

Оригинальная статья / Original article

УДК 159.944.4:378.12:616.9

Компетентностная модель профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций в условиях пандемии COVID-19 (контрольный этап формирующего эксперимента)

Л. Н. Молчанова¹, А. А. Кузнецова¹✉, Л. Н. Малихова^{1, 2}

¹Курский государственный медицинский университет
ул. К. Маркса, д. 3, г. Курск 305000, Российская Федерация

²Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья
ул. Чумаковская, д. 9, г. Курск 305035 Российская Федерация

✉ e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Резюме

Вынужденный переход в цифровой образовательный формат в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19 вызвал изменение квалификационных требований в образовательной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов, что обеспечило необходимость разработки и внедрения компетентностной модели его профилактики. В исследовании приняли участие 40 педагогов из ОКОУ «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» в возрасте от 21 года до 65 лет с длительностью стажа профессиональной деятельности до 43 лет, вошедшие по результатам диагностики в контрольную и экспериментальную группы (по 18 человек в каждую). Реализация констатирующего и контрольного этапов формирующего эксперимента предусматривала диагностику эмоционального выгорания педагогов и содержания их социально-психологической компетентности и оценку результатов с помощью статистических методов математического анализа («Statistica 11.0»). Разработанная в соответствии с компетентностной моделью профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций программа направлена на снижение его выраженности через оптимизацию уровня сформированности их социально-психологической компетентности в межличностных отношениях. Реализованы лектории о феноменологии, генезисе, диагностике и способах профилактики эмоционального выгорания, а также практико-ориентированные кейсы по развитию социального и эмоционального интеллекта, формированию позитивных социально-психологических установок межличностного взаимодействия и мотивационной направленности, конструктивных coping-стратегий преодоления стрессовых профессиональных ситуаций. Оценка результатов ее внедрения засвидетельствовала значимое изменение выраженности эмоционального выгорания и социально-психологической компетентности педагогов экспериментальной группы в сравнении с контрольной и с результатами первичной диагностики, а значит, и ее эффективность.

Ключевые слова: компетентностная модель; межличностные отношения; профилактика; эмоциональное выгорание; педагоги отдельных образовательных организаций; пандемия COVID-19.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А., Малихова Л. Н. Компетентностная модель профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций в условиях пандемии COVID-19 (контрольный этап формирующего эксперимента) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12, № 4. С. 206-224.

Статья поступила в редакцию 06.09.2022

Статья подписана в печать 20.10.2022

Статья опубликована 21.12.2022

© Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А., Малихова Л. Н., 2022

Competence-Based Model for Prevention of Emotional Burnout of Teachers of Individual Educational Institutions in the Context of the COVID-19 Pandemic (control stage of the formative experiment)

Lyudmila N. Molchanova¹, Alesya A. Kuznetsova¹✉, Larisa N. Malikhova^{1,2}

¹Kursk State Medical University
3, K. Marx str., Kursk 305000, Russian Federation

²Kursk boarding school for children with disabilities
9, Chumakovskaya str., Kursk 305035, Russian Federation

✉ e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Abstract

The forced transition to a digital educational format due to the spread of the coronavirus infection COVID-19 caused a change in qualification requirements in educational activities and emotional burnout of teachers, which ensured the need to develop and implement a competency-based model of its prevention. 40 teachers from OKOU "Kursk boarding school for children with disabilities" aged 21 to 65 years with a professional experience of up to 43 years took part in the study. They were included in the control and experimental groups according to the diagnostic results (18 people each). The implementation of the ascertaining and control stages of the formative experiment included diagnosing the emotional burnout of teachers and the content of their socio-psychological competence and evaluating the results using statistical methods of mathematical analysis ("Statistica 11.0"). The program developed in accordance with the competency-based model for the prevention of emotional burnout of teachers of individual educational organizations is aimed at reducing its severity through optimizing the level of formation of their socio-psychological competence in interpersonal relationships. Lectures on the phenomenology, genesis, diagnostics and methods of preventing emotional burnout, as well as practice-oriented cases on the development of social and emotional intelligence, the formation of positive socio-psychological attitudes of interpersonal interaction and motivational orientation, constructive coping for overcoming stressful professional situations were implemented. Evaluation of the results of its implementation testified to a significant change in the severity of emotional burnout and socio-psychological competence of teachers in the experimental group in comparison with the control group and with the results of primary diagnostics, and hence its effectiveness.

Keywords: competence model; interpersonal relations; prevention; emotional burnout; teachers of individual educational organizations; COVID-19 pandemic.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Molchanova L. N., Kuznetsova A. A., Malikhova L. N. Competence-Based Model for Prevention of Emotional Burnout of Teachers of Individual Educational Institutions in the Context of the COVID-19 Pandemic (control stage of the formative experiment). *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*. 2022, 12(4): 206–224 (In Russ.).

Received 06.09.2022

Accepted 20.10.2022

Published 21.12.2022

Введение

Цифровизация образовательной среды в связи с распространением пандемии COVID-19 повлекла за собой изменение требований к общепрофессиональным компетенциям в образовательной деятельности, ее результативности, а также

обусловило эмоциональное выгорание педагогов [1, 2], что актуализировало проблему его эффективной профилактики.

На состоявшемся 30 июля 2021 года первом виртуальном Форуме высокого уровня по компетенциям учителей в условиях цифровой революции: оказание

поддержки всем, в котором участвовали докладчики из Организации министров образования Юго-Восточной Азии и из стран-членов международной целевой группы «Учителя для образования для всех» представили свое видение развития педагогического потенциала [3].

