

СИСТЕМА СТИМУЛИРОВАНИЯ, КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

Е.Н. Кузнецова, канд. психол. наук

А.А. Шестакова, студент

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт, филиал
Российского государственного профессионально-педагогического университета
(Россия, г. Нижний Тагил)

DOI:10.24412/2500-1000-2021-8-1-69-72

Аннотация. В статье раскрыто понятие «эмоциональное выгорание». Перечислены некоторые факторы, влияющие на формирование эмоционального выгорания. Отмечено, что одним из видов профилактики данного феномена у учителей является система поощрений, принятая в образовательном учреждении. Эмпирическое исследование доказывает эффективность премирования учительского состава школы и выделены показатели выгорания, формирующиеся в условиях дефицита финансовых поощрений.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, премия, поощрение, учитель.

В условиях организационно-экономических реформ повышаются требования к педагогическим работникам со стороны администрации, родителей, учеников, значительно изменяется подход к организации образовательного процесса, снижается престиж профессии. Это далеко не все факторы, оказывающие негативное влияние на учителя, провоцирующие формирование и развитие эмоционального выгорания [1].

В настоящее время синдром эмоционального выгорания рассматривают как неблагоприятную реакцию специалиста на рабочие нагрузки, включающие психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [1].

В современных условиях рассматриваемый синдром «омолаживается» и, все чаще, говорят о начале формирования эмоционального выгорания еще в педагогическом вузе. Поэтому одной из основных задач администрации школ и психологов является сохранение психологического здоровья учителя. Специалисты указывают ряд факторов, замедляющих процесс формирования эмоционального выгорания, среди них интерес/любовь к своему делу, к воспитанникам, личностные характеристики и т.д. Одним из важных факторов профилактики синдрома являются различные виды поощрения учителя за добросовестный труд [2].

Исходя из вышеизложенного, целью исследования было установление влияния различных видов поощрения на формирование эмоционального выгорания учителей средней школы.

В исследовании приняли участие учителя школ г. Алапаевска. Было обследовано 45 человек, из них 6 мужчин и 39 женщин.

В рамках исследования была использована методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» [1]. Для установления взаимосвязи эмоционального выгорания с количественными и качественными характеристиками поощрения учителей, администрацией школ была предоставлена информация о различных видах награждения учителей.

Анализ результатов позволил установить, что самые высокие показатели в исследуемой выборке получены по следующим шкалам: «Экономия эмоций в ситуациях, в которых раньше этого не наблюдалось» – 16,2, «Ухудшение способностей, связанных с профессиональной деятельностью» – 14,13, «Тревожное и депрессивное состояние» – 14,0, «Неадекватное эмоциональное реагирование на некоторые жизненные ситуации» – 13,47. Менее всего эмоциональное выгорание в исследуемой выборке проявляется в шкалах: «Нахождение в клетке» – 6,07, «Сомнение в своих силах» – 7,27, «Психологические нарушения» – 7,27.

ния» – 8,6. Наиболее выраженной фазой является фаза «Резистенции» – 56,8.

Следовательно, профессионалы неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание учащимся, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. Велика вероятность того, что ученик, обратившись к учителю, столкнется с эмоциональной черствостью, неучтивостью, равнодушием. Появляется недоверие и в дальнейшем контакт с ребенком может быть потерян.

Далее, вся выборка была сортирована по объему премий, выплаченных в исследуемый период, в результате были сформированы группы: учителя, с низкими премиальными выплатами (15 человек) и учителя с высокими премиальными выплатами (18 человек). Показатели эмоционального выгорания подверглись сравнению. Были установлены значимые отличия по таким шкалам как «Недостаток эмоций» ($p < 0,001$), «Нахождение в клетке» ($p < 0,01$), «Эмоционально-нравственное разупорядочение» ($p < 0,05$), «Чересчур сильное переживание по поводу обстоятельств, негативно влияющих на психику» ($p < 0,05$), «Блокировка эмоций и эмоциональная отстраненность» ($p < 0,05$) и «Деперсонализация» ($p < 0,05$).

Установлено, что учителя, с низким премиальным стимулированием, в большей степени, чем их коллеги с высоким коэффициентом, склонны к переживанию безысходности, острее переживают психотравмирующие обстоятельства. Это выражается в усиливающемся осознании психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, эмоциональной отстраненности и снижении интереса к окружающим, прежде всего своим ученикам.

В ходе исследования был установлен интересный факт: у педагогов с высоким премиальным коэффициентом значительно больше, чем у их коллег с низким коэффициентом, выражен эмоциональный дефицит. У профессионалов с ярко выраженным недостатком эмоций формируется ощущение, что эмоционально они уже не могут помочь субъектам своей деятельности: школьникам, их родителям, коллегам. Установленный факт невозможно объяснить в рамках проведенного исследования. Можем предположить, что у высокооплачиваемых профессионалов развиваются личностные характеристики, препятствующие адекватному восприятию окружающих, например заносчивость, эгоцентризм. Это может быть связано и с другими факторами, влияющими на формирование выгорания и не учтенными в данном исследовании. Обнаруженный феномен требует дополнительного исследования.

