

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

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN619.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Варданын Ю.В., Парамонов А.А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Vardanyan Yu.V., Paramonov A.A. (2019). Optimization of stress resistance of teachers with emerging emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN619.pdf> (in Russian)

Исследование выполнено в рамках внутривузовского гранта Мордовского государственного педагогического института им. М.Е. Евсевьева по теме: «Разработка научного и учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине магистратуры "Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды"»

УДК 37.015.3(045)

ГРНТИ 15.81.21

Варданын Юлия Владимировна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Зав. кафедрой «Психологии», профессор
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: julia_vardanyan@mail.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8261-6543>

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=285212

Researcher ID: <http://www.researcherid.com/rid/N-7954-2014>

SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=55801257400>

Парамонов Андрей Анатольевич

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Магистрант кафедры «Психологии»
E-mail: paramonov_andrey65@mail.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=973153

Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием

Аннотация. В статье характеризуются профессионально-личностные особенности современных педагогов, возникающие в результате связи между их стрессоустойчивостью и эмоциональным выгоранием. Авторы анализируют научные представления о сущности и проявлениях исследуемых профессионально-личностных особенностей.

В перечне методов исследования включены методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) и тест на определение уровня стрессоустойчивости личности (И.А. Усатов), с помощью которых получены эмпирические данные в выборке, включающей 60 педагогов.

На основе анализа данных о глубине выраженности стадий стресса, полученных с помощью первой методики, выявлено, что у менее половины обследованных педагогов не выявлен стресс, в то время как в стадиях формирования или завершенности фаза «напряжение» обнаружена у 76,7 % обследованных педагогов, «резистенция» – у 66,9 %, «истощение» – у 55 %.

Анализ данных, полученных с помощью второй методики, показал, что примерно три четверти от количества обследованных педагогов обладают уровнями стрессоустойчивости ниже среднего и средним, а одна четверть – выше среднего и высоким. Также определено, что чем ниже уровень стрессоустойчивости педагогов, тем меньше среди них доля с несформированным эмоциональным выгоранием и тем больше доля с формирующимся эмоциональным выгоранием.

Установлено, что эмоциональное выгорание начинает формироваться даже у педагогов с уровнями стрессоустойчивости средним, выше среднего и высоким, что затрудняет их полноценное включение в современные масштабные инновационные изменения и составляет угрозу для психологической безопасности образовательной среды.

На основе обобщения полученных данных авторы статьи выдвигают проблему необходимости организации многоуровневой и многоаспектной адресной профилактической работы, нацеленной на оптимизацию стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием и устранение дестабилизирующего фактора психологической безопасности образовательной среды, существенно влияющего на качество и результативность выполнения современной стратегии модернизации образования.

Ключевые слова: фаза стресса; стадия стресса; выраженность стадии стресса педагога; уровень стрессоустойчивости; стадия эмоционального выгорания; формирующееся эмоциональное выгорание педагога; сформированное эмоциональное выгорание педагога; оптимизация стрессоустойчивости педагога; психологическая безопасность образовательной среды

Введение

На современном этапе реализации национального проекта «Образование» происходит переосмысление вопросов, связанных с ролью педагога в качественном осуществлении намеченных инноваций, поэтому повышается интерес к исследованию личностных ресурсов, обеспечивающих психическое здоровье педагога, его профессиональное долголетие и успешность педагогической деятельности. Интенсификация труда современного педагога вызвано разными причинами: необходимостью оперативного освоения и внедрения в образовательный процесс современных технологий; опережающего развития готовности к личностному взаимодействию и качественному образованию представителей «цифрового поколения»; приобщения к решению проблем обучающихся их родителей (многие из которых заняты решением собственных личностных и профессиональных проблем, обеспечением материального благополучия семьи и дистанцируются от выполнения функций воспитания и эмоционально-психологической поддержки взрослых детей); заменой ушедших из профессии коллег, нашедших применение своим способностям в более престижных и высокооплачиваемых сферах деятельности и др. Накапливающееся напряжение и переутомление приводит к значительным психическим перегрузкам, снижает способность педагога справляться с разнообразными стрессовыми ситуациями, приводит к раннему возникновению признаков эмоционального выгорания и их нарастанию. Необходимостью эффективного решения этих проблем вызван повышенный интерес к разным аспектам стрессоустойчивости педагога, обнаруженный в процессе анализа литературы.

