

Ж. А. Щербакова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА АГРЕССИВНОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ У ПЕДАГОГОВ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

В статье рассматривается проблема специфики агрессивности и конфликтности у педагогов с эмоциональным выгоранием. Автором приводятся данные эмпирического исследования специфических особенностей агрессивности и конфликтности у педагогов с эмоциональным выгоранием.

Ключевые слова: агрессивность, конфликтность, эмоциональное выгорание, педагоги, стратегии поведения в конфликте.

J.A. Shcherbakova

Scientific Adviser: T.G. Shatyuk, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE SPECIFICS OF AGGRESSION AND CONFLICT AMONG TEACHERS WITH EMOTIONAL BURNOUT

The article deals with the problem of the specifics of aggressiveness and conflict among teachers with emotional burnout. The author presents the data of an empirical study of the specific features of aggressiveness and conflict among teachers with emotional burnout.

Keywords: aggressiveness, conflict, emotional burnout, teachers, strategies of behavior in conflict.

Профессиональная деятельность человека сопровождается различными стрессовыми ситуациями, число которых в условиях современной политической и социально-экономической обстановкой непременно возрастает. Любая профессиональная деятельность насыщена специфическими профессионально трудными ситуациями, при регулярном столкновении с которыми у работника возникают отрицательные эмоции. Накапливаясь, отрицательные эмоции приводят к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, что впоследствии приводит к эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание наиболее часто формируется у представителей профессий, связанных с большим объемом личных социальных коммуникаций. Характерной особенностью таких профессий является высокий уровень стресса, а также повышенный уровень ответственности [1]. Одной из таких профессий является профессия педагога.

Профессия педагога, безусловно, является чрезвычайно ответственной. От эмоционального благополучия педагогов зависит образовательный уровень подрастающего поколения, а значит интеллектуальный потенциал всего общества. Основными факторами, способствующими формированию эмоционального выгорания педагогов, являются повышенная моральная ответственность за психологическое и физическое благополучие детей, высокая эмоциональная и личностная включенность в профессиональную деятельность, высокий уровень конфликтности педагогической деятельности, изменение социального статуса учителя в последнее время. Подверженность синдрому эмоционального выгорания снижает уровень самоотдачи педагогов в процессе осуществления педагогической деятельности, что негативно сказывается на качестве образовательного процесса.

К синдрому выгорания и его симптомам стоит относиться не как к врагам, а как к сигналам от самих себя, которые «сообщают» о том, что с нами происходит нечто, стоящее внимания. Повышенная агрессивность, конфликтность, возникающие в процессе осуществления профессиональной деятельности, могут являться признаками эмоционального выгорания. Однако сложно утверждать, что является первопричиной – конфликтность и агрессивность как черты личности способствуют формированию эмоционального выгорания, либо же эмоциональное выгорание приводит к формированию агрессивности и конфликтности. В любом случае педагоги, осуществляющие профессиональную деятельность под воздействием различных неблагоприятных факторов, описанных выше, нуждаются в систематической психокоррекционной, профилактической работе, направленной на снижение уровня агрессивности и конфликтности, эмоционального выгорания педагогов [2, с. 52].

Цель исследования: изучить специфику агрессивности и конфликтности у педагогов с эмоциональным выгоранием.

Исследование осуществлялось на базе ГУО «Средняя школа № 49 г.Гомеля», ГУО «Октябрьская средняя школа Буда-Кошелёвского района». В исследовании приняли участие 120 педагогов.

В соответствии с целью исследования был определен следующий психодиагностический инструментарий: методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко); опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки (адаптация А. А. Хвана, Ю. А. Зайцева, Ю. А. Кузнецовой); методика «Самооценка конфликтности» (С. М. Емельянова); опросник «Определение способов регулирования конфликтов» К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной). В качестве методов математической статистики использовался критерий χ^2 -углового преобразования Фишера коэффициент.

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов, полученные с помощью методики диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко, представлены на рисунке 1.

