

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Биктина Н.Н.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, e-mail: biktina@rambler.ru

В данной статье приводится анализ результатов эмпирического исследования, посвященного изучению особенностей саморегуляции и синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательной школы. Выявлено, что у большинства педагогов сформировавшейся является фаза «резистенции» в синдроме эмоционального выгорания, критический уровень синдрома регистрируется у 12% учителей. В результате исследования установлена обратно пропорциональная зависимость между регуляторными процессами осознанной саморегуляции и уровнем эмоционального выгорания, а именно, чем ниже уровень эмоционального выгорания учителя, тем выше уровень сформированности регуляторных процессов саморегуляции. Отсутствует статистически достоверная корреляционная связь между регуляторно-личностными свойствами гибкость и самостоятельность и уровнем эмоционального выгорания. Представленные результаты имеют практическую значимость в профилактической работе психолога по проблемам эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: саморегуляция, синдром эмоционального выгорания.

STUDY OF INTERRELATION OF CHARACTERISTICS OF SELF-REGULATION AND BURNOUT AMONG TEACHERS

Biktina N.N.

Orenburg State University, Orenburg, e-mail: biktina@rambler.ru

This article provides an analysis of the results of the empirical research devoted to studying the peculiarities of self-regulation and burnout among teachers of secondary school. The study established an inverse relationship between the regulatory processes of conscious self-regulation and the level of burnout, namely, the lower the level of emotional burnout of teachers, the higher the level of development of the regulatory processes of self-regulation. Is no statistically significant correlation between regulator-personality properties (flexibility and autonomy) and the level of emotional burnout. The presented results are of practical importance in the preventive work of the psychologist on the problems of emotional burnout.

Keywords: self-regulation, emotional burnout syndrome.

Профессия учителя является стрессогенной, что подтверждается требованиями от него больших резервов саморегуляции и самообладания. Увеличивающиеся требования к личности учителя обуславливают возникновение профессиональных деформаций. На уровне эмоциональной сферы личности учителя профессиональные деформации проявляются как синдром эмоционального выгорания [4]. По мнению Марковой А.К., в педагогической деятельности обнаруживаются основные психотравмирующие факторы, которые определяют возникновение и развитие выгорания [5]. Выгорание мы рассматриваем как особое состояние человека, которое возникает вследствие профессиональных стрессов.

По мнению Водопьяновой Н.Е., синдром выгорания является одной из форм профессиональных деструкций. Автор рассматривает выгорание, с одной стороны, как следствие дезадаптации и низкого уровня самоактуализации, с другой - как препятствие самореализации и профессионального роста [2]. Современная ситуация сохранения эмоционального благополучия учителя характеризуется тем, что практики и ученые

обращают внимание на особенности организации, содержание работы учителя, а также на профессионально важные качества специалистов. Соответственно, актуальным представляется определение оптимальных условий профессиональной деятельности учителя и изучение индивидуальных особенностей учителей, в частности особенностей саморегуляции [3].

Материал и методы исследования

Целью исследования, проведенного под нашим руководством, стало изучение взаимосвязи регуляторных процессов индивидуальной системы осознанной саморегуляции и синдрома эмоционального выгорания. В исследовании приняли участие 33 педагога общеобразовательной школы, женского пола, от 26 до 45 лет. Эксперимент выполнен совместно с Забияко О.Ю. Согласно цели и задачам данного исследования были использованы следующие методики:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.;
- опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросанова В.И.,
- анкета «Уровень дистресса», Кожевникова В.В., Осухова Н.Г.

