

УДК 159:37.015.3

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПЕДАГОГОВ

Б. А. Гунзунова^{1, @}

¹ Бурятский государственный университет
@ balzhimag@mail.ru

В статье особое внимание уделяется вопросу профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогов. Утверждается значимость участия педагогов в превентивных и реабилитационных программах, направленных на редукцию профессионального выгорания и формирование навыков саморегуляции. Основной целью работы являлась психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов г. Улан-Удэ. Установлено, что организация формирующего эксперимента, включающего две психокоррекционные программы: «Антивыгорание» и «Тренинг эмоциональной саморегуляции», способствует редукции эмоционального выгорания и развитию навыков психической саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов.

Результаты исследования показали статистически значимое уменьшение показателей по всем компонентам эмоционального выгорания, отражающих снижение психоэмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений в экспериментальной группе. Сравнительный анализ показал достоверное снижение уровня тревожности с одновременным повышением шкал саморегуляции педагогических работников. Сделаны выводы о том, что разработанная нами психокоррекционная программа в рамках Балинтовской группы, направленной на развитие эффективной профессиональной коммуникации и предупреждения профессионального выгорания у педагогов, и саморегуляцию и коррекцию эмоциональных состояний учителя в практических педагогических ситуациях, показала свою эффективность.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, саморегуляция, эмоциональные состояния, личностная тревожность, психокоррекция профессионального выгорания.

Для цитирования: Гунзунова Б. А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 2. С. 76 – 80.

Синдром выгорания характерен для всех социальных профессий. Как показывают данные многочисленных исследований, одной из наиболее уязвимых профессиональных групп выступают работники сферы образования: воспитатели детских садов, школьные учителя, преподаватели вузов, руководители учреждений образования. Очевидно, что подверженность педагогов синдрому выгорания оказывает негативное воздействие на процесс и результат педагогического труда. В этой связи, как отмечают Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова, «на острие актуальности» находится проблема практической работы с синдромом выгорания. В частности, предупреждение выгорания и оказание помощи лицам, переживающим симптомы выгорания и другие негативные последствия на работе [1]. Главным вектором как в индивидуальной, так и в групповой работе с «выгорающими» должна стать помощь в осознании и активизации своих ресурсов, реализации их жизненных ориентиров, способствующих личностному росту самореализации в профессиональной сфере и личной жизни [1].

Важным для нашей работы явилось участие педагогов в коррекционных и превентивных программах, направленных на редукцию профессионального выгорания и формирование навыков саморегуляции.

Далее нами осуществлялся формирующий эксперимент, состоящий из двух психокоррекционных программ: «Антивыгорание», ориентированная на редукцию эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов, и «Тренинг эмоциональной саморегуляции», направленная на обучение группы педагогов умениям психической саморегуляции, на

развитие у них специальных навыков управления стрессом. Балинтовская группа использовалась нами в качестве модели эффективной групповой профессиональной супервизии [7].

Нами выделены из общей выборки педагогов г. Улан-Удэ 34 испытуемых, различающихся мерой выраженности синдрома выгорания. Были составлены экспериментальная и контрольная группы, по 17 человек в каждой.

Программа формирующего эксперимента состояла из 4-х этапов. На первом этапе осуществлялась входная психодиагностика выраженности эмоционального выгорания, стилей саморегуляции, эмоциональных состояний у испытуемых в двух группах. Цель второго этапа – проведение превентивного курса «Тренинг эмоциональной саморегуляции» и психокоррекционной программы «Антивыгорание» в экспериментальной группе. На третьем этапе нами проведено повторное исследование данных показателей в экспериментальной и контрольной группах. На четвертом этапе оценивалась динамика выраженности показателей и эффективность разработанной нами психокоррекционной программы.

В методическом плане нами использовался следующий психодиагностический комплекс:

1) опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой [3; 5];

2) «Профессиональное выгорание» «МВІ», разработанный Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой в рамках трехмерной модели синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона [2; 8];

3) интегративный тест тревожности (ИТТ) А. П. Бизюка, Л. И. Вассермана [3].