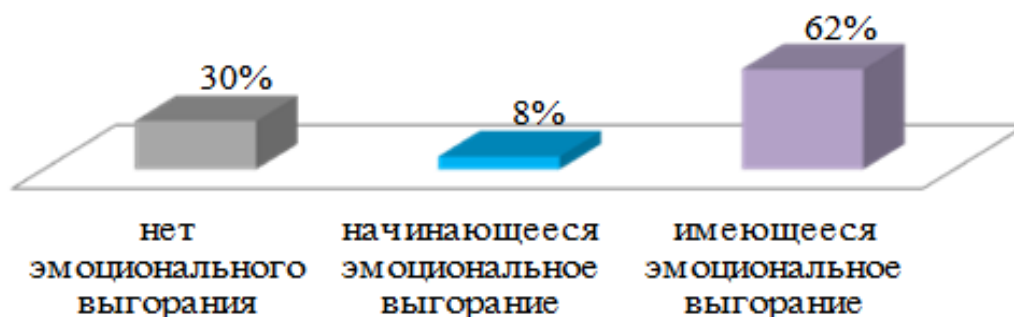


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов

Согласно данным, представленным на рисунке 1, у 30 % педагогов эмоциональное выгорание отсутствует. Данная часть педагогов отличается эффективным выполнением своей профессиональной деятельности. У них присутствует интерес к выполняемой профессиональной деятельности и желание работать, также для них характерна эмоциональная устойчивость.

У 8 % педагогов отмечается начинающееся эмоциональное выгорание, которое сопровождается снижением интереса к работе, снижением потребности в общении (включая родственников и друзей): «им не хочется видеть» тех, с кем они общаются в процессе выполнения профессиональной деятельности, а именно учащихся, воспитанников и их родителей, коллег; нарастанием апатии к концу рабочей недели,

а также появлением устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенной раздражительностью.

У 62 % педагогов эмоциональное выгорание сформировалось. Для данной части педагогов характерна полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил.

На основе диагностики педагоги были условно разделены на две группы:

- педагоги с эмоциональным выгоранием (в общем количестве 84 человека);
- педагоги, эмоциональное выгорание у которых отсутствует (в общем количестве 36 человек).

Результаты исследования агрессивности у педагогов с эмоциональным выгоранием и у педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, представлены на рисунке 2 (в %).

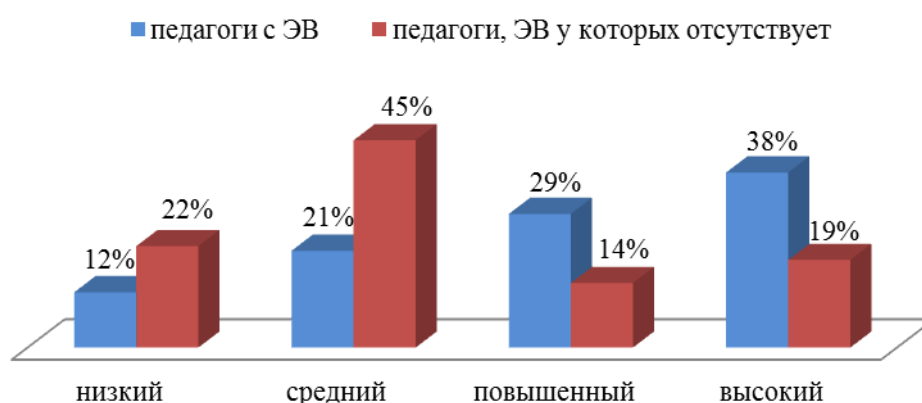


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня общей агрессивности у педагогов

Согласно данным, представленным на рисунке 2, у 12 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 22 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен низкий уровень агрессивности. У 21 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 45 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен средний уровень агрессивности. У 29 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 14 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен повышенный уровень агрессивности. У 38 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 19 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен высокий уровень агрессивности, что говорит о чрезмерном развитии агрессивности, затрудняющем сотрудничество, а также провоцирующей конфликтность.

