

О ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОЗНАННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

К. Г. Цыдик

*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4,
220030, г. Минск, Беларусь; tsydik.com@gmail.com
Научный руководитель – Е. И. Цюхай, старший преподаватель*

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи осознанности и эмоционального выгорания у педагогов системы общего среднего образования. В ходе корреляционного анализа установлено, что педагоги с низким уровнем осознанности более подвержены риску эмоционального выгорания.

Приводится детальная интерпретация взаимосвязи компонентов рассматриваемых феноменов. Полученные результаты могут быть использованы при подготовке теоретических курсов по педагогической психологии, а также психологами при организации работы со школьными педагогами.

Ключевые слова: осознанность; наблюдение; описание; нереагирование; эмоциональное выгорание; педагоги.

Современная профессиональная среда педагогов часто характеризуется высоким уровнем стресса и эмоционального перенапряжения, что значительно усиливает риск развития эмоционального выгорания [1]. Под последним понимается состояние эмоционального, умственного и физического истощения, проявляющееся в том числе в профессиональной деятельности. Согласно К. Маслач, трехкомпонентная модель включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [2].

Феномен представляет собой результат взаимодействия личностных и ситуационных факторов на профессионала.

Одним из личностных факторов выступает осознанность как способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать его с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им [3].

Высокий уровень осознанности способствует развитию навыков управления собственными эмоциями, участвуя тем самым в процессе саморегуляции. В связи с этим такие педагоги реже эмоционально истощаются [4], так как способность произвольно сосредотачивать внимание на происходящем помогает распознавать на ранних стадиях признаки утомления, принимая эффективные меры по их предотвращению.

Осознанность стимулирует гибкость мышления, позволяя сохранять мотивацию для продолжения профессиональной деятельности без риска развития эмоционального выгорания.

Если повышение осознанности препятствует *эмоциональному истощению* посредством развития навыков саморегуляции у специалистов [2], то произвольность фокусирования внимания на текущих событиях и осознанное проживание каждого момента снижают *деперсонализацию*, не допуская личностной отстраненности педагога.

Высокий уровень осознанности дает возможность уловить обратную связь от других участников учебного процесса. Результатом осмысления этого отклика становится понимание собственной профессиональной успешности и значимости вклада в деятельность, то есть происходит недопущение *редукции персональных достижений*.

Таким образом, повышение осознанности является мощным инструментом в профилактике и снижении эмоционального выгорания у педагогов, способствуя улучшению их психологического благополучия и профессиональной эффективности.

В исследовании приняли участие 77 женщин-педагогов гимназий и общеобразовательных школ в возрасте от 19 до 72 лет (средний возраст составил 38,1 лет). Педагогический стаж работы участников исследования варьировался от 1 года до 45 лет (средний стаж составил – 14,9 лет).

Сбор эмпирических данных осуществлялся с использованием методик:

- 1) «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченко, созданной на основе методики МБИ К. Маслач и С. Джексона;
- 2) «Пятифакторный опросник осознанности» (FFMQ) Р. Баера и соавторов в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной [5].

Статистическая обработка данных проводилась в пакете SPSS Statistics v. 22.0 с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Высокий уровень осознанности был отмечен только у 18,2 % опрошенных педагогов, у 44,2 % – средний и у 37,6 % – низкий уровни. В то время как высокая и крайне высокая степени эмоционального выгорания зафиксирована у большинства специалистов (67,5%).

Большая часть педагогов с высоким уровнем осознанности имеют низкую и среднюю степени выгорания, в то время как у менее осознанных специалистов преобладают высокая и крайне высокая степени.

Установлены достоверные взаимосвязи *общего показателя осознанности* с интегральным показателем эмоционального выгорания и его компонентами, а именно:

– **эмоциональным истощением** ($\rho = -0,517$ при $p \leq 0,001$)

невовлеченность педагога в текущий момент, действие без достаточной осознанности и рефлексии, чреватые эмоциональным утомлением и в итоге истощением;

– **деперсонализацией** ($\rho = -0,453$ при $p \leq 0,001$)

попытки восстановления контроля над собственным вниманием и физиологическими процессами сопровождаются отчуждением (дистанцированием) от внешнего мира;

– **редукция персональных достижений** ($\rho = 0,506$ при $p \leq 0,001$);

низкая осознанность собственных мыслей, эмоций и действий ведет к нарастанию сомнений в своих возможностях и к снижению самооценки [6];

– **интегральным показателем выгорания** ($\rho = -0,492$ при $p \leq 0,001$);

снижение внимания к собственным эмоциям и низкая осознанность способствуют развитию эмоционального выгорания, а выгорание в свою очередь из-за эмоционального, физического и психического истощения снижает вероятность осознания, образуя циклический процесс, усугубляющий их обратную взаимосвязь.

