

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>

2017, Том 5, номер 6 (ноябрь - декабрь) <https://mir-nauki.com/vol5-6.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/39PSMN617.pdf>

Статья опубликована 19.12.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Желдоченко Л.Д., Гирина Н.В. Коучинг-технологии в профилактике эмоционального выгорания // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/39PSMN617.pdf> (доступ свободный).

Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.9

Желдоченко Людмила Дмитриевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Россия, Ростов-на-Дону
Академия психологии и педагогики
Старший преподаватель
Кандидат психологических наук
E-mail: ludmilakateryna@yandex.ru

Гирина Наталья Владимировна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Россия, Ростов-на-Дону
Академия психологии и педагогики
Магистрант
E-mail: n.v.girina@gmail.com

Коучинг-технологии в профилактике эмоционального выгорания

Аннотация. В статье представлены результаты применения коучинговых технологий в профилактике эмоционального выгорания педагогических работников. Проведен теоретический анализ эмпирических исследований в научной литературе, посвященных коучингу в образовании. Показана специфика педагогической деятельности, состоящая в интенсивном психоэмоциональном взаимодействии с субъектами образовательного пространства и высокой стрессогенности профессионального труда. Рассмотрены детерминанты эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Показана эффективность применения коучинг-технологий в профилактике формирования синдрома эмоционального выгорания. Эмпирическим путем установлено, что у педагогов, прошедших программу, направленную на формирование эмоциональной компетентности с использованием коучинг-технологий, значительно снизились показатели уровня сформированности, как отдельных симптомов, так и синдрома эмоционального выгорания, в целом. Кроме того, у педагогов повысились показатели эмоционального интеллекта. Участники программы научились понимать и осознавать свои эмоции и регулировать на этой основе свое поведение и взаимодействие в образовательном пространстве. Также повысилась удовлетворенность своим профессиональным трудом, так как коучинговые технологии позволили педагогам переосмыслить и изменить приоритеты в аспектах своей профессиональной деятельности. Полученные результаты подтверждают эффективность применения инновационных коучинговых технологий в профилактике эмоционального выгорания в педагогической деятельности и могут использоваться для составления психопрофилактических и психокоррекционных программ.

Ключевые слова: коучинг; коучинговые технологии; педагогическая деятельность; профессиональный стресс; стрессогенные факторы; эмоциональное выгорание; эмоциональный интеллект

Актуальность исследования обоснована, с одной стороны высокой общественной значимостью педагогического труда, повышенной ответственностью педагога, особой психо-эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности, с другой стороны – недостаточным использованием потенциала инновационных коучинговых технологий в профилактике формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов и повышения эмоциональной компетентности субъектов педагогической деятельности.

Профессиональная деятельность, влияет на психо-эмоциональное состояние и эмоции субъекта труда, вызывает изменение в оценке ситуации и в действиях человека в процессе труда (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, И. В. Комаривцева, А. Б. Леонова, В. И. Медведев). Согласно исследованиям ученых, формирующийся в условиях профессионального стресса синдром эмоционального выгорания нарушает профессиональное развитие и выступает основным фактором профессиональной деформации личности педагога (Н. А. Аминов, А. Ю. Василенко, С. Ю. Визитова, Л. Д. Желдоченко, Е. П. Ильин, Т. Е. Майорова, В. И. Майстренко, Е. И. Рогов и др.).

Особенностью педагогической деятельности, как отмечают ученые, является повышенная стрессогенность профессионального труда, что обусловлено наличием большого количества стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога, таких как: высокий динамизм, интенсивное эмоциональное взаимодействие с объектом труда, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ответственность за их разрешение, ролевая неопределенность, социальная оценка и т. д. (С. Г. Вершловский, Л. Н. Лисохина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, А. О. Прохоров, А. С. Слостенин, В. А. Якунин и др.).

Вышеперечисленные особенности педагогической деятельности выступают детерминантами синдрома эмоционального выгорания, и наиболее существенной из них можно назвать ежедневное интенсивное эмоциональное взаимодействие с субъектами образовательного пространства [2, 4, 5]. Это создает «чрезмерное психологическое напряжение, способное привести к появлению у педагогических работников признаков эмоционального выгорания, развитие которых способствует повышению раздражительности, снижению фрустрационной толерантности, возникновению неудовлетворенности профессией, утрате перспектив профессионального роста» [4, с. 64]. Эмоциональное истощение способствует потере мотивации и работоспособности, что может привести к регрессу профессиональной деятельности. Синдром эмоционального выгорания является процессом, развивающимся во времени и пространстве профессиональной деятельности и представляет собой «...выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [1, с. 101].