Согласно пониманию многих авторов, стрессоустойчивость свидетельствует об успешности действий человека при возникновении стресса и в процессе его протекания. По утверждению О.О. Гониной и В.Б. Маклаковой, стрессоустойчивость – это интегративное личностное свойство, которое отражает взаимодействие ряда компонентов эмоциональной, волевой, интеллектуальной и мотивационной сфер личности, «направленных на преодоление и

противодействие стресс-факторам напряженной деятельности» [1, с. 25]. Стрессоустойчивость исследована в разных аспектах: Ю.В. Варданян с коллегами охарактеризовала ее в качестве фактора, обеспечивающего психологическую безопасность и способствующего развитию социально-перцептивной компетенции студентов [2], С.И. Кудиновым с коллегами – в контексте самоактуализации личности [3], М.Д. Лаптевой и А.О. Павловой – с учетом формирования умений саморегуляции устного переводчика [4], С.Л. Евенко с коллегами – при моделировании рассматриваемого свойства сотрудников службы психологической поддержки онкобольных [5] и др.

Во многих работах исследуются особенности стрессоустойчивости педагогов. В.П. Жуковский и Н.А. Жуковская понимают под стрессоустойчивостью педагога системное личностное свойство, которое проявляется при необходимости преодоления неблагоприятных факторов среды благодаря наличию «когнитивно-регулятивных способностей для сохранения психологического и физиологического здоровья и обеспечения продуктивности профессиональной деятельности» [6, с. 112]. С точки зрения О.Ю. Багадаевой и М.Г. Голубчиковой, можно выделить ряд критериев стрессоустойчивости педагогов (адаптация к деятельности, мотивация, подход к проблемным ситуациям с позиции необходимости их разрешения, высокая результативность, продуктивность и самореализация в осуществляемой деятельности, характер деятельности и др.), сформированность высокого уровня которых «будет свидетельствовать о стрессоустойчивости, а также о высоком уровне профессионализма педагога» [7, с. 132]. В исследовании В.Г. Белова с коллегами доказано, что при низкой стрессоустойчивости педагогам свойственно «наличие разнонаправленных тенденций личности, неустойчивой самооценки, эмоционального дискомфорта, внутреннего напряжения, трудностей адаптации, неуверенности в себе, установки на избегание неудач» [8, с. 360–361], а в личном профиле этих педагогов обнаружены преобладающие значения показателей пессимизма, эмоциональной лабильности и тревожности, сопровождающиеся наличием низких значений гипомании и импульсивности. В своей работе А.В. Микляева и С.А. Безгодова обращают внимание на некоторые личностные причины, приводящие к профессиональным издержкам, когда «молодые педагоги, не имеющие достаточного потенциала стрессоустойчивости, часто склоняются к выбору неэффективных (неконтактных и методических) стилей педагогической деятельности» [9, с. 71].

Характеризуя симптомы профессионального стресса учителей разных типов школ, Т.Л. Шабанова с коллегами выявили его связь с признаками эмоционального выгорания в комплексе поведенческих симптомов разных аспектов истощения человека (физического, интеллектуального, эмоционального), которое в основном вызвано хроническим переутомлением: «педагогам общеобразовательных школ в большей степени свойственно эмоциональное истощение; у учителей лицеев в большинстве случаев выгорание проявляется в симптоме деперсонализации учеников и других участников образовательного процесса» [10, с. 249], тогда как у учителей коррекционных школ эти признаки наименее выражены.

В работе Ю.В. Варданян и А.А. Парамонова выявлена проблема наличия признаков эмоционального выгорания у значительного количества современных педагогов, нерешенность которой «отрицательно влияет на психологическое здоровье самих педагогов, а опосредованно – на эффективность реализуемой педагогической деятельности, качество образования и психологическую безопасность обучающихся» [11].

