

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

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN421.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Сергеева М.А., Фурси Л.Ф., Кубекова А.С. Особенности потребностно-мотивационной сферы педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN421.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Sergeeva M.A., Fursi L.F., Kubekova A.S. (2021). Features of the need-motivational sphere of teachers who effectively overcome the syndrome of emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN421.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15:41:21

Сергеева Марина Анатольевна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Доцент кафедры «Психологии и педагогики»
Кандидат психологических наук
E-mail: mari-s2010@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8549-6353>

Фурси Лейла Фаруховна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», Астрахань, Россия
Доцент кафедры «Гуманитарных наук и психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: fursi@inbox.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1300-1024>

Кубекова Алия Салаватовна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии и педагогики»
Кандидат психологических наук
E-mail: alya_kubekova@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1647-8039>

**Особенности потребностно-мотивационной
сферы педагогов, эффективно преодолевающих синдром
эмоционального выгорания**

Аннотация. В данной статье отражен анализ особенностей потребностно-мотивационной сферы педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания. Авторами представлены результаты статистического анализа между показателями эмоционального выгорания и источниками профессиональной мотивации у педагогов, с отсутствием или наличием синдрома эмоционального выгорания. В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги МБОУ г. Астрахани «СОШ № 45» в количестве 48 человек, женщины в возрасте от 26 до 69 лет. В исследовании применялись психологические методики: (1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), (2) опросник для определения источников мотивации (Д. Барбуто и Р. Сколл), (3) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолькман (Ways of Coping Questionnaire,

WCQ). Результаты нашего исследования говорят о том, что педагоги с наличием синдрома эмоционального выгорания имеют средний показатель по шкале «переживание психотравмирующих обстоятельств». По результатам исследования было выявлено, что педагоги с синдромом эмоционального выгорания имеют внутриличностный конфликт в сфере «интересная работа». Также педагоги первой группы с синдромом эмоционального выгорания могут создать такой образ самого себя, который не соответствует реальности и приводит к конфликтам, также они не мотивированы целями и поставленными задачами коллектива. С выявленной «группой риска» и молодыми специалистами провести комплекс профилактических и коррекционных мероприятий по преодолению синдрома эмоционального выгорания педагогов, своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; педагоги; профессиональная мотивация; копинг механизмы; эффективные стратегии; эмоциональное реагирование; стресс

Актуальность темы исследования

Проблема стрессоустойчивости людей в различных сферах деятельности, особенно в педагогической, требует не только практической разработки, но и психологической помощи со стороны школьных психологов [1]. Проблема стрессоустойчивости людей в различных сферах деятельности с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. Анализируя факторы, которые вызывают данные симптомы в различных сферах деятельности, показали, что существуют профессии, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней опустошённости в результате постоянных контактов с другими людьми [2]. Появился термин «бессильный помощник», который подробно описывает состояние психологической перегрузки [3]. Термин «Психологическое выгорание» впервые употребил американский психиатр Х.Д. Фрейденберг [4]. Первоначально данный термин характеризовал психологическое состояние здоровых людей, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие [5]. В настоящее время синдром эмоционального выгорания, указывает на значительное расширение сфер деятельности. Наиболее подвержены данному синдрому: учителя, преподаватели, воспитатели, социальные работники, работники банков, полицейские и др. Однако, как показывают исследования учёных-практиков особой «группой риска» являются учителя [6]. Педагогическая деятельность обладает рядом специфических черт, которые позволяют её рассматривать как потенциально аффектогенную. Мотивационная сфера субъекта, включающая потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления, является важнейшей составляющей его психического здоровья, адекватности поведения и деятельности [7]. Как указывает М.В. Борисова [8], к числу основных стресс факторов педагогической деятельности следует отнести высокий динамизм, дефицит времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределённость, необходимость осуществления интенсивных контактов и т. д. Профессия педагога требует достаточно большой самоотдачи, как физической, так и эмоциональной [9]. А значительные энергетические затраты негативно влияют на выполнение профессиональной деятельности [10]. Необходимо своевременно оказывать психологическую помощь и сопровождение педагогам для восстановления и сохранения своего здоровья.

Педагоги по статистике немецкого психолога М. Грабе [11] находятся на втором месте по синдрому эмоционального выгорания: профессии, связанные с оказанием помощи — 40 %; учителя — 30 %; прочие профессии — 20 %; управленцы — 10 %. Рокицкой Ю.А. [12] установлено, что имеется тесная связь эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности педагогов, причем это мотивы из группы компонентов мотивации, связанных с достижением достаточно трудных целей деятельности педагогов. В

работе Рудаковой Е.Н. [13] выделяется необходимость комплексного изучения мотивационной сферы личности педагогов в контексте ее безопасности и профилактики развития синдрома эмоционального выгорания. Пак С.Н. [14] отмечает, что педагоги как представители группы социальных профессий характеризуются высоким уровнем эмоционального выгорания.

