

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГОВ

Кемерова Надежда Борисовна

магистрант, Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

Аннотация. Эмоциональное выгорание оказывает негативное воздействие на личность человека, что сказывается на выполнении профессиональных обязанностей и работе организации в целом. Наиболее этому воздействию подвержены специалисты помогающих профессий, а именно педагоги. Сложность и неоднозначность данного явления заключается в разнообразии факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания. В данной статье приведены данные исследования особенностей эмоционального выгорания современных учителей.

Ключевые слова: выгорание, синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, факторы эмоционального выгорания, деперсонализация, редукция личностных достижений, профессиональные деформации.

В зарубежной и отечественной литературе существует множество различных подходов к определению понятия «эмоциональное выгорание» (4;5). В самом общем виде синдром выгорания можно определить, как неадаптивную реакцию на профессиональный стресс. Синдром выгорания – это состояние, которое имеет многокомпонентную структуру, и проявляется не только в эмоциональной, но и когнитивно-поведенческой сферах человека. Поэтому можно сказать, что эмоциональное выгорание – это большая неоднородная группа особых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, особенно при оказании психотерапевтической и психологической помощи (3, 18-24).

С целью изучения особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания нами был проведен диагностический срез среди педагогов МБОУ г. Кемерово. Общая выборка для экспериментального исследования составила 40 респондентов.

Использовались следующие методики:

- анкетирование для установления личных данных и изучения различных аспектов профессиональной деятельности;
- методика диагностики эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой;
- опросник «Экспресс-оценка выгорания» В Каппони и Т. Новак,
- шкала организационного стресса Мак-Лина;
- шкала психологического стресса PSM-25.

Для изучения различных аспектов профессиональной деятельности была составлена анкета, включающая 15 вопросов, относящихся к различным организационным сферам гимназии.

В анкетировании приняло участие 40 педагогов разных возрастных групп (таблица 1).

Таблица 1.

Возрастные группы респондентов

Возраст	Результат
20 -29 лет	12 человек (30%)
30 – 39 лет	14 человек (35%)
40 – 49 лет	9 человек (22,5%)
50 – 59 лет	5 человек (12,5%)

Высшее образование имеют 31 (77,5%) опрошенных из 40. Рабочий стаж варьируется от 5 до 35 лет (таблица 2).

Таблица 2.

Рабочий стаж респондентов

Рабочий стаж	Результат
1 -5 лет	14 человека (35%)
10 – 15 лет	23 человека (57,5%)
16 – 20 лет	3 человека (7,5%)

Основная нагрузка на учителей составляет от 17 до 43 часов в неделю (таблица 3).

Таблица 3.

Распределение нагрузки среди респондентов (ак.ч)

Нагрузка (ак.ч)	Результат
28	6 человека (15%)
35	33 человека (82,5%)
43	1 человек (2.5%)

Хобби присутствует у 18 (45%) респондентов. Часто встречаются следующие занятия: чтение книг, вышивание, вязание, походы, поло, слушание музыки, занятия йогой, фитнес, рисование, посещение театра.

Большинство педагогов посещают культурно-массовые мероприятия один раз месяц 25 (62,5%), вообще не посещают 3 (7,5%) учителей. При этом большинство учителей – 28 (70%) спят 6-8 часов в сутки. У большинства учителей есть семьи – 23 (57,5%), у 24 (60%) респондентов есть дети в возрасте от 3 до 30 лет. Кроме того, у 23 (57,5%) респондентов дома есть животные: кошки, собаки, хомяки, попугаи. 17 (42,5%) тратят в среднем 45 минут на дорогу.

Проанализировав результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы получили следующие результаты (таблица 4).

Таблица 4.

Результаты по методике «Диагностики эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой»

Симптом	Фаза не выявленного	Фаза формирования	Фаза сформ
---------	---------------------	-------------------	------------

	симптома		сим
Эмоциональное истощение	8 (20%)	22 (55%)	10
Деперсонализация	16 (40%)	14 (35%)	10
Редукция личных достижений	29 (72,5%)	9 (22,5%)	2

Полученный результат означает, что для учителей с высокими и средними показателями симптома истощения характерны: снижение уровня эмоционального тонуса, ощущение истощенности (физической и психологической), ощущение чрезмерной рабочей нагрузки, неудовлетворенность.

Для учителей с высокими показателями симптома «деперсонализация» характерны: отстранение и безразличие, формальное выполнение своих профессиональных обязанностей, отсутствие личной вовлеченности и сопереживания в профессиональную деятельность, негативизм.

Для респондентов с высокими показателями по шкале «Редукция профессиональных достижений» характерно недовольство собой как личностью, так и профессионалом.

При обработке данных, полученных в ходе применения методики «Экспресс – оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новак, нам удалось выявить уровень эмоционального выгорания респондентов (диаграмма 1).



