

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN320.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Шалагинова К.С., Декина Е.В. Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Shalaginova K.S., Dekina E.V. (2020). Development of stress tolerance in teachers as a condition for preventing emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN320.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.07

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

**Декина Елена Викторовна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: kmppedagogika@yandex.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>

## **Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания**

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие синдрома эмоционального выгорания, выявляются компоненты стрессоустойчивости педагогов: когнитивный, личностный, коммуникативный, поведенческий, описывается программа, ориентированная на формирование стрессоустойчивости и предупреждение эмоционального выгорания педагогов. Цель исследования связана с обоснованием модели управления стрессоустойчивостью как условие предупреждения эмоционального выгорания у педагогов. Научная новизна исследования заключается в выявлении и описании особенностей проявления стресса и стрессоустойчивости у современных педагогов, разработке технологии повышения стрессоустойчивости педагогов, основанной на идее актуализации и активизации психологических ресурсов личности, развитии структурных компонентов стрессоустойчивости педагогов. Формирование стрессоустойчивости как условие предупреждения эмоционального выгорания педагогов предполагает единство четырех взаимосвязанных компонентов:

- когнитивный компонент – несет в себе минимальный теоретический уровень подготовки по проблеме;
- личностный компонент – формирование индивидуального стиля деятельности, развитие самообладания и самоконтроля; уравновешенности в ситуациях, которые вызывают стресс;
- коммуникативный компонент предполагает формирование готовности к взаимодействию внутри педагогического коллектива, а также выявления основных типов взаимоотношения, и подбору наиболее приемлемых стилей индивидуально для каждого педагога;

- поведенческий компонент – умение эффективно проектировать свое поведение в стрессовых ситуациях.

Разработанная нами модель стрессоустойчивости как условие предупреждения эмоционального выгорания педагогов прошла апробацию, показала свою эффективность и в настоящее время используется в практической работе с педагогами.

**Ключевые слова:** стресс; эмоциональное выгорание; педагогическая деятельность; модель управления стрессоустойчивостью

## Введение

*Актуальность* исследования обусловлена системой требований, предъявляемой современным обществом к профессиональной деятельности педагога, что и без того сопряжено высокой эмоциональной нагрузкой, повышенной ответственностью, интенсификацией труда.

Современный педагог должен быть готов и способен решать задачи общего развития детей своими педагогическими средствами, содержанием педагогической деятельности [4, с. 175], выстраивать программы самообразования, вести поиск и отработку новых образовательных технологий, осуществлять творческое преобразование собственной деятельности.

Каждый день, из урока в урок, педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях ответственности за результат своей деятельности, жизнь и здоровье обучающихся, жесткого лимита времени, одновременного контакта с разными субъектами образовательного процесса. Деятельность педагога относится к категории профессий, наиболее уязвимых и подверженных профессиональному стрессу и эмоциональному выгоранию. Обращение к проблеме эмоционального выгорания педагогов связано с сильной психоэмоциональной напряженностью, высокими морально-этическими требованиями в профессиональной деятельности и отсутствием специальной подготовки по преодолению эмоциональных нагрузок с использованием современных технологий.

### *Задачи исследования:*

- подобрать диагностический инструментарий для изучения;
- стрессоустойчивости и уровня эмоционального выгорания педагогов;
- составить программу, ориентированную на работу с педагогами по формированию стрессоустойчивости и предупреждение эмоционального выгорания в педагогической среде;
- провести статистический анализ результатов диагностики, обобщить полученные данные;
- сделать вывод об эффективности разработанной модели.

*Теоретической базой* исследования послужили труды зарубежных (A.R. Glenn [1], Kondo K. [2], C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter [3], J. Poulin, C. Walter [4] и др.) и отечественных исследователей (Н.Г. Осухова [5], Е.И. Исаев [6] и др.), работы, посвященные проблеме стресса и стрессоустойчивости педагогов (В.В. Бойко [7], Н.А. Корнилов [8], Л.М. Митина [9] и др.), диагностики эмоционального выгорания вообще и педагогов в частности (В.В. Бойко [1], Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова [2], В. Perlman., Е. Hartman [10] и др.).