Кроме того, получены значимые корреляции между компонентами осознанности и эмоционального выгорания. Детальная интерпретация полученных в ходе анализа взаимосвязей представлена в таблице.

Следует отметить, что шкала «Редукция персональных достижений» является обратной.

Высокие значения по данной шкале говорят о высокой профессиональной успешности педагога, тогда как низкие значения указывают на редуцирование собственных достижений и значимости в учебном процессе.

Повышение осознанности своего состояния, а также осознание успехов в профессиональной деятельности ведут к снижению эмоционального истощения, личностной отстраненности (деперсонализации) и недопущению редукции персональных достижений при выполнении педагогом профессиональных обязанностей.

Чем внимательнее педагог относится к своим мыслям, чувствам, действиям и т.д., чем яснее он может их вербализовать, при этом не фиксируясь на негативе, тем более он защищен от эмоционального выгорания, от напряжения и циничного отношения к учащимся и коллегам.

**Интерпретация значимых корреляций
между шкалами осознанности и эмоционального выгорания**

Шкалы	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений (обратная шкала)	Интегральный показатель выгорания
Наблюдение	-0,249*	-0,343**	0,320**	-0,285*
	невнимание к собственным переживаниям усиливает риск эмоционального истощения	невозможность отслеживания опыта усиливает личностную отстраненность во взаимоотношениях с окружающими	пренебрежение собственными чувствами закономерно обесценивает собственную значимость	повышение способности к наблюдению за происходящим сопровождается снижением риска выгорания
Описание	-0,395**	-0,370**	0,456**	-0,399**
	трудности вербализации переживаний затрудняют своевременную идентификацию перенапряжения	неспособность точного выражения эмоций сопровождается погруженностью «в себя» и отстраненностью от внешнего мира	неумение четко вербализовать переживания подкрепляет неуверенность в собственных способностях	не четко определенные и не высказанные мысли и чувства усиливают степень эмоционального выгорания
Осознанность действий	-0,483**	-0,459**	0,530**	-0,490**
	непонимание смысла выполняемых действий сильнее истощает из-за дополнительной работы по осознанию	внутреннее согласование собственных чувств и требуемых профессией действий отвлекает от их выполнения	достижение личностно неосознанных целей, навязанных извне, снижает собственную успешность	неосознанность выполняемых действий усиливает эмоциональное выгорание
Нереагирование	-0,585**	-0,444**	0,378**	-0,546**
	активное переживание собственных мыслей и эмоций (особенно негативных) усиливает истощение	поглощенность негативными мыслями находит отражение в циничном отношении с окружающими	идентификация себя с негативными аспектами деятельности снижает собственную ценность	фиксация на негативных эмоциях и мыслях способствует усилению эмоционального выгорания

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Вместо того, чтобы погружаться в негативные мысли или эмоции, они могут принимать их как часть своего опыта, не привязываясь к ним и не допуская, чтобы они влияли на их деятельность или психологическое благополучие.

Отсутствие значимой взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и компонентом осознанности «Безоценочность» свидетельствует о неоднозначном характере этой связи. Способность педагогов безоценочно принимать любой свой опыт (даже негативный) без осуждения и отторжения в контексте возникновения эмоционального выгорания требует более детального рассмотрения в дальнейших исследованиях. Безоценочность по отношению к внутреннему опыту может играть ключевую роль в сохранении психологического благополучия и устойчивости в долгосрочной перспективе.

Таким образом, в результате исследования установлен ряд взаимосвязей между осознанностью и эмоциональным выгоранием, а также их компонентами, позволяющими говорить о повышении осознанности педагога как эффективном инструменте в работе практикующего психолога при работе с эмоциональным выгоранием.

Библиографические ссылки

1. *Бладыко, А.В.* Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей // Психология: традиции и инновации: мат-лы I Междунар. науч. конф. Уфа, 2012. С. 34–39.
2. *Maslach, C.* Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // *Job Stress and Burnout*: ed. by W.S. Paine. Beverly Hills / London / New Delhi : Sage Publications, 1982. P. 29–40.
3. *Пуговкина, О.Д., Шильникова, З.Н.* Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3, № 2. С. 18–28.
4. Особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике / *А.А. Киселева* [и др.] // Педагогический ИМИДЖ. – 2023. № 2. С. 238–260.
5. *Baer, R. et al.* Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // *Assessment*. 2006. Vol. 13, № 1. P. 27–45.
6. *Цюхай, Е.И.* Особенности возникновения нигилизма у педагогов с эмоциональным выгоранием // Адукацыя і выхаванне. 2021. № 7 (355). С. 51–57.