

*Руненкова Анастасия Александровна*

магистрант

*Федорова Татьяна Александровна*

канд. пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

DOI 10.31483/r-104086

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов в г. Черногорске в МБОУ «СОШ №20. Авторы приходят к заключению, что, используя различные способы психологической профилактики, можно способствовать преодолению синдрома эмоционального выгорания.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, синдром, напряжение, резистенция, истощение, профессиональные достижения.

В современном обществе быстро происходят образовательные реформы, несущие в себе не только обучающий и развивающий потенциал, но и сохраняющие здоровье всех участников образовательного процесса [1] Это будет возможно, если педагог профессионально компетентен, психологически и физически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. Сейчас, в нынешнее время, последняя задача трудновыполнима для исполнения. В связи с очень большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, сложностью и ответственностью профессионального труда педагога, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Не каждый учитель способен выдерживать психоэмоциональное напряжение, так как к проблемам профессиональной деятельности могут добавляться трудности в личной и семейной жизни, проблемы в общении с коллегами и так

далее [4] И как результат, не находя сил противостоять внешним и внутренним воздействиям, педагог срывается от накопленного стресса, испытывает глубокое физическое утомление, отдаляется от своих учеников, от общения с ними и возникает синдром эмоционального выгорания у педагогов. Последствия синдрома, который проявляется даже у отдельных педагогов, негативно сказываются на деятельности всего коллектива в частности.

Наше исследование было проведено в г. Черногорске на базе МБОУ «СОШ №20», на учителях начальных классов, а так же учителях предметниках, которые имеют стаж работы 5 и более лет, возраст участников исследования был разный от 20 до 58. Всего в исследование приняло участие 20 человек.

В качестве диагностического инструментария для выявления проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов использовались следующие методики:

- 1) диагностика уровня эмоционального выгорания (Бойко В.В.);
- 2) диагностика профессионального выгорания (Маслач К., Джексон С., адаптированный Водопьяновой Н.Е.).

Рассмотрим вышеуказанные методики подробнее.

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания (авт. – Бойко В.В.). Методика помогает диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания, определяет в какой фазе развития находится синдром: «напряжение», «резистенции», «истощения» [1].

2. Диагностика профессионального выгорания (Маслач К., Джексон С., адаптированный Водопьяновой Н.Е.). Данная методика была разработана Н.Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон. В опроснике содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, которые связаны с выполнением рабочей деятельности. Состоит он из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональных достижений». Ответы оцениваются по 7-балльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Существуют варианты опросника для разных профессиональных групп. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по 24 шкале профессиональных достижений [2] Проанализируем и представим результаты нашего исследования.

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко. У 70% педагогов (14 человек) отмечена несформировавшаяся фаза напряжения. Это говорит о том, что педагоги хорошо чувствуют себя на рабочем месте, получают позитивные эмоции от рабочего процесса, от коллег, чувствуют свою уверенность на работе и нужность. У 30% (6 человек) отмечается напряжение как фактор эмоционального выгорания в стадии формирования, испытуемые часто чувствуют себя некомфортно на рабочем месте, недовольство собой, не получают положительных эмоций. Испытуемых со сформировавшейся фазой напряжения не выявлено. По шкале «Резистенция» 50% исследуемых (10 человек) имеют несформировавшуюся фазу, это говорит о том, что учителя стараются снизить давление внешних обстоятельств на свое эмоциональное состояние, стремятся к психологическому комфорту. У 30% (6 человек) выявлена резистенция в стадии формирования, педагоги стараются минимизировать свои эмоции, стремятся облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, часто обделяют окружающих элементарным вниманием. 20% (4 человека) имеют сформировавшуюся фазу, это свидетельствует о том, что испытуемые проявляют эмоциональную неучтивость, чѐрствость, равнодушие, ограничивают эмоциональную отдачу, нередко такая эмоциональная закрытость и сдержанность выливаются в домашнем кругу в агрессию по отношению к родным. По шкале «Истощение» несформировавшаяся фаза зафиксирована у большей части коллектива, это 80% (13 человек), это говорит о том, что учителя чувствуют себя очень комфортно на рабочем месте, они способны к плодотворной работе, чувствуют в себе эмоциональные силы для инновационной деятельности. У 15% исследуемых (6 человек) истощение как фактор эмоционального выгора-