Описание индивидуально-психологических особенностей педагогов, повышающих риск возникновения выгораний, позволило выявить личностные факторы, требующие учета при разработке диагностических и профилактических мероприятий. Л.М. Митина отмечает, что к группе риска с позиции возникновения деформаций, следует отнести педагогов, характеризующихся повышенным уровнем тревожности, чувствительностью к конфликтным ситуациям, предпочитающих избегать сложности, возникающие в профессиональной деятельности [9, с. 234]. В.В. Бойко выделяет следующие личностные факторы, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания: склонность к глубокому переживанию негативных ситуаций в профессиональной сфере, низкая мотивация эмоциональной отдачи в работе и др. [7, с. 69]. Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова эмоциональное истощение приписывают работникам, не умеющим справляться с трудностями, выбирающим избегание вместо поиска конструктивного решения проблемы [12, с. 42].

Результаты лонгитюдных исследований (Poulin J., Walter C.) на выборке социальных работников подтвердили наличие зависимости стресса и выгорания. Оценка профессиональной деятельности, личностных особенностей испытуемых показали, что увеличение уровня выгорания приводит к росту профессионального стресса [4]. В. Perlman, Е. Hartman также рассматривали выгорание в контексте профессионального стресса, выделяя три симптоматических категории стресса – физиологическая, аффективно-когнитивная и поведенческая [10, с. 18]. Переживание хронического стресса ведет к эмоциональному сгоранию и профессиональному выгоранию [8, с. 25].

В своем исследовании *синдром эмоционального выгорания* мы рассматриваем как долговременную стрессовую реакцию или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Обобщение основных положений и концепций позволило выделить три основных группы факторов, в наибольшей степени определяющих возникновение синдрома выгорания у современных педагогов. В первую очередь, речь идет о личностных факторах (интоверсированность, крайняя степень проявления эмпатии, причем как низкая, так и высокая, самооценка и т. д.). Вторую группу составляют статусно-ролевые факторы. Отмечается, что ролевая неопределённость, отсутствие удовлетворенности профессиональными достижениями, низкий социальный статус ведут к профессиональному стрессу и выгоранию [2, с. 62]. Третья группа факторов в наибольшей степени детерминирована внешним влиянием, поскольку речь идет о корпоративном факторе (неэффективное планирование, нездоровый климат в коллективе, конкуренция, не имеющая «здоровой основы», сплетни, моббинг и т. п.).

В своем исследовании мы разделяем положение Н.Г. Осуховой о том, что к проблеме поиска причин и направлений профилактики выгорания вообще и педагогов в частности следует подходить системно и учитывать всю совокупность факторов [5, с. 37].

### Материалы и методы

В соответствии с вышесказанным, нами обоснована и наполнена содержанием модель управления стрессоустойчивостью как условие предупреждения эмоционального выгорания у педагогов. Модель представляет собой последовательный набор действий, разработанных с целью формирования стрессоустойчивости у педагогов для последующего предупреждения симптомов эмоционального выгорания. В качестве компонентов стрессоустойчивости мы рассматриваем следующие:

- *когнитивный компонент* предусматривает наличие у педагогов необходимого теоретического уровня подготовки, включающего знания о стрессе,

стрессоустойчивости, способах ее формирования, возможностях использования имеющихся знаний в собственной профессиональной деятельности;

- *личностный компонент* предполагает формирование самооценки педагогов, анализ и оценку, в том числе эффективности индивидуального стиля деятельности, самоконтроля, уравновешенности, общительности, открытости;
- *коммуникативный компонент* – оценка конструктивности взаимоотношений педагогов в рамках образовательной среды, определение типов отношений; оценка компонентов направленности действий в стрессовых ситуациях (агрессия или дружелюбность);
- *поведенческий компонент* – показатель эмоционального выгорания, выработка дальнейшей стратегии действий в рамках предупреждения эмоционального выгорания путем развития стрессоустойчивости.