Подводя итоги выше сказанному, хочется отметить, что педагогические работники, вовлечённые в длительное напряжённое общение с другими людьми, свойственно, как и другим специалистам, работающим в системе «человек-человек», так называемый синдром эмоционального выгорания. Изучение поведения в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию к профессиональной деятельности [15]. Мы полагаем, что существенным механизмом преодоления синдрома «выгорания» в профессиональной деятельности педагогов может служить расширение их личностного потенциала. Проблема мотивации педагогической деятельности, как и в целом, проблема мотивации деятельности и поведения человека, является одной из наиболее сложных. Таким образом, значимость и актуальность темы «Особенности потребностно-мотивационной сферы педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания» не вызывает сомнения и задаёт определённый предмет, конкретные цели и задачи настоящего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении потребностно-мотивационной сферы педагогов, которые эффективно преодолевают синдром эмоционального выгорания.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги МБОУ г. Астрахани «СОШ №45» в количестве 48 человек, женщины в возрасте от 26 до 69 лет. В исследовании участвовали только женщины, так как среди педагогов преобладают лица женского пола в связи со спецификой их трудовой деятельности. В возрасте и стаже работы был большой разброс, но это не помешало результатам исследования, потому что ранее было проведено исследование, доказавшее, что возраст и стаж никак не влияют на особенности формирования эмоционального выгорания. Наше исследование проводилось по социальному заказу от администрации образовательного учреждения. Проблема эмоционального выгорания педагогов и пути преодоления данного синдрома является актуальной. Гипотеза исследования — мотивационная сфера педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания, отличается от потребностно-мотивационной сферы педагогов с отсутствием эффективных стратегий в преодолении синдрома эмоционального выгорания. Методики, используемые в нашем исследовании: (1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), предназначенная для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов¹. Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение»; (2) Опросник для определения источников мотивации (Д. Барбуто и Р. Сколл)². По мнению авторов, мотивация как явление — динамична и практически неизмерима, поэтому в модели сделан акцент на основных источниках

¹ Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [электронный ресурс] // PsyTests. Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/boyko/burnout.html> (дата обращения: 17.04.2021).

² Опросник для определения источников мотивации (Д. Барбуто и Р. Сколл) [электронный ресурс] // PsyTests. Психологические тесты онлайн. URL: <https://hr-portal.ru/tool/oprosnik-dlya-opredeleniya-istochnikov-motivacii> (дата обращения: 17.04.2021).

мотивации как фундаментальных личностных образованиях. Всего выделено пять источников: внутренние процессы, инструментальная мотивация, внешняя концепция Я, внутренняя концепция Я, интернализация цели; (3) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолькман (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), предназначенный для определения копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий³. Опросник адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева (2004); Стандартизация: НИПНИ им. Бехтерева. Статистическая обработка данных была произведена с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни для определения значимости различий, потому что такое психическое состояние как эмоциональное выгорание сложно измерить, используя точные параметрические шкалы. Результаты исследования представлены в таблицах.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате статистического анализа полученных данных были определены средние показатели по группам (табл. 1).

Таблица 1

Сводная таблица средних значений по группам (методика В.В. Бойко)

Симптомы	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Напряжение	38,9	17,9
Резистенция	63,8	33,9
Истощение	39,8	22,1
СЭВ	142,5	73,9

Составлено авторами

По средним результатам методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, в I группе среди всех симптомов преобладает симптом «Резистенция». Это означает, что у сотрудников с наличием синдрома эмоционального выгорания чаще проявляются такие симптомы, как:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: неадекватная экономия на эмоциях, ограниченная эмоциональная отдача за счет выборочного реагирования. Сторонние наблюдатели при этом обычно фиксируют эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: выражается в потребности в самооправдании, вытеснении из сознания неприятных фактов. Эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства.
3. Расширение сферы экономии эмоций: эмоциональное истощение, которое заставляет уходить от общения, замыкаться с целью восстановления душевных сил, экономии эмоциональных ресурсов.
4. Редукция обязанностей/профессиональных обязанностей: утрата интереса к людям, формализация общения, отношений.

Во II группе также преобладает фаза «Резистенция», но по значению среднего показателя мы можем говорить, что синдром эмоционального выгорания отсутствует.

³ Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) [электронный ресурс] // PsyTests. Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/coping/lazarus.html> (дата обращения: 17.04.2021).

