

УДК 37.013

Поляковская Екатерина Николаевна

студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет
Москва, Россия
kate_polyakovskaya@mail.ru

Ekaterina N. Polyakovskaya

Post-graduate student
Moscow State University of Pedagogical University
named after G.V. Plekhanov
Moscow, Russia

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ
С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ
ПЕДАГОГОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL
RESOURCES AND EMOTIONAL BURNOUT
OF TEACHERS IN SECONDARY SCHOOLS**

Аннотация

В статье исследуются проблемы феноменов эмоционального выгорания и личностных ресурсов человека. Проводится анализ взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и личностной ресурсности педагогов общеобразовательной школы. Результатами исследования показали, что независимо от того, что индекс психоэмоционального выгорания у педагогов является высоким, личностную ресурсность специалисты образовательного учреждения определяют, как находящуюся на среднем уровне – что отрицает наличие прямой взаимосвязи между личностными ресурсами и эмоциональным выгоранием и не подтверждает гипотезу исследования. Значение индекса субъективного благополучия является средним. Интересно что главенствующими опорными ресурсами у педагогов стали ресурс общения, творческий и интеллектуальный ресурсы. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что важными ресурсами профилактики синдрома профессионального выгорания являются общение, творчество, интеллектуальная деятельность.

Ключевые слова:

личностные ресурсы, эмоциональное выгорание, педагоги, общеобразовательная школа

Abstract

article examines the problems of the phenomena of emotional burnout and human personal resources. An analysis of the relationship between the level of emotional burnout and the personal resourcefulness of secondary school teachers is carried out. The results of the study showed that regardless of the fact that the index of psycho-emotional burnout among teachers is high, the specialists of the educational institution define personal resources as being at an average level - which denies the presence of a direct relationship between personal resources and emotional burnout and does not confirm the research hypothesis. The value of the subjective well-being index is average. It is interesting that the dominant support resources for teachers have become the resource of communication, creative and intellectual resources. Thus, we can conclude that important resources for preventing professional burnout syndrome are communication, creativity, and intellectual activity.

Keywords:

personal resources, emotional burnout, teachers, secondary school

Тема эмоционального выгорания специалистов, работающих с людьми, имеет ярко выраженную актуальность на данный момент. Профессиональное выгорание внесено Всемирной ассамблеей здравоохранения в 11 каталог Международной классификации болезней. К уже известным факторам риска возникновения эмоционального выгорания добавляется повышенный уровень напряженности в обществе, связанный с геополитической обстановкой в мире. Педагоги образовательных школ являются особо чувствительной категорией, поскольку работа

с детьми предполагает собранность, компетентность, доброжелательность, независимо от степени физической и эмоциональной нагрузки на педагога. В данной ситуации представляет интерес каким образом работник образовательной организации может поддерживать свое работоспособное состояние, развиваться в своей профессиональной деятельности, передавать знания и вдохновлять своих учеников. Есть ли взаимосвязь между внутренним состоянием педагога, возможностью опираться на свои внутренние и внешние ресурсы, и способностью находиться в зоне низкого риска эмоционального выгорания.

Разработанность темы. Понятие «ресурсы личности» сравнительно недавно появилось в научной психологии и было заимствовано из экономики и теории управления, но в последние десятилетия занимает в психологии личности важное место. Проблема ресурсов поднималась в работах как отечественных психологов (Д. А. Леонтьев, В. А. Бодров, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, К. Муздыбаев, Л. А. Китаев-Смык, Н. Е. Водопьянова, О. А. Конопкин, А. Б. Леонова, В. И. Моросанова, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, А. К. Осницкий, В. А. Толочек), так и зарубежных (П. Балтес, Э. Динер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадди, С. Хобфолла, Р. Баумайстера и других).