Научная новизна представленного исследования обусловлена тем, что достоверно точно установлена эффективность применения коучинг-технологий в формировании эмоциональной компетентности педагогов и профилактике формирования синдрома эмоционального выгорания.

Технологиям применения коучинга посвящены различные публикации отечественных и зарубежных авторов – работы А. В. Перцева, И. И. Карнауха, С. Чумаковой, Д. В. Ненашева, Д. Гоулман, Э. Гранта, Д. Грина, М. Дауни, Л. Уитворта, Г. Кимси-Хауза, М. Рейнольдса, Ф. Сандаля, Дж. Уитмора, Д. Харриса и др. [3, 6, 8, 10, 11].

Многие авторы в первую очередь обращают внимание на психологические факторы коучинга. Так, А. В. Перцев и И. И. Карнаух трактуют коучинг как высшую психологию, которая помогает каждому человеку открыть новые перспективы его жизни [6]. Коучинг – процесс, ведущий к повышению профессиональной компетентности или росту личностных

качеств коучируемого, где главная цель – не достижение материальных результатов, а развитие у человека способности видеть пути, принимать решения и нести за них ответственность [7].

Анализ многочисленной психолого-педагогической литературы показал, что проблема коучинга в образовании, на сегодняшний день, недостаточно широко представлена в науке. Основная часть научно-исследовательских работ освещает вопросы применения коучинга в учебном процессе. Проблема коучинга в образовании, по большей части, рассматривается с позиции формирования личностного результата ученика. Передача знаний, умений и навыков дополнена важностью личности самого ребенка и происходящими с ним в процессе обучения изменениями. Именно поэтому педагоги используют новые методики, призванные помочь воспитать мотивированную личность со способностями к саморазвитию, с четкой гражданской позицией. Основная роль коучинга позиционируется в продвижении учеников, оказании помощи в раскрытии потенциала, демонстрации им новых возможностей в наработке успешных стратегий и вариантов поведения. Обращаясь к теме «коучинга в образовании» можно выделить еще одно направление применения этого эффективнейшего инструмента – «поддержка управленческой работы и организационных изменений в образовательных учреждениях» [7, 9].

На основе вышесказанного можно сделать вывод о том, что процесс применения коучинговых технологий в формате образовательных организаций еще недостаточно применяется, однако показывает высокую эффективность на практике, фокусируясь в следующих областях лично и социально-значимых результатов, таких как – повышение осознанности жизненных и профессиональных решений, поддержка в создании оптимальных стратегий и планов действий в достижении поставленных профессиональных/деловых, карьерных и жизненных целей.

Целью представленного исследования было изучение эффективности применения коучинг-технологий в профилактике эмоционального выгорания педагогов.

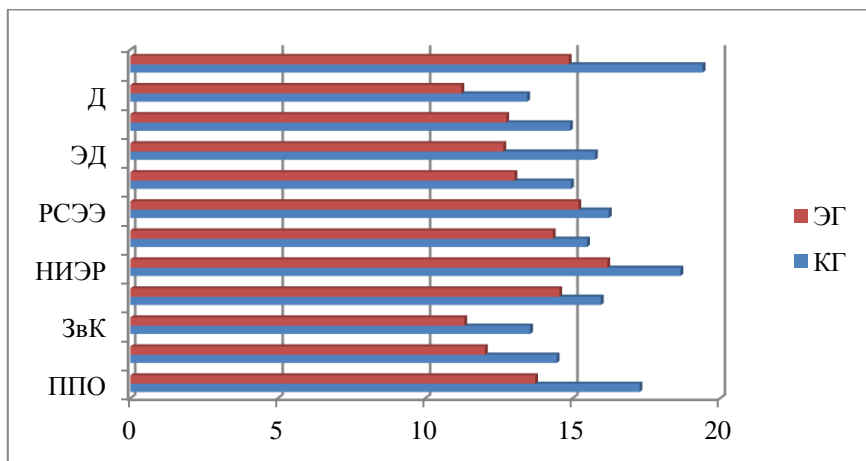
Для проведения эмпирического исследования был использован комплекс методов: тест «Удовлетворенность работой» В. А. Розановой, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, Диагностика «эмоционального интеллекта» Н. Холла Методы математической и статистической обработки, представление полученных данных: описательная статистика, определение достоверности различий: U-критерия Манна-Уитни, Фишера. При осуществлении математической обработки использовалась компьютерная программа статистического анализа и обработки данных *SPSS v 21*.