Таблица 2

Таблица средних значений по группам (опросник Д. Барбуто и Р. Сколл)

Показатели	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Внутренние процессы	3,62	3,73
Инструментальная мотивация	3,92	0,73
Внешняя концепция Я	1,62	-1,67
Внутренняя концепция Я	8,54	9,40
Интернализация цели	6,08	7,67

Составлено авторами

Согласно средним результатам по опроснику Д. Барбуто и Р. Сколла (табл. 2), и в I, и во II группе преобладают внутренние процессы, в получении удовлетворения от процессов деятельности. А также внутренняя концепция Я, это желание отвечать собственным стандартам черт, компетентности и ценностям. Однако у II группы показатели по интернализации цели выше, чем у педагогов с синдромом эмоционального выгорания. У них высока идейная мотивация в процессе трудовой деятельности.

Таблица 3

Таблица средних значений по группам (опросник Р. Лазаруса)

Показатели	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Поиск социальной поддержки	12,62	10,93
Принятие ответственности	7,08	6,33
Планирование решения проблемы	11,92	12,60
Положительная переоценка	13,08	13,33
Конфронтация	7,15	6,47
Дистанцирование	8,69	8,20
Самоконтроль	12,38	11,33
Бегство-избегание	9,38	7,20

Составлено авторами

Методика Р. Лазаруса показала, что у педагогов с отсутствием синдрома эмоционального выгорания присутствуют следующие копинг-стратегии: планирование решения проблемы, положительная переоценка (табл. 3). Данные стратегии позволяют целенаправленно и планомерно разрешать проблемные ситуации, переосмысливать проблему. Наличие более низкого показателя по таким копинг-стратегиям: конфронтация и бегство-избегание, говорят нам о возможности активного противостояния трудностям, предотвращения интенсивных эмоциональных реакций (переключение внимания, юмор и т. д.), возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. У I группы педагогов данные показатели выше, соответственно им сложнее найти пути и выходы из стрессовых и проблемных ситуаций.

Применение U-критерия Манна-Уитни выявило достоверность различий между группой сотрудников с наличием эмоционального выгорания и группой сотрудников с отсутствием эмоционального выгорания (табл. 4).

Выявлены достоверные различия по такому показателю по методике В.В. Бойко как «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($t = 0,029$, $p < 0,05$), «тревога и депрессия» ($t = 0,022$, $p < 0,05$), «фаза 1» ($t = 0,004$, $p < 0,05$), «неадекватное изменение эмоционального реагирования» ($t = 0,041$, $p < 0,05$), «эмоционально-нравственная дезориентация» ($t = 0,000$, $p < 0,05$), «расширение сферы экономии эмоций» ($t = 0,022$, $p < 0,05$), «редукция профессиональных обязанностей» ($t = 0,005$, $p < 0,05$), «фаза 2» ($t = 0,000$, $p < 0,05$), «эмоциональная отстранённость» ($t = 0,028$, $p < 0,05$), «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($t = 0,029$, $p < 0,05$), «фаза 3» ($t = 0,005$, $p < 0,05$). По опроснику

для определения источников мотивации Д. Барбуто и Р. Сколл выявлены достоверные различия «инструментальная мотивация» ($t = 0,005$, $p < 0,05$).

Таблица 4

Таблица достоверности различий

Фактор различия	Значимость ($p < 0,05$)
Фаза 1	0,004
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,029
Тревога и депрессия	0,022
Фаза 2	0,0001
Неадекватное изменение эмоционального реагирования	0,041
Эмоционально-нравственная дезориентация	0,0001
Расширение сферы экономии эмоций	0,022
Редукция профессиональных обязанностей	0,005
Фаза 3	0,005
Эмоциональная отстранённость	0,028
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,029
Интересная работа (К)	0,156
Внешняя концепция — Я	0,130
Интернализация цели	0,254

Составлено авторами

Результаты нашего исследования говорят о том, что:

1. Педагоги с наличием синдрома эмоционального выгорания имеют средний показатель по шкале «переживание психотравмирующих обстоятельств». Их коллеги из второй группы с отсутствием синдрома эмоционального выгорания имеют низкие оценки по данной шкале, что говорит о том, что они более ригидны. Если человек не ригиден, то напряжение растёт и накапливается. Низкие оценки характерны для людей, которые «управляют своими неудачами. Личность с высокими оценками по этому фактору чувствует свою неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряет присутствие духа, полна сожалений и сострадания.

2. Средний показатель по шкале «тревога и депрессия» вызывает у педагогов I группы чувство неудовлетворённости собой и работой, а также порождает мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной и личностной тревоги.