Библиометрико-библиографический обзор публикационной активности, выполненный в электронном пространстве

национальной медицинской библиотеки «PubMed» с применением программного инструмента «VOSviewer», по запросу «teacher burnout prevention» (профилактика выгорания педагогов) выявил 89 публикаций. Библиометрическая сеть (network visualizations) представлена пятью разноцветными кластерами, включающими связанными по смыслу 69 ключевыми словами (табл. 1).

Таблица 1. Смысловая разбивка ключевых слов на кластеры

Table 1. Semantic breakdown of keywords into clusters

Красный кластер (22 ключевых слова)	anxiety (тревожность), burnout (выгорание), burnout psychological (психологическое выгорание), Covid-19, depression (депрессия), educational personnel (педагогический персонал), emotional intelligence (эмоциональный интеллект), longitudinal studies (лонгитюдные исследования), mental health (психическое здоровье), mindfulness (осознанность), occupational health (профессиональное здоровье), occupational stress (профессиональный стресс), pandemics (пандемии), prevention (профилактика), prospective studies (проспективные исследования), school teachers (школьные учителя), schools (школы), stress (стресс), students (ученики), teacher (учитель)
Зелёный кластер (17 ключевых слов)	adaptation psychological (адаптация психологическая), adolescent (подросток), child education (детское образование), special (специальные), emotions (эмоции), faculty (способность), internal-external control (внутренний-внешний контроль), interpersonal relations (межличностные отношения), job satisfaction (удовлетворенность работой), personality (личность), Poland (Польша), social environment (социальная среда), social support (социальная поддержка), socioeconomic factors (социально-экономические факторы), workload (нагрузка), workplace (рабочее место)
Голубой кластер (14 ключевых слов)	adult (взрослые), aged (пожилые), cross-sectional studies (кросс-секционные исследования), female (женщины), Germany (Германия), Italy (Италия), male (мужчины), middle aged (средний возраст), occupational diseases (профессиональные заболевания), retirement (выход на пенсию), risk factors (факторы риска), school health services (школьные медицинские услуги), stress psychological (психологический стресс), teaching (обучение)
Жёлтый кластер (11 ключевых слов)	burnout professional (профессиональный выгорание), curriculum (учебная программа), empathy (эмпатия), health status (состояние здоровья), humans (человек), motivation (мотивация), quality of life (качество жизни), resilience psychological (психологическая устойчивость), students medical (студенты-медики), surveys and questionnaire (опросы и сомнительные), young adult (молодой человек)
Фиолетовый кластер (5 ключевых слов)	China (Китай), depersonalization (деперсонализация), personality inventory (личностный опросник), psychometrics (психометрия), reproducibility of results (воспроизводимость результатов)

Начиная с 2010 года, изучение профилактики эмоционального выгорания педагогов в основном посвящено взаимосвязям выгорания и психологического стресса, факторов риска, профессиональных болезней, психологической адаптации, что соответствует фиолетовому кластеру в библиометрической карте (рис. 2).

Постепенно исследовательский интерес к данной проблеме меняется: наблюдается взаимосвязи выгорания со специальным образованием, удовлетворенностью работой, профессиональным стрессом, дифференциацией педагогов по полу и возрасту, профилактикой и пандемией (см. рис. 2).

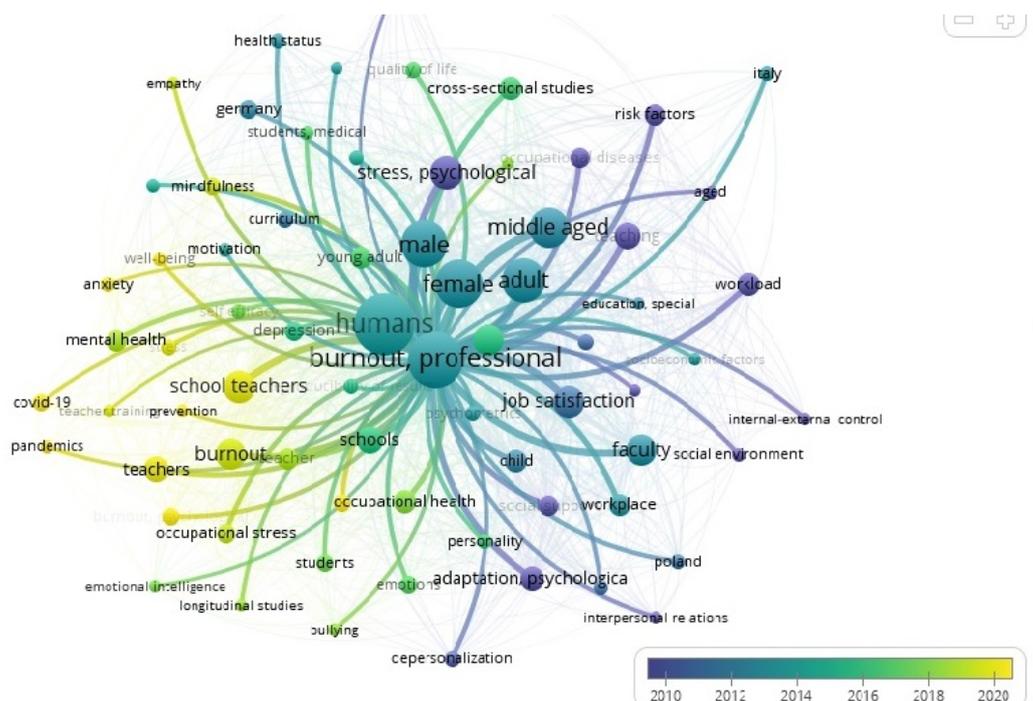


Рис. 2. Библиометрическая сеть на базе «PubMed»: "teacher burnout prevention" (профилактика выгорания педагогов) (overlay visualizations)

Fig. 2. Bibliometric network based on "PubMed": "teacher burnout prevention" (prevention of teacher burnout) (overlay visualizations)

Таким образом, библиометрический анализ исследовательской активности по проблеме профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций засвидетельствовал проявление научного интереса к данной проблеме в 2010 году, в условиях пандемии – в 2020 году.