Психокоррекционная и тренинговая программы были апробированы в течение года, затем посредством расчета непараметрического критерия U Вилкоксона – Манна-Уитни был осуществлен попарный сравнительный анализ уровня сформированности показателей в двух группах. Сравнение результатов показывает достоверные различия в выраженности таких компонентов эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение, деперсонализация и профессиональная редукция

($p < 0,001$), при более высоких средних показателях по данным проявлениям эмоционального выгорания в контрольной группе.

Результаты статистического анализа указывают на статистически значимое уменьшение показателей по всем компонентам эмоционального выгорания, отражающих снижение психоэмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений в экспериментальной группе. Результаты измерений компонентов выгорания по критерию U Вилкоксона – Манна-Уитни представлены в таблице 1.

Таблица 1. Компоненты эмоционального выгорания до и после психокоррекции
Table 1. Components of the emotional burnout before and after psychological correction

Компоненты выгорания	до психокоррекции		после психокоррекции		Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Sig.*
	Э*	К*	Э	К	Э	Э	Э	Э
Эмоциональное истощение	24,03	25,71	10,97	25,12	33,50	186,50	-3,83	0,001
Деперсонализация	23,06	10,38	11,94	9,85	50,00	203,00	-3,27	0,001
Профессиональная редукция	12,47	12,38	22,53	14,62	59,00	212,00	-2,95	0,003

Примечание: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа, Sig. – уровень значимости

Сравнительный анализ результатов показал, что доля сдвигов в сторону уменьшения психоэмоционального истощения в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. В частности, средний ранг в экспериментальной группе по шкале «Эмоциональное истощение» до психокоррекции составлял 24,03, после эксперимента – 10,97; $p < 0,001$. В контрольной группе показатели остаются без изменений (средний ранг до психокоррекции – 25,71, после – 25,12). Далее, нами выявлено в экспериментальной группе достоверно больше сдвигов в сторону уменьшения «Деперсонализации» по сравнению с контрольной [6] (средний ранг до эксперимента – 23,06, после психокоррекционного вмешательства составлял 11,94; $p < 0,001$). Доля сдвигов показателей в сторону увеличения шкалы «Профессиональная редукция», свидетельствующих об уменьшении выраженности редукции профессиональных достижений [6], также отражает наибольшую эффективность экспериментальной группы (средний ранг до эксперимента – 12,47; средний ранг после психокоррекции – 22,53; $p < 0,003$). В контрольной группе обнаружены незначительные изменения (средний ранг до эксперимента – 12,38; средний ранг после психокоррекции – 14,62).

Таким образом, после проведения психокоррекционной программы «Антивыгорание» обнаружено статистически достоверное снижение выраженности профессионального выгорания по всем трем его составляющим. Динамика изменений показателей эмоционального выгорания у испытуемых контрольной группы статистически достоверных изменений не претерпела. Апробация разработанной нами психокоррекционной программы в рамках балинтовской группы, направленной на развитие эффективной профессиональной коммуникации и предупреждения профессионального выгорания у педагогов, показала свою эффективность.

Работа в балинтовских группах для педагогов не только позволяет лучше понять причины конфликтных

ситуаций с воспитанником, его родителями и коллегами, «увидеть» благодаря работе группы свои «слепые пятна», но способствует уменьшению профессионального стресса, предлагая специалисту большую степень осознанности своего поведения во время работы и общения с клиентом, уверенности в своих действиях, свободы и спонтанности. Эти эффекты балинтовской группы делают возможной профилактику синдрома эмоционального выгорания, которому в достаточной степени подвержены представители коммуникативных профессий [6; 7].

