

Литература

1. Моргунова И.Г. Урок трудового обучения (технологии) в начальных классах : учеб. Пособие для студ. / И.Г. Моргунова. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2006. – 193 с.
2. Моргунова И.Г. Формирование трудовых умений у младших школьников / И.Г. Моргунова. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2006. – 124 с.

References (transliterated)

1. Morgunova I.G. Urok trudovogo obucheniya (tehnologii) v nachalnykh klassakh : ucheb. Posobie dlya stud. / I.G. Morgunova. – Ulan-Ude : Izdatelstvo Buryatskogo gosuniversiteta, 2006. – 193 s.
2. Morgunova I.G. Formirovaniye trudovykh umeniy u mladshikh shkolnikov / I.G. Morgunova. – Ulan-Ude : Izdatelstvo Buryatskogo gosuniversiteta, 2006. – 124 s.

УДК: 159.99

doi: 10.18101/978–5–9793–0814–2–181–183

Синдром эмоционального профессионального выгорания как проблема образования

© **Черных Анна Александровна**

аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета,
г. Улан-Удэ

E-mail: sury_moi@mail.ru

В данной статье рассмотрены проблемы эмоционального профессионального выгорания (ЭПВ) педагогов на примере ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж», раскрыты особенности проявлений, некоторые причины и последствия данного синдрома. Проведено исследование на предмет наличия такого синдрома у преподавателей колледжа: из 53 человек 3 человека имеют ярко выраженные последствия синдрома ЭПВ, 13 человек имеют высокие показатели, 20 – средние и 27 не имеют признаков ЭПВ. Психологом колледжа была проведена профилактическая работа с преподавательским составом, которая включала ряд тренингов, направленных на предупреждение и коррекцию ЭПВ. Автор отмечает, что, по отзывам преподавателей, тренинги имели положительные результаты и считает целесообразным внести такой вид профилактики ЭПВ в преподавательский состав каждого учебного заведения.

Ключевые слова: синдром эмоционального профессионального выгорания педагогов, тренинги, профилактика, коррекция, профессиональный стресс, преподаватели, исследование.

Syndrome of emotional professional burnout as a problem of education

Anna A. Chernykh

Research Assistant, Ulan-Ude, Buryat State University, Department of Developmental and Educational Psychology

This article examines the problems of emotional professional burnout (EPB) of teachers on the example of Buryat Timber College. Some show up peculiarities as well as some causes and consequences of this syndrome have been discovered. 53 college teachers have been studied: 3 of them have obvious EPB syndrome after-effects, 13 of them have high rates, 20 of them have medium rates, and 27 have no signs of EPB. College psychologist has carried out preventive work with the teaching staff, which included a number of training courses aimed at the prevention and correction of EPB. The author notes that the training had positive results, according to the teachers, and considers it appropriate to use this type of prevention in the teaching staff of each educational institution.

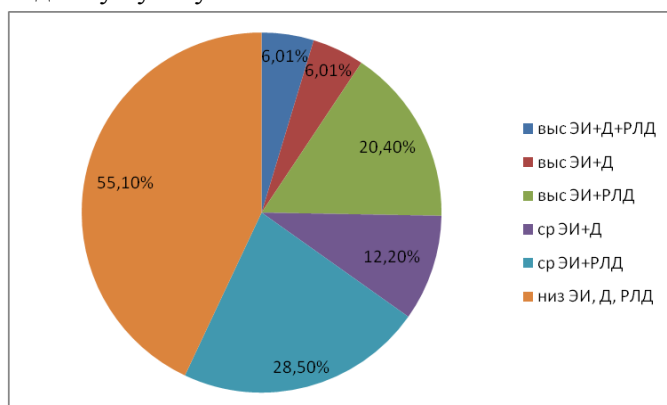
Keywords: syndrome of emotional professional burnout of teachers, training, prevention, correction, professional stress, teachers, research.