Оценка эффективности разработанной нами модели осуществлялась на базе одного из центров образования г. Тулы. В исследовании приняли участие 40 испытуемых, в возрасте от 22 до 70 лет. Диагностика проводилась небольшими группами или индивидуально. Исследование проводилось в 2019–2020 году.

Для изучения стрессоустойчивости и уровня эмоционального выгорания для сотрудников была составлена диагностическая программа, которую представим по выделенным компонентам:

- когнитивный компонент (методика «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко [7]);
- личностный компонент («Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел [13], «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухен и Г. Виллиансон [14]);
- коммуникативный компонент («Диагностика межличностных отношений» Т. Лири (адаптированный материал интерперсональной диагностики Т. Лири) [12];
- поведенческий компонент (тест «Как сильно ты подвержен стрессу» Э. Ховард [14]).

Нами проведен констатирующий и контрольный этапы исследования, их сравнительный анализ с использованием обозначенного выше пакета психодиагностических методик, подобранных в соответствии с выделенными и описанными компонентами.

### Результаты и их обсуждение

По результатам констатирующего этапа все эти этапы подробно описать в методах исследования нами сделан вывод о наличии достаточно высокого уровня стрессоустойчивости у современных педагогов (более 50 %). Учителя уравновешены, лабильны, открыты, общительны, однако, наравне с отмеченными выше конструктивными моментами, прослеживается склонность к формированию синдрома эмоционального выгорания, что находит свое проявление в раздражительности, депрессивности, невротичности.

В выборке отмечено наличие эмоционально выгоревших, истощенных педагогов, находящихся в постоянном напряжении и не довольных качеством, содержанием, а возможно, и результатом своей профессиональной деятельности. Анализ вышесказанного позволил нам сделать вывод о необходимости и целесообразности проведения формирующей работы с

группой учителей, имеющих высокие и средние показатели эмоционального выгорания, негативные эмоциональные симптомы и состояния.

На основе реализации диагностической составляющей модели нами составлены и реализованы две программы, в зависимости от полученных результатов:

1. Профилактическая программа для педагогов, находящихся в фазе формирования эмоционального выгорания, либо не имеющих данного синдрома вообще.
2. Программа третичной профилактики, по своему воздействию приравненная к «коррекции» уже «выгоревших» педагогов.

Работа с педагогами на формирующем этапе предполагает единство трех составляющих:

- «Знакомство с проблемой»: актуализация знаний педагогов о проблеме эмоционального выгорания, решение информационно-просветительских задач, направленных на изучение основных теорий и положений, современных подходов к проблеме стрессоустойчивости и эмоционального выгорания, разбор кейсов взаимодействия субъектов образовательного процесса. Предполагается освоение педагогами теоретического курса «Стресс-менеджмент», который включает следующую тематику: «Коучинг», «Корпоративные тренинги», «Организационное поведение», «Управление отношениями», «Управление нагрузками» и др.

- «Педагог помогает педагогу»: углубление представлений о различных направлениях формирования стрессоустойчивости, апробация имеющихся участниками знаний, умений и навыков на мастер-классах и практиках по обмену опытом, формирование личностной мотивации и готовности управлять своим эмоциональным состоянием, а также способности к совместной деятельности. Программа предполагает посещение участниками индивидуальных консультаций, тренинговых занятий, продолжение освоения курса «Стресс-менеджмент» с включением семинаров – встреч, проведение форсайт – сессии в игровом формате по разработке эффективных предложений по решению проблем, возникающих в профессиональной деятельности педагога, а также получение обратной связи на рефлексивных сессиях.