Для математико-статистической обработки применялся метод процентного соотношения, критерий Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе эмпирического исследования с помощью анкеты «Уровень дистресса» Кожевникова В.В., Осухова Н.Г. мы выявили способы саморегуляции, которые учителя уже используют. Нами получены следующие результаты: 21% респондентов отметили, что им в большей степени помогает расслабиться сон; 18% испытуемых общение с родными и друзьями используют чаще всего как естественный способ саморегуляции. Просмотр хорошего фильма как способ саморегуляции используют 18% учителей. 15% испытуемых предпочитают сауну. Чтение художественной литературы как способ расслабления используют 9% испытуемых. Два респондента (6%) отметили, что используют особую еду, в то же время 2 респондента (6%) отмечают работу на даче как способ саморегуляции; рукоделие (вязание, вышивка) используют 6% испытуемых; 3% респондентов указали, что спорт помогает им расслабиться; также 3% отметили уборку в доме как способ расслабления; музыку как способ саморегуляции используют 3% испытуемых, и просмотр телевизора указали как способ расслабления 3% испытуемых. Как видим, по результатам анкеты, для педагогов лучшим способ расслабления является сон.

Дальнейшим шагом в изучении особенностей саморегуляции учителей явилось изучение развития индивидуальной системы саморегуляции и ее индивидуального профиля, который включает в себя такие процессы, как планирование, моделирование,

программирование, оценка результатов, а также показатели регуляторно-личностных свойств: самостоятельность и гибкость. Обратимся к обсуждению результатов, полученных с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова.

По шкале «планирование», которая описывает индивидуальные особенности постановки целей и развитость у личности осознанного планирования, 49% испытуемых имеют высокий уровень развития и 45% испытуемых – средний уровень. У испытуемых с высоким уровнем данного регуляторного процесса планы реалистичные, стабильные, проработанные, а цели деятельности ставятся самостоятельно. Всего 6% учителей имеют низкий уровень развития процесса планирования. Цели у таких испытуемых часто меняются, они редко достигают их. В большей степени постановка целей несамостоятельна, ситуативная, тем самым испытуемые преимущественно не задумываются о своем будущем.

По шкале «моделирование» 45% испытуемых имеют средний уровень развития, 43% обладают высоким уровнем развития процесса моделирования, что свидетельствует о способности испытуемых видеть значимые условия достижения цели как в текущий момент, так и в перспективе. У 12% испытуемых выявлен низкий уровень развития данного процесса, что указывает на слабую развитость процессов моделирования, которая выражается в неадекватной оценке значимых внешних и внутренних условий. Это свидетельствует о том, что испытуемые часто фантазируют, также можно наблюдать резкие перепады отношения к развитию ситуации и совершенным действиям. Зачастую могут появляться трудности в постановке цели и разработке программы действий, которые будут адекватными текущему моменту. Испытуемые, как правило, не реагируют на изменение ситуации, что в свою очередь может привести к неудаче.

По шкале «программирование» 85% испытуемых имеют средний уровень развития, высоким уровнем развития данного процесса обладают 3% испытуемых, всего один человек, что свидетельствует о сформированной потребности продумывания способов действий и поведения, которые будут способствовать достижению поставленных целей. Испытуемые с данными показателями, в случае несоответствия результатов целям, могут осуществлять коррекцию программы разработанных действий до обретения приемлемого результата.

Полученные низкие баллы по шкале «программирование» у 12% испытуемых указывают на неумение и нежелание испытуемого определять последовательность своих действий. Как правило, такие респонденты привыкли действовать импульсивно, они не способны самостоятельно разработать программу действий. Они не производят коррекцию программы, если это является необходимым, то есть предпочитают действовать методом проб и ошибок.

По шкале «оценивание результатов», которая направлена на диагностику развитости и адекватности оценивания человеком себя и своего поведения и деятельности, были получены следующие результаты: 64% испытуемых имеют средний уровень развития данного процесса, 36% испытуемых обладают высоким уровнем развития процесса оценивания результатов. Следует отметить, что низкий уровень развития данного показателя у испытуемых обнаружен не был. Высокие баллы по данной шкале означают развитость и адекватность самооценки, а также устойчивость субъективных критериев оценивания результатов.