Относясь к группе социономических специальностей, профессия педагога представляется в позитивном аспекте – это и общение, и творчество, и постоянное профессиональное и личностное развитие. Общаясь с детьми и молодежью, педагог может чувствовать душевный подъем, энтузиазм, воодушевление, переживать множество положительных эмоций. Вместе с тем, этот вид деятельности предъявляет высокие требования, накладывает большую ответственность и дает сильную эмоциональную нагрузку. Педагог должен обладать определенной долей эмпатичности, терпимости, вежливости, быть готовым адекватно реагировать на различные ситуации, быть чутким и доброжелательным. А значит, эта профессия включает в себя риск излишних переживаний, накопления профессионального стресса и профессиональной дезадаптации, что вкуче или по отдельности может привести к развитию синдрома эмоционального профессионального выгорания (ЭПВ) педагогов.

Под ЭПВ понимается состояние физического, психического и умственного истощения. В. В. Бойко [1, с. 87] рассматривает выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. С. Маслач [3, с. 1] считает, что этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Под «эмоциональным истощением» понимается чувство эмоциональной опустошенности, усталость, вызванные работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Подобные проявления опасны для профессионального становления педагога, поэтому должны быть максимально скорректированы специалистами данной области. Для этого было бы целесообразно проводить диагностику на предмет ЭПВ и при выявлении тревожных результатов вводить коррекционные и профилактические мероприятия, направленные на эмоциональную разгрузку, релаксацию и обучение рациональной трате ресурсов и саморегуляции.

Так, в ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж», г. Улан-Удэ, было проведено тестирование с использованием опросника К. Маслач и С. Джексона (адаптированный Н.Е. Водопьяновой). По результатам диагностики обнаружилось, что из 53 опрошенных у трех человек (6,01%) присутствуют высокие показатели по всем трем направлениям: эмоциональное истощение (ЭИ), деперсонализация (Д) и редукция личностных достижений (РЛД). У трех человек выявились высокие показатели по двум направлениям – ЭИ и Д (6,01%). У десяти – высокие показатели по направлениям ЭИ и РЛД (20,4%). У шести человек были средние показатели по ЭИ и Д (12,2%), у четырнадцати человек – средние по ЭИ и РЛД (28,5%). У двадцати семи (55,1%) не выявилось повышенных показателей ни по одному пункту.



При личной беседе те три человека, у которых показатели были выше всего, признались, что работа им в тягость, нет желания утром идти в колледж, наблюдается постоянная усталость и бессонница, изменилось отношение к ученикам и к самим себе, а также у двоих появились хронические заболевания, как они считают, вследствие стресса. Одна из них была на 6 месяце беременности (что, по ее мнению, и послужило причиной большой усталости от работы), второй преподаватель собирался на пенсию, а третья давно подумывала о смене вида деятель-

ности, но никак не решалась. По всей видимости, эти трое тяготились своей работой, т.к. потеряли к ней интерес. Они не чувствовали энтузиазма, работа представлялась им «наказанием». Также те, у кого показатели были выше среднего, признавались, что страдают от некоторых признаков выгорания: постоянной усталости, депрессивного настроения, нежелания вникать в проблемы студентов и низкую профессиональную самооценку. Те же, у кого показатели были в норме, выглядели улыбчивыми, имели успехи в работе и были полны энтузиазма.

Психолог колледжа провела ряд тренингов, в которые входили следующие направления: информационный блок, раскрывающий суть проблемы ЭПВ, обучение мышечной и дыхательной релаксации, психической саморегуляции, повышение самооценки, беседы о смысле жизни, упражнения на сплочение коллектива и личностный рост. После тренингов большинство преподавателей отмечало улучшение самочувствия, новый прилив вдохновения для работы, улучшение взаимоотношений со студентами и коллегами, желание развиваться и совершенствоваться. И все преподаватели, выходящие с тренингов, отметили повышение настроения и ослабление психического напряжения.

Результаты данного исследования позволяют говорить о том, что в каждом учебном заведении целесообразно проводить подобные профилактические и коррекционно-обучающие мероприятия в преподавательском составе для того, чтобы предотвратить накопление профессионального стресса, усложнение отношений с окружающими, ухудшение самооценки, и, как следствие, развитие синдрома ЭПВ, а также для повышения энтузиазма, легкости в работе и появления нового вдохновения и творческой силы. Что, как нам кажется, повысило бы качество всего образовательного процесса в учебном заведении.