В профессионально-педагогической деятельности выделяются причины, которые увеличивают вероятность снижения стрессоустойчивости и возникновения эмоционального выгорания. К их числу Ф.Г. Степанов и О.Э. Щукина относят недочеты в распределении профессиональной ответственности (нечеткость, неравномерность, рассогласованность, нездоровое соперничество), идеализацию межличностных отношений из-за мягкости в

общении и склонности к сочувствию, т. к. «существуют определенные тенденции во взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и эмоциональной направленности личности» [12, с. 172].

На основе анализа научной литературы выявлен возрастающий интерес к разным аспектам проблем стрессоустойчивости и эмоционального выгорания личности, однако по-прежнему остается актуальным изучение стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием, оптимизация которой становится весомым профессионально-личностным ресурсом повышения качества современного образования.

Методы

Особенности стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием изучены в процессе опытно-экспериментального исследования, в котором приняли участие 60 педагогов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35» г.о. Саранск. Для этого применялись «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) [13, с. 161–169] и «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (И. А. Усатов) [14].

Результаты

Для более полной оценки действенности симптомов, которые могут привести к эмоциональному выгоранию педагогов обследованной выборки, проанализируем глубину выраженности у них стадий стресса по данным, полученным с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания (см. табл. 1).

Таблица 1

Оценка выраженности стресса

Фаза стресса	Выраженность стадии стресса (количество педагогов)					
	не сформировалась		в стадии формирования		сформировалась	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Напряжение	14	23,3	32	53,4	14	23,3
Резистенция	20	33,3	35	58,3	5	8,4
Истощение	27	45	22	36,7	11	18,3

Составлено авторами

Согласно полученным данным, не сформировавшаяся фаза «напряжение» была диагностирована примерно у четверти педагогов (23,3 %). Для них характерно низкое переживание психотравмирующих факторов, удовлетворенность собой, ощущение спокойствия, приподнятость настроения, активность, уверенность в себе. Эта же фаза в стадии формирования обнаружена примерно у половины педагогов (53,4 %). Им свойственны незначительные признаки переживания психотравмирующих факторов, постоянная смена хорошего и плохого настроения, беспокойства, активности и подавленности. Сформировавшаяся фаза «напряжение» была диагностирована примерно у четверти педагогов (23,3 %). Наиболее выраженный у них симптом в данной фазе – «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку». У этих педагогов обнаружено чрезмерное беспокойство, нарастающее раздражение, тревога, переживание психотравмирующих факторов, постоянная неудовлетворенность, недовольство собой, ощущение безысходности, беспокойство и подавленность.

Фаза «резистенция» характеризует возможность сопротивления нарастающему стрессу. Не сформировавшаяся фаза «резистенция» была диагностирована у трети педагогов (33,3 %).

Для них характерно адекватное эмоциональное реагирование на психотравмирующие ситуации, отсутствие экономии в чувствах и эмоциях, позитивная психологическая ответная реакция, расширение рабочих социальных контактов и обязанностей, требующих эмоциональных затрат. Эта же фаза в стадии формирования обнаружена у более половины педагогов (58,3 %). У них преобладает действие по настроению, выборочное эмоциональное реагирование в социальных контактах, их упрощение и сокращение, сдерживание психологической ответной реакции. Сформировавшаяся фаза «резистенция» была определена у менее десятой части педагогов (8,4 %). Наиболее выраженный у них симптом в данной фазе – эмоционально-нравственная дезориентация и расширение сферы экономии эмоций. Им свойственно сокращение социальных контактов и обязанностей, требующих эмоциональных затрат.

