Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)
e-ISSN: 1857-4432, p-ISSN: 1857-0224, Volume 62, Issue 1, 2021,
DOI 10.46728(http://psihologie.upsc.md)
Psychology and Special Education Faculty
"Ion Creangă" State Pedagogical University from Chișinău

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

STRESS RESSISTANCE AND DIMINUISHING EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

REZISTENȚA LA STRES ȘI DIMINUAREA ARDERII EMOȚIONALE LA CADRELE DIDACTICE

Жанна Раку, доктор хабилитат психологии, профессор,
Молдавский Государственный Университет

CZU:159.942.5:371.12

Резюме

Статья посвящена рассмотрению стратегий повышения стрессоустойчивости и коррекции эмоционального выгорания у педагогов. Отмечена специфика феноменов стресса, эмоционального выгорания и важность учета ряда факторов для их предупреждения. Представлены теоретические основы коррекционной тренинговой программы по развитию стрессоустойчивости. Проанализированы принципы организации работы психолога в данном направлении и описана структура и содержание занятий авторской тренинговой программы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, коррекция, эмоциональное выгорание, педагог.

Abstract

The article describes the strategies that increases stress resistance and diminishing emotional burnout of teachers. The specific of phenomena of stress and emotional burnout and the importance of taking into account some factors for their prevention are analyzed. The theoretical foundations of training program for stress resistance development are presents. The principles of organizing the work of a psychologist in this direction and the structure and content of the training program elaborated are described.

Keywords: stress resistance, stress, correction, emotional burnout, teacher.

Rezumat

Articolul descrie strategiile de sporire a rezistenței la stres și a diminuării arderii emoționale la cadrele didactice. Sunt analizate: specificul fenomenelor stresului, a arderii emoționale și importanța luării în considerare a anumitor factori pentru a le preveni. Sunt prezentate fundamentele teoretice a programului de training orientat la dezvoltarea rezistenței la stres. De asemenea, sunt enumerate principiile de organizare a activității psihologului în această direcție și sunt descrise structura și conținutul programului de training elaborat.

Cuvinte cheie: rezistența la stres, stres, remediere, ardere emoțională, cadru didactic.

Актуальность темы противодействия стрессу и коррекции эмоционального выгорания у работников является общепризнанной в современной психологии. Особенную важность она приобретает для сотрудников, занятых в социальных профессиях. Для практического решения указанной проблематики требуется теоретическое обоснование сопровождения профессиональной деятельности для педагогов в учебных заведениях**.** По своей структуре психологическая помощь для учителей в школе является целостной системой диагностических, организационно-

методических, коррекционных и консультативных мероприятий. Целью такого сопровождения является оптимизация ресурсов педагогов для повышения эффективности их труда, улучшение качества взаимодействия со всеми другими участниками учебного процесса.

Отметим, что на сегодняшний день указанная выше тематика имеет недостаточную теоретическую проработанность по выявлению, коррекции и профилактике эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости педагогов.

Возникновение синдрома эмоционального выгорания берет свое начало в рассогласовании ресурсов учителей и тех задач, которые перед ними поставлены и требуют ежедневного решения. Отметим, что разноплановость и сложность профессиональной деятельности педагогов ведет к их психологическому и эмоциональному истощению.

Исходя из этого, основным звеном в психологическом сопровождении педагогов в учебном заведении является, с одной стороны, своевременная диагностика их эмоционально-психологического состояния. А с другой стороны, с целью улучшения ситуации для учителей необходима психологическая интервенция, которую может продуктивно выполнять школьный психолог. Так, в функции школьного психолога входят: психологическая диагностика, коррекционная работа, консультирование, психологическое просвещение и психопрофилактика состояния как учителей, так и других участников образовательного пространства.

На наш взгляд, одним из важных компонентов личности педагога, который препятствует развитию синдрома эмоционального выгорания, является его стрессо-устойчивость.

Теоретическими основами коррекционной тренинговой программы по развитию стрессоустойчивости у педагогов являются следующие подходы: когнитивная теория стресса Р.Лазаруса, биологическая концепция стресса Г. Селье, теорию эмоциональной устойчивости, как стрессоустойчивости П.Б. Зильбермана, Многофакторная теория К. Маслак и С. Джексон, теории крушения иллюзий Е. Эделвича и А. Бродского, теория личной ответственности в ситуациях стресса Л.А. Китаев-Смыка, теория эмоционального выгорания Бойко В.В. [3, 6, 15, 17].