Рисунок 1. Результаты по методике «Экспресс – оценка выгорания» авторов В. Каппони и Т. Новак

Следующим этапом исследования было определение уровня восприимчивости учителей к организационному стрессу. Для этого была использована методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, которая дает представление как о навыках социального взаимодействия, так и о личностном благополучии респондента.

Результаты показали, что 22 (55%) респондента имели среднюю чувствительность к организационным стрессам, что выражалось в средней стрессоустойчивости и предрасположенности к промежуточному типу поведения АБ, который выражается в эмоциональной стабильности и хорошей приспособляемости к различным видам деятельности, 17 (42,5%) учителей имели повышенный уровень стресса и 1 (2,5%) пониженный уровень стресса (диаграмма 2).

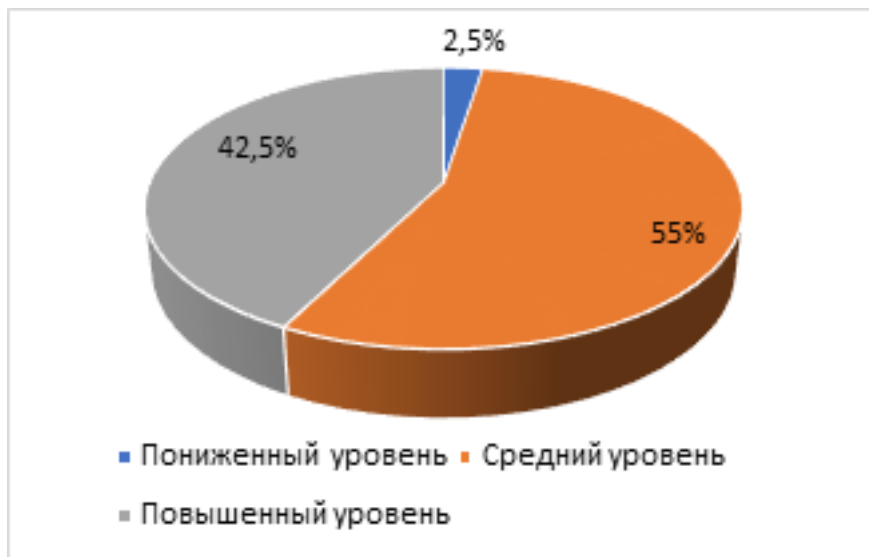


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

Результаты Шкалы психологического стресса PSM-25 показали низкий уровень стресса у 34 (85%) учителей, средний уровень стресса у 6 (15%). Таким образом, большинство учителей испытывает низкий уровень стресса (диаграмма 3).



Рисунок 3. Результаты диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона.

По результатам полученных данных можно сделать вывод, что учителя в своем большинстве были подвержены синдрому эмоционального выгорания. Высокий и средний уровень тревожности наблюдались у учителей, имеющих трудовой стаж как от 1 до 5 лет, так и от свыше 30 лет. У большинства педагогов 36-часовая нагрузка, есть семья и дети.

Полученные показатели связаны с тем, что молодые специалисты, приходя на работу, сталкиваются с различными ситуациями, к которым они внутренне не готовы, поэтому

возникает чувство собственной некомпетентности, огорчения и разочарования. Фактором, способствующим развитию эмоционального выгорания в этом возрасте, выступает несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальностью.

Педагоги среднего возраста также подвержены синдрому эмоционального выгорания. В данном случае, это связано с особенностями возраста, а именно с кризисом среднего возраста, частично совпадающим с этим периодом жизни. Именно в этом возрасте человек оценивает прошлое, свои профессиональные достижения в виде статуса, должности, повышения заработной платы и др. В связи с этим специалист начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность работой, усталость. И, возможно, это стало одной из предпосылок формирования синдрома эмоционального выгорания.

Среди факторов, позволяющих обеспечить профилактику выгорания, можно выделить обеспечение сотрудникам возможности собственного профессионального роста, грамотную мотивационную политику, включающую социальные гарантии и поддержку, четкость должностных инструкций, корпоративные мероприятия, направленные на развитие благоприятного социально-психологического климата в коллективе [1, с. 109].

Результаты, полученные в рамках исследования, направленного на изучение уровня эмоционального выгорания учителей, указывают на необходимость организации периодических мониторингов психологического состояния учителей, а также мер по профилактике и коррекции психического выгорания учителей. Также полученные результаты легли в основу разработки программы профилактики эмоционального выгорания среди педагогов, направленной на уменьшение влияния вышеописанных факторов развития синдрома эмоционального выгорания.

Список литературы:

1. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. 160 с.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Козлова В. К., Муравьева О. И., Корытова Г. С. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов // Научно-педагогическое обозрение. 2019. № 1 (23). С. 18-24.
4. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2020. № 1(31). С. 122-130.
5. Трущенко М. Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 1-8.