Третья фаза – «истощение», при которой происходит значительное уменьшение энергетического тонуса и потеря внутреннего психологического потенциала личности. Не сформировавшаяся фаза «истощение» была диагностирована у менее половины педагогов (45 %). Для них характерно отсутствие негативных переживаний, вдохновение от работы и рабочего коллектива, наличие внутреннего заряда сил и энергии. Эта же фаза в стадии формирования выявлена у более трети педагогов (36,7 %). Им свойственны пониженность эмоционального тонуса, снижение работоспособности и жизненной активности; напряжение эмоциональных контактов, сложности адекватного восприятия требований окружающих, проявление безразличия или негативных эмоций. Сформировавшаяся фаза «истощение» была зафиксирована у менее пятой части педагогов (18,3 %). Наиболее выраженный у них симптом в данной фазе – эмоциональный дефицит. У них обнаружено снижение эмоционального тонуса, повышение психической истощаемости, полное исключение эмоций из профессиональной деятельности, обезличенность и формальность контактов, частичная утрата интереса к субъекту в процессе общения, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Рассмотрим данные оценки стрессоустойчивости обследованных педагогов, полученные с помощью использованного теста (см. табл. 2).

Таблица 2

Данные оценки уровня стрессоустойчивости педагогов

Уровень стрессоустойчивости	Количество педагогов (в %)			
	Всего	Стадия эмоционального выгорания		
		не сформировано	в стадии формирования	сформировавшаяся стадия
Высокий	10	6,67	3,33	0
Выше среднего	16,66	3,33	13,33	0
Средний	35	5	30	0
Ниже среднего	38,34	1,67	35,00	1,67

Составлено авторами

Согласно полученным данным, у 10 % педагогов выявлен высокий уровень стрессоустойчивости, который сочетается у 6,67 % из них с отсутствием признаков эмоционального выгорания, а у 3,33 % – с формирующимся эмоциональным выгоранием. Они характеризовались нервно-психической и эмоциональной уравновешенностью, целеустремленностью, широким кругом интересов, устойчивой мотивационно-потребностной сферой, уверенностью в себе, умением рационально распределять время, продолжительно и напряженно работать, адекватно оценивать ситуацию, эффективно реагировать на стрессовые ситуации, извлекать уроки из предложенных жизненных ситуаций, сознательно проводить саморегуляцию действий, восстанавливать свое эмоциональное, физическое и психологическое состояние.

У 16,66 % педагогов обнаружен уровень стрессоустойчивости выше среднего, который сочетается у 3,33 % из них с отсутствием признаков эмоционального выгорания, а у 13,33 % – с формирующимся эмоциональным выгоранием. Эти педагоги характеризовались значительной нервно-психической и эмоциональной уравновешенностью (однако присутствовала угроза нервных срывов в чрезвычайных обстоятельствах), устойчивой мотивационно-потребностной сферой, наличием эмоционального опыта, накопленного при преодолении отрицательных влияний проблемных ситуаций, сочетанием умения быстро оценивать ситуацию с медленным реагированием на стрессовые ситуации, трудностями в восстановлении своего состояния (эмоционального, физического и психологического) в чрезвычайных ситуациях.

У 35 % педагогов диагностирован средний уровень стрессоустойчивости, который сочетается у 5 % из них с отсутствием признаков эмоционального выгорания, а у 30 % – с формирующимся эмоциональным выгоранием. Для них характерны нервно-психическая и эмоциональная неустойчивость, угроза нервных срывов при длительном воздействии проблемных обстоятельств, неустойчивая мотивационно-потребностная сфера, фрагментарность эмоционального опыта преодоления отрицательных влияний проблемных ситуаций, трудности в оценке проблемной ситуации, быстрое реагирование на стрессовые ситуации, трудности в восстановлении своего состояния (эмоционального, физического и психологического).

У 38,34 % педагогов выявлен уровень стрессоустойчивости ниже среднего, который сочетается у 1,67 % из них с отсутствием признаков эмоционального выгорания, у 35 % – с формирующимся эмоциональным выгоранием, а у 1,67 % – со сформированным эмоциональным выгоранием (отсутствующим в данной выборке при других уровнях стрессоустойчивости). Для этих педагогов характерна большая вероятность нервно-психических срывов и эмоциональных всплесков в экстремальных условиях, неустойчивость потребностей и мотивов, частое неадекватное реагирование на проблемную ситуацию, неспособность анализировать ее и эффективно решать, сопоставляя накопленный опыт с экстремальными условиями. Они испытывали значительные трудности при восстановлении своего состояния (эмоционального, физического и психологического).