По шкале «гибкость» у 52% испытуемых уровень развития данного регуляторно-личностного свойства является средним, у 45% отмечается низкий уровень развития данного свойства, всего у одного испытуемого уровень развития регуляторной гибкости высокий. Высокие баллы данной шкалы могут свидетельствовать о пластичности всех регуляторных процессов. Низкие показатели, полученные по шкале «гибкость», характеризуют педагогов как неуверенных, с трудом привыкающих к изменениям в динамично изменяющейся обстановке. Чаще всего такие люди не могут адекватно реагировать на ситуации, своевременно выстраивать планы своей деятельности и поведения. Следовательно, в нашей выборке большинство педагогов являются не гибкими в поведении.

По шкале «самостоятельность» 19% испытуемых имеют высокий уровень развития данного регуляторно-личностного свойства, что свидетельствует об умении самостоятельно выстраивать планы поведения и деятельности. Испытуемые, имеющие такие показатели, достаточно хорошо организуют работы по достижению выдвинутой цели, контролируют ход ее реализации, анализируют и оценивают промежуточные и конечные результаты деятельности. В нашей выборке таких педагогов всего 6 человек (19%). У большинства педагогов в нашей выборке низкие показатели (36%) и средние (45%), что указывает на зависимость их от мнений и оценок окружающей среды. Наблюдается несамостоятельность в разработке планов и программ действий. Чаще всего у них появляются регуляторные сбои, если отсутствует возможность посторонней помощи.

По шкале «общий уровень саморегуляции» 55% учителей обладает средним уровнем сформированности индивидуальной системы саморегуляции. Высокий уровень общей саморегуляции зафиксирован у 24% педагогов, что свидетельствует о самостоятельности, гибкости и адекватности в реагировании на изменившиеся условия, также им свойственна осознанность выдвижения и достижение цели. Низкий уровень сформированности осознанной саморегуляции выявлен у 21% педагогов, что свидетельствует о зависимости их поведения от мнения окружающих и от ситуации.

Следующий шаг проведенного экспериментального исследования - диагностика синдрома эмоционального выгорания, в частности изучение проявления и содержания эмоционального выгорания личности учителя. Так, с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания (Бойко В.В.) были получены следующие результаты: у 43% испытуемых фаза напряжения не сформирована, у 33% - находится в стадии формирования, и у 24% испытуемых данная фаза сформировалась. Фаза резистенции у 43% испытуемых находится в стадии развития, у 39% испытуемых является сформировавшейся, у 18% еще не сформировалась. Фаза истощения у 52% учителей сформировалась, в стадии формирования находится у 24% обследуемых. Процентное соотношение сформированных стадий синдрома эмоционального выгорания представлено на рисунке 1.

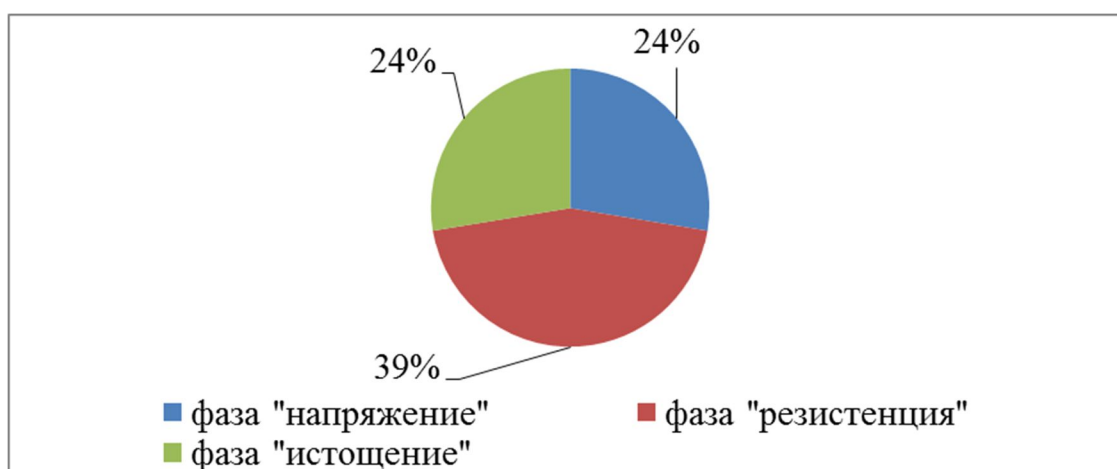


Рис. 1. Процентное соотношение сформированных фаз синдрома эмоционального выгорания педагогов (по методике В.В. Бойко)