3. Средний показатель по шкале «неадекватное изменение эмоционального реагирования» и «эмоционально-нравственная дезориентация», говорит о том, что педагоги с синдромом эмоционального выгорания неадекватно «экономят на эмоциях», ограничивают эмоциональную отдачу за счёт выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Группа II подключает при взаимодействии с коллегами, родителями и учениками такие эмоции: приветливый взгляд, лёгкая улыбка, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на раздражители, лаконичная форма выражения. Такой режим явно говорит о высоком уровне профессионализма. Также педагоги I группы не должны решать педагогические ситуации учеников по собственному выбору. Ведь профессиональная деятельность, построена на человеческом общении, не знает исключений.

4. Педагоги I группы перенасыщены человеческими контактами. Происходит переживание симптома «отравления людьми».

5. Средний показатель по шкале «психосоматические и психовегетативные нарушения» проявляются на уровне физического и психического самочувствия.

6. Многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматическом или психическом состояниях. Сопровождается:

плохим настроением, бессонницей, чувством страха, сосудистыми реакциями, обострением хронических заболеваний.

7. По опроснику для определения трудовой мотивации Д. Барбуто и Р. Сколл выявлены достоверные различия по шкале «инструментальная мотивация». Для педагогов с наличием СЭВ большое значение имеет материальная сторона и карьера.

На основании исследования, нами были предложены практические рекомендации:

1. С выявленной «группой риска» и молодыми специалистами провести комплекс профилактических и коррекционных мероприятий по преодолению синдрома эмоционального выгорания педагогов. Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от его стажа работы. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия СЭВ. В связи с этим педагоги должны эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность. Целенаправленное использование приёмов саморегуляции поможет педагогу повысить своё профессиональное мастерство, оптимально построить своё общение со школьниками и коллегами по работе. Коррекционные занятия будут способствовать: формированию способностей быстро «сбрасывать» утомление и напряжение, расширению эмоционального опыта, создадут общую атмосферу эмоционального благополучия, развитию навыков общения и т. д.

2. При приёме на работу проводить профессиональный отбор сотрудников. Данная система мероприятий, будет направлена на выявление педагогов, которые по своим качествам и свойствам личности, профессиональным способностям будут соответствовать требованиям конкретной специальности. Человеческий потенциал проявляется при благоприятных условиях для работника, а его способности в выполнении работ, решении задач, в том числе проблемных, которые зависят от многих качественных показателей. Отбор педагогического персонала имеет большое значение при управлении человеческими ресурсами, так как от него во многом зависит дальнейшая деятельность образовательного учреждения, ведь только при наличии квалифицированного персонала можно добиться высоких результатов и поставленных задач.

Выводы

По итогам проведённого исследования, мы можем сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования — мотивационная сфера педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания, отличается от потребностно-мотивационной сферы педагогов с отсутствием эффективных стратегий в преодолении синдрома эмоционального выгорания, подтвердилась.

ЛИТЕРАТУРА

1. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. — 1998. — № 8. — С. 84–89.
2. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.Ф. Форманюк // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 57–64.
3. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинский новости. — 2009. — № 7. — С. 3–9.

4. Freudenberger, H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30(1). — 159–166.
5. Лешукова В.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестник РАТЭПП № 1, 1995: С. 36–47.
6. Тулегенова А.Г. Эмоциональное выгорание как один из рисков педагогической карьеры // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2013. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-odin-iz-riskov-pedagogicheskoy-kariery> (дата обращения: 10.07.2021).
7. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас; М.: 2007. — С. 206.
8. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. — № 2. — С. 96–103.
9. Форманж Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 57–64.
10. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. — 2001. — № 6. — С. 55–65.
11. Грабе М. Синдром выгорания — болезнь нашего времени: почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе; науч. ред. Л.Г. Лысюк. — Санкт-Петербург: Речь, 2008 (СПб.: Типография "Наука"). — 96 с.
12. Рокицкая Ю.А. Исследование мотивации профессиональной деятельности педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания // Вестник ЮУрГГПУ. 2017. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 10.07.2021).
13. Рудакова Е.Н. Эмоциональное выгорание и особенности мотивации педагога как предпосылки деструктивных проявлений в современной школе // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-osobennosti-motivatsii-pedagoga-kak-predposylki-destruktivnyh-proyavleniy-v-sovremennoy-shkole> (дата обращения: 10.07.2021).
14. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 6.
15. Гавриленко М.А. Защитные механизмы личности в структуре синдрома выгорания // Украинский медицинский журнал. Научно-практический мед. журнал № 6, 2002. — С. 122–124.