Материалы и методы

В формирующем эксперименте приняли участие 40 педагогов в возрасте от

21 года до 65 лет и длительностью стажа профессиональной деятельности до 43 лет из ОКОУ «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья». В экспериментальную (ЭГ) группу вошли педагоги с высокими показателями эмоционального выгорания, а в контрольную (КГ) – с низкими, по 18 человек в каждой.

Реализация констатирующего и контрольного этапов формирующего эксперимента предусматривала диагностику

выгорания с помощью опросника «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко) [4] и диагностику когнитивного компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях с помощью методики «Социальный интеллект» Гилфорда (адаптация Е.С. Михайлова) [5], эмоционального – теста ЭМИн (Д.В. Люсин) [6], ценностно-мотивационного – теста «Социально-психологические установки личности» (О.Ф. Потемкина) [7] и поведенческого – опросников «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994)) (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [8] и «Диагностика межличностных отношений» (Л.Н. Собчик) [9].

Обработка и интерпретация данных проводилась с использованием методов описательной и сравнительной статистики, а математическая обработка – с помощью программного обеспечения “Statistica 11.0”.

Результаты и обсуждение

Подробное графическое описание организационно-содержательного и оценочно-результативного этапов реализации компетентностной модели профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций в условиях пандемии COVID-19, в соответствии с которой была разработана и апробирована программа его профилактики, представлено на рис.3.

Стратегия и тактика профилактического воздействия ориентирована на решение конкретных задач программы в ходе индивидуально-группового взаимодействия:

– лектории об историко-генетическом аспекте состояния эмоционального

выгорания, а также практико-ориентированные кейсы и дискуссии и способах психопрофилактики;

– повышение уровня социального интеллекта через развитие рефлексивных компетенций;

– повышение уровня эмоционального интеллекта путем формирования адекватного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим;

– формирование позитивных социально-психологических установок межличностного взаимодействия и мотивационной направленности путем реструктуризации системы ценностей и обучение навыкам эмоционально-ценностного отношения к себе и другим;

– повышение уровня сформированности стресс-преодолевающего поведения через обучение навыкам психической саморегуляции, релаксации и т.д.

Программа направлена на снижение выраженности эмоционального выгорания через оптимизацию уровня сформированности структурных компонентов социально-психологической компетентности педагогов в межличностных отношениях. Программа состоит из 10 тематических блоков: введение в тренинг, «Эмоциональное выгорание: феноменология и генезис», «Внешняя и внутренняя детерминация эмоционального выгорания», «Психологическая и дифференциальная диагностика эмоционального выгорания», «Теоретические подходы и методы профилактики эмоционального выгорания», «Ресурсосберегающие технологии в профилактике эмоционального выгорания», «Рефлексивная компетентность», «Эмоционально-ценностное отношение к себе и другим», «Просоциальные стратегии стресс-преодолевающего поведения», завершение тренинга.