Значительное место в психокоррекционной программе отводилось проведению превентивной программы «Тренинг эмоциональной саморегуляции» [3; 4]. Психокоррекционная программа состоит из теоретического курса, направленного на приобретение основных представлений о факторах, влияющих на эмоциональную устойчивость человека, механизмах ее формирования, и двух практических модулей тренингового характера. Важной идеей тренинга является идея презентации педагогам различных методов саморегуляции для определения собственного оптимального стиля и выбора направления для более глубокого освоения метода [3; 5]. Целью данной программы является создание условий для овладения специалистами средствами управления своим психоэмоциональным состоянием и поведением, активизации скрытых резервных возможностей, повышения эффективности и оптимизации профессиональной деятельности. По мнению С. В. Филиной (2008), для организации работы по профилактике и коррекции выгорания важно:

1) разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;

2) осознать их;

3) перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием;

4) попробовать различные способы самовоздействия и сформировать из них свой «банк способов саморегуляции», которые наиболее эффективны именно для вас;

5) регулярно и целенаправленно использовать способы из своего «банка» для регуляции состояния и профилактики выгорания.

Такая работа и будет составлять суть профилактики выгорания посредством саморегуляции [10].

Для повышения адаптационных возможностей личности и обучения навыкам саморегуляции целесообразно использовать различные способы регуляции психофизиологического состояния, включающие упражнения (в том числе дыхательного, релаксационного типа или с элементами аутотренинга) на управление нервно-психической напряженностью, настроением, психическим состоянием с помощью переключения внимания, на самоконтроль внешнего состояния и проявления эмоций [9]. Определяющими эффективностью психокоррекционной являются следующие компоненты:

– мотивирующий: предполагает создание у участников мотивации на самопознание, обретение новых знаний, умений, навыков (рефлексии, педагогической наблюдательности, саморегуляции и т. д.);

– диагностический: каждый участник получает возможность объективировать свои особенности как субъекта педагогического взаимодействия;

– тренировочный (или инструментальный): обеспечивает развитие у участников определенных навы-

ков. Например, навыков саморегуляции, интерпретации поведения других и др.

Все компоненты присутствуют при выполнении конкретного упражнения, направленного на развитие эмоциональной саморегуляции. В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности), восстановление психических сил (ослабление проявлений утомления), эффект активации (повышение психофизиологической активности) [9].

Сопоставление в сравнительном анализе доэкспериментальных и послеэкспериментальных показателей саморегуляции эмоциональных состояний, измеренного с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой и Интегративного теста тревожности (ИТТ) А. П. Бизюка, Л. И. Вассермана, показал достоверное снижение уровня тревожности с одновременным повышением шкал саморегуляции.

Анализируя данные, можно заключить, что участие педагогов в работе «Тренинга эмоциональной саморегуляции» способствовало отчетливому увеличению показателей саморегуляции. В таблице 2 представлены результаты измерений критерия U Вилкоксона – Манна-Уитни по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой и Интегративного теста тревожности (ИТТ) А. П. Бизюка, Л. И. Вассермана.

Таблица 2. Показатели саморегуляции и уровня тревожности до и после психокоррекции
Table 2. Indicis of self-control and anxiety before and after psychological correction

Шкалы	до психокоррекции		после психокоррекции		Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Sig. *
	Э*	К*	Э	К	Э, К	Э, К	Э, К	Э, К
Общий уровень саморегуляции	28,26	33,39	39,06	31,67	Э 366,000	961,000	-2,302	0,021
Планирование	33,60	27,63	33,39	37,08	К 360,500	856,500	-2,096	0,036
Моделирование	33,12	26,89	32,84	37,77	К 337,500	833,500	-2,452	0,014
Оценивание результатов	28,56	34,27	38,75	30,83	Э 376,000	971,000	-2,238	0,025
Самостоятельность	29,22	33,35	38,05	31,70	Э 398,500	993,500	-1,903	0,057
Общий показатель личностной тревожности	24,81	27,15	39,73	40,20	Э 273,000	769,000	-3,297	0,001
Астенический компонент тревожности	25,10	36,13	42,42	29,09	Э 258,500	853,500	-3,708	0,001
Фобический компонент тревожности	27,60	31,60	39,77	33,35	Э 343,500	938,500	-2,617	0,009
Тревожная оценка перспективы	25,01	31,02	42,52	33,89	Э 255,500	850,500	-3,772	0,001

Примечание: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа, Sig. – уровень значимости.