Респондентами выступили педагоги общеобразовательных школ в количестве 78 человек. Из них 35 учителей начальной школы и 43 учителя средней школы, из них 12 мужчин и 64 женщины. Педагогический стаж респондентов от 1 года до 40 лет.

В соответствии с задачами нашего исследования, на первом этапе была проведена первичная диагностика. Из всей выборки испытуемых, были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) – 30 человек и контрольная группа (КГ) – 30 человек, у испытуемых образованных групп уровень сформированности симптомов в каждой фазе примерно одинаковый, а фазы синдрома либо сформированы, либо находятся в стадии формирования. Достоверно значимых различий в показателях по каждой методике не было выявлено.

Далее была подготовлена программа с применением коучинговых технологий для профилактической работы с экспериментальной группой по формированию у педагогов навыков эмоциональной компетентности. После завершения реализации программы коуч-сессий и для анализа эффективности коучинговых технологий была проведена повторная диагностика педагогов экспериментальной и контрольной группы.

На рисунке 1 представлены результаты исследования степени выраженности в среднем по группе симптомов эмоционального выгорания в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) после повторной диагностики.



Условные обозначения: ППО – переживание психотравмирующих обстоятельств, НС – неудовлетворенность собой, ЗвК – загнанность в клетку, ТвД – тревога и депрессия, НИЭР – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, ЭНД – эмоционально-нравственная дезориентация, РСЭЭ – расширение сферы экономики эмоций, РПО – редукция профессиональных обязанностей, ЭД – эмоциональный дефицит, ЭО – эмоциональная отстраненность, Д – деперсонализация, ПвПН – психосоматические и психовегетативные нарушения

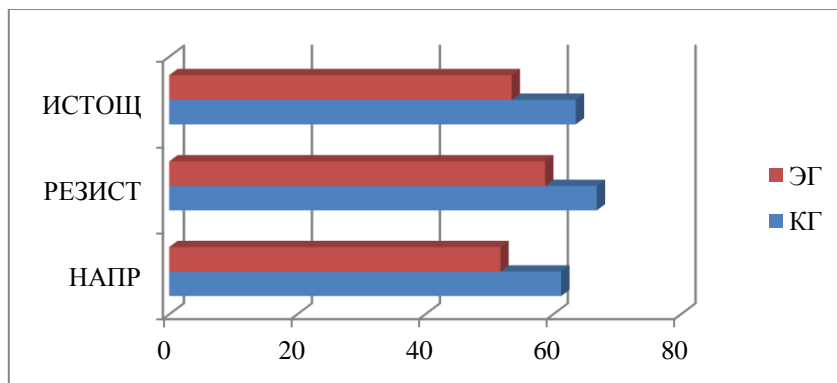
Рисунок 1. Степень выраженности симптомов синдрома эмоционального выгорания в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) после повторной диагностики (в баллах)

Как показано на рисунке, степень выраженности практически всех симптомов эмоционального выгорания в экспериментальной группе педагогов после коуч-сессий ниже, чем в контрольной группе, где не применялись коуч-технологий.

Степень выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов экспериментальной группы снизилась после реализации коучинговых технологий. Для того, чтобы установить насколько эффективными оказались проведенные коуч-сессии, был проведен статистический анализ.

Так, степень выраженности симптома «загнанность в клетку» различна у педагогов экспериментальной группы после коуч-сессий и у педагогов контрольной группы, однако, говорить, что эти различия достоверно значимы, мы не можем, т. к. результаты статистического анализа располагаются в «зоне неопределенности». В тоже время, по шести симптомам выявлены достоверно значимые различия в степени их выраженности: «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($U = 3184,5$, $p = 0,001$), «неудовлетворенность собой» ($U = 3334,5$, $p = 0,003$), «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($U = 3406,0$, $p = 0,006$), «эмоциональный дефицит» ($U = 3153,0$, $p = 0,001$), «эмоциональная отстраненность» ($U = 3441,5$, $p = 0,007$) и «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($U = 2742,0$, $p = 0,000$).

Результаты анализа степени сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания у педагогов экспериментальной группы после коуч-сессий и у педагогов экспериментальной группы представлены на рисунке 2.