В рамках нашего исследования была поставлена цель разработки авторской программы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости и снижения

выраженности синдрома эмоционального выгорания [12]. Для этого подбирались методы и техники развития стрессоустойчивости и снижения эмоционального выгорания у педагогов. Отметим, что указанный инструментарий позволяет сформировать необходимые навыки и качества у учителей. В продолжение кратко представим тренинговую программу, а ее эффективность была проверена экспериментально.

Теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости и эмоционального выгорания позволил сделать вывод, что работа в этом направлении требует целостного подхода. При разработке коррекционной тренинговой программы «Развитие стрессоустойчивости у педагогов» использовался опыт создания подобных программ (Gorincoi V. [1,2], Вачков И.В. [5], Зайковский П. [8], Кочубей И. [9], Мардер Л. [10], Матюшенкова Ю. [11], Монина Г.Б. [13], Никорчук Н.В. [14], Петрачкова Т.И. [16]).

Сложность специфики феномена стрессоустойчивости обусловили важность учета следующих факторов:

- информированность педагогов о понятиях стресса и стрессоустойчивости, синдрома эмоционального выгорания
- знакомство с причинами, симптомами, видами и последствиями стресса
- актуализация необходимости развития стрессоустойчивости
- коррекция существующих симптомов эмоционального выгорания
- развитие навыков снятия эмоционального напряжения, способностей совладания с поведением в стрессовых ситуациях, навыков объективизации ситуаций
- устранение негативных установок по отношению к ситуациям стресса
- работа со страхами и внутренним напряжением

Отметим, что в ходе прохождения коррекционной тренинговой программы педагоги получили возможность развить в себе следующие *навыки и умения*: совладания со своим поведением в стрессовых ситуациях; снятие эмоционального и психологического напряжения; объективация стрессовых ситуаций; видение положительных сторон в стрессовых ситуациях; осознание и преодолевать собственные страхи и т.д.

Так, отметим, что повышение уровня стрессоустойчивости педагогов возможно за счет их осведомленности о феноменах стрессоустойчивости, эмоционального выгорания, психосоматических заболеваний, приобретения навыков снятия эмоциональных зажимов, саморегуляции эмоционально-психологических состояний, развития позитивного мышления и эффективных паттернов поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)
e-ISSN: 1857-4432, p-ISSN: 1857-0224, Volume 62, Issue 1, 2021,
DOI 10.46728(http://psihologie.upsc.md)
Psychology and Special Education Faculty
"Ion Creangă" State Pedagogical University from Chișinău

Большинство авторов, работающих в данном направлении, указывают на необходимость соблюдения основных принципов при реализации программы [3, 9].

1. Принцип осознанности данной проблемы;
2. Принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
3. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
4. Принцип учета индивидуальных особенностей личности;
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Наряду с рассмотрением ряда факторов для оптимизации указанной работы необходимо соблюдать организационные условия для проведения коррекционной работы. В данном контексте важно, чтобы формирование групп при проведении занятий не превышало количество 8 человек, а также учитывалась совместимость педагогов в группе. Психолог может проанализировать реальную ситуацию, определить цель и направление работы, осуществить подбор адекватных методических средств, а в заключении важно оценить эффективность проделанной работы. Занятия целесообразно проводить в свободное время и учитывать личное желание участников. Одним из необходимых компонентов является рефлексия участников до и после сеанса психологической разгрузки для контроля за своим состоянием. При этом важна и оценка эмоционального состояния участников. Поскольку психолог ориентируется на свой опыт аналогичной работы и свои возможности, то он планирует и конечный результат. Подчеркнем актуальность поддержания участников и мотивированность их на позитивные изменения и уверенность в собственных силах.

При реализации такого формата работы необходимо ориентироваться на определенные принципы – они указаны в работе К. Фопель [21], которые можно обобщить следующим образом: *организационные* - гомогенность, пространственно-временной организации группы; *создания среды группы* – системности, ценности, реалистичности; *этические* - конфиденциальность, соответствие содержания целям тренинга; *принцип поведения участников* – активности, добровольности; исследовательской и творческой позиции, партнерского общения и открытости, сосредоточенности на настоящем («здесь и теперь»), концентрации на себе и

осознанности собственного поведения, персонификации, конкретности и безоценочности высказывания (избегание обобщений).