С помощью критерий φ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия между педагогами с эмоциональным выгоранием и педагогами, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, в следующих уровнях агрессивности:

– средний уровень ($\varphi^*_{эмп} = 2,495 > \varphi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{эмп} = 2,495 > \varphi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, со средним уровнем агрессивности, статистически значимо больше доли педагогов с эмоциональным выгоранием (при $\rho \leq 0,01$);

– повышенный уровень ($\varphi^*_{эмп} = 1,832 > \varphi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{эмп} = 1,832 < \varphi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов с эмоциональным выгоранием с повышенным уровнем агрессивности, статистически значимо больше доли педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует (при $\rho \leq 0,05$);

– высокий уровень ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,098 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,098 < \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов с эмоциональным выгоранием с высоким уровнем агрессивности, статистически значимо больше доли педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует (при $\rho \leq 0,05$).

Результаты исследования конфликтности у педагогов с эмоциональным выгоранием и у педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, представлены на рисунке 3 (в %).

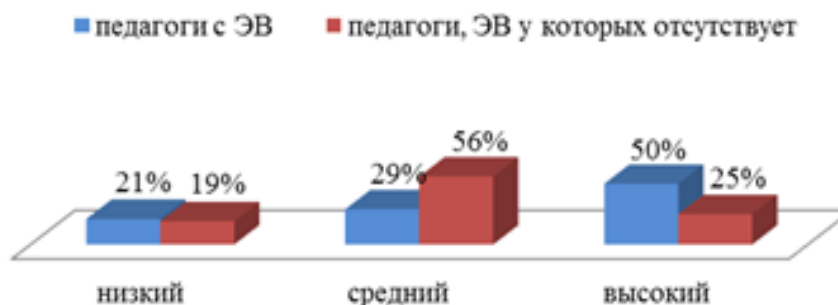


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня конфликтности у педагогов

Согласно данным, представленным на рисунке 3, у 21 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 19 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен низкий уровень конфликтности. У 29 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 56 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен средний уровень конфликтности. Педагоги с низким и средним уровнем конфликтности предпочитают уклоняться от конфликтных ситуаций, если же конфликт случился, то идут на уступки, сдерживают свои эмоции. У 50 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 25 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, выявлен высокий уровень конфликтности, что свидетельствует о частом вступлении в межличностные конфликты. Данная часть респондентов являются инициатором напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации. Они не идут на уступки, считают, что в конфликте необходимо проявлять свой характер, не способны сдерживать эмоции в конфликтной и предконфликтной ситуации.

С помощью критерий φ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия между педагогами с эмоциональным выгоранием и педагогами, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, в следующих уровнях конфликтности:

– средний уровень ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,781 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\\text{эмп}} = 2,781 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, со средним уровнем конфликтности, статистически значимо больше доли педагогов с эмоциональным выгоранием (при $\rho \leq 0,01$);

– высокий уровень ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,63 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,63 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов с эмоциональным выгоранием с высоким уровнем конфликтности, статистически значимо больше доли педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует (при $\rho \leq 0,01$).

Результаты исследования стратегий поведения в конфликте, полученные сотрудниками педагогами с помощью опросника «Описание стратегий поведения в конфликте» К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной), представлены на рисунке 4 (в %).