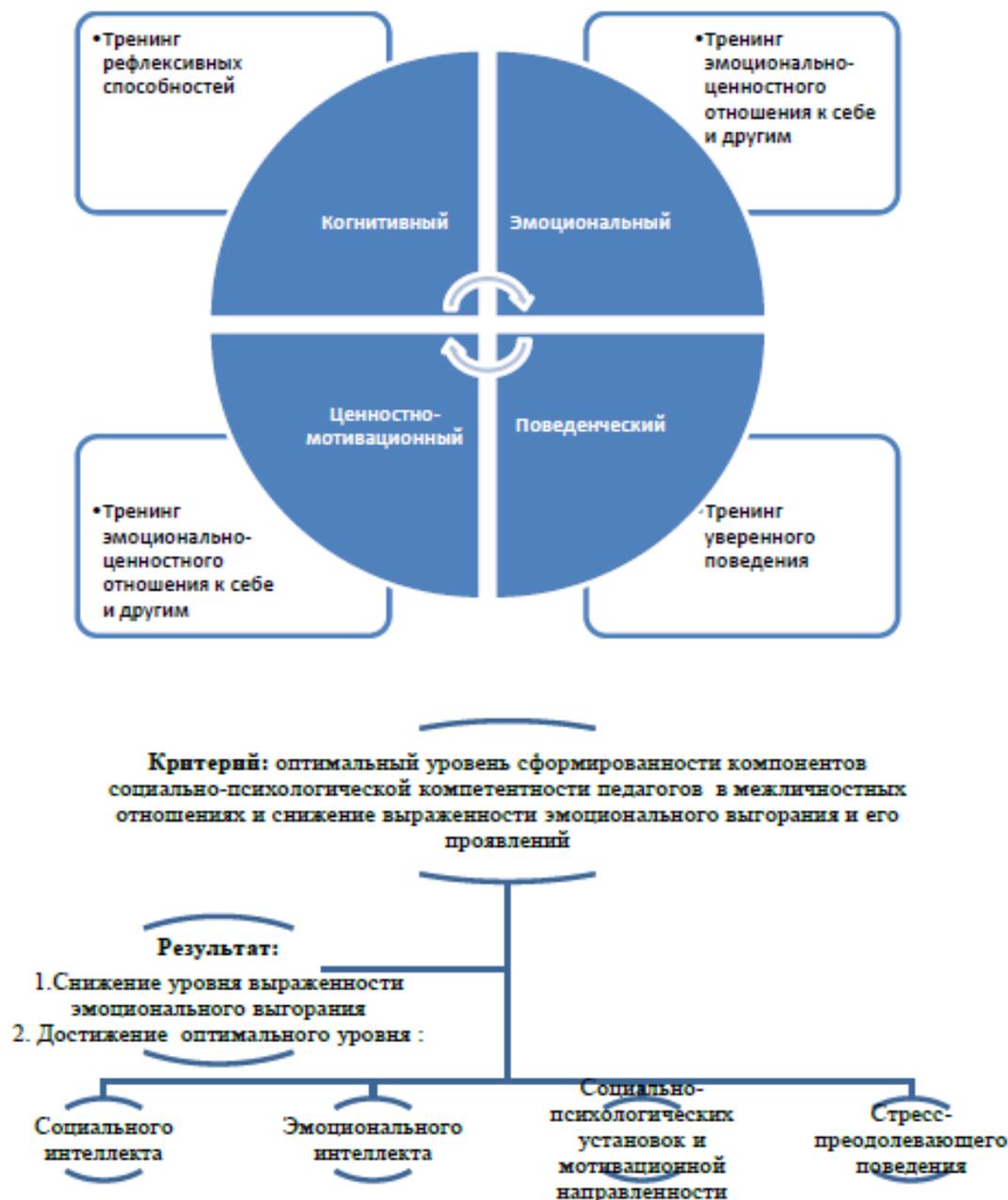


Рис. 3. Компетентностная модель профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций в условиях пандемии COVID-19

Fig. 3. Competence-Based Model for Prevention of Emotional Burnout of Teachers of Individual Educational Institutions in the Context of the COVID-19 Pandemic

Общая длительность психопрофилактической программы составила 48 занятий (120 часов) продолжительностью каждого по 2,5 часа: из них 10 лекториев (25 часов), 30 практико-ориентированные

кейсов (75 часов) и 8 дискуссий (20 часов) в течение 6 месяцев с периодичностью два раза в неделю, что обеспечивает рабочее состояние группы и возможность

тренеру осознать и переработать полученный материал.

Методологическим основанием программы выступили принципы единства диагностики и коррекции, деятельностный принцип коррекции, учета индивидуальных особенностей личности комплексности методов психологического воздействия, приоритетности коррекции каузального типа, целесообразности и адекватности действий, конструктивной обратной связи и др.

Результаты *контрольного этапа формирующего эксперимента* засвидетельствовали значимое повышение выраженности социально-психологической компе-

тентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций и значимое уменьшение выраженности их эмоционального выгорания в целом, а также его фаз, и, таким образом, ее эффективность.

Психологическая диагностика когнитивного компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций на контрольном этапе засвидетельствовала статистически значимое повышение уровня до среднего по всем шкалам социального интеллекта (табл. 2).

Таблица 2. Значимость различий показателей когнитивного компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 2. The Significance of differences in indicators of the cognitive component of socio-psychological attitudes of interpersonal interaction between teachers of individual educational organizations from the experimental group at the ascertaining and control stages of the formative experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		Контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Фактор познания результатов поведения	3,18	средний	3,40	средний	0,0000*	2,3664	0,017961
2	Фактор познания классов поведения	2,59	ниже среднего	3,20	средний	0,0000*	3,6214	0,000293
3	Фактор познания преобразований поведения	2,79	ниже среднего	3,38	средний	0,0000*	3,8230	0,000132
4	Фактор познания систем поведения	2,41	ниже среднего	3,15	средний	0,0000*	3,6214	0,000293
5	Композитная оценка	2,56	ниже среднего	3,30	средний	0,0000*	4,2857	0,000018

* - значимость различий

Согласно полученным результатам способности педагогов к логическому обобщению и пониманию логики развития ситуаций взаимодействия и изменений значений сходных вербальных реакций окружающих людей достигли среднего уровня выраженности.

Оценивание эмоционального компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций на контрольном этапе указало на статистически значимое по-

вышение его низкого уровня до уровня диагностируемых значений по шкалам «Управление чужими эмоциями» ($T = 0,0000^*$ при $p=0,000006$), «Управление

своими эмоциями» ($T = 0,0000^*$ при $p = 0,000000$) и «Управление эмоциями» ($T = 210,50^*$ при $p = 0,007329$) (табл. 3).

Таблица 3. Значимость различий показателей эмоционального компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 3. The significance of differences in indicators of the emotional component of socio-psychological competence in interpersonal relations of teachers of individual educational organizations from the experimental group from the experimental group at the ascertaining and control stages of the experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Понимание чужих эмоций	23,36	средний	24,80	средний	0,0000*	3,9199	0,000089
2	Управление чужими эмоциями	17,64	низкий	22,93	высокий	0,0000*	4,5407	0,000006
3	Понимание своих эмоций	18,69	средний	20,00	средний	0,0000*	4,0145	0,000060
4	Управление своими эмоциями	12,26	низкий	20,18	очень высокий	0,0000*	5,0862	0,000000
5	Контроль экспрессии	9,51	средний	11,18	средний	0,0000*	5,0862	0,000000
6	Межличностный эмоциональный интеллект	40,92	средний	47,73	высокий	0,0000*	4,9365	0,000001
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	40,46	средний	51,35	высокий	0,0000*	5,3731	0,000000
8	Понимание эмоций	41,95	средний	44,80	средний	0,0000*	4,8599	0,000001
9	Управление эмоциями	39,41	низкий	43,10	средний	210,50*	2,6815	0,007329
10	Интегративный показатель	81,46	средний	99,08	высокий	0,0000*	5,4424	0,000000

* - значимость различий

В соответствии с полученными результатами можно заключить, что педагоги значительно улучшили свои способности в управлении собственными и чу-

жими эмоциями (в т.ч. слабослышащих детей), в стимулировании и поддержании желательных и контроле нежелательных эмоций у себя и других.