Sergeeva Marina Anatolyevna

«Astrakhan State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: mari-s2010@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8549-6353>

Fursi Leila Farukhovna

Astrakhan State Technical University, Astrakhan, Russia
E-mail: fursi@inbox.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1300-1024>

Kubekova Aliya Salavatovna

«Astrakhan State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: alya_kubekova@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1647-8039>

Features of the need-motivational sphere of teachers who effectively overcome the syndrome of emotional burnout

Abstract. This article reflects the analysis of the characteristics of the need-motivational sphere of teachers who effectively overcome the syndrome of emotional burnout. The authors present the results of a statistical analysis between the indicators of emotional burnout and the sources of professional motivation in teachers with the absence or presence of emotional burnout syndrome. The empirical study involved 48 teachers of the Astrakhan MBOU "Secondary School No. 45", women aged 26 to 69 years. The study used psychological methods: (1) a method for diagnosing the level of emotional burnout (V.V. Boyko), (2) a questionnaire to determine the sources of motivation (D. Barbuto and R. Skoll), (3) Questionnaire "Methods of coping behavior" by R. Lazarus, S. Volkman (Ways of Coping Questionnaire, WCQ). The results of our research indicate that teachers with burnout syndrome have an average score on the scale of "experiencing traumatic circumstances". According to the results of the study, it was revealed that teachers with emotional burnout syndrome have an intrapersonal conflict in the sphere of "interesting work". Also, teachers of the first group with emotional burnout syndrome can create such an image of themselves that does not correspond to reality and leads to conflicts, they are also not motivated by the goals and objectives of the team. With the identified "risk group" and young specialists, carry out a set of preventive and corrective measures to overcome the emotional burnout syndrome of teachers, timely prevention and correction reduces the negative consequences of the emotional burnout syndrome.

Keywords: emotional burnout; teachers; professional motivation; coping mechanisms; effective strategies; emotional response; stress

REFERENCES

1. Trunov D.G. "Burnout syndrome": a positive approach to the problem // Journal of Practical Psychologist. — 1998. — No. 8. — S. 84–89.
2. Formanyuk T.V. Syndrome of "emotional combustion" as an indicator of professional maladjustment of a teacher / T.F. Formanyuk // Questions of psychology. — 1994. — No. 6. — S. 57–64.
3. Skugarevskaya M.M. Burnout syndrome / M.M. Skugarevskaya // Medical news. — 2009. — No. 7. — S. 3–9.

4. Freudenberger, H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30(1). — 159–166.
5. Leshukova V.G. Combustion Syndrome. Defense mechanisms. Preventive measures // Bulletin of the RATEPP № 1, 1995: pp. 36–47.
6. Tulegenova A.G. Emotional burnout as one of the risks of a pedagogical career // Scientific notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology. 2013. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-odin-iz-riskov-pedagogicheskoy-kariery> (date of access: 10.07.2021).
7. Vilyunas V.K. Psychological mechanisms of human motivation / V.K. Vilyunas; M.: 2007. — S. 206.
8. Borisova M.V. Psychological determinants of the phenomenon of emotional burnout among teachers // Questions of psychology. 2005. — No. 2. — S. 96–103.
9. Formankzh T.V. Syndrome of "emotional burnout" as an indicator of the teacher's professional maladjustment // Questions of psychology. — 1994. — No. 6. — S. 57–64.
10. Zborovskaya I.V. Self-regulation of the teacher's mental stability // Applied Psychology. — 2001. — No. 6. — P.55–65.
11. Grabe M. Burnout syndrome — a disease of our time: why people burn out and what can be done against it / M. Grabe; scientific. ed. L.G. Lysyuk. — St. Petersburg: Rech, 2008 (St. Petersburg: Printing house "Science"). — 96 p.
12. Rokitskaya Yu.A. Study of the motivation of the professional activity of teachers with different levels of emotional burnout // Bulletin of the South Ural State Pedagogical University. 2017. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (date accessed: 10.07.2021).
13. Rudakova E.N. Emotional burnout and features of teacher motivation as a prerequisite for destructive manifestations in modern school // World of Science. Pedagogy and psychology. 2019. No. 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-osobennosti-motivatsii-pedagoga-kak-predposylki-destruktivnyh-proyavleniy-v-sovremennoy-shkole> (date of access: 10.07.2021).
14. Pak S.N. The main aspects of the syndrome of professional burnout of teachers // Modern problems of science and education. — 2016. — No. 6.
15. Gavrilenko M.A. Personal protective mechanisms in the structure of burnout syndrome // Ukrainian medical journal. Scientific and practical honey. magazine No. 6, 2002. — S. 122–124.