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Издательский дом «Филин», 1996. – 154 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер: Питер-принт, 2005. – 336 с.
3. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. / Р.П. Мильруд // Вопросы психологии. – 1987 г. – №6. – с. 47-55.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – с. 90-101.
5. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий [Текст] / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — №5. Т.2. — С. 92-97.
6. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Н.А. Самоукина. – Москва : ИТОН, 1997.

References

1. Boyko V. V. Energiya emotsiy v obschenii: vzglyad na sebya i na drugih / V. V. Boyko. – Moskva : Izdatelskiy dom «Filin», 1996. – 154 s.
2. Vodopianova N. E. Sindrom vigoraniya. Diagnostika i profilaktika / N. E. Vodopianova, E. S. Starchenkova. – Sankt-Peterburg : Piter: Piter-print, 2005. – 336 s.
3. Milrud R.P. Formirovanie emotsionalnoy regulyatsii povedeniya uchitelya. / R.P. Milrud // Voprosy psihologii. – 1987 g. – №6. – s. 47-55.
4. Orel V. E. Fenomen «vyigoraniya» v zarubezhnoy psihologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy. / V. E. Orel // Psihologicheskiy zhurnal. – 2001. – #1. – s. 90-101.
5. Raykova E. Yu. Terapiya i profilaktika professionalnogo vyigoraniya u predstaviteley pomagayuschih professiy [Tekst] / E. Yu. Raykova // Molodoy ucheniy. — 2011. — #5. T.2. — S. 92-97.
6. Samoukina N.A. Prakticheskiy psiholog v shkole: leksii, konsultatsii, treningi. / N.A. Samoukina. – Moskva : ITON, 1997.

УДК 159.942.5

doi: 10.18101/978–5–9793–0814–2–183–185

Особенности копинг-поведения педагогических работников

© Гунзунова Бальжима Анатольевна

канд. психол. наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ

E-mail: balzhimag@mail.ru

В статье утверждается значимость изучения копинг-поведения у педагогических работников как одного из механизмов саморегуляции стрессогенно-эмоциональных состояний. Показано, что копинг-ресурсы являются динамическим компонентом личностного содержания, что напрямую соотносится с процессуальными особенностями функционального аспекта саморегуляции. Основной целью работы являлось изучение соотношения саморегуляции состояний и копинг-стратегий у педагогов г. Улан-Удэ. Результаты исследования показали наличие корреляционной связи между показателями копинг-поведения и шкалами саморегуляции. Сделаны выводы о том, что выраженная способность к саморегуляции связана с использованием активных копинг-стратегий, направленных на непосредственное разрешение проблемных ситуаций. Доминирование активных базисных стратегий совладания со стрессом в целом образует эффективные индивидуальные стили саморегуляции эмоционально-стрессовых состояний и проблемных ситуаций. Педагоги с развитыми процессами саморегуляции наиболее часто используют когнитивные копинг-механизмы, направленные на проведение оценки стрессовых ситуаций: стремление лучше разобраться в проблеме, поиск возможных способов решения, обдумывание плана действий для разрешения проблемных ситуаций.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, процессы и звенья саморегуляции, эмоциональные состояния, копинг-поведение, копинг-стратегии, субъект педагогической деятельности.

Features coping behavior of teachers

Balzhima A. Gunzunova

PhD in Psychology, A/Professor, Ulan-Ude, Buryat State University, Department of Developmental and Educational Psychology

The article states the importance of the study of coping behavior in teaching staff as one of the mechanisms of self-stressful emotional states. It is shown that coping resources are dynamic components of personal content that is directly related to the procedural aspects of self-regulation. The main purpose of the work was to study the relation of self-states and coping strategies in teachers Ulan-Ude. The results showed the presence of correlation between indicators of coping behavior and the scale of self-regulation. The conclusions that expressed the ability to self-regulation associated with the use of active coping strategies to immediate resolution of problem situations. Dominance of active basic strategies of coping with stress in general to effectively