Таблица 4. Значимость различий показателей ценностно-мотивационного компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 4. The significance of differences in indicators of the value-motivational component of socio-psychological competence in the interpersonal relations of teachers of individual educational organizations from the experimental group at the ascertaining and control stages of the formative experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)				
		Mean	Качественный	Mean	Качественный	T	Z	p
1	Процесс	6,36	средний	6,38	средний	5,0000*	2,4895	0,012793
2	Результат	5,74	средний	7,18	высокий	0,0000*	3,8230	0,000132
3	Альтруизм	5,92	средний	6,63	средний	0,0000*	3,0594	0,002218
4	Эгоизм	3,82	средний	3,05	низкий	0,0000*	2,6656	0,007686
5	Труд	5,36	средний	5,90	средний	0,0000*	3,2958	0,000982
6	Свобода	6,23	средний	7,03	высокий	0,0000*	3,4078	0,000655
7	Власть	2,79	низкий	2,53	низкий	0,0000*	3,0594	0,002218
8	Деньги	3,05	низкий	3,45	низкий	0,0000	1,8257	0,067890

* - значимость различий

Вторичная диагностика поведенческого компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций показала статистически значимое увеличение показателей активных и просоциальных стратегий

преодоления стрессовых ситуаций и конструктивных стилей межличностных отношений, а также статистически значимое снижение выраженности пассивных и ассоциальных копинг-стратегий и неконструктивных стилей межличностных отношений (табл. 5):

Таблица 5. Значимость различий показателей поведенческого компонента социально-психологической компетентности в межличностных отношениях педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 5. The significance of differences in indicators of the behavioral component of socio-psychological competence in interpersonal relations of teachers of individual educational organizations from the experimental group at the ascertaining and control stages of the formative experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		Контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Ассертивные действия	20,95	средний	21,68	сред-ний	0,0000*	3,2958	0,000982
2	Вступление в социальный контакт	24,03	средний	25,25	сред-ний	0,0000*	2,6656	0,007686
3	Поиск социальной поддержки	23,74	средний	26,08	высо-кий	0,0000*	2,5205	0,011719
4	Осторожные действия	22,56	средний	21,00	средний	0,0000*	3,8230	0,000132
5	Импульсивные действия	19,49	средний	17,68	сред-ний	0,0000	3,4078	0,000655
6	Избегание	18,33	высокий	14,50	сред-ний	5,5000*	4,3177	0,000016
7	Манипулятивные действия	18,03	средний	16,38	низкий	0,0000*	3,7236	0,000196
8	Ассоциальные действия	13,23	низкий	12,58	низкий	0,0000*	3,2958	0,000982
9	Агрессивные действия	17,74	средний	14,70	низкий	0,0000*	3,8230	0,000132
10	Властный - лидирующий	4,92	умеренная	5,28	умеренная	0,0000*	4,0146	0,000060
11	Независимый-доминирующий	4,95	умеренная	5,43	умеренная	0,0000*	4,10691	0,000040
12	Прямолинейный-агрессивный	4,41	умеренная	4,60	умеренная	0,0000*	3,17980	0,001474
13	Недоверчивый-скептический	5,23	умеренная	4,75	умеренная	0,0000*	3,05941	0,002218
14	Покорно-застенчивый	2,95	низкая	3,60	низкая	0,0000*	3,05941	0,002218
15	Зависимый-послушный	4,41	умеренная	3,80	низкая	0,0000*	3,51620	0,000438
16	Сотрудничающий-конвенциональный	3,49	низкая	5,03	умеренная	0,0000*	4,62260	0,000004
17	Ответственно-великодушный	6,38	умеренная	7,13	умеренная	0,0000*	4,62260	0,000004

* - значимость различий

Следовательно, результатом реализации тренинговых мероприятий в работе с педагогами отдельных образовательных организаций явилась более активная, открытая и последовательная их позиция в отстаивании собственных интересов, при условии соблюдения интересов окружающих, в большей степени готовность принять социальную поддержку, а также вступить в социальный контакт с целью совместного с другими и эффективного преодоления стрессовой ситуации. В большей степени выражены уверенность в себе и независимость, свойства наставника и руководителя, прямолинейность и настойчивость в достижении цели, а также стремление к тесному сотрудничеству и дружелюбным отношениям с окружающими. В меньшей степени выражены осторожные и импульсивные действия, а

также избегание решительных, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, стремление отдалиться от конфликтной ситуации, прокрастинация, эгоцентризм, гнев, раздражение, внутренняя напряженность и неудовлетворенность при неудачах и конфликтах с другими людьми, а также скептицизм и неконформность, склонность брать на себя чужие обязанности, потребность в помощи со стороны окружающих.

Исследование эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций после реализации программы профилактики их эмоционального выгорания засвидетельствовало значимость различий в выраженности всех его симптомов, фаз и уровня (табл. 6, 7):

Таблица 6. Значимость различий показателей эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 6. The Significance of differences in indicators of emotional burnout of teachers of individual educational organizations from the experimental group at the ascertaining and control stages of the formative experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	14,58	складывающийся	7,80	не сложившийся	0,0000*	4,8599	0,000001
2	Неудовлетворенность собой	7,50	не сложившийся	5,85	не сложившийся	1,0000*	2,8451	0,004439
3	Загнанность в клетку	4,50	не сложившийся	3,25	не сложившийся	0,0000*	2,5205	0,011719
4	Тревога и депрессия	8,88	не сложившийся	5,85	не сложившийся	0,0000*	3,7236	0,000196