Вопросом изучения эмоционального выгорания занимались такие отечественные авторы как: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.А. Рукавишников, Т.И. Рогинская, В.Е. Орел многие другие. В числе зарубежных авторов, занимавшихся проблемой синдрома эмоционального выгорания, такие авторы как: К. Маслач, П. Брилл, Э. Аронсон, С. Джексон, А. Пинс и другие. Отечественные исследователи значительное внимание обращали на определение сущности, описание структуры, причины возникновения, проявления и развития синдрома эмоционального выгорания, в их числе такие авторы как: М.В. Борисова, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк и другие исследователи. Синдром эмоционального выгорания исследовался в различных сферах профессиональной деятельности человека, начиная с 90-х годов XX века. Предметом изучения становились особенности профессиональной деятельности среди работников социальной сферы, педагогов, психологов, врачей.

Целью исследования являлось изучение феномена эмоционального выгорания и его взаимосвязи с личностной ресурсностью педагогов в школе. Задачи исследования – изучение литературы по теме эмоционального выгорания, ресурсности человека, взаимосвязи личностных ресурсов и эмоционального выгорания педагогов в школе; подбор методик для определения личностной ресурсности педагогов; подбор

методик для изучения эмоционального выгорания у педагогов; исследование психологических показателей ресурсности у педагогов; исследование психологических показателей эмоционального выгорания у педагогов; обработку данных, полученных, в ходе исследования; анализ полученных результатов исследования.

Теоретико-методологической основой изучения личностных ресурсов является ресурсный подход. Феномен эмоционального выгорания изучался в рамках психодинамической концепции К.Г. Юнга, индивидуально-психологического, экзистенциального подходов.

В качестве методического инструментария были выбраны следующие тесты: «Психическое выгорание» Рукавишников А.А.; «Субъективное благополучие» Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова; «Оценка ресурсности» Н.Е. Водопьянова, М. Штейн; «Опросник личностных ресурсов» Т.Н. Березина. Для определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками (ресурсность педагогов и эмоциональное выгорание) был применен метод ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 12 педагогов общеобразовательной школы. Возраст испытуемых от 25 до 58 лет, стаж работы от 3 до 37 лет. Научная новизна данного исследования определяется попыткой определить возможность педагога опираться на личностные ресурсы для уменьшения риска возникновения эмоционального выгорания.

В ходе исследования было выявлено, что средние арифметические значения шкал, представленные в методике Рукавишникова А.А. находятся в диапазоне средней выраженности по отдельным шкалам (ПИ, Лотд, СПМ) и непосредственно индекс психического выгорания ИПВ показывает нижнюю черту высокого значения (табл. 1). Так, среднее значение показателей индекса «психического выгорания» в высоком диапазоне (93-112) – 95,3 балла, «психоэмоциональное истощение» - 35,9 балла, что является высоким значением, личностное отдаление – 27,2 балла (среднее значение) и «профессиональная мотивация» – 23,8 балла (среднее значение).

Таблица 1 – Результаты по методике «Синдром выгорания» (А.А. Рукавишников)

Код испыт.	ИПВ	ПИ	Лотд	СПМ
ПС	63	30	27	6
КК	65	30	19	16
АВ	122	43	41	38
ПР	102	37	33	12

СВ	110	44	30	26
ДИ	97	28	19	27
ГО	112	42	29	33
АЛ	85	30	21	37
ВТ	112	29	31	19
АД	98	42	29	36
ГМ	117	40	30	28
СМ	61	36	17	8
ср. знач.	95,3	35,9	27,2	23,8

По диагностике «Субъективное благополучие» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой (табл. 2) – самые высокие показатели (4,1) по шкале – экзистенциально-деятельностное благополучие (объединяет характеристики прилагаемых усилий для достижения благополучия и их результативность, а так же событийно-смысловую насыщенность жизни) и социально-нормативное благополучие (отражает соответствие жизни, действий, поступков социальным нормам, нравственным ценностям личности в их интериоризированном виде), самый низкий – гедонистическое благополучие (3,3) – отражает степень удовлетворения базовых потребностей в безопасности, приемлемых жилищных условиях, доходе и пр. Средняя самооценка своего благополучия педагогами – 3,6 (относится к среднему значению шкалы «субъективного благополучия»).