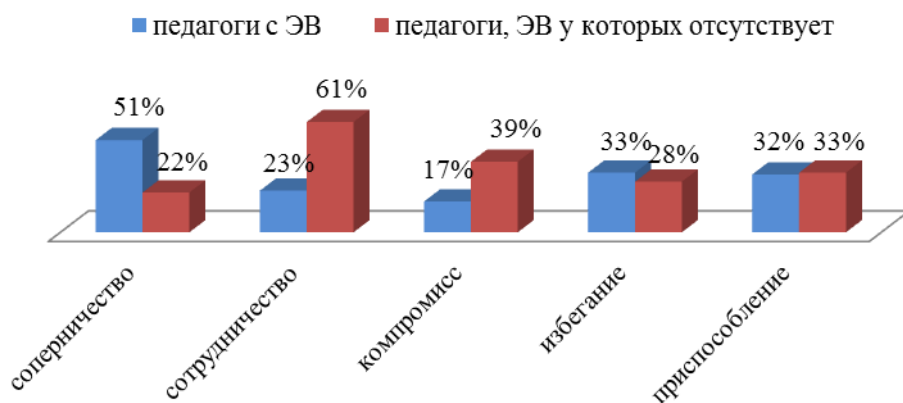


Рисунок 4 – Результаты исследования стратегий поведения в конфликте у педагогов

Согласно данным, представленным на рисунке 4, у 51 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 22 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, доминирует стратегия «соперничество» при столкновении с конфликтными ситуациями. Используя тактику «соперничество», педагоги стремятся добиться удовлетворения собственных интересов, не учитывая интересы другого участника конфликта, используя при этом различные доступные для него средства, направленные на достижение собственных целей, получения желаемого и утверждение собственного превосходства над другим участником конфликта. Они оценивают достижение собственных интересов в конфликте, как важных, значимых, а интересы других членов – как не представляющих особой важности. Данная стратегия сводится к тому, что человек делает выбор в пользу борьбы, достижения собственных интересов против сохранения взаимоотношений. Поведение по модели соперничества способствует разрушению взаимоотношений в коллективе, трудностями в контакте с клиентами, однако может быть полезной при взаимодействии с конкурентами.

У 23 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 61 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, доминирует стратегия «сотрудничество». Педагоги с доминирующей стратегией конфликтного поведения «сотрудничество», в конфликтной ситуации нацелены на поиск решений, полностью удовлетворяющих интересам обеих сторон. Они стремятся к обсуждению разногласий, их анализу с целью выработки решений, т. е. их поведение ориентировано не на отстаивание своих интересов любой ценой, а на поиск совместного решения. Они настроены и устремлены на удовлетворение интересов обеих сторон с целью сохранения межличностных отношений.

У 17 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 39 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, преобладает стратегия «компромисс», т. е. поведение, основой которого является взаимные уступки. Действия педагогов, использующих в конфликте стратегию компромисс, в некоторой степени напоминают сотрудничество, однако использование компромисса позволяет урегулировать конфликт лишь на поверхностном уровне. В конфликтной ситуации, выбирая стратегию компромисса, педагоги проявляют больше терпимости и стремление к примирению интересов. Использование данной стратегии позволяет поддерживать межличностные отношения, способствует их положительному развитию.

Стратегия поведения в конфликте «избегание» является преобладающей у 33 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 28 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, что говорит о их стремлении избежать конфликт. Стратегия избегания основана на стремлении уйти от конфликта. Используя данную стратегию

поведения, педагоги не нацелены на удовлетворение ни своих личных интересов, ни интересов соперника. Они готовы отказаться от своих интересов, поскольку не готовы пойти навстречу интересам учащихся, родителей, коллег, а это, в свою очередь, способствует только отсрочки конфликта и преобразования его в хронический. Данная стратегия может быть эффективна в том случае, если предмет конфликта не имеет существенно важного значения ни для одной из сторон. В данном случае избегание позволит исчерпать назревающий конфликт. Если же предмет спора имеет важное значение хотя бы для одной из сторон, сотрудники, участвующие в конфликтном взаимодействии, воспринимают предмет конфликта как несущественный, то использование стратегии избегания может привести к рецидиву.

У 32 % педагогов с эмоциональным выгоранием и у 33 % педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, преобладает стратегия «приспособление». Они способны отступить, «пожертвовать» своими интересами с целью сохранения взаимоотношений, поскольку отношения для них важнее предмета конфликта и объекта разногласий. В отличие от стратегии избегания, используя данную стратегию, сотрудники принимают участие в ситуации и согласны делать то, чего хочет другой участник конфликта. При данной стратегии человек идет на уступки, согласие и ущемление собственных интересов. Так, сотрудники, использующие данную стратегию, в конфликтной ситуации готовы ради благополучия пожертвовать своими интересами, вследствие чего он оказывается в проигрыше.

