(cc) BY

Штерц Ольга Михайловна
канд. психол. наук, доцент
Елабужский институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
г. Елабуга, Республика Татарстан

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация*: проблема эмоционального выгорания очень ярко проявляется в профессиях социальной сферы. Особенно синдрому эмоционального выгорания подвержены педагоги. В статье дается теоретический анализ литературы по проблеме эмоционального выгорания личности: раскрывается содержание понятия, обозначаются критерии эмоционального выгорания и определяются факторы, влияющие на проявление признаков эмоционального выгорания у личности. В работе также приводятся данные эмпирического исследования проявления признаков эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от социально-демографических факторов.*

Ключевые слова*: эмоциональное выгорание, педагоги, социально-демографические факторы, эмоциональное истощение.*

Синдром эмоционального выгорания считается болезнью современного общества, которая стала широко распространятся с ускорением ритма жизни людей. Характеризуется эмоциональным, психическим истощением, чаще всего проявляется в профессиях социальной сферы, например у педагогов.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» был введен еще 1974 г. американским психоаналитиком Гербертом Фрайденбергом [2]. В группу риска, как пишет в своих трудах Л.В. Сурженко, Фрейденбергер относил людей, которые продолжительное время работают без эмоциональной поддержки, которая выражается в благодарности, похвале и иных положительных отзывах [5].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В дальнейшем проблему эмоционального выгорания изучали такие исследователи как Е. Хартман, Б. Перлман, К. Маслач, А. Пайнс, Е. Айронс и другие.

В результате совместной работы, К. Маслач и С. Джексон стали рассматривать эмоционального выгорание как «ответную реакцию на продолжительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций» [4, с. 142]. По их мнению, данный синдром включает в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

Самыми первыми пробелу эмоционального выгорания в России данную проблему стали изучать Б.Г. Ананьев и В.В. Бойко. В своих трудах Виктор Бойко отмечал, что эмоциональное выгорание приобретается в процессе жизнедеятельности человека [1].

В.В. Бойко выделяет две основные причины: внешние (организационные) факторы и внутренние факторы (индивидуально – психологические особенности) [1].

Существует также разделение факторов на социально-демографические, личностные, организационные, социально-психологические [3].

В своём исследовании признаков эмоционального выгорания среди педагогов мы опираемся на социально-демографические факторы

Для проведения исследования мы выбрали диагностику эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Также для анализа социально-демографических факторов эмоционального выгорания нами была разработана анкета на платформе Google Формы, в которую были включены вопросы, связанные с возрастом, полом, стажем работы и семейным положением.

Исходя из этих данных можем констатировать, что самый высокий показатель эмоционального выгорания выявлен у молодых специалистов, что может объяснятся с недостаточным уровнем компетентности в профессиональной деятельности. К нашему удивлению, самый высокий показатель низкого уровня эмоционального выгорания выявлен у учителей с опытом работы от 36 до 40

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лет. Данный факт можно объяснить многолетним опытом работы педагогов в образовательной сфере.

Рассматривая влияние такого фактора эмоционального выгорания как семейное положение, то нами было выявлено, что у 54% педагогов, состоящих в брачных отношениях, выявлен низкий уровень эмоционального выгорания. Мы можем подтвердить факт того, что наличие поддержки со стороны семьи способствует снижению выгорания. У 39% выявлен средний уровень, а у 7% высокий. Однако у 60% разведенных также выявлен низкий показатель эмоционального выгорания, у 20% средний, а у 20% высокий. Данный факт можно объяснить снижением ответственности за домочадцев.

Изучим более детально шкалу «эмоциональное истощение» в зависимости от социально-демографических факторов, так как данная шкала является одним из ярких критериев проявления эмоционального выгорания у личности.

В результате нашего исследования нами было выявлено, что у 80% специалистов в возрасте от 20 до 30 лет выявлен высокий уровень эмоционального истощения, а у 20% средний. Вероятно, это связано с завышенными ожиданиями относительно работы среди молодых учителей, а также с трудностями работы в педагогическом коллективе, администрацией школы.

Среди педагогов в возрасте от 31 до 40 лет у 8% выявлен низкий уровень эмоционального истощения, у 23% средний, а у 69% высокий. Полагаем, что это тесно связано с кризисом среднего возраста.

В ходе анализа полученных результатов было выявлено, что у 