

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

DOI: 10.25629/НС.2021.06.18

Михайлова О.Б., Макарова С.А.

Российский университет дружбы народов

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявлений самооценки, уверенности в себе и эмоционального выгорания у педагогов начальной и средней школы. Исследование проводилось в ситуации дистанционного обучения в период пандемии COVID-19. Авторы статьи предположили, что самооценка и уверенность в себе являются базовыми качествами личности профессионала, которые необходимы для самореализации в экстремальных ситуациях. Кроме того, была выдвинута гипотеза, что проявления эмоционального выгорания имеют различия у учителей начальной и средней школы, обусловленные особенностями профессиональной деятельности. Выборка респондентов составила 120 педагогов со стажем работы 5-20 лет (60 педагогов начальной школы и 60 педагогов средней школы), работающих в Москве и Московской области. В качестве методик были использованы: 1) методика диагностики эмоционального выгорания (МВГ) К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой; 2) методика самооценки личности О.И. Моткова (модификация методики Б.А. Сосновского.); 3) тест уверенности в себе (В.Г. Ромек). В результате получены значимые различия в проявлениях выгорания у педагогов начальной и средней школы. Кроме того, были выявлены связи уровня выгорания с уровнем самооценки и особенностями уверенности педагогов. В содержании статьи сформулирован ряд рекомендаций по профилактике выгорания в период дистанционного обучения и внедрения цифровых технологий в образовательный процесс.

Ключевые слова: выгорание, самооценка, уверенность в себе, педагоги начальной и средней школы.

Введение в проблему

Радикальные изменения в профессиональной деятельности, вызванные пандемией COVID-19, испытывают на прочность физическое и профессиональное здоровье многих специалистов. Ежедневно миллионы людей подвергаются информационному стрессу, связанному со страхом за здоровье (свое и близких), неопределённостью и неуверенностью в собственном будущем. Многие столкнулись с профессиональной необходимостью радикальных профессиональных нововведений и стремительным овладением технологиями цифрового пространства.

Безусловно, педагогическая деятельность в период пандемии оказалась одним из самых мобильно изменяющихся видов профессиональной деятельности. В кратчайшие сроки учителям начальной и средней школы пришлось осваивать и активно применять новые дистанционные технологии, перестраивая формы и методы обучения под потребности цифрового пространства.

Учитывая сложность и уникальность сложившейся ситуации цель нашего исследования была посвящена выявлению профессионального выгорания педагогов начальной и средней школы, работавших дистанционно в апреле и мае 2020 года. Синдром эмоционального выгорания сопряжен с деструкцией всех психологических областей и проявляется в психологическом и физическом истощении [5;6;7]. Однако, важным было не только выявить уровень эмоционального выгорания специалистов, но рассмотреть возможные связи и различия в проявлениях данного состояния с характеристиками самооценки и уверенности педагогов.

Краткий обзор исследований

Самооценка и уверенность в себе являются базовыми качествами личности профессионала, которые необходимы для самореализации в экстремальных ситуациях. Ракурс современных

исследований направлен на причины возникновения и характеристики проявлений эмоционального выгорания, тогда как работ, посвящённых взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с характеристиками самооценки и уверенности в профессиональной деятельности крайне мало.

Самооценка представляет собой центральный компонент самосознания, включающий знание о своих качествах и их оценочное отношение, которое проявляется в поведении [4]. Уверенность – это комплексная личностная характеристика, отражающая позитивное генерализованное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, степень смелости и инициативности в социальных контактах [3; 8; 15]. Представители системного подхода (А. И. Крупнов и др.) определяют уверенность как «интегральное, базовое, системное свойство личности, имеющее многомерное строение» [1, с. 26].

По мнению А.И. Крупнова и З.В. Бойко уверенность – это базовое свойство, которое присуще личности на протяжении всего жизненного пути и начинает формироваться в раннем детстве. Основными структурными образованиями уверенности являются три подсистемы: инструментально-целевая, обеспечивающая единство целей, приемов и способов осуществления уверенности; мотивационно-продуктивная, объединяющая побудительные и результативные характеристики и, наконец, рефлексивно-аэргическая» [1]. Самооценка и уверенность позволяют специалистам развить репертуар навыков, обеспечивающих самореализацию человека в стрессогенной социальной среде.