Окончание табл. 6

Table 6 (ending)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
5	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	17,45	сложившийся	10,68	складывающийся	0,0000	4,6226	0,000004
7	Расширение сферы экономики эмоций	19,68	сложившийся	14,98	складывающийся	0,0000*	3,4078	0,000655
8	Редукция профессиональных обязанностей	16,40	сложившийся	13,73	складывающийся	0,0000*	3,0594	0,002218
9	Эмоциональный дефицит	10,43	складывающийся	6,85	не сложившийся	0,0000*	4,1973	0,000027
10	Эмоциональная отстраненность	8,03	не сложившийся	5,85	не сложившийся	0,0000*	3,4078	0,000655
11	Личностная отстраненность (деперсонализация)	8,68	не сложившийся	5,93	не сложившийся	0,0000*	3,5162	0,000438
12	Психосоматические и психовегетативные нарушения	11,43	складывающийся	8,10	не сложившийся	0,0000*	3,8230	0,000132
13	Напряжение	35,33	не сформирована	22,75	не сформирована	0,0000*	5,5109	0,000000
14	Резистенция	64,23	сформирована	49,10	в стадии формирования	0,0000*	5,0119	0,000001
15	Истощение	38,82	в стадии формирования	37,33	в стадии формирования	0,0000*	5,0112	0,000001
16	Итоговый показатель выгорания	138,38	в стадии формирования	109,18	в стадии формирования	0,0000*	5,5109	0,000000

* - значимость различий

Таблица 7. Значимость различий показателей эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций из ЭГ и КГ на контрольном этапе формирующего эксперимента (U-Манна-Уитни))**Table 7.** The significance of differences in indicators of emotional burnout of teachers of individual educational organizations from the experimental and control groups at the control stage of the formative experiment (U-Manna-Uitni)

№ п/п	Наименование показателя	Контрольный этап формирующего эксперимента				(1)-(2)	
		ЭГ (1)		КГ (2)			
		Mean	Качественный	Mean	Качественный	U	p
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	7,80	не сложившийся	7,00	не сложившийся	736,00	0,532255
2	Неудовлетворенность собой	5,85	не сложившийся	6,03	не сложившийся	742,00	0,569234
3	Загнанность в клетку	3,25	не сложившийся	4,93	не сложившийся	541,00*	0,011671
4	Тревога и депрессия	5,85	не сложившийся	6,85	не сложившийся	575,00*	0,025797
5	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	10,68	складывающийся	7,98	не сложившийся	291,00*	0,000000
6	Эмоционально-нравственная дезориентация	9,73	не сложившийся	8,00	не сложившийся	631,50	0,100510
7	Расширение сферы экономики эмоций	14,98	складывающийся	8,18	не сложившийся	283,00*	0,000000
8	Редукция профессиональных обязанностей	13,73	складывающийся	8,30	не сложившийся	394,5*	0,000087
9	Эмоциональный дефицит	6,85	не сложившийся	7,20	не сложившийся	766,50	0,743542
10	Эмоциональная отстраненность	5,85	не сложившийся	8,85	не сложившийся	358,50*	0,000016
11	Личностная отстраненность (деперсонализация)	5,93	не сложившийся	8,38	не сложившийся	400,00*	0,000089
12	Психосоматические и психовегетативные нарушения	8,10	не сложившийся	8,75	не сложившийся	635,00	0,104668
13	Напряжение	22,75	не сформирована	24,80	не сформирована	636,50	0,115134
14	Резистенция	49,10	в стадии формирования	32,45	не сформирована	91,00*	0,000000
15	Истощение	37,33	в стадии формирования	33,18	не сформирована	705,00	0,359697
16	Итоговый показатель выгорания	109,18	в стадии формирования	90,43	не сформирован	367,50*	0,000031

* - значимость различий

Полученные результаты согласуются с результатами отечественных и зарубежных исследований о внедрении программ профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях пандемии COVID-19 [1, 2].

Тематический поиск и анализ публикаций по профилактике эмоционального выгорания педагогов с позиций компетентностного подхода, в том числе и в условиях пандемии COVID-19, выполненный в информационном пространстве базы Scopus, указал на незначительное количество исследований.

Так, исследование взаимосвязи между профессиональной компетентностью педагогов (ее основных аспектов: общепедагогических знаний (ОПК) и самоэффективности) и их эмоциональным выгоранием на выборке из 119 человек, а также возможных различий в этих конструкциях в зависимости от пола и опыта преподавания не показало систематических связей с полом, в то время как опыт преподавания связан с общепедагогическими знаниями педагогов, причем отрицательно с самоэффективностью и незначимо с эмоциональным выгоранием. Общепедагогические знания, как выявлено, негативно коррелируют с эмоциональным выгоранием, что необходимо учитывать в разработке мероприятий по его профилактике [10].

Мы согласны с авторами, что эмоциональный интеллект и невербальная коммуникация являются двумя значимыми факторами в профилактике выгорания педагогов. В исследовании Puertas-Molero P., Zurita-Ortega F., Chacón-Cuberos R., (...), Castro-Sánchez M., González-Valero G. (2018) взаимосвязей эмоционального интеллекта со стрессом, эмоциональным выгоранием и невербальной коммуникацией выявлено, что стресс положительно связан с эмоциональным истощением и отрицательно с самореализацией [11]. Эмоциональное истощение прямо коррелирует с эмоциональным вниманием и обратно с эмоцио-

нальной ясностью и эмоциональным восстановлением, а эмоциональная ясность положительно связана с невербальной коммуникацией [11].

Как многие отечественные и зарубежные исследователи [12, 13, 14, 15] мы придерживаемся мнения о необходимости включения программ психопрофилактики выгорания, основанных на эмоциональном интеллекте, в планы профессионального развития педагогов с целью укрепления их психического здоровья и психологического благополучия.