Обсуждение и выводы

В процессе обработки эмпирических данных выявлены количественные показатели эмоционального выгорания педагогов по двум параметрам, первый из которых включал оценку выраженность стресса в его разных фазах и стадиях, а второй – оценку уровня стрессоустойчивости на разных стадиях эмоционального выгорания.

Анализ данных, полученных при оценке первого параметра, показал, что в целом у менее половины обследованных педагогов не выявлен стресс, в то время как у оставшегося большинства выявлена выраженность стресса в разных фазах и стадиях. В частности, в стадиях формирования или завершенности фаза «напряжение» обнаружена у 76,7 % обследованных педагогов, «резистенция» – у 66,9 %, «истощение» – у 55 %.

Анализ эмпирических данных при оценке второго параметра показал, что примерно три четверти от количества обследованных педагогов обладают уровнями стрессоустойчивости ниже среднего и средним, а одна четверть – выше среднего и высоким. Также выявлено, что чем ниже уровень стрессоустойчивости педагогов, тем меньше среди них доля с несформированным эмоциональным выгоранием и тем больше доля с формирующимся эмоциональным выгоранием. Эта закономерность также характерна для единичного случая, обнаруженного в данной выборке у педагога с низким уровнем стрессоустойчивости и

сформировавшимся эмоциональным выгоранием (1,67 %). Таким образом, установлено, что чем ниже уровень стрессоустойчивости педагога, тем более вероятны нервно-психические срывы, эмоциональные всплески, неустойчивость мотивов и потребностей, неадекватное реагирование на проблемную ситуацию и поиск путей ее решения, наличие значительных трудностей при попытках восстанавливать свое состояние (эмоциональное, физическое и психологическое).

Учитывая полученные данные, становится очевидным, что эмоциональное выгорание начинает формироваться даже у педагогов с уровнями стрессоустойчивости средним, выше среднего и высоким, что затрудняет их полноценное включение в современные масштабные инновационные изменения и составляет угрозу для психологической безопасности образовательной среды.

Для решения этой прогрессирующей проблемы необходима организация многоуровневой и многоаспектной адресной профилактической работы, нацеленной на оптимизацию стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием. Ее основу составляют диагностические сведения об уровне стрессоустойчивости и содержании формирующихся симптомов эмоционального выгорания конкретного педагога, учет которых позволяет выработать адресную программу самовосстановления и обеспечивать индивидуальное или групповое психолого-педагогическое сопровождение процесса ее реализации. Такой подход к оптимизации стрессоустойчивости педагогов позволяет преодолевать тенденцию формирования их эмоционального выгорания за счет освоения и применения самовосстановительных технологий, способствующих активизации профессионально-личностных ресурсов, устранению дестабилизирующего фактора психологической безопасности образовательной среды, сбережению психологического здоровья субъектов образования и позитивному влиянию на качество выполнения современной стратегии модернизации образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гонина, О.О. Стрессоустойчивость и коммуникативная агрессивность социальных работников [Текст] / О.О. Гонина, В.Б. Маклакова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 4. – С. 24–30.
2. Варданян, Ю.В. Стрессоустойчивость и психологическая безопасность как факторы развития социально-перцептивной компетенции [Текст] / Ю.В. Варданян, Е.П. Масанова, Т.Г. Былкина // Гуманитарные науки и образование. – 2015. – № 3 (23). – С. 12–16.
3. Кудинов, С.И. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности [Текст] / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, А.В. Михеева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т. 6. – № 4. – С. 341–348.
4. Лаптева, М.Д. Педагогические приемы формирования умений саморегуляции как компонента профессиональной стрессоустойчивости устного переводчика [Текст] / М.Д. Лаптева, А.О. Павлова // Гуманитарные науки и образование. – 2018. – Т. 9. – № 1 (33). – С. 67–75.