Несмотря на систематические активные действия практических психологов образования по профилактике и коррекции эмоционального выгорания [8;9;10;11;12;14] новые вызовы, сформированные окружающей действительностью, продолжают влиять психологическое здоровье работников образования, ежедневно усиливая воздействие информационного и эмоционального стресса, формируемого внешней средой. Кроме того, радикальные изменения условий образовательного процесса и стремительное освоение новых информационных технологий в практике преподавания создают условия для новых эпизодов возникновения и развития эмоционального выгорания.

На основании проведенного теоретического анализа мы предположили, что проявления эмоционального выгорания имеют различия у учителей начальной и средней школы, обусловленные особенностями профессиональной деятельности. Кроме того, у педагогов начальной и средней школы существуют специфические связи между уровнем эмоционального выгорания и самооценкой и уверенностью в себе.

Методы исследования

Исследование проводилось в апреле и мае 2020 года в средних школах Московской области (МБОУ Архангельское, СОШ им. А.Н. Косыгина, Нахабинская СОШ №3, Красногорская СОШ №16, Красногорская СОШ №8).

Выборка респондентов составила 120 педагогов со стажем работы 5-20 лет. Соответственно в исследовании приняли участие 60 педагогов начальной школы и 60 педагогов средней школы.

В качестве методик были использованы: 1) Методика диагностики эмоционального выгорания (МВИ) К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [2]; 2) Методика самооценки личности О.И. Моткова (модификация методики Б.А. Сосновского.); 3) Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек) [13].

Полученные в ходе исследования данные подверглись статистической обработке с помощью программы «STATISTICA» v. 12.0. С целью установления статистической связи был использован критерий линейной ранговой корреляции r_s - Спирмена и для оценки различий между группами применялся критерий U-Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования были определены уровни эмоционального выгорания у педагогов начальной и средней школы (рисунок 1).

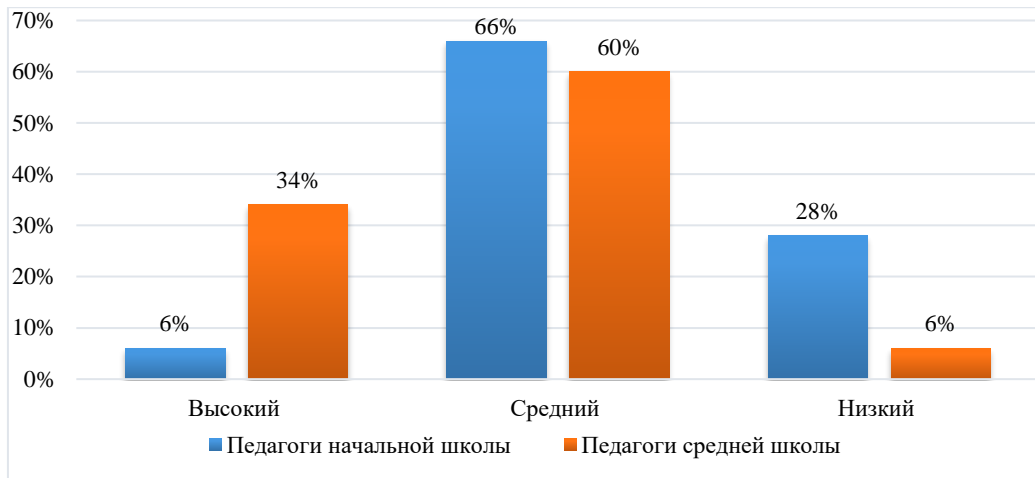


Рисунок 1 – Уровень эмоционального выгорания у педагогов начальной и средней школ (n=120)

Анализ результатов, отраженных на рисунке 1, показывает, что высоким уровнем эмоционального выгорания обладают 6% педагогов начальной и 34% средней школы. У этих педагогов ярко выражено состояние, развивающееся на фоне хронического стресса, способствующее истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.

Средний уровень эмоционального выгорания выявлен у 66% педагогов начальной и 60% средней школы. Эти педагоги испытывают умеренно выраженное состояние, развивающееся на фоне хронического стресса, способствующее истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.

Низким уровнем эмоционального выгорания характеризуются 28% педагогов начальной и 6% средней школы. Эти педагоги не испытывают состояние, развивающееся на фоне хронического стресса, способствующее истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.