Для развития эмоционального интеллекта была разработана и апробирована программа тренинга эмоциональной компетентности, включающая мини-лекции и лекции-дискуссии, упражнения для развития вербальных и невербальных средств выражения эмоций, способов управления эмоциональными состояниями, ролевые игры, арт-терапевтические занятия, рефлексии, в результате реализации которой повысился уровень эмоционального интеллекта педагогов и их эмоциональная компетентность как ресурс устойчивости к эмоциональному выгоранию [13].

Согласно авторской модели эмоциональных компетенций разработана программа обучения педагогов эмоциональным навыкам, состоящая из пяти двухчасовых занятий, проводимых в течение трех месяцев в группах по 15–20 человек. Диагностика проявлений эмоционального выгорания, уровень самооценки и удовлетворенности жизнью включает три этапа: до внедрения программы (Т1), после (Т2) и через шесть месяцев наблюдения (Т3). Многомерный ковариационный анализ с последующим применением нескольких иерархических регрессионных моделей показал снижение выраженности эмоциональной симптоматики у педагогов экспериментальной группы при повышении их самооценки и удовлетворенности жизнью в сравнении с контрольной группой [15].

Результаты оценки эффективности внедрения программы профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций не противоречат результатам зарубежных исследований. Как показало повторное тестирование учителей из частных и государственных специальных и инклюзивных школ, обучающие детей с РАС, с помощью методики (MBI-ES) после внедрения программы профилактики эмоционального выгорания Rational Emotive Occupational Health Coaching (REOHC) его выраженность значительно снизилась [17].

Выводы

По результатам реализации программы профилактики эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций выявлены значи-

мые изменения его выраженности, а также содержания структурных компонентов (когнитивного, эмоционального, ценностно-мотивационного и поведенческого) социально-психологической компетентности в межличностных отношениях, что позволяет сделать вывод о ее эффективности. Успешно выполнены мероприятия по информированию о феноменологии, генезисе, диагностике и способах профилактики эмоционального выгорания, а также развитию социального и эмоционального интеллекта, формированию позитивных социально-психологических установок межличностного взаимодействия и мотивационной направленности, конструктивных копингов преодоления стрессовых профессиональных ситуаций.

Список литературы

1. Джига Н. Д. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>
2. Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., (...), Ganz, A.B., Lev-Ari, S. Effect of inquiry-based stress reduction (Ibsr) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021.18(7), 3689. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073689>.
3. Форум по компетенциям учителей в условиях цифровой революции. URL: <https://iite.unesco.org/ru/news/teacher-competencies-in-the-digital-revolution-ru/> (дата обращения: 25.09.2022).
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Тест «Социальный интеллект» Гилфорда. URL: <http://psytests.org/iq/guilford/guilford4.html?single> (дата обращения: 20.12.2018).
6. Опросник на эмоциональный интеллект: новые психометрические данные. URL: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (дата обращения: 20.12.2018).
7. Тест О.Ф. Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере. URL: <https://hr-portal.ru/tool/test-potemkinoy-diagnosticsocialno-psihologicheskikh-ustanovok-lichnosti-v-motivacionno> (дата обращения: 15.05.2021).
8. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл (1994)» (адаптированный Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001)). URL: https://studopedia.ru/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html (дата обращения: 01.06.2020).

9. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3: Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Липри. М.: МКЦ ГУ по труду и социальным вопросам Мосгорисполкома, 1990. 48 с.
10. Lauermaann, F., & König J. Teachers' professional competence and wellbeing: Understanding the links between general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout // *Learning and Instruction*, 2016, 45, 9–19. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.06.006>.
11. Puertas-Molero P., Zurita-Ortega F., Chacón-Cuberos R., (...), Castro-Sánchez M., González-Valero G. An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers // *Journal of Clinical Medicine*. 2018. 7(12), 524. <https://doi.org/10.3390/jcm7120524>.
12. Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности // *Перспективы науки и образования*. 2019. № 2 (38). С. 212–228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16>.
13. Погодаева М.В., Чепурко Ю.В. Исследование эмоциональной компетентности педагогов и ее развитие в ходе тренинговых занятий // *Science for Education Today*. 2022. Т. 12, № 2. С. 51–72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2202.03>.
14. Слабинский В. Ю., Воищева Н. М., Незнанов Н. Г., Никифоров Г. С., и др. Оценка эффективности тренинга проактивного поведения и индивидуальной психотерапии у лиц с разной степенью профессионального выгорания // *Экология человека*. 2019. №11. С. 28–34. <https://doi.org/10.33396/1728-0869-2019-11-28-34>.
15. Сорокоумова Г.В. Психологический тренинг как эффективный метод профилактики эмоционального выгорания педагогов // *Гуманизация образования*. № 3/2019. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2019-10037>.
16. Schoeps K., Tamarit A., de la Barrera U., González Barrón R. Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers | [Efectos de un entrenamiento en habilidades emocionales para prevenir el síndrome de burnout en profesores] // *Ansiedad y Estrés*. 2019. 25(1), pp. 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.002>.
17. Uzodinma U.E., N. Onyishi, C., Ngwoke, A.N., (...), Moguluwa, S.C., Akanaeme, I.N. Effectiveness of rational emotive occupational health coaching in reducing burnout symptoms among teachers of children with autism // *Science Progress*. 2022. 105(2). <https://doi.org/10.1177/00368504221100907>.