ния находится в стадии формирования, это говорит о том, что у педагогов эмоциональные контакты могут вызывать напряжение, им становится сложно адекватно воспринимать требования администрации школы, в работе не используют инновационные подходы, что проявляется в безразличии или негативных эмоциях. 5% (1 человек), имеют сформировавшуюся фазу истощения, педагог испытывает стресс, что сопровождается плохим настроением, дурными ассоциациями, чувством страха, неприятными ощущениями в области сердца, сосудистыми реакциями, обострением хронических заболеваний.

Результаты диагностики профессионального выгорания по методике Водопьяновой Н.Е. Анализируя результаты, мы выявили, что по шкале «Эмоциональное истощение» высокий уровень демонстрируют 5% педагогов (1 человек). Это свидетельствует о том, что лишь у одного испытуемого снижен эмоциональный тонус, повышена психическая истощаемость, происходит утрата интереса и позитивных чувств к окружающим, его людям наблюдается ощущение «пресыщенности» работой, неудовлетворенности жизнью в целом. 75% (14 человек), то есть большая часть испытуемых, имеет средний уровень эмоционального истощения, у них также понижен эмоциональный тонус, снижается работоспособность, жизненная активность, но не стоит забывать, что некоторый уровень эмоционального истощения является возрастной особенностью. Низкий уровень эмоционального истощения – у 20% исследуемых (5 человек), эта категория учителей не испытывает негативных переживаний, работа, коллеги их вдохновляют, они чувствуют в себе заряд энергии и сил. По шкале «Деперсонализация» 15% (3 человека) имеют высокий уровень, это проявляется в деформации отношений с окружающими, она бывает двух видов: повышенная зависимость от других либо повышение негативизма, циничности чувств и установок по отношению к окружающим. Средний уровень деперсонализации имеют 60% исследуемых (12 человек), это говорит о том, что педагогам бывает сложно установить контакт с родителями, учениками, а если контакт установлен, то чувствуется напряжение, стремятся выполнять свои обязанности формально, без активного включения в

рабочий процесс. Определенный уровень деперсонализации – необходимый механизм психологической защиты для ряда профессий, в том числе и учителей. У 25% (5 человек) выявлен низкий уровень деперсонализации, педагоги довольно не плохо устанавливают эмоциональные контакты с окружающими людьми, активно включаются в инновационную деятельность и работу. По шкале «Редукция личных достижений» высокий уровень зафиксирован у 25% (5 человек) испытуемых – может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных успехов и достижений, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей. Самый высокий результат по шкале «Редукции личных достижений» у среднего уровня 45% (9 человек), характеризуется заниженной самооценкой значимости реально достигнутых результатов и снижении продуктивности ввиду изменения отношения к работе.

Сопоставив результаты двух методик, мы делаем вывод о том, что синдром эмоционального выгорания присутствует у учителей данного образовательного учреждения, но не в значительной степени. Большинству педагогов из числа опрошенных присуще проявление синдрома профессионального выгорания в умеренной степени.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что эмоциональное выгорание не диагноз и не болезнь, а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет перспективнее и эффективнее. Используя различные способы психологической профилактики, можно способствовать преодолению синдрома эмоционального выгорания. Обогащают и украшают жизнь интересное искусство, общение, литература, музыка, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь – гореть и плакать.

### ***Список литературы***

1. Бойко В.В. Энергия эмоций: монография / В.В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 473с.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 105 с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

4. Водопьянова Н. Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова; под ред. Г.С. Никифоровой, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – 322 с.