

УДК 159.923

К ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Кондаурова Ольга Петровна
Доцент кафедры, ФГБОУ ВО «УдГУ»

Молева Кристина Сергеевна
Магистр, ФГБОУ ВО «УдГУ»

В статье рассматриваются предпосылки к формированию синдрома эмоционального выгорания у педагогов, отмечены негативные последствия проявления данного синдрома. Представлены результаты пилотажного исследования эмоционального выгорания педагогов, работающих в системе школьного образования. Показано, что на основе полученных данных пилотажного исследования имеется острая необходимость в разработке и внедрении различных программ профилактики и коррекции эмоционального выгорания у педагогов.

***Ключевые слова:** педагог, эмоциональное выгорание, проявление синдрома эмоционального выгорания, симптом, фаза истощения, фаза напряжения, фаза резистенции, эмоциональная дезориентация, эмоциональный дефицит, критерий.*

В настоящее время современным учителям постоянно предлагается решать педагогические задачи, которые требуют серьезных усилий: осваивать современные методы и формы обучения, находить действенные пути воспитания, быстро осваивать и применять стремительно развивающиеся информационные технологии. Формируя условия для эмоционального комфорта ребенка, заботясь о его здоровье, развитии и безопасности, учителя в буквальном смысле слова «сгорают» на работе, зачастую забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем превращаются в «пламя» [4]. Следствием всех этих процессов является сильное снижение эффективности профессиональной деятельности педагога, невозможность выполнения поставленных перед собой задач, утрата творческого настроения относительно своего предмета труда, деформация профессиональных отношений, ролей и коммуникаций [2]. Это едва лишь малая часть с чем встречаются учителя в современном мире, в связи с чем даже у психологически здорового и профессионально-компетентного профессионала может проявиться синдром эмоционального выгорания, который может выражаться в чувстве вечной усталости, неудовлетворенности и опустошенности в всех сферах жизни педагога. В следствии чего с течением времени развивается цинизм, который ведет к грубости, бесчеловечности, безразличию к коллегам и переносу отношений из субъект-субъектных в субъект-объектные [3].

В рамках изучаемой проблемы нами было проведено пилотажное исследование, в котором принимали участие 30 учителей школ Ижевска в возрасте от 24 до 35 лет со стажем работы в профессии от 1 до 10 лет. Цель исследования заключалась в определении уровня эмоционального выгорания педагогов. Испытуемым была предложена методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко [1].

Полученные данные показывают, что большинство учителей в опрошенной выборке, то есть 50%, имеют складывающиеся симптомы эмоционального выгорания в сочетании с уже сложившимися, что говорит о прогрессирующей картине

эмоционального выгорания, либо же наоборот спадающей, в результате каких-либо изменений внутри себя или в жизни испытуемых. Тот же самый вывод можно применить к 26,6 % испытуемых, так же имеющих 2 показателя: складывающиеся и не сложившиеся симптомы. Таким образом, средние показатели по всем шкалам имеют 6,6% испытуемых, все их симптомы находятся в пределах диапазона возникающих симптомов. Из всей выборки 13,3% испытуемых имеют уже сложившиеся симптомы, что может означать о достаточно высокой степени выраженности синдрома эмоционального выгорания. Исходя из полученных данных, мы можем сказать, что у 3,3% испытуемых все значения находились в пределах не сложившихся симптомов.

По количественным показателям можно отметить, в какой степени сформирована каждая фаза. Проанализировав итоги по фазам напряжения и резистенции мы пришли к выводу, что 53,3% испытуемых находятся в сложившейся фазе СЭВ, 43,3% в фазе стадии формирования и у 3,3% фаза не сформирована. Полученные данные по фазе истощения отличаются тем, что 50% находятся в сложившейся фазе, 40% в фазе формирования СЭВ и у 10% фаза не сформирована.

Рассмотрим отдельные критерии по каждой фазе эмоционального выгорания. Начнем с фазы напряжения, как мы можем заметить по критерию «переживание обстоятельств» у половины испытуемых данный симптом сформировался, это означает, что в данный момент на учителей влияют травмирующие факторы, повышается напряжение, а неразрешенность ситуации приводит к развитию феномена «выгорания». При этом 40% испытуемых находятся в пограничных состояниях и у оставшихся 10% четких признаков выраженности данного показателя отсутствуют. Чувство «неудовлетворенности собой» сформировалось у 46,7 % учителей, при этом большая часть испытуемых имеют достаточно высокие показатели по тесту, что свидетельствует о неудовлетворенности собой в профессии и конкретных ситуациях на рабочем месте. У 43,3% учителей данный симптом начинает проявляться, исходя из этого, мы предполагаем, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся эмоциональная сила направлена не вовне, а на них самих. А 10% испытуемых имеют низкие показатели. Критерий «загнанности в клетку» сложился у 40% педагогов и еще у 53,3% находится в стадии формирования. Это означает, что эти люди чувствуют или начинают чувствовать интеллектуальное и эмоциональное состояние тупиковой ситуации. По данному показателю у 6,6% испытуемых данный критерий не проявляется. Последний симптом в данной фазе «тревоги и депрессии» имеют в равной степени учителя с сложившимся и формирующимся симптомом (43,3%) это говорит о том, что эти люди испытывают стресс в виде ситуативной и личностной тревожности, разочарования в профессии.