- «Новые возможности»: трансляция успешных практик профилактики эмоционального выгорания, обсуждение ключевых направлений профессионального развития педагога. С этой целью разработан обучающий семинар «Арт-терапия стресса», мини-курс «Развитие стрессоустойчивости как условие предупреждения эмоционального выгорания» с использованием методов арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, мастер-классов и тренингов, направленных на развитие лидерских навыков, общения, командообразования, продвижение проектной деятельности среди учащихся.

Ниже для примера представим сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» (таблица 1).

Таблица 1

**Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента по тесту самооценки стрессоустойчивости**

Высокий уровень стрессоустойчивости	Средний уровень стрессоустойчивости	Низкий уровень стрессоустойчивости
Констатирующий этап (количество педагогов в %)		
70 %	20 %	10 %
Контрольный этап (количество педагогов в %)		
80 %	20 %	-

Данные, представленные в таблице 1, позволяют утверждать, что у педагогов после проведения профилактической программы доминирует удовлетворительная оценка показателя самооценки стрессоустойчивости.

После реализации программы была отмечена положительная динамика, которая выражалась в уменьшении числа педагогов, склонных к депрессивным состояниям, напряжению, нервозности, а также сами учителя отметили желание работать с новыми силами: «использовать современные технологии», «стать наставником для передачи знаний», «пройти курсы повышения квалификации», «больше учитывать индивидуальные особенности учащихся», «создать в школе педагогическую мастерскую по обмену опытом» и т. д.

### Заключение

В настоящее время профессиональная деятельность педагогов в силу своей специфики и направленности, относится к категории сфер деятельности максимально подверженных профессиональному стрессу и эмоциональному выгоранию. Западными учеными доказан факт роста профессионального стресса вследствие увеличения уровня выгорания педагогов.

Проанализирован и выделен комплекс социально-психологических особенностей современных педагогов, потенцирующих риска возникновения профессионального стресса, профессионального выгорания. В первую очередь, речь идет о повышенной тревожности педагогов, тенденции к излишним переживаниям, низкой профессиональной мотивации, отсутствии эффективных стратегий совладания, неумении педагогов эффективно решать возникающие профессиональные и «бытовые» трудности.

Системный подход к поиску основных причин выгорания и как следствие направлений профилактики позволил нам обосновать и наполнить содержанием модель управления стрессоустойчивостью как условие предупреждения эмоционального выгорания у педагогов. Формирование стрессоустойчивости как условие предупреждения эмоционального выгорания педагогов предполагает единство четырех взаимосвязанных компонентов:

1. когнитивный компонент – несет в себе минимальный теоретический уровень подготовки, предполагающий наличие знаний о стрессоустойчивости в целом, способах ее формирования и использования как основополагающей стратегии в предупреждении эмоционального выгорания;
2. личностный компонент – формирование индивидуального стиля деятельности, развитие самообладания и самоконтроля; научение уравниваемости в ситуациях, которые вызывают стресс. Развитие таких качеств, как общительность, открытость;
3. коммуникативный компонент предполагает формирование готовности к взаимодействию внутри педагогического коллектива, а также выявления основных типов взаимоотношения, и подбору наиболее приемлемых стилей индивидуально для каждого педагога;
4. поведенческий компонент – умение эффективно проектировать свое поведение в стрессовых ситуациях.

На основе реализации диагностической составляющей модели, представленной пятью методиками, подобранными с соответствии с выделенными в модели компонентами, нами сделан вывод о наличии в выборке эмоционально выгоревших, истощенных педагогов, находящихся в постоянном напряжении и не довольных качеством, содержанием, а возможно, и результатом своей профессиональной деятельности.

Развитие стрессоустойчивости как основного условия предупреждения эмоционального выгорания у педагога затрудняют недостаточно сформированный когнитивный компонент, использование педагогами низкоэффективных стратегий преодоления стресса, высокий уровень мотивации к избеганию проблем, а также неконструктивное поведение при возникновении стресса и как следствие попадание в группу риска педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

Говоря о развитии стрессоустойчивости как условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов, считаем важным стимулирование у педагогов интереса к изучению специфики стресса, эмоционального выгорания и путей предупреждения подобных проявлений, использование в образовательном процессе методов активного обучения (деловые и ролевые игры, психологические тренинги, мастер-классы, рефлексивные и проектные сессии), формирование когнитивного компонента, мотивации к решению стрессогенных ситуаций.