5. Евенко, С.Л. Теоретическая модель стрессоустойчивости сотрудников службы психологической поддержки онкобольных [Текст] / С.Л. Евенко, Е.А. Густова, Л.Б. Погибенко // Человеческий капитал. – 2018. – № 11–2 (119). – С. 96–101.
6. Жуковский, В.П. Стрессоустойчивость педагога: теоретический анализ понятия и направления развития [Текст] / В.П. Жуковский, Н.А. Жуковская // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2015. – № 2. – С. 109–114.
7. Багадаева, О.Ю. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода [Текст] / О.Ю. Багадаева, М.Г. Голубчикова // Педагогический имидж. – 2017. – № 4 (37). – С. 129–141.
8. Белов, В.Г. Психологические корреляты профессиональной стрессоустойчивости педагогов [Текст] / В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов, С.А. Парфенов, Н.Л. Бояр, О.А. Титова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 356–361.
9. Микляева, А.В. Стрессоустойчивость как фактор профессиональной самореализации молодых педагогов [Текст] / А.В. Микляева, С.А. Безгодова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2016. Т. 18. С. 66–73.
10. Шабанова, Т.Л. Специфика симптомов профессионального стресса у учителей разных типов школ [Текст] / Т.Л. Шабанова, Д.Э. Орлянский, А.Б. Павлинова // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 4 (34). – С. 246–250.
11. Варданян, Ю.В. Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога [Текст] / Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 5. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (дата обращения 14.11.2019).
12. Степанов, Ф.Г. Профессиональное выгорание и эмоциональная направленность учителя [Текст] / Ф.Г. Степанов, О.Э. Щукина // Евразийское научное объединение. – 2015. – Т. 5. – № 4 (4). – С. 169–172.
13. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учеб. пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2017. – 672 с.
14. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 681–685. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86148.htm> (дата обращения 21.10.2019).

Vardanyan Yulia Vladimirovna

Mordovian state pedagogical institute named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia
E-mail: julia_vardanyan@mail.ru

Paramonov Andrey Anatolyevich

Mordovian state pedagogical institute named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia
E-mail: paramonov_andrey65@mail.ru

Optimization of stress resistance of teachers with emerging emotional burnout

Abstract. The article characterizes the professional and personal features of modern teachers arising as a result of the connection between their stress resistance and emotional burnout. The authors analyze scientific ideas about the essence and manifestations of the studied professional and personal features.

The list of research methods includes a method of diagnosing the level of emotional burnout (V.V. Boyko) and a test to determine the level of stress resistance of the personality (I.A. Usatov), with the help of which empirical data were obtained in a sample of 60 teachers.

Based on the analysis of data on the depth of severity of stress stages obtained by the first method, it was revealed that less than half of the surveyed teachers did not have stress, while in the stages of formation or completion, the phase “tension” was found among 76.7 % of the surveyed teachers, the phase “resistance” among 66.9 % of teachers, the phase “exhaustion” among 55 % of teachers.

Analysis of the data obtained by the second method showed that about three-quarters of the number of surveyed teachers have below average and average levels of stress resistance, and one quarter have above average and high levels of stress resistance. It is also determined that the lower is the level of stress resistance of teachers, the smaller is the proportion with unformed emotional burnout and the greater is the proportion with emerging emotional burnout.

It is established that emotional burnout begins to form even among teachers with average, above average and high levels of stress resistance, which makes their full inclusion in modern large-scale innovative changes difficult and is a threat to the psychological safety of the educational environment.

On the basis of generalization of the obtained data, the authors put forward the problem of requiring a multi-level and multidimensional preventive work, aimed at optimizing stress resistance of teachers with emerging emotional burnout and elimination of destabilizing factors of psychological safety of educational environment that significantly affect the quality and effectiveness of implementation of modern strategy of education modernization.

Keywords: phase of stress; stage of stress; severity of teacher’s stage of stress; level of stress resistance; stage of emotional burnout; emerging teacher’s emotional burnout; formed teacher’s emotional burnout; optimization of teacher’s stress resistance; psychological safety of educational environment