С помощью критерия U-Манна-Уитни выявлены значимые различия между показателями эмоционального выгорания у педагогов начальной и средней школы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты различий между показателями эмоционального выгорания у педагогов начальной и средней школы (n=120)

Параметр	Сумма рангов в группе 1	Сумма рангов в группе 2	U- эмп.	Уровень значимости
Уровень эмоционального выгорания	1704,5	3345,5	429,5	p≤0,05
Эмоциональное истощение	1898,5	3152,2	622,5	p≤0,05
Деперсонализация	1554	3496	279	p≤0,05
Редукция личных достижений	2768,5	2281,5	1006,5	p≤0,01

Сравнительный анализ показал, что уровень эмоционального выгорания выше у педагогов средней школы, чем у педагогов начальной школы (U=429,5; p≤0,05). Показатели эмоционального выгорания (*эмоциональное истощение* и *деперсонализация*) оказались выше на уровне статистически значимых различий у педагогов средней школы. Однако, показатели по шкале *редукция личных достижений* оказались выше у педагогов начальной школы, (U=279; p≤0,05).

Проявления эмоционального выгорания у педагогов начальной школы более выражены в мотивационных характеристиках деятельности.

Полученные данные могут быть объяснены особенностями выборки и особенностями профессиональной деятельности в экстремальной ситуации, которая полна большого количества эмоциональных факторов, вызывающих психоэмоциональный стресс. Вероятно, педагоги средней школы оказались в более сложных организационных условиях проведения занятий и подготовки материалов в дистанционном формате, что не могло не сказаться на их эмоциональном состоянии.

Результаты исследования самооценки личности у педагогов начальной и средней школы выявили, что высокая самооценка выявлена у 52% педагогов начальной и 26% педагогов средней школы (рисунок 2).

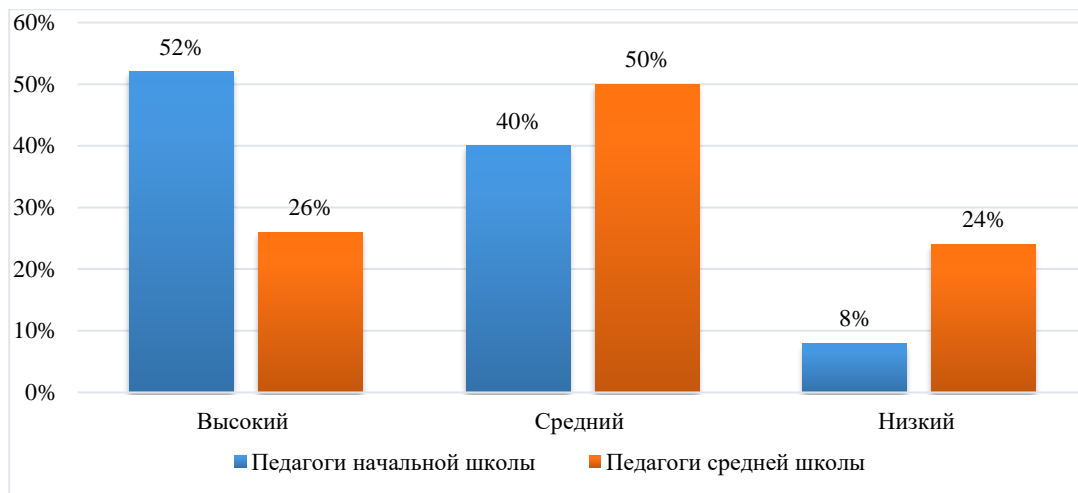


Рисунок 2 – Уровень самооценки у педагогов начальной и средней школы (n=120)

Средний уровень самооценки выявлен у 40% педагогов начальной и 50% педагогов средней школы, тогда как низкая самооценка выявлена у 8% педагогов начальной и 24% педагогов средней школы.