Сравнительный анализ результатов показал, что доля сдвигов в сторону увеличения шкал саморегуляции в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. В частности, по шкале «Общего уровня саморегуляции» средний ранг в экспериментальной группе после психокоррекции составлял 39,06, $p < 0,021$; «Оценивание результатов» – 38,75, $p < 0,025$; «Самостоятельность» – 38,05, $p < 0,057$. В контрольной группе обнаружены различия по уровню выраженности таких шкал саморегуляции, как «Планирование», «Моделирование», после окончания эксперимента. Отсутствие динамики данных показателей в экспериментальной группе отражает минимальность психологического вмешательства. Объяснение такого результата мы видим в специфике педагогической деятельности,

при высоких показателях по шкале «Планирование» у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Педагоги с высокими показателями по шкале «Моделирование» способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствию получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель

значимых условий и, соответственно, программу действий [5].

Положительный эффект от тренинговой программы обучения навыкам саморегуляции отразился в результатах посттестирования шкал тревожности. В экспериментальной группе наибольшие позитивные изменения произошли по шкале «Общий показатель личностной тревожности», достоверно больше сдвигов в сторону уменьшения тревожности, беспокойства (средний ранг в экспериментальной группе – 39,73, $p < 0,001$). Доля сдвигов показателей в сторону уменьшения шкал «Астенический компонент тревожности» (средний ранг в экспериментальной группе после психокоррекции –

42,42, $p < 0,001$), «Фобический компонент тревожности» (средний ранг – 39,77 $p < 0,009$), «Тревожная оценка перспективы» (средний ранг – 42,52, $p < 0,001$) свидетельствует об уменьшении содержательного характера тревожных расстройств в экспериментальной группе.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что методика проведения балинтовских групп эффективно снижает степень выраженности синдрома выгорания у педагогов, позитивно влияет на их эмоциональную сферу, гармонизирует структуру центральных личностных функций и значимо повышает уровень саморегуляции.

Литература

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. С. 235 – 249.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
3. Гунзунова Б. А. Теоретико-методологические основы саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2012. 164 с.
4. Гунзунова Б. А. Детерминанты системной саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 1. С. 53 – 59.
5. Гунзунова Б. А. Стилевые особенности саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов // Ученые записки ЗабГПУ. 2011. № 5(40). С. 195 – 198.
6. Корытова Г. С. Совладание с психологическим стрессом в профессиональной педагогической деятельности. Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2009. 363 с.
7. Лукьянов В. В. Коррекция синдрома выгорания с использованием методики балинтовских групп // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. С. 266 – 285.
8. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. СПб.: Питер, 2001.
9. Слюсарева Е. С., Евмененко Е. В., Тинькова Е. Л. Антропологический подход в профилактике психосоматических расстройств: учебно-методическое пособие. Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. 156 с.
10. Филина С. В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. С. 249 – 265.

Информация об авторе:

Гунзунова Бальжима Анатольевна – доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, Россия, balzhimag@mail.ru.

Статья поступила в редколлегию 28.01.2016 г., принята к печати 06.04.2016 г.

**PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE EMOTIONAL BURNOUT
AND DEVELOPING THE SKILLS OF SELF-REGULATION IN TEACHERS**

Balzhima A. Gunzunova^{1, @}

¹ Buryat State University
@ balzhimag@mail.ru

The paper focuses on the issue of prevention and overcoming of emotional burnout in teachers. It argues the importance of teachers' participation in the prevention and rehabilitation programs aimed at reduction of burnout and developing self-control skills. The main aim is to perform psychological correction of burnout and develop the skills of self-control in teachers of Ulan-Ude. The author discovered that the organization of the formative experiment included two psychological programs «Anti-burnout» and «Training of emotional self-regulation», which was aimed at the reduction of burnout and mental self-development of skills in the professional work of teachers. The results showed a statistically significant decrease in all components of burnout, reflecting the decline in mental and emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professional achievements in the experimental group. Comparative analysis showed a significant decrease in the level of anxiety while increasing the scale of the staff's self-teaching. The conclusion is that the program of psychological correction developed within the framework of Balint groups, aimed at developing effective professional communication and prevention of professional burnout in teachers and self-regulation and correction of teachers' emotional states in practical teaching situations showed its effectiveness.