Как видим, у большинства педагогов сформировавшейся является фаза «резистенции» в синдроме эмоционального выгорания, это говорит о том, что на данной стадии человек пытается более или менее успешно обезопасить себя от неприятных впечатлений.

На следующем этапе нашего исследования мы определили уровни развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов (рис. 2).

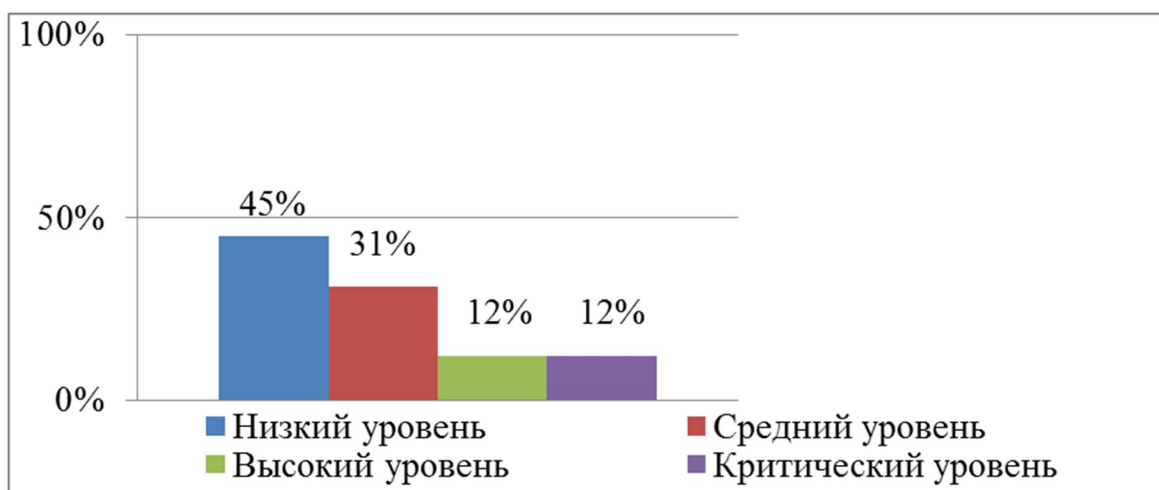


Рис. 2. Процентное соотношение уровней развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов

У педагогов с низким уровнем развития симптомов эмоционального выгорания (45%) проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса, обычно это выражается в заботе о себе, например путем организации перерыва в работе или расслабления. Высокий уровень развития эмоционального выгорания обнаружен у 12% педагогов, что свидетельствует о развитии стадии «резистенции». На данной стадии отмечаются симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования, которые проявляются в неучтивости, равнодушии, черствости к коллегам, ученикам. Симптомы второй стадии проявляются более регулярно, они носят более затяжной характер, поэтому труднее поддаются коррекции. Педагог может чувствовать себя истощенным даже после хорошего сна и выходных.

Критический уровень синдрома регистрируется у 12% учителей, что свидетельствует о развитии такой фазы выгорания, как «истощение». Данная стадия характеризуется снижением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Поведение педагога характеризуется проявлением резкости, раздражительности, грубости, личной и эмоциональной отстраненности, а также психосоматическими и психовегетативными нарушениями (бессонница, депрессия, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний, головные боли и пр.).

На следующем этапе нашего исследования полученные результаты мы подвергли корреляционному анализу с помощью коэффициента корреляции r -Пирсона между показателями саморегуляции и уровнем синдрома эмоционального выгорания.