Предлагаемый авторский тренинг содержит в себе 10 встреч, длительность каждой - два академических часа с периодичностью по занятию в неделю, с и общим временем поведения тренинга 15 часов. Любая тренинговая работа предполагает использование таких материалов и оборудование как ватман, маркеры, листы, ручки, карточки с фразами, лист ватмана, карандаши, фломастеры и т.д. В ходе тренинга присутствуют организационные объявления и сбор ожиданий участников от каждого дня, 32 основных упражнения, направленных на улучшение состояния участников и 10 упражнений подведения итогов дня.

Тренинговая программа включает в себя следующие блоки:

Блок I. (1-3 занятия). Он направлен на расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления. Этот блок занятий позволяет участникам погрузиться в тему стресса, информирует о причинах, симптомах, видах и последствиях стресса, информирование о понятии стрессоустойчивости. Наряду с эти, происходит ознакомление с основными способами снятия стрессовых состояний, развитие навыков объективации стрессовых ситуаций и снятия эмоционального и психологического напряжения, устранение негативных установок и стереотипов.

Блок II. (4-7 занятия). В его рамках осуществляется коррекция выраженности симптомов эмоционального выгорания и развитие навыков снятия эмоционального напряжения. Указанный блок занятий позволяет участникам снизить выраженность у них симптомов эмоционального выгорания, развить навык преодоления напряжения в стрессовых ситуациях, развить удовлетворенность собой, снять напряжение от переживания психотравмирующих ситуаций, поиск и активизация эмоциональных ресурсов, развитие эмоциональной устойчивости и адекватного реагирования. Вместе с тем, он информирует о психосоматике и причинах возникновения болезней, предполагает повышение уровня осознанности эмоций, переживаемых учителями.

Блок III. (8-10 занятия) включает занятия на формирование моделей конструктивного поведения и позитивного мышления. Этот блок позволяет участникам повысить уровень знаний о способах решения конфликтов, развить практические навыки выхода из конфликтов, сформировать навыки совладания с эмоциональным состоянием в стрессовых и конфликтных ситуациях, актуализировать необходимость позитивного

мышления, развивать способности видеть позитивные стороны в негативных ситуациях, практически применять полученные навыки, устанавливать позитивный настрой на работу в школе.

Каждое треннинговое занятие было тематическим и представляло собой целостную структура, включающую в себя, задания, которые подбирались из различных источников [1, 3, 8, 9, 18, 19, 20].

Структура занятия:

- *Тематическая разминка*, выполняющая функцию психологического запуска темы;
- *Диагностика проблемы* в ходе выполнения упражнения или небольшой игры, которая должна показывать участникам, с чем им необходимо работать для собственного развития или оптимизации отношений;
- *Введение понятий, правил, технологий, новой информации*. Информация, или так называемая теория, дается дозировано, только то, что нужно для данного занятия и в очень простой и понятной форме. Эта информация помогает формировать навыки (с мотивационной и инструментальной точек зрения) и в дальнейшем их отслеживать самому педагогу;
- *Отработка навыков в серии упражнений*. Как правило, это короткие, конкретные упражнения на отработку различных аспектов какого-то навыка;
- *Обобщение навыков в ролевой игре*, которая выступает средством проверки эффективности всего того, что отрабатывалось раньше;
- *Рефлексия* (обмен чувствами, анализ произошедшего на занятии, ответы на вопросы)
- *Межличностная поддержка, обратная связь*.

В заключение отметим, что экспериментально была подтверждена эффективность разработанной коррекционной программы. *По методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге* не было выявлено ни одного педагога с очень высоким уровнем или низким уровнем стрессоустойчивости. Так, в контрольном эксперименте было выявлено с высоким уровнем стрессоустойчивости 43,75% (7 ч.) и с пороговым уровнем 56,25% (9 ч.) учителей.

Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)
e-ISSN: 1857-4432, p-ISSN: 1857-0224, Volume 62, Issue 1, 2021,
DOI 10.46728(http://psihologie.upsc.md)
Psychology and Special Education Faculty
"Ion Creangă" State Pedagogical University from Chișinău

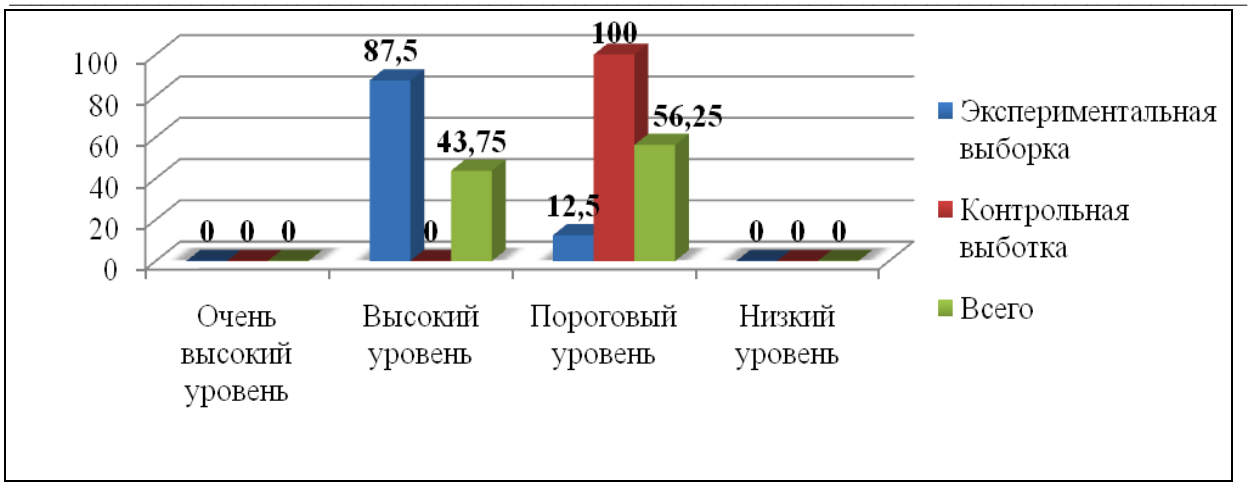


Рис. 1. Результаты педагогов по методике стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, %

В ЭГ было выявлено 87,5% (7 ч.) педагогов с высоким уровнем стрессоустойчивости и только один человек 12,5% с пороговым уровнем стрессоустойчивости. Полученные данные свидетельствуют о благополучном прогнозе социальной адаптации у большинства педагогов ЭГ. В КГ все педагоги 100% набрали пороговый уровень стрессоустойчивости. Полученные результаты свидетельствует о возможных срывах при чрезмерно стрессовых ситуациях у этих учителей. Эти данные указывают на то, что тренинговая программа эффективна и повысила уровень стрессоустойчивости у педагогов ЭГ.

В продолжении представим результаты педагогов ЭГ и КГ по методике диагностики уровня профессионального выгорания Бойко В.В. в контрольном эксперименте с использованием критерия Манна-Уитни в таблице.

Таблица 1. Статистический анализ различий ЭГ и КГ по критерию Манна – Уитни

№	Название шкалы	**Значение**	
		U=	p=
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	1,5	0,001
2	Неудовлетворённость собой	25,5	0,50
3	«Загнанность в клетку»	22,5	0,32
4	Тревога и депрессия	23,5	0,65
5	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	23,5	0,40
6	Эмоционально-нравственная дезориентация	14,0	0,06
7	Расширение сферы экономии эмоций	22,0	0,63
8	Редукция профессиональных обязанностей	22,5	0,65
9	Эмоциональный дефицит	11,0	0,02

10	Эмоциональная отстранённость	6,5	0,05
11	Личностная отстранённость / деперсонализация	7,0	0,07
12	Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,0	0,001
13	Стадия «Напряжение»	11,0	0,02
14	Стадия «Резистенция»	12,0	0,03
15	Стадия «Истощение»	0,0	0,00
16	Синдром эмоционального выгорания	2,0	0,001
17	Уровень стрессоустойчивости (Холмса и Раге)	0,0	0,00
18	Нервно-психическое напряжение (Мак - Лин)	9,0	0,01
19	Склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)	12,0	0,03
20	Уровень нервно-психической устойчивости («Прогноз»)	3,0	0,001

Сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ выявил статистически достоверные различия по следующим шкалам: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; эмоциональный дефицита; эмоциональная отстраненность; психосоматические и психовегетативные нарушения; стадии «Напряжения»; стадии «Резистенции»; стадии «Истощения»; синдром эмоционального выгорания; уровень стрессоустойчивости; нервно-психическое напряжение; склонность к развитию стресса; уровень нервно-психической устойчивости. Однако не было выявлено статистически достоверных различий по шкалам загнанности в клетку; тревоги и депрессии; неадекватного избирательного эмоционального реагирования; эмоционально-нравственной дезориентации; расширения сферы экономии эмоций; редукции профессиональных обязанностей; личностной отстранённости / деперсонализации. Отсутствие различий между группами по данным параметрам обусловлено изначально негативными показателями педагогов в констатирующем эксперименте.