Keywords: emotional burnout, self-control, emotional state, trait anxiety, psychological correction of burnout.

For citation: Gunzunova B. A. Psikhokorreksiia emotsional'nogo vygoraniia i razvitie navykov samoregulatsii u pedagogov [Psychological correction of the emotional burnout and developing the skills of self-regulation in teachers]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Kemerovo State University*, no. 2 (2016): 76 – 80.

References

1. Vodop'ianova N. E., Starchenkova E. S. Sovremennye podhody k prevencii sindroma vygoraniia [Modern approaches to the prevention of burnout syndrome]. *Sovremennye problemy issledovaniia sindroma vygoraniia u specialistov kommunikativnykh professii* [Modern problems of research of the syndrome of burnout among specialists communicative professions]. Ed. Luk'ianov V. V., Vodop'ianova N. E., Orel V. E., Podsadnoi S. A., Iur'eva L. N., Igumnov S. A. Kursk: Kursk. gos. un-t, 2008, 235 – 249.
2. Vodop'ianova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniia: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint-Petersburg: Peter, 2005.
3. Gunzunova B. A. *Teoretiko-metodologicheskie osnovy samoregulatsii v professional'noi pedagogicheskoi deiatel'nosti* [Theoretical and methodological basis of self-regulation in the professional pedagogical activity]. Ulan-Ude: BSU, 2012, 164.
4. Gunzunova B. A. Determinanty sistemnoi samoregulatsii v professional'noi pedagogicheskoi deiatel'nosti [Determinants of the system of self-regulation in the professional pedagogical activity]. *Vestnik Buriatskogo gosuniversiteta – Bulletin of the Buryat state University*, no. 1 (2015): 53 – 59.
5. Gunzunova B. A. Stilevye osobennosti samoregulatsii v professional'noi deiatel'nosti pedagogov [Stylistic features of self-regulation in the professional work of teachers]. *Uchenye zapiski ZabGPU – Scientific notes ZabGPU*, no. 5(40) (2011): 195 – 198.
6. Korytova G. S. *Sovladanie s psihologicheskim stressom v professional'noi pedagogicheskoi deiatel'nosti* [Coping with psychological stress in the professional pedagogical activity]. Irkutsk: IGPU, 2009, 363.
7. Luk'ianov V. V. Korrekciia sindroma vygoraniia s ispol'zovaniem metodiki balintovskikh grupp [Correction burnout syndrome using the procedure Balint group]. *Sovremennye problemy issledovaniia sindroma vygoraniia u specialistov kommunikativnykh professii* [Modern problems of research of the syndrome of burnout among specialists communicative professions]. Ed. Luk'ianov V. V., Vodop'ianova N. E., Orel V. E., Podsadnoi S. A., Iur'eva L. N., Igumnov S. A. Kursk: Kursk. gos. un-t, 2008, 266 – 285.
8. Maslach K. *Professional'noe vygoranie: kak liudi spravliaiutsia* [Professional burnout: how people cope]. Saint-Petersburg: Peter, 2001.
9. Sliusareva E. S., Evmenenko E. V., Tin'kova E. L. *Antropologicheskii podhod v profilaktike psihoso-maticheskikh rasstroistv* [Anthropological approach in the prevention of psychosomatic disorders]. Stavropol': SGPI, 2011, 156.
10. Filina S. V. Korrekciia i profilaktika sindroma vygoraniia [Correction and prevention of burnout syndrome]. *Sovremennye problemy issledovaniia sindroma vygoraniia u specialistov kommunikativnykh professii* [Modern problems of research of the syndrome of burnout among specialists communicative professions]. Ed. Luk'ianov V. V., Vodop'ianova N. E., Orel V. E., Podsadnoi S. A., Iur'eva L. N., Igumnov S. A. Kursk: Kursk. gos. un-t, 2008, 249 – 265.

Received 28.01.2016, accepted 06.04.2016.