В результате анализа выявлена статистически достоверная обратно пропорциональная корреляционная связь между показателем саморегуляции «планирование» и уровнем эмоционального выгорания ($r=-0,3601$, при $p \leq 0,05$). Данный факт указывает на то, что чем выше развито осознанное планирование профессиональной деятельности, тем меньше будет развит уровень эмоционального выгорания.

Эмпирическая величина коэффициента корреляции больше его критической величины ($r=-0,505$, при $p \leq 0,01$) указывает на наличие статистически достоверной обратно пропорциональной зависимости между переменными «моделирование» и уровнем эмоционального выгорания. Следовательно, чем больше развиты у личности представления о внутренних и внешних условиях деятельности, а также мера их осознанности, адекватности и точности, тем меньшим будет уровень эмоционального выгорания. Установлена обратно пропорциональная корреляционная связь между показателем саморегуляции «программирование» и уровнем эмоционального выгорания учителей ($r=-0,356$, при $p \leq 0,05$).

Данное обстоятельство указывает на следующее: чем выше у личности развит уровень осознанного программирования действий, тем ниже будет уровень эмоционального выгорания.

Отмечается обратно пропорциональная зависимость между переменными «оценивание результатов» и уровнем выгорания ($r=-0,456$, при $p\leq 0,01$). Данное обстоятельство указывает на следующее: чем выше у личности отмечается развитость и адекватность оценивания себя и своего поведения и деятельности, тем ниже будет развит уровень эмоционального выгорания.

Коэффициент корреляции r -Пирсона между показателями общего уровня саморегуляции и уровня эмоционального выгорания, равный $-0,361$ ($p\leq 0,05$), указывает на наличие статистически достоверной обратно пропорциональной зависимости между данными переменными, что означает следующее: чем выше общий уровень развитости осознанной саморегуляции, тем ниже развит уровень эмоционального выгорания.

Выводы

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют сделать выводы о том, что существует обратно пропорциональная зависимость между регуляторными процессами индивидуальной системы осознанной саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов) и уровнем эмоционального выгорания, так, чем ниже уровень эмоционального выгорания учителя, тем выше уровень сформированности регуляторных процессов индивидуальной системы осознанной саморегуляции.

Между показателями регуляторно-личностных свойств (гибкости и самостоятельности) и уровнем эмоционального выгорания статистически достоверные связи отсутствуют.

Анализ корреляционной связи общего уровня саморегуляции и уровня синдрома эмоционального выгорания свидетельствует о наличии статистически достоверной корреляционной связи, при этом отмечается обратно пропорциональная зависимость между данными переменными.

На основе полученных результатов можем заключить, что чем выше показатели саморегуляции, а именно процессы планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, и в целом чем выше уровень сформированности умений и навыков осознанной саморегуляции, тем ниже будет уровень развития эмоционального выгорания.

На наш взгляд, развитию навыков по управлению собственным состоянием будет способствовать использование методов саморегуляции педагогами, то есть комплекса обучающих программ и методов. При этом первостепенная задача, как утверждает

Щербатых Ю.В., заключается в том, чтобы использовать такие методы саморегуляции, которые бы учитывали, во-первых, индивидуальные особенности личности, во-вторых, реальные условия ее жизнедеятельности [6].

Список литературы

1. Биктина Н.Н. Профессиональное выгорание у медицинских сестер с различными типами гендерной идентичности // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №3. - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=24662>.
2. Водопьянова Н.Е. Современные подходы к превенции синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография / ред. В.В. Лукьянова, Н.В. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. – Курск. гос. ун-т. – Курск, 2010. – С. 235-249.
3. Гунзунова Б.А. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - № 5. - С. 3-5.
4. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. - Н. Новгород : ВГИПУ, 2008. – 23 с.
5. Маркова А.К. Психология труда учителя. - М., 1993. – 190 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб. : Питер, 2006. - 256 с.