Условные обозначения: Напр – фаза напряжения, Резист – фаза резистенции, Истоц – фаза истощения

Рисунок 2. Степень выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания после повторной диагностики в экспериментальной и контрольной группах (в баллах)

Как видно из рисунка, после проведения коуч-сессий снизилась степень выраженности симптомом эмоционального выгорания и все теперь фазы у педагогов экспериментальной группы находятся на стадии формирования. По результатам повторной диагностики у педагогов экспериментальной и контрольной группы получены следующие результаты: фаза напряжения – 61,25,1 балла и 51,74 балла соответственно, фаза резистенции – 66,84 балла и 58,74 соответственно, фаза истощения – 63,54 балла и 53,5 балла соответственно.

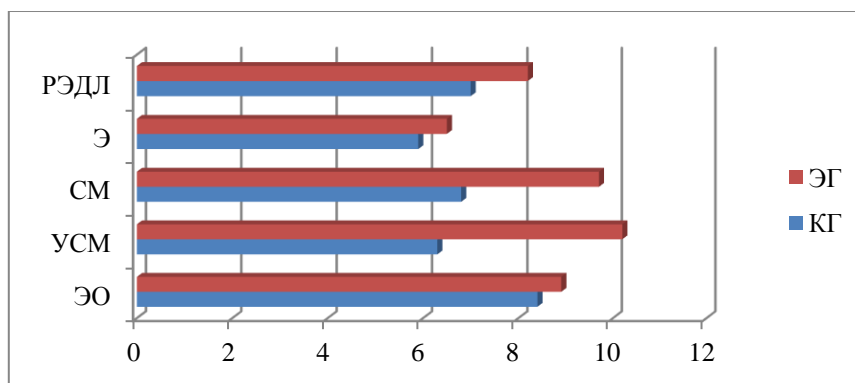
Следовательно, можно сказать, что после проведения коуч-сессий, у педагогов повысилось сопротивление нарастающему стрессу, стремление к психологическому комфорту, повысился общий энергетический тонус и стрессоустойчивость, в целом.

Статистический анализ выявил достоверно значимые различия, в степени сформированности фазы напряжения ($U = 3381,5$, $p = 0,005$), и фазы истощения ($U = 3127,0$, $p = 0,001$). Вследствие выявленных различий в степени выраженности симптомов и фаз эмоционального выгорания, статистический анализ выявил достоверно значимые различия и в общем уровне эмоционального выгорания у педагогов экспериментальной группы после применения коучинговых технологий и у педагогов контрольной группы ($U = 3228,0$, $p = 0,001$).

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что после применения коучинговых технологий у педагогов уменьшилось переживание психотравмирующих обстоятельств, повысилась удовлетворенность собой, снизилось неадекватное эмоциональное реагирование, уменьшился эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, а также улучшилось психосоматическое и психовегетативное состояние. Полученные результаты показывают, что в процессе применения коучинговых технологий, педагоги достаточно быстро научились осознавать воздействие психотравмирующих факторов деятельности на свое психосоматическое здоровье, они научились рефлексировать, осознавать свои эмоции и регулировать свое эмоциональное состояние, что позволяет избавляться от негативных эмоций и психо-эмоционального напряжения и сохранять свое здоровье.

Таким образом, можно сказать, применение коучинговых технологий достаточно эффективно в профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Результаты повторной диагностики эмоционального интеллекта педагогов экспериментальной и контрольной группы представлены на рисунке 3.



Условные обозначения: ЭО – эмоциональная осведомленность, УСМ – управление своими эмоциями, СМ – самомотивация, Э – эмпатия, РЭДЛ – распознавание эмоций других людей

Рисунок 3. Степень выраженности компонентов эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группе после повторной диагностики (в баллах)

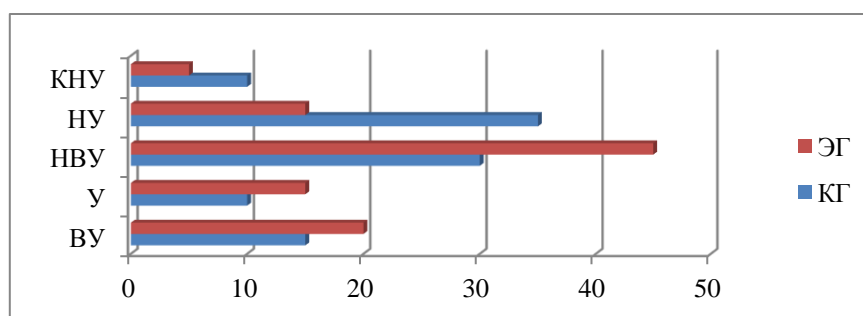
Как показано на рисунке 3, выраженность всех компонентов эмоционального интеллекта разная у педагогов в экспериментальной группе после проведения коуч-сессий и у педагогов контрольной группы. В экспериментальной группе у педагогов повысился уровень сформированности практически всех компонентов после применения в группе коучинговых технологий, направленных на повышение эмоциональной компетентности и формирования навыков управления своими эмоциями. Для подтверждения достоверности различий результатов до и после, нами проведен статистический анализ.