С помощью критерий ϕ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия между педагогами с эмоциональным выгоранием и педагогами, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, в следующих стратегиях поведения в конфликте:

– «соперничество» ($\phi^*_{\text{эмп}} = 3,082 > \phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{\text{эмп}} = 3,082 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов с эмоциональным выгоранием, у которых в конфликтных ситуациях доминирует стратегия «соперничество», статистически значимо больше доли педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует (при $\rho \leq 0,01$);

– «сотрудничество» ($\phi^*_{\text{эмп}} = 4,036 > \phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{\text{эмп}} = 4,036 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, у которых в конфликтных ситуациях доминирует стратегия «сотрудничество», статистически значимо больше доли педагогов с эмоциональным выгоранием (при $\rho \leq 0,01$);

– «компромисс» ($\phi^*_{\text{эмп}} = 2,535 > \phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{\text{эмп}} = 2,535 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), т. е. доля педагогов, эмоциональное выгорание у которых отсутствует, у которых в конфликтных ситуациях доминирует стратегия «компромисс», статистически значимо больше доли педагогов с эмоциональным выгоранием (при $\rho \leq 0,01$).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило изучить специфику агрессивности и конфликтности у педагогов с эмоциональным выгоранием. Педагоги с эмоциональным выгоранием отличаются повышенным либо высоким уровнем агрессивности, высоким уровнем конфликтности, а также использованием неэффективной стратегии поведения в конфликте «соперничество». У них чрезмерно развита агрессивность, затрудняющая сотрудничество, а также провоцирующая конфликтность. Эмоционально выгоревшие педагоги являются инициаторами напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации. Они не идут на уступки, считают, что в конфликте необходимо проявлять свой характер, не способны сдерживать эмоции в конфликтной и предконфликтной ситуации. При возникновении конфликтов они стремятся добиться удовлетворения исключительно собственных интересов, не учитывая интересы других участников конфликта (членов коллектива, учеников, родителей), используя при этом различные доступные для них средства, направленные на достижение собственных целей, получения желаемого и утверждение собственного превосходства над другими участниками конфликта.

Они оценивают достижение собственных интересов в конфликте, как важных, значимых, а интересы других членов – как не представляющих особой важности. Поведение по модели соперничества способствует разрушению взаимоотношений в коллективе, трудностям в установлении контактов с учащимися.

Список использованных источников

1 Бойко, В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

2 Пожарская, Е. Л. Профилактика «эмоционального выгорания» как средство сохранения здоровья преподавателей / Е. Л. Пожарская, Е. В. Камнева, Е. В. Мочалов, М. А. Елдин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 51 – 53.

А. С. Юрченко

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

В данной статье рассматривается такое понятие, как «интернет-зависимость», а также ее особенности. Представлены результаты эмпирического исследования интернет-зависимого поведения среди студентов по методике «Шкала интернет-зависимости» С. Х. Чена (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова. Также приведен ряд рекомендаций по профилактике интернет-зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, компьютерные сети, профилактика.

A. S. Yurchenko

Scientific supervisor: T. G. Shatiuk, PhD in Educ. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS

This article discussed such a concept as «internet addiction» and its characteristics. It presents the results of an empirical study of Internet addictive behavior among students using the “Internet Addiction Scale” by S. H. Chen (CIAS) as adapted by V. L. Malygin, K. A. Feklisov. It also provides a series of recommendations for the prevention of Internet addiction.

Keywords: internet addiction, computer networks, prevention.

Новейшие технологии постепенно внедряются в различные сферы жизнедеятельности человека – происходит компьютеризация. Интернет значительно облегчает выполнение повседневных дел. И вместе с тем «платой» за данную возможность является аддикция. Таким образом, интернет-зависимость – одна из наиболее актуальных проблем настоящего времени.

К. Янг выделила пять типов интернет-зависимости, куда входят: непосредственно компьютерная зависимость – чрезмерное пристрастие к работе с использованием персонального компьютера; навязчивый интернет-серфинг – компульсивный просмотр веб-сайтов, потребление большого количества информации; кибер-сексуальная