References

1. Djiga N. D. Professional'nyj stress i emocional'noe vygoranie u pedagogov v usloviyah pandemii COVID-19 i distancionnogo obrazovaniya [Occupational stress and emotional burnout among teachers in the context of the COVID-19 pandemic and distance education. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya = World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2021, vol. 9, no. 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>.
2. Zadok-Gurman T., Jakobovich R., Dvash E., (...), Ganz A.B., Lev-Ari S. Effect of inquiry-based stress reduction (Ibsr) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(7), 3689.
3. *Forum po kompetencyam uchitelej v usloviyah cifrovoj revolyucii* [Forum on teacher competencies in the context of the digital revolution]. Available at: <https://iite.unesco.org/ru/news/teacher-competencies-in-the-digital-revolution-ru/> (accessed 25.08.2022).
4. Vodopyanova N. E. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress]. St. Petersburg, Peter Publ., 2009. 336 p.

5. Test «Social'nyj intellekt» Gilforda [Test "Social intelligence" Guilford]. Available at: <http://psyttests.org/iq/guilford/guilford4.html?singl> (accessed 20.12.2020).

6. Oprosnik na emocional'nyj intellekt: novye psihometricheskie dannye [Emotional intelligence questionnaire: new psychometric data]. Available at: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (accessed 20.12.2020).

7. Test O.F. Potemkinoy. Diagnostika social'no-psihologicheskikh ustanovok lich-nosti v motivacionno-potrebnostnoj sfere [Potemkina's test. Diagnostics of socio-psychological attitudes of the individual in the motivational-need-sphere]. Available at: <https://hr-portal.ru/tool/test-potemkinoy-diagnostika-socialno-psihologicheskikh-ustanovok-lichnostiv-motivacionno> (accessed 15.05.2021).

8. Oprosnik «Strategii preodoleniya stressovyh situacij» S. Hobfoll (1994)» (adaptirovannyj N.E. Vodop'yanovoj, E.S. Starchenkovoj (2001) [Questionnaire "Strategic Approach to Coping Scale (SACS)" S. Hobfall (1994)" (adapted by N.E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova (2001))]. Available at: <https://studopedia.ru/> (accessed 01.06.2020).

9. Sobchik L.N. Metody psihologicheskoy diagnostiki. Vyp. 3: Diagnostika mezhlichnostnyh otnoshenij: modifitsirovannyj variant interpersonal'noj diagnostiki T. Liri [Methods of psychological diagnostics. Issue 3: Diagnostics of interpersonal relations: a modified version of T. Leary's interpersonal diagnostics]. Moscow, 1990. 48 p.

10. Lauermaun F., & König J. Teachers' professional competence and wellbeing: Understanding the links between general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout. *Learning and Instruction*, 2016, 45, 9–19. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.06.006>.

11. Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., (...), Castro-Sánchez, M., González-Valero, G. An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers. *Journal of Clinical Medicine*, 2018, 7(12), 524.

12. Molchanova L. N., & Kuznetsova A. A. Refleksivno-smyslovaya regulyaciya sostoyaniya psihicheskogo vygoraniya u pedagogov special'nogo korrekcionnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya i ocenivanie ee effektivnosti [Reflexive and semantic regulation of the mental burnout condition among teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, 2019, no. 38 (2), pp. 212-228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16>.

13. Pogodaeva M.V., Chepurko Yu.V. Issledovanie emocional'noj kompetentnosti pedagogov i ee razvitie v hode treningovyh zanyatij [Study of the emotional competence of teachers and its development during training sessions]. *Science for Education Today*, 2022, vol. 12, no. 2, pp. 51–72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2202.03>.

14. Slabinsky V.Yu., Voischeva N.M., Neznanov N.G., Nikiforov G.S. et al. Ocenka effektivnosti treninga proaktivnogo povedeniya i individual'noj psihoterapii u lic s raznoj stepen'yu professional'nogo vygoraniya [Evaluation of the effectiveness of proactive behavior training and individual psychotherapy in individuals with different degrees of professional burnout]. *Ekologiya cheloveka = Human Ecology*, 2019, no. 11, pp. 28–34. <https://doi.org/10.33396/1728-0869-2019-11-28-34>.

15. Sorokoumova G.V. Psihologicheskij trening kak effektivnyj metod profilaktiki emocional'nogo vygoraniya pedagogov [Psychological training as an effective method of preventing emotional burnout of teachers]. *Gumanizaciya obrazovaniya = Humanization of Education*, no. 3/2019. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2019-10037>.

16. Schoeps K., Tamarit A., de la Barrera U., González Barrón R. Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers | [Efectos de un entrenamiento en habilidades emocionales para prevenir el síndrome de burnout en profesores]. *Ansiedad y Estrés*, 2019, 25(1), pp. 7-13.

17. Uzodinma U.E., N Onyishi C., Ngwoke A.N., (...), Moguluwa S.C., Akanaeme I.N. Effectiveness of rational emotive occupational health coaching in reducing burnout symptoms among teachers of children with autism. *Science Progress*, 2022, 105(2).

Информация об авторах / Information about the Authors

Молчанова Людмила Николаевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Lyudmila N. Molchanova, Dr. of Sci. (Psychological), Professor, Department of Psychology of Health and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Кузнецова Алеся Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, проректор по воспитательной работе, заведующий кафедрой психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9166-0770, Researcher ID: AAI-5730-2020

Alesya A. Kuznetsova, Cand. of Sci. (Psychological), Associate Professor, Vice-Rector for Educational Work, Head of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9166-0770, Researcher ID: AAI-5730-2020

Малихова Лариса Николаевна, аспирант кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация; дефектолог, директор, Областное казенное общеобразовательное учреждение "Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья". e-mail: lnmalihova@yandex.ru

Larisa N. Malikhova, Post-Graduate Student, Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation; defectologist, director, Regional State Educational Institution "Kursk Boarding School for Children with Disabilities", e-mail: lnmalihova@yandex.ru