Достоверно значимые различия в степени их выраженности выявлены по компонентам: «управление своими эмоциями» ($U = 3334,5$, $p = 0,003$), и «самотивация» ($U = 3334,5$, $p = 0,003$).

Таким образом, нужно отметить, что использование коучинговых технологий, способствует формированию навыков произвольного управления своими эмоциями, развивает эмоциональную гибкость и эмоциональную отходчивость; повышают способность педагогов управлять своим поведением, за счет управления эмоциями.

Вследствие выявленных различий в степени компонентов парциального интеллекта статистический анализ выявил достоверно значимые различия и в интегральном уровне эмоционального интеллекта у педагогов экспериментальной группы после применения коучинговых технологий и у педагогов контрольной группы ($U = 3228,0$, $p = 0,001$).

Результаты повторной диагностики удовлетворенности работой представлены на рисунке 4.



Условные обозначения: ВУ – вполне удовлетворен, У – удовлетворен, НВУ – не вполне удовлетворен, НУ – не удовлетворен, КНУ – крайне не удовлетворен

Рисунок 4. Степень удовлетворенности работой педагогов в экспериментальной и контрольной группах после повторной диагностики %

Как видно из рисунка, что частота выбора высказываний по вопросам удовлетворенности работой изменилась после применения коучинговых технологий в экспериментальной группе педагогов в лучшую сторону. Показатели удовлетворенности/неудовлетворенности при повторной диагностики представлены следующим образом: «вполне удовлетворен» 15 % и 20 % в контрольной и в экспериментальной группе соответственно; «удовлетворен» 10 % и 15 % соответственно; «не вполне удовлетворен» 30 % и 45 % соответственно; «не удовлетворен» 35 % и 15 % соответственно и «крайне не удовлетворен» 10 % и 5 % соответственно. Для проверки высказанного предположения о различиях в показателях, была проведена статистическая обработка полученных данных с помощью критерия Фишера.

Достоверно значимые различия выявлены в частоте встречаемости таких оценок, как «не удовлетворен» ($\varphi = 2,68$, $p = 0,01$), «не вполне удовлетворен» ($\varphi = 2,73$, $p = 0,01$) и «крайне не удовлетворен» работой ($\varphi = 2,40$, $p = 0,01$). По другим оценкам значимых различий не выявлено.

Следовательно, можно сказать, что в целом, удовлетворенность работой и отдельными ее аспектами повысилась. Так, после применения коучинговых технологий, крайнюю неудовлетворенность работой высказали всего 5 % педагогов экспериментальной группы, уменьшилось процентное соотношение педагогов неудовлетворенных работой и повысилось процентное соотношение педагогов, вполне удовлетворенных работой, кроме того 20 % испытуемых теперь считают, что вполне удовлетворены своей работой и 15 % педагогов, удовлетворены работой.

Таким образом, коучинговые технологии позволяют переосмыслить аспекты своей профессиональной деятельности, переоценить и расставить акценты удовлетворенности своей работой, ее условиями, организацией, возможностью карьерного роста, а также финансовой составляющей.

По итогам проведенного эмпирического исследования, можно заключить, что после реализации программы по формированию у педагогов эмоциональной компетентности с применением коучинговых технологий, у испытуемых снизилась степень выраженности всех симптомов эмоционального выгорания: уменьшилось переживание психотравмирующих обстоятельств, повысилась удовлетворенность собой, снизилось неадекватное эмоциональное реагирование, уменьшился эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, а также улучшилось психосоматическое и психовегетативное состояние. Полученные результаты показывают, что в процессе применения коучинговых технологий, педагоги достаточно быстро научились осознавать воздействие психотравмирующих факторов деятельности на свое психосоматическое здоровье, они научились рефлексировать, осознавать свои эмоции и регулировать свое эмоциональное состояние, что позволяет избавляться от негативных эмоций и психо-эмоционального напряжения и сохранять свое здоровье.