Таблица 2 – Результаты по методике «Субъективное благополучие» (Р.М. Шамионов, Т.В. Бесков)

Код испыт.	СБ	Э	ЭД	ЭБ	Г	СН
ПС	3,4	3,2	3,6	3,2	3,3	3,4
КК	4,1	4,1	4	4,4	2,8	4,8
АВ	4,5	4,7	4,3	4,6	4	4,6
ПР	3,5	2,2	3,8	3,9	4	4,1
СВ	4,2	4,1	4,3	4,6	3	4,9
ДИ	2,1	3,7	3,3	3,6	2,9	4,2
ГО	3,4	3,3	4	3	3,1	2,8
АЛ	4,1	4,2	3,9	4,5	4	4,6
ВТ	3,1	4,2	4,3	4,5	4,2	4,6
АД	4,5	4,2	4,3	3,5	4	3,1
ГМ	2,1	3,7	4	3,6	2,9	2,7
СМ	4,4	4,4	4,7	4,2	3,5	4,8
ср. знач.	3,6	3,8	4,1	3,9	3,5	4,1

Результаты, полученные по методике оценки ресурсности, включая оценку потерь и приобретений Н.Е. Водопьянова, М. Штейн (табл. 3), показали, что

среднестатистический индекс ресурсности (ИР ср = 1,2) находится в зоне среднего значения (0,8 – 1,2).

Таблица 3 – Результаты по методике «Оценка ресурсности» (Н.Е. Водопьянова, И. Штейн)

Код испыт.	ИР	Пт	Пр
ПС	1,8	42	76
КК	1	46	48
АВ	0,9	48	44
ПР	1,2	50	54
СВ	0,9	60	31
ДИ	0,6	45	14
ГО	1,5	58	64
АЛ	1	43	48
ВТ	0,9	48	44
АД	1,6	59	62
ГМ	1,6	62	23
СМ	1,3	64	85
ср. знач.	1,2	52,1	49,4

Методика «Опросник личностных ресурсов» Т.Н. Березиной выявил, что наиболее высоко педагоги выделяют ресурс общения (4,6), творческий ресурс (4,1), интеллектуальный ресурс (3,9) (табл. 4).

Таблица 4 – Результаты по методике «Опросник личностных ресурсов» (Т.Н. Березина)

Код испыт.	СР	РК	ТР	РИ	ПрР	АР	РЮ	ДР	РР	РО	РЖП	РП	Роп
ПС	2	2	5	5	2	3	1	0	0	5	2	3	4
КК	3	5	5	5	4	5	2	3	1	5	4	3	3
АВ	3	2	3	1	2	2	2	0	2	4	1	3	4
ПР	4	4	5	5	4	5	2	3	1	5	4	3	3
СВ	3	5	3	1	2	2	2	0	2	4	1	3	4
ДИ	4	2	5	5	4	5	2	3	1	5	4	3	3
ГО	2	3	2	4	5	2	2	0	2	4	1	2	5
АЛ	3	2	5	5	4	5	2	3	5	5	4	3	3
ВТ	1	5	3	2	2	2	2	0	2	4	1	3	4
АД	3	4	5	5	4	5	2	3	1	5	4	3	2
ГМ	3	3	3	4	2	2	2	0	2	4	1	3	4
СМ	2	2	5	5	2	3	1	0	0	5	2	3	4
ср. знач.	2,8	3,3	4,1	3,9	3,1	3,4	1,8	1,3	1,6	4,6	2,4	2,9	3,6