Полученные статистические различия свидетельствуют об позитивных изменениях результатов педагогов ЭГ под влиянием участия их в коррекционной программе. Данные позволяют сделать вывод, что авторская тренинговая программа является эффективной для повышения стрессоустойчивости и снижение выраженности синдрома эмоционального выгорания и может широко применяться психологами для работы в указанном направлении.

Наряду с этим, важными являются и ряд рекомендаций педагогам и менеджерам учебных заведений. Педагогам важно применять на систематической основе релаксационные упражнения и не пренебрегать отдыхом. В учебном заведении необходимо создавать: 1) систему сотрудничества и оптимальной адаптации к условиям труда на работе и профессиональной поддержки коллег; 2) позитивный психологический климат в коллективе.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. GORINCIOI, V. Profilaxia sindromului epuizării profesionale sau ce trebuie de ştiut pentru a evita arderea emoțională. Revistă Ştiinţifică a Universităţii de Stat din Moldova, 2013, nr.5(65) URL : http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/21.-p.121-124.pdf
2. GORINCIOI, V. Studiul sindromului arderii emoționale la cadrele didactice universitare din perspectiva de gen. Teză de doctor în psihologie. Universitatea de Stat Respublica Moldova, municipiu Chișinău, 2015. 225c. URL: http://www.cnaa.md/files/theses /2015/22335/veronica_ gorincioi_thesis.pdf
3. БОДРОВ, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.:ПЕР СЭ, 2006. с. 301-302
4. БОЙКО, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2004. 105с.
5. ВАЧКОВ. И. Методы психологического тренинга в школе. В: Школьный психолог, 2004, № 43, с. 26-29.
6. ДЬЯЧЕНКО, М. И., ПОНОМАРЕНКО, В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. Военно-медицинский журнал. 1989. №5. С. 106-112.
7. ЕРМАКОВА, Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27–39.
8. ЗАЙКОВСКИЙ, П. 8 упражнений, которые вам пригодятся в жизни. Опубликовано 07.12.2017. URL: https://spozitiv.com/2017/12/07/8 -%
9. КОЧУБЕЙ, И. Как повысить стрессоустойчивость. Журнал «Школьный психолог» № 1. 2010. Опубликовано 01.01.2010. http://psy.1september.ru/view_article.php? ID= 201000106
10. МАРДЕР, Л. Тренинг педагогической осознанности. Журнала «Школьный психолог» № 22. 01.01.2003 URL: http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302205

11. МАТЮШЕНКОВА, Ю. С. Тренинг стрессоустойчивости для учащихся и педагогов. Школьному психологу. Конспекты. Опубликовано 03.12.2014 URL: https://infourok.ru/trening_stressoustoy
12. МОЛОДАЯ, А. Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание у педагогов. Магистерская работа. UPS I. Creangă. Кишинэу. 2018. 162 с.
13. МОНИНА, Г.Б., РАННАЛА. Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». 2009. С. 97.
14. НИКОРЧУК, Н.В. Тренинг "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности". Школьная психологическая служба. URL: http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/410399
15. ПАЙНС, Э., МАСЛАЧ, К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.
16. ПЕТРАЧКОВА, Т. И. Психологическое сопровождение профилактики возникновения и коррекции профессионального выгорания у педагогов общеобразовательной школы // Молодой ученый. 2014. № 7. С. 570-571.
17. СЕЛЬЕ, Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 2003.274 с.
18. Тренинг на повышение стрессоустойчивости. Конкурс «Я – психолог». Опубликовано 11.11.2011. URL: http://schoolpsycholog.ucoz.com/load/5-1-0-27
19. ФАТЫХОВА, Р.М. Психическое здоровье учителя в современных условиях. Материалы Всероссийской конференции 26-28 ноября 1996 г. Екатеринбург, 1996. С. 118–119.
20. ФЕДОРОВА, Н.С. Тренинг "Профилактика стресса педагога". Опубликовано 19.09.2013. URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/09/19/trening-profilaktika-stressa-pedagoga
21. ФОПЕЛЬ, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. Москва: Генезис, 2005. 240 с.