Разработанная нами модель стрессоустойчивости как условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов прошла апробацию, показала свою эффективность и в настоящее время используется в практической работе с педагогами. Рефлексия индивидуальных потребностей, выражение широкого спектра переживаний, активизация эмоционального общения специалистов, развитие образного мышления и творческого воображения, повышение самооценки, развитие навыков саморегуляции и другие технологии, использованные в работе с педагогами при реализации модели, призваны усилить мотивацию к сохранению учителями собственного здоровья, овладению методам самоанализа и саморегуляции, техниками конструктивного общения, выстраивания отношений, эффективными технологиями совладающего поведения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Glenn A.R. Prevention of burn-out // *Advances in Psychiatric Treatment*. – 1997. – Vol. 3. – P. 282–289.
2. Kondo K. Burnout syndrome / *Asian Medical Journal*, 34 (II), 49–57, 1991.
3. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
4. Poulin J., Walter C. Social worker burnout: A longitudinal study // *Social Work Research and Abstracts*. 1993. V. 29 № 4.
5. Осухова Н.Г. Не сгорите на работе: Синдром эмоционального выгорания. Гигиена труда // *Природа и человек*. 2012. №3. С. 36–38.
6. Исаев Е.И. Педагогическая психология. М. Изд-во Юрайт, 2012. 347 с.
7. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер. 2009. 105 с.
8. Корнилова Н.А. Реабилитируем стресс. Методическое пособие по профилактике эмоционального и профессионального выгорания и развитию навыков стресспреодолевающего поведения. Уфа. 2009. 88 с.
9. Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М., СПб.: Нестор-История, 2014. 376 с.
10. Perlman V., Hartman E. Burnout: summary and future research. // *Human relations*. 1982. V. 35(4).
11. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. М.: Питер, 2008. 336 с.
12. Рабочая книга практического психолога / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 640 с.
13. Практикум по экспериментальной и практической психологии / Л.И. Вансовская, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. 312 с.
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

**Shalaginova Ksenia Sergeevna**

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia  
E-mail: shalaginvakseniya99@yandex.ru

**Dekina Elena Victoriana**

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia  
E-mail: kmppedagogika@yandex.ru

## **Development of stress tolerance in teachers as a condition for preventing emotional burnout**

**Abstract.** The article discusses the concept of emotional burnout syndrome, identifies the components of teachers' stress tolerance: cognitive, personal, communicative, behavioral, describes a program focused on the formation of stress tolerance and prevention of teachers' emotional burnout. The purpose of the study is to substantiate the model of stress management as a condition for preventing emotional burnout in teachers. The scientific novelty of the research consists in identifying and describing the features of stress and stress resistance in modern teachers, developing a technology to increase the stress resistance of teachers, based on the idea of actualization and activation of psychological resources of the individual, the development of structural components of stress resistance of teachers. The formation of stress tolerance as a condition for preventing emotional burnout of teachers assumes the unity of four interrelated components:

- cognitive component-carries a minimum theoretical level of training on the problem;
- personal component-the formation of an individual style of activity, the development of self-control and self-control; balance in situations that cause stress;
- the communicative component involves the formation of readiness for interaction within the teaching staff, as well as the identification of the main types of relationships, and the selection of the most acceptable styles individually for each teacher;
- the behavioral component is the ability to effectively design your behavior in stressful situations.

The model of stress tolerance developed by us as a condition for preventing emotional burnout of teachers has been tested, has shown its effectiveness and is currently used in practical work with teachers

**Keywords:** stress; emotional burnout; pedagogical activity; stress management model