

Сауляк М.Р., Поташева Ю.Л.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме. В данной статье рассматривается проблематика такого феномена как «Эмоциональное выгорание». Целью статьи является изучение эмоционального выгорания у учителей сельских школ. Данное исследование достаточно актуально, ведь именно сейчас количество учителей, имеющих эмоциональное выгорание увеличивается с каждым днем, что негативно сказывается на профессиональной деятельности и межличностных взаимоотношениях.

Ключевые слова. Эмоциональное выгорание, деперсонализация, редукция личных достижений, эмоциональное истощение.

Saulyak M. R., Potasheva Yu. L.

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL BURNOUT IN RURAL SCHOOL TEACHERS

Abstract. The article is devoted to the current problem. This article examines the problems of such a phenomenon as "Emotional burnout". The purpose of the article is to study the emotional burnout of teachers. This study is quite relevant, because right now the number of teachers suffering from emotional burnout is increasing every day, which in the future can lead to a disastrous result.

Keywords. Emotional burnout, depersonalization, reduction of personal achievements, emotional exhaustion.

В наше время исследованию эмоционального выгорания учителей уделяется большое внимание. В большей степени профессиональному выгоранию подвержены специалисты сферы услуг, деятельность которых связана с непосредственными контактами с людьми. Так, работа учителя связана с высоким уровнем профессионального стресса [Данилова, 2018].

Наличие эмоционального выгорания у учителя сельской местности влияет на психологическое и эмоциональное состояние учеников, коллег. Также, в случае наличия эмоционального выгорания у учителя, он не способен профессионально и качественно выполнять свою работу. Термин «burnout (эмоциональное сгорание)» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысячи статей по «эмоциональному сгоранию» [Формалюк, 1994, С.57-64]. О.Н. Гнездилова в качестве факторов, которые могут приводить к профессиональному выгоранию отмечает интровертированность характера, замкнутость и застенчивость, не согласующаяся с требованиями профессии [Гнездилова, 2004].

Над проблемами эмоционального выгорания работали следующие психологи: Г. Селье, Р.П. Мильруд, К. Маслач, В.В. Бойко, Д. Трунов, В.Е. Орел, Л.М. Митина, Н. В. Кузьмина, В. П. Зинченко, Б. Ф. Ломов, В.А. Пономаренкои др. Проблематика эмоционального выгорания учителей достаточно распространена сейчас, ведь факторы, влияющие на возникновение данного феномена, к сожалению, присущи достаточному количеству учителей, а именно такие факторы как особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов [Орел, 2001].

Специфика работы учителей в сельской местности связана не только с количеством учеников, но и обоснована специфическими особенностями педагогической работы учителя в сельской местности. Учителям нередко приходится преподавать сразу несколько учебных предметов. Работа в сельской школе нередко вызывает проблемы у молодого педагога, выражаясь в нехватке умений и навыков и в изложении материала и установки контакта с детьми [Байбородова, 1997]. В условиях сельской школы учитель может испытывать сложности с повышением квалификационного уровня, обменом опытом учебно-воспитательной работы. Также трудности могут быть с обеспеченностью методической литературы [Тарасов, 2010]. Среди наиболее существенных качественных характеристик сельской школы выделим следующие: типовое разнообразие, малочисленность, безальтернативность в образовательном пространстве, полифункциональность деятельности сельского педагога, стихийная интегративность, зависимость от места расположения и социально-экономического потенциала местности, большая значимость трудового воспитания, тесная связь с народными традициями, постоянный социальный контроль [Федина, 2012].

Однако в психологической литературе недостаточно изучен вопрос эмоционального выгорания у учителей сельских школ. С целью изучения эмоционального выгорания у учителей сельской местности, было проведено эмпирическое исследование на базе ГУО «Шайтеровской средней школы». В ходе исследования использовалась методика эмоционального выгорания (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Цель методики: определить синдром «эмоционального выгорания» по трем основным показателям: эмоциональное истощение, депersonализация и редукция личностных достижений. Выборку составили 13 учителей, (3 мужчин; 10 женщин) в возрасте 22-59 лет.

Результаты по шкале «Эмоциональное истощение» представлены на рисунке 1. Как видно из рисунка 1, высокий уровень имеют 47% респондентов по шкале «Эмоциональное истощение», что свидетельствует о наличии у учителей сформирован-

ного синдрома «выгорания». Они могут проявлять повышенную психическую истощаемость, аффективную лабильность, утрату интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущение «пресыщенности» работой, неудовлетворенность жизни в целом; средний уровень составляет - 30%, данный уровень о том, что показатель синдрома выгорания находится в стадии формирования. У 23% испытуемых отмечается низкий уровень, свидетельствующий об отсутствии данного феномена.