Таблица средних значений по всем методикам представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Диаграмма средних значений по четырем методикам («Синдром выгорания» А.А. Рукавишников, «Субъективное благополучие» Р.М. Шамионов, Т.В. Бесков, «Оценка ресурсности» Н.Е. Водопьянова, И. Штейн, «Опросник личностных ресурсов» Т.Н. Березина)

В данном исследовании интерес представляет корреляционная связь между двумя признаками – индексом психоэмоционального выгорания и индексом ресурсности у педагогов. Определение тесноты и направления корреляционной связи по критерию Спирмена ($r_s = -0,198$) говорит о том, что корреляция между индексом психоэмоционального выгорания и индексом ресурсности не достигает уровня статистической значимости. Исходя из этих данных нельзя однозначно сказать, что существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и уровнем личностной ресурсности у педагогов среднеобразовательных организаций. Так же справедливо стоит заметить, что в данном прикладном исследовании не исключена определенная погрешность и данная тема требует дополнительного анализа.

В целом, в рамках данной работы был решен целый ряд теоретических и практических задач. Анализ научно-исследовательской литературы, научных подходов позволил выделить многогранность таких понятий как ресурсы личности и эмоциональное выгорания. Были рассмотрены понятийный аппарат данных феноменов, основные проблемы, актуальные теоретические и практические задачи.

Благодаря исследованиям многочисленных отечественных и зарубежных факторов был подробно описан синдром профессионального выгорания, его основные характеристики, особенности проявления данного состояния, симптоматику. Были рассмотрены различные аспекты выгорания и его причины в профессиональной деятельности педагогов и меры профилактики.

Многообразие определений термина «ресурс» свидетельствует о богатом разнообразии самих возможностей человека, которые из «потенциальных» могут

перейти в «актуальные», а затем и в «актуализированные», вскрыв тем самым свою ресурсную основу в разных сферах жизнедеятельности. Данная работа позволяет рассмотреть понятие ресурса и ресурсности в разных аспектах, определить критерии многообразных классификаций данного понятия.

Эмпирической задачей являлось определение взаимосвязи между личностной ресурсностью и эмоциональным выгоранием у педагогов. Обобщая данные исследования, можно заметить следующее. Независимо от того, что *индекс психоэмоционального выгорания* у педагогов является высоким, личностную *ресурсность* специалисты образовательного учреждения определяют, как находящуюся на среднем уровне – что отрицает наличие прямой взаимосвязи между личностными ресурсами и эмоциональным выгоранием и не подтверждает гипотезу исследования. Значение индекса *субъективного благополучия* является средним. Интересно что главенствующими опорными ресурсами у педагогов стали ресурс общения, творческий и интеллектуальный ресурсы.

Результаты данных исследований могут стать основой для дальнейших теоретических и практических разработок, исследований, методических рекомендаций, программ профилактики и коррекции эмоционального выгорания у педагогов.

Список использованных источников

1. Агаджанова М.А. Современные настольные игры как инновационная психолого-педагогическая технология профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5.
2. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.
3. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2007.
4. Бабаева Э.С., Таскина И.А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания как явления современности // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2022. – № 14 (22).
5. Березина, Т.Н. Опросник ресурсных областей / Т.Н. Березина // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения

: Международная коллективная монография. – Москва : Издательский дом Академии им. Н.Е. Жуковского, 2021.

6. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.

7. Гордеева, Т. О. (2011b). Самоэффективность как составляющая личностного потенциала. В сб.: Д. А. Леонтьев (ред.). Личностный потенциал: структура и диагностика (241–266). М.: Смысл.

8. Долгова А.В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Образование. Карьера. Общество. – 2019. – № 4 (63).

9. Зыкова Н.Ю. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деформации педагогов-психологов, работающих с детьми с особенностями в развитии // Вестник Воронежского института развития образования. – 2019. – № 3.

10. Ковальчук М.А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики: монография. – Ярославль: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ярославская государственная сельскохозяйственная академия», 2017.

11. Николаева А.А., Беляева В.С. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 3 (140).