У педагогов экспериментальной группы повысился уровень сформированности практически всех компонентов эмоционального интеллекта после применения в группе коучинговых технологий, направленных на повышение эмоциональной компетентности и формирования навыков управления своими эмоциями, а также достоверно точно установлено, что после применения коучинговых технологий, повысился показатель интегрального уровня эмоционального интеллекта у педагогов в экспериментальной группе. Изменилось отношение к своей работе в целом, педагоги показали большую удовлетворенность аспектами работы после коуч-сессий.

Таким образом, можно сказать, применение коучинговых технологий достаточно эффективно в профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов, способствует формированию навыков произвольного управления своими эмоциями, развивает

эмоциональную гибкость и эмоциональную отходчивость; повышают способность педагогов управлять своим поведением, за счет управления эмоциями, а также позволяют переосмыслить аспекты своей профессиональной деятельности, переоценить и расставить акценты удовлетворенности своей работой, ее условиями, организацией, возможностью карьерного роста, а также финансовой и другими составляющими.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В. В. Бойко. СПб.: Изд-во «Питер», 1999. С. 99-105.
2. Гирина Н. В., Желдоченко Л. Д. Коучинг-технологии в профилактике профессиональной деформации педагога [Текст] / Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистров, аспирантов, молодых ученых и преподавателей «Коучинг в образовании» / Н. В. Гирина, Л. Д. Желдоченко / Ростов н/Д, Москва: Издательство Ипполитова, 2016. С. 88.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман. М.: АСТ, 2008. – 480 с.
4. Желдоченко Л. Д. Психологические особенности профессиональной деформации педагогов социального приюта» [Текст]: Дисс. ... канд. психол. наук / Л. Д. Желдоченко. Ростов-на-Дону, 2015. с. 170.
5. Желдоченко Л. Д. Психологические особенности профессиональной деформации педагога социального приюта: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: [Текст] / Л. Д. Желдоченко Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2015. 22 с.
6. Карнаух И. И., Перцев А. В. Коучинг: успех после успеха [Текст] / И. И. Карнаух, А. В. Перцев / 2005. С. 140.
7. Коучинг в образовании // worldtutors.ru. URL: <http://worldtutors.ru/kouching-v-obrazovanii>.
8. Ненашев Д. В. Коучинг как технология развития эмоциональной компетентности будущих менеджеров в вузе [Текст] / Д. В. Ненашев // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского. – 2009, № 20. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2009. – С. 37-43.
9. Парслоу, Э. Коучинг в обучении. Практические методы и техники Текст / Э. Парслоу, М. Рэй. СПб.: Питер, 2003. – 204 с.
10. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность: Направьте свои эмоции на успех в работе [Текст] / М. Рейнольдс. – М.: ЦПКУБ, 2003. – С. 112.
11. Чумакова С. Коучинг Эмоциональной компетентности (EQ). (EQ – мощный ресурс успешного менеджера) Электронный ресурс / С. Чумакова Режим доступа // <http://coacha.ru/help/publications/20030619.html>.

Zheldochenko Lyudmila Dmitrievna

Southern federal university, Russia, Rostov-on-Don
Academy of psychology and pedagogy
E-mail: ludmilakateryna@yandex.ru

Girina Natalia Vladivirovna

Southern federal university, Russia, Rostov-on-Don
Academy of psychology and pedagogy
E-mail: n.v.girina@gmail.com

Coaching-technology in the prevention of emotional burnout

Abstract. The article presents the results of the application of coaching technologies in the prevention of emotional burnout of teachers. Theoretical analysis of empirical studies on coaching in education in the scientific literature. Specificity of pedagogical activity, consisting in an intense emotional interaction with subjects of educational space and high stressogenic professional work. Considered determinants of emotional burnout in teaching. The efficiency of using coaching technologies in the prevention of formation of syndrome of emotional burnout. Empirically it was found that the teachers who completed the program, directed on formation of emotional competence using coaching, significantly decreased the indicators of the level of development of individual symptoms and burnout syndrome, in general. In addition, teachers have increased emotional intelligence. Program participants learned to understand their emotions and regulate on this basis their behaviour and interaction in the educational space. Also increased satisfaction with their professional work, as coaching technology has enabled educators to rethink and change the priorities in aspects of their professional activities. The obtained results confirm the efficiency of application of innovative coaching technologies in the prevention of burnout in educational activities and can be used for the compilation of psycho-prophylactic and psycho-corrective programs.

Keywords: coaching; coaching technologies; pedagogical activity; professional stress; stressors; emotional burnout; emotional intelligence