Рис. 1. Результаты по шкале «Эмоциональное истощение»

Результаты по шкале «Деперсонализация» представлены на рисунке 2.

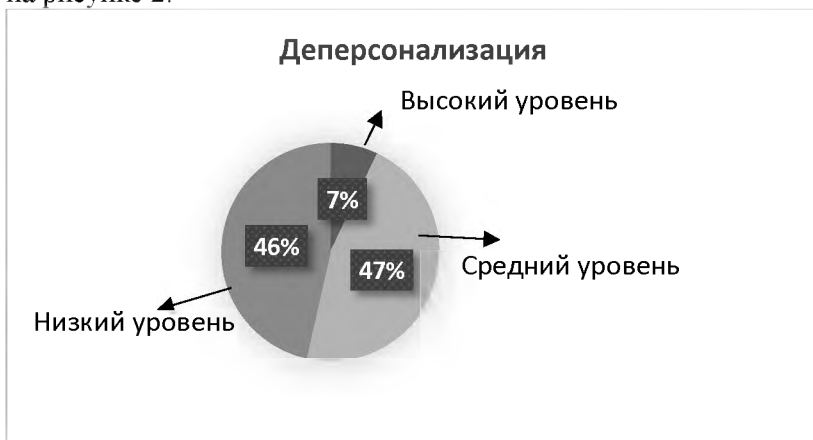


Рис.2. Результаты по шкале «Деперсонализация»

По шкале «Деперсонализация» выявлены следующие показатели: у 47% испытуемых - средний уровень; низкий уровень составляет - 46%; Высокий уровень отмечается у 7% респондентов, свидетельствующий о эмоциональном остранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях - в негативизме и циничном отношении.

Результаты по шкале «Редукция личных достижений» представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Результаты по шкале «Редукция личных достижений»

Высокий уровень составляет 39%; отражает степень удовлетворенности человека собой как личностью и как профессионалом; у 38% отмечается низкий уровень, отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы

сначала психологически, а затем физически; 23% - испытуемых составляет средний уровень.

Таким образом, в исследовании было выявлено, что у большинства учителей эмоциональное выгорание содержит высокие показатели по шкале «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация», в результате чего выявлена следующая особенность: утомление от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие стремления. Группу респондентов с отсутствием «выгорания» составляет 7% учителей, которые удовлетворены собой как личностью и специалистом, а также условиями труда; Группу с образовавшимся выгоранием составили 86% учителей, неудовлетворенных условиями труда; Группу учителей с формирующимся выгоранием составляет 7% учителей.

Библиографический список:

1. Байбородова Л.В. Условия организации педагогического процесса в малочисленной сельской школе // Воспитание и развитие личности. Материалы международной научно-практической конференции. Москва. 1997. С. 25-28.
2. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. 162 с.
3. Данилова Ж.Л. Симптоматика профессионального выгорания проводников пассажирских вагонов со стажем работы 5-7 лет / Ж.Л. Данилова, В.А. Каратерзи, Ю.Л. Поташева // Право. Экономика. Психология. 2018. № 4. С. 60-63.
4. Ледовская Т. В. Эмоциональное выгорание и копинг-поведение педагогов ДООУ на разных этапах профессиональной деятельности // Дополнительное профессиональное образование в условиях модернизации: сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. интернет-конф. 2017. С. 288-292.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т.22. № 1. С.90-101.
6. Тарасов С. В. Проблемы современной сельской школы // Universum: Вестник Герценовского университета. 2012. № 12. С. 68-71.

7. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С.57-64.

8. Федина В.В. Особенности адаптации педагогов в сельской школе // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1091–1095.

УДК 37.015.3:616.89-008.444.9:364.624.6-053.8

Степанцова Д.С., Ермаков В.Г.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Рассмотрена проблема психолого-педагогической коррекции агрессивности и тревожности студентов. Представлены данные эмпирического исследования особенностей агрессивности и тревожности студентов в возрасте от 17 до 23 лет. На основании полученных данных была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции этих состояний. С помощью повторной диагностики, проведенной по четырем методикам, получена оценка эффективности этой программы.

Ключевые слова. Агрессивность, тревожность, коррекционная программа, студенты.

Stepantsova D.S., Ermakov V.G.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL AND PED- AGOGICAL CORRECTION OF AGGRESSION AND ANXIE- TY IN STUDENTS

Abstract. In the article was observed the problem of psychological and pedagogical correction of aggressiveness and anxiety of