С помощью критерия U-Манна-Уитни были выявлены значимые различия между показателями уровня самооценки у педагогов начальной и средней школы. Сравнительный анализ показал, что уровень самооценки выше у педагогов начальной школы, чем у педагогов средней школы ($U=676$; $p \leq 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка различий между показателями самооценки у педагогов начальной и средней школы (n=120)

Параметр	Сумма рангов в группе 1	Сумма рангов в группе 2	Uэмп	Уровень значимости
Уровень самооценки	3099	1951	676	$p \leq 0,05$

Далее с помощью методов математической статистики проведен сравнительный анализ уверенности в себе у педагогов начальной и средней школы (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты различий между показателями уверенности в себе у педагогов начальной и средней школы (n=120)

Параметр	Сумма рангов в группе 1	Сумма рангов в группе 2	U- эмп	Уровень значимости
Уверенность в себе	3076	1975	699	$p \leq 0,05$
Социальная смелость	3077,5	1972,5	697,5	$p \leq 0,05$
Инициатива в социальных контактах	3088,5	1961,5	686,5	$p \leq 0,05$

По всем шкалам были получены достоверные различия в проявлениях уверенности в себе с преимуществом учителей начальной школы. В связи с полученными различиями интересно было рассмотреть результаты взаимосвязи самооценки, уверенности в себе и эмоционального выгорания у педагогов начальной школы.

В результате применения корреляционного анализа Спирмена у учителей начальной школы была выявлена обратная связь между уровнем самооценки и уровнем эмоционального выгорания ($r_s = -0,58$ при $p \leq 0,05$), а также уровнем самооценки и редукцией личных достижений ($r_s = 0,61$ при $p \leq 0,05$). Кроме того, определена обратная связь между уровнем самооценки и уровнем эмоционального выгорания ($r_s = -0,53$ при $p \leq 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют, что чем выше уровень самооценки, тем ниже уровень профессионального выгорания. По шкалам Теста уверенности в себе (В.Г. Ромек) и шкалам Методики диагностики эмоционального выгорания (МВИ) К. Маслач и С. Джексон были так же получены значимые связи. Так, были выявлены обратные корреляции между шкалами *социальная смелость* и *эмоциональное истощение* ($r_s = -0,64$ при $p \leq 0,05$). Обратная связь была обнаружена между шкалами *инициатива в социальных контактах* и *деперсонализация* ($r_s = -0,62$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в группе педагогов начальной школы установлены статистически значимые связи между уровнем самооценки, уверенностью в себе и проявлениями эмоционального выгорания. Педагоги с высоким уровнем самооценки менее подвержены эмоциональному выгоранию. Уверенность в себе позволяет специалистам противостоять проявлениям эмоционального истощения. Наличие инициативы и активности в социальных контактах позволяют избежать такой характеристики эмоционального выгорания как деперсонализация.

Анализ взаимосвязи самооценки, уверенности в себе и эмоционального выгорания у педагогов средней школы показали следующие результаты: 1) как и в случае с педагогами начальной школы была выявлена обратная связь в уровне самооценки и уровне эмоционального выгорания ($r_s = -0,51$ при $p \leq 0,05$). Обратная связь была обнаружена между шкалой *уверенность в себе* и шкалой *эмоциональное истощение* ($r_s = -0,47$ при $p \leq 0,05$). Выявленная обратная связь позволяет предположить, что педагоги средней школы, которые обладают выраженной способностью к принятию решений в сложных ситуациях и контролем собственных действий и их результатов меньше подвержены эмоциональному и физическому истощению.

Прямая связь шкал *социальная смелость* и *редукция личных достижений* ($r_s = 0,69$ при $p \leq 0,05$) свидетельствует, что у педагогов средней школы социальная активность поддерживает мотивацию профессиональной деятельности и тем самым позволяет снизить уровень эмоционального выгорания. Обратная связь между шкалами *инициатива в социальных контактах* и *деперсонализация* ($r_s = -0,55$ при $p \leq 0,05$) как и в группе педагогов начальной школы свидетельствует, что социальные контакты не позволяют развиваться эмоциональному выгоранию.

Выводы и заключение

Таким образом, в группе педагогов средней школы, так же как и в группе педагогов начальной школы были выявлены значимые связи между уровнем самооценки, характеристиками уверенности и проявлениями эмоционального выгорания в период дистанционной работы с учениками.

В качестве рекомендаций по преодолению эмоционального выгорания в период пандемии рекомендуем педагогам использовать следующие методы преодоления эмоционального выгорания у педагогов:

1. Отношение к дистанционному образованию как особой форме эксперимента, в котором можно обрести новые профессиональные и социальные умения и навыки.

2. Погружение в инновационность образовательной среды. Формат дистанционного обучения следует рассматривать как возможность разрабатывать и внедрять новые оптимальные формы и методы обучения и осваивать навыки образовательного дизайна.