Переходим к фазе резистенции, по критерию «неадекватного эмоционального реагирования» у 50% учителей симптом находится в фазе формирования, у 46,6% - сложившийся симптом и 3,3% не имели явных проявлений симптомов. Неадекватная эмоциональная «экономия» ограничивает эмоциональную отдачу за счет избирательной реакции во время рабочего контакта. Число учителей, не имеющих выраженных показателей по симптому «эмоциональная дезориентация» составило 13,3%, 30% имеют формирующийся симптом, и самая многочисленная группа 56,6% учителей имеют сложившийся симптом. По симптому «расширение сферы экономии» мы также можем отметить, что он в равной степени проявляется у 46,7% учителей с сложившимся и формирующимся симптомом, 13,3% имеют низкие результаты по этому показателю. На работе эти люди придерживаются стандартов, а дома замыкаются ото всех. Оставшийся симптом в данной фазе является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Процент учителей, не имеющих данный симптом, равен 16,7%, складывающийся – 40% и сложившийся – 43,3%, эти учителя пытаются облегчить или уменьшить обязанности, требующие эмоциональных затрат. Одним из примеров такого упрощения является отсутствие фундаментального влияния к учащимся и коллегам.

Переходим к фазе истощения, так по симптому «эмоциональный дефицит» мы имеем половину педагогов со складывающимся симптомом, со сложившимся – 40% и не имеющие данные проявления – 10%. Высокие показатели по данному критерию могут указывать на проявление в ощущении неспособности эмоционально помочь субъекту своей деятельностью, не в состоянии войти в их положение. Чувство «эмоциональной

отстраненности» сформировалось более чем у половины учителей (53,3%), остальные 2 группы испытуемых разделились по 23,3%. По симптому «личностной отстраненности» мы имеем следующие показатели по 40% имеют учителя со сложившимся и формирующимся симптомом, у них можно наблюдать частичную потерю интереса к профессиональной деятельности, 20% - не имеют проявлений. Оставшийся симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» практически в равной степени имеют педагоги со сложившимся и формирующимся симптомом (46,6% и 40% соответственно) 13,3% без выраженных проявлений симптома.

Таким образом, мы видим, что у большинства учителей наблюдается эмоциональное выгорание. Можно сказать, что эмоциональное выгорание при современной нагрузке учителей, а также при введении в их работу огромного количества новых программ и подходов, предъявлении всё более высоких требований к ним, является вполне естественным процессом. Однако, проблема заключается в том, что учителя не всегда вовремя замечают выгорание, а даже заметив, отказываются это признавать. В связи с выше сказанным, очень важно не просто изучать синдром эмоционального выгорания, а регулярно проводить обучающие мероприятия, разрабатывать и внедрять программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания у учителей.

Список использованных источников

1. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум / М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с. – С. 171-181.
2. Янковская Т. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагогов//Народное образование. - 2009. - №8 -С. 273-280.
На статью из сборника конференции:
3. Калинкина Т.В. Влияние личностных особенностей и регуляторного опыта педагога на склонность к эмоциональному выгоранию / Взаимодействие науки и бизнеса: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. - М., 2015. - С. 190-195.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000.

TO STUDY EMOTIONAL BURNOUT OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS

The article considers the prerequisites for the formation of emotional burnout syndrome in teachers, noted the negative consequences of the manifestation of this syndrome. The results of aerobic follow-up of emotional burnout of teachers working in the school education system are presented. It has been shown that, based on the data obtained from the pilot study, there is an urgent need to develop and implement various programs for the prevention and correction of emotional benefit among teachers.

Key words: teacher, emotional burnout, manifestation of emotional burnout syndrome, symptom, depletion phase, stress phase, resistance phase, emotional-onal disorientation, emotional deficit, criterion.

*Кондаурова Ольга Петровна,
Молева Кристина Сергеевна, 2021*