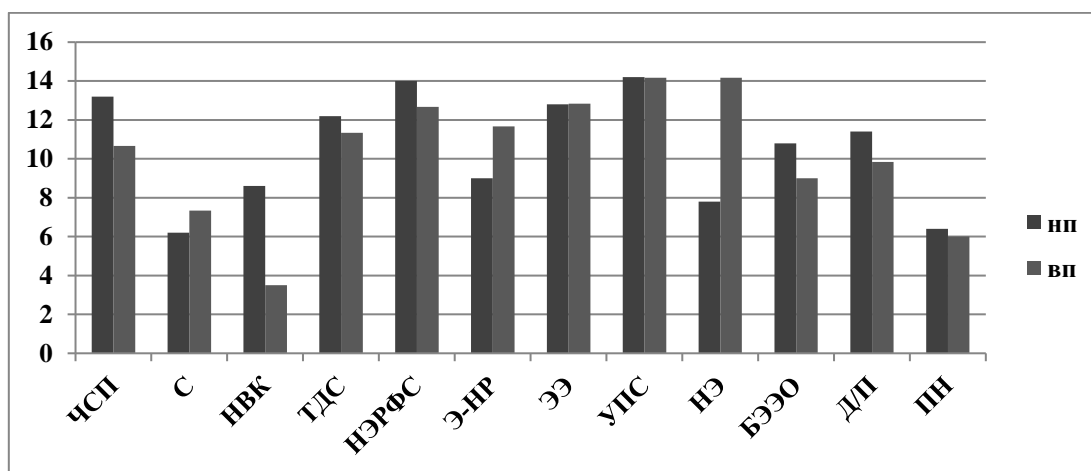


Рис. 1. Сравнение показателей эмоционального выгорания учителей с низкими и высокими показателями премиального коэффициента

Условные обозначения:

ЧСП - чересчур сильное переживание по поводу обстоятельств, негативно влияющих на психику;
С - сомнение в своих силах;
НВК - нахождение «в клетке»;
ТДС - тревожное и депрессивное состояние;
НЭРФС - неадекватное эмоциональное реагирование на некоторые жизненные факторы;
Э-НР - эмоционально- нравственное разупорядочение;
ЭЭ - экономия эмоций в ситуациях, в которых раньше этого не наблюдалось;

УПС - ухудшение способностей, связанных с профессиональной деятельностью;
НЭ - недостаток эмоций;
БЭЭО - блокировка эмоций и эмоциональная отстраненность;
Д/П - деперсонализация (личная отстраненность);
ПН - психологические нарушения;
НП - учителя с низкой премией;
ВП - учителя с высокой премией.

Сравнительный анализ результатов фаз в сформированных группах позволил обнаружить значимые отличия только по фазе «Тревожное напряжение» ($p < 0,05$). Учителя, переживающие дефицит премий, значительно чаще коллег, с высокими премиальными показателями, переживают эмоциональное напряжение, неудовлетворение собой, тревогу и депрессию.

Полученные результаты не вызывают удивления, так как с одной стороны, администрация школ не всегда объективна в начислении премий, с другой – учителя субъективно оценивают выполненную работу и, следовательно, могут ошибаться в качестве ее выполнения.

Подводя итог, отметим, что синдром эмоционального выгорания проявляется в большей степени в фазе «Резистенция». Характеризуется избыточным эмоцио-

нальным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, приводит к эмоциональной закрытости, отстраненности, безразличию. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления. Но показатели по данной фазе снижаются, когда человек удовлетворен системой стимулирования в образовательной организации.

Одним из вариантов профилактики эмоционального выгорания может быть система стимулирования, созданная в образовательных организациях. И вознаграждения, и порицания должны быть адресными и своевременными. В этом случае эмоциональный климат в коллективе значительно улучшится.

Библиографический список

1. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., Питер, 2008. – 336 с.
2. Папкин А.И. Основы практического менеджмента: Учеб. пособие для вузов. – М., ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 288 с.

**INCENTIVE SYSTEM AS A FACTOR OF PREVENTION OF EMOTIONAL
BURNOUT OF TEACHERS**

E.N. Kuznetsova, *Candidate of Psychology Sciences*

A.A. Shestakova, *Student*

NTGSPI (branch) of RGPPU

(Russia, Nizhny Tagil)

***Abstract.** The article reveals the concept of "emotional burnout". Some factors influencing the formation of emotional burnout are listed. It is noted that one of the types of prevention of this phenomenon among teachers is the system of incentives adopted in an educational institution. An empirical study proves the effectiveness of awarding bonuses to the school's teaching staff and highlights the indicators of burnout that are formed in conditions of a shortage of financial incentives.*

***Keywords:** emotional burnout, bonus, encouragement, teacher.*