3. Поддержание высокой самооценки и уверенности в себе, в том числе за счет организации обратной связи с коллегами, учениками и их родителями. Большую роль в поддержании самооценки и уверенности в себе играют позитивные технологии управления педагогическим коллективом и оптимистический стиль управления администрации образовательных учреждений

4. Развитие самопознания и самоконтроля. Изучение природы своего организма и психики, а также обретения новых умений и навыков саморегуляции своих эмоциональных состояний. Важно, чтобы специалисты школьной психологической службы пришли на помощь педагогам и разработали эффективные тренинговые и аутотренинговые программы, которые помогут сформировать у работников образования навыки профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Библиография

1. Бойко З.В., Крупнов А.И. Этнопсихологическая специфика структуры уверенности у различных групп студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2009. № 1. С. 19-24.

2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.

3. Гончаров С. З. Уверенность в себе как важное качество личности [Текст] / С. З. Гончаров, Е. В. Казанцева // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2004. – № 5. – С. 70–74.

3. Зеер Э.Ф. Психологические факторы влияния установки педагогов на инновационную деятельность [Текст] / Э.Ф. Зеер, Е.Т. Конюхова // Образование и наука. - 2019. – № 4 (72). – С. 145-148.

5. Митина Л. М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения [Текст] / Л.М. Митина // Вестник образования России. – 2015. – № 7. – С. 89-93.

6. Михайлова О.Б., Кушазли М.И. Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов // Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 34 (2). С. 37-42.

7. Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С. Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf>

8. Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Гофман О. О. Постановка проблемы психологического обеспечения завершения профессионального пути: теоретический обзор [Электронный ресурс] // Организационная психология, 2018. Т. 8. № 3. С. 86-103.

9. Никифоров Г.С. Понятие профессионального здоровья // Ананьевские чтения. Психология в здравоохранении: Материалы научной конференции. - 2013. - С. 442-444.

10. Полякова О.Б. Особенности эмоционального выгорания психологов. В сборнике: Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития. сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов с международным участием. Рязань, 2020. С. 130-138.

11. Полякова О.Б. Самоконтроль в общении как фактор преодоления состояний деперсонализации психологов и педагогов // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С. 133-137.

12. Пигров К. С., Секацкий, А. К. Бытие и возраст. Монография в диалогах. - СПб.: Алетейя, 2020. - 250 с.

13. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии [Текст] / В. Г. Ромек // Психологический вестник. – 1996. – Вып. 1. – С. 132–138.

14. Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: дисс. ...д-ра психол.н. СПб., 2014. 554 с

15. Kudinov S.I., Kudinov S.S., Kudinova I.B., Mikhailova O.B. International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2017. Т. 5. № 2. С. 19-26.

FEATURES OF SELF-ASSESSMENT AND EMOTIONAL BURNOUT FOR TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

DOI: 10.25629/HC.2021.06.18

Mikhailova O.B., Makarova S.A.

Peoples' Friendship University of Russia

Abstract. The article examines the features of manifestations of self-esteem, self-confidence and emotional burnout in primary and secondary school teachers. The study was conducted in a distance learning situation during the COVID-19 pandemic. The authors of the article suggested that self-esteem and self-confidence are the basic qualities of a professional's personality, which are necessary for self-realization in extreme situations. In addition, it was hypothesized that the manifestations of emotional burnout differ among primary and secondary school teachers, due to the characteristics of their professional activities. The sample of respondents consisted of 120 teachers with 5-20 years of experience (60 primary school teachers and 60 secondary school teachers) working in Moscow and the Moscow region. The following methods were used: 1) the method of diagnosing emotional burnout (MBI) by K. Maslach and S. Jackson as adapted by N.Ye. Vodopyanova; 2) the method of self-assessment of the personality of O.I. Motkov (modification of B.A.Sosnovsky's methodology.); 3) test of self-confidence (V.G. Romek). As a result, significant differences were obtained in the manifestations of burnout among primary and secondary school teachers. In addition, there were identified links between the level of burnout and the level of self-esteem and the characteristics of teachers' confidence. The content of the article formulates a number of recommendations for the prevention of burnout during distance learning and the introduction of digital technologies in the educational process.

Key words: burnout, self-esteem, self-confidence, primary and secondary school teachers.