, трудностях на работе вызывают плохое самочувствие, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции и т.д.

В целом в выборке был выявлен высокий уровень профессионального выгорания по методике эмоционального выгорания В.В. Бойко.

По результатам проведенной методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана было выявлено следующее. Также было установлено, что высоким уровнем копинг-стратегии «Разрешение проблем» обладают 25% педагогов. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Высокий уровень копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» был выявлен у 5% педагогов. Это свидетельствует о том, что такие люди стремятся получить понимание от окружающих, поддержку близких, а со своими трудностями, вероятно, редко справляются самостоятельно. В копинг-стратегии «Избегание проблем» высокий уровень был обнаружен у 10% испытуемых, это значит, что опрошенные стараются избежать контакта с окружающей действительностью, уйти от решения проблем.

Для выявления взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и используемыми копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ Пирсона.

1. Выявлена обратно пропорциональная, слабая, отрицательная корреляционная связь между фазой «Напряжения» и копинг-стратегией «Разрешение проблем» ( $r = -0,098$ ).

2. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Напряжения» и копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» ( $r = 0,282$ ).

3. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Напряжения» и копинг-стратегией «Избегание проблем» ( $r = 0,119$ ).

4. Выявлена обратно пропорциональная, средняя, отрицательная корреляционная связь между фазой «Резистенция» и копинг-стратегией «Разрешение проблем» ( $r = -0,347$ ). Полученные результаты могут свидетельствовать о средней взаимосвязи данных характеристик у испытуемых.

5. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Резистенция» и копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» ( $r = 0,237$ ).

6. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Резистенция» и копинг-стратегией «Избегание проблем» ( $r = 0,148$ ).

7. Выявлена обратно пропорциональная, слабая, отрицательная корреляционная связь между фазой «Истощения» и копинг-стратегией «Разрешение проблем» ( $r = -0,271$ ).

8. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Истощения» и копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» ( $r = 0,283$ ).

9. Выявлена прямо пропорциональная, слабая, положительная корреляционная связь между фазой «Истощение» и копинг-стратегией «Избегание проблем» ( $r = 0,086$ ).

Таким образом, с помощью корреляции Пирсона была установлена взаимосвязь фаз эмоционального выгорания с копинг-стратегиями.

**Заключение.** Таким образом, эмоциональное выгорание возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан, а также часто встречается у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). На формирование эмоционального выгорания среди педагогов влияет множество факторов, такие как интенсивный труд, снижение престижности педагогического труда, недостойная оплата, высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, ежедневное взаимодействие с учениками и коллегами. Также выгорание может быть связано со стажем и возрастом педагога. Для предотвращения синдрома педагога используются различные формы совладания со стрессом, такие как разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что наблюдается взаимосвязь фаз эмоционального выгорания и копинг-стратегий.

#### **Список использованной литературы:**

1. Карвасарский, Б.Д. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина и др. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.

2. Гроза, И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И.В. Гроза // Успехи современного естествознания. – М.: Академия Естествознания, 2009. – №10. – 102 с.

3. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.