

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Проверка эффективности социально-психологического тренинга, направленного на преодоление профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений

Научный руководитель – Батурина Наталья Владимировна

Лукина Дарья Игоревна

Выпускник (бакалавр)

Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

E-mail: russianidiotxo@mail.ru

В нашем постоянно меняющемся и усложняющемся мире неизбежными, однако, являются вопросы, касающиеся образования: беспокойство о его качестве и понимание важности личности педагога в образовательном процессе, а следовательно, и проблема его психологического состояния, в частности, в контексте профессионального выгорания[1]. Тем не менее, основной дискурс развивается вокруг школьного образования и роли учителя, в том числе и в исследованиях посвященных выгоранию педагогов, коих большинство, упуская вместе с тем первую ступень - дошкольное образование, - и, непосредственно, личность воспитателя.

Однако специфика выгорания педагогов разных уровней несколько отличается[4], в связи с чем, встает вопрос о целесообразности использования одних и тех же коррекционных программ. В то же время, существующие программы в основном направлены на снижение эмоционального напряжения, причем в отдельных случаях, не в долгосрочной перспективе, а также возникают сомнения в компетентности их составителей и качестве содержания.

В контексте выше сказанного, разработка и проверка эффективности психологического тренинга, как наиболее результативного средства для помощи уже «выгоревшим» сотрудникам, представляется актуальной задачей.

Исходя из чего, *цель исследования* заключалась в эмпирической проверке эффективности социально-психологического тренинга как средства преодоления профессионального выгорания.

Для достижения поставленной цели исследование проводилось в два этапа. В рамках констатирующего эксперимента в исследовании приняли участие 35 педагогов МАДОУ «Детство» г. Нижнего Тагила, в возрасте от 22 до 65 лет, имеющие педагогический стаж от 1 года до 43 лет.

В исследовании использовались следующие методики: опросник выгорания Маслач[1], опросник уровня агрессивности Басса-Дарки[5], тест эмпатийного потенциала личности (И.М. Юсупов)[5], тест Томаса-Килманна на поведение в конфликтной ситуации[2].

Для оценки статистической значимости различий показателей в экспериментальной группе был использован T - критерий Вилкоксона, а между контрольной и экспериментальной - U-Манна-Уитни.

Ранее нами было установлено, что наибольшее влияние на общий показатель выгорания оказывает деперсонализация[3], в связи с чем, по результатам диагностики были отобраны педагоги с высокими и средними показателями по данной субшкале: 15 и 13 педагогов соответственно. Также, сама программа тренинга выстраивалась, непосредственно, в ключе повышения коммуникативной компетентности педагогов, развития гуманистической установки по отношению к субъектам профессиональной деятельности, реализующиеся за счет приобретения педагогами представления о грамотных стратегиях управления

конфликтными ситуациями, посредством деловых и ролевых игр, а также обсуждения проблемных моментов из профессионального опыта с воспитанниками, их родителями и коллегами.

На этапе формирующего эксперимента педагоги с высоким и средним уровнем деперсонализации (всего 28 человек) были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную, - между которыми значимые различия по показателям методик отсутствовали.

После проведения тренинга в экспериментальной группе были выявлены значимые различия с предварительным замером по следующим шкалам. У педагогов прошедших тренинг снизились значения по шкале деперсонализация ($p=0,005$) и эмоциональное истощение ($p=0,02$), что показывает эффективность использованных техник в целом. Также, можно отметить повышение общего значения эмпатии ($p=0,03$) и эмпатии к детям ($p=0,045$), последнее обусловлено направленности отдельных упражнений на специфику профессиональной деятельности педагога - взаимодействие с детьми. Помимо этого, отмечается снижение индекса враждебности ($p=0,013$), что свидетельствует об уменьшении общего негативного отношения и подозрительности. Отдельно стоит отметить отличия по шкалам сотрудничество ($p=0,014$) и конфронтация ($p=0,045$), отражающие понимание педагогами наиболее выгодных стратегий управления конфликтом в специфичной для них деятельности. Так, сотрудничество выделяется авторами как продуктивная тактика в условиях долгосрочных отношений, к которым и относятся все уровни профессионального взаимодействий воспитателя, в особенности с коллегами.

В результате сравнения данных контрольной и экспериментальной группы с помощью критерия Манна-Уитни были выявлены следующие значимые различия. По шкалам эмоциональное истощение ($p=0,014$) и деперсонализация ($p=0,007$). Как и в первом случае, значения эмпатии так же отличаются: общий уровень ($p=0,04$) и эмпатия к детям ($p=0,045$). Различия индекса враждебности значимы на уровне ($p=0,012$), а показатели конфронтации и сотрудничества на ($p=0,03$) и ($p=0,01$) соответственно.

То есть, у педагогов, прошедших тренинг, снижается выраженность и проявление негативных переживаний, связанных с выполнением своих профессиональных обязанностей, в частности, с межличностным взаимодействием с субъектами профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование позволяет сделать вывод о том, что социально-психологический тренинг, за счет расширения репертуара коммуникативных компетенций и приобретения нового опыта взаимодействия, является эффективным средством преодоления профессионального выгорания педагогов дошкольного образования.

Источники и литература

- 1) Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2 изд. СПб., 2008.
- 2) Кардашина С.В, Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии Опросника К. Томаса - Р. Килманна // Педагогическое образование в России. 2016. №11. С. 216-228.

- 3) Лукина Д.И., Батурина Н.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и профессиональной успешности педагогов дошкольного образования // Modern Science. 2019. № 12-2. С. 346-350.
- 4) Сюртукова Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. №4. С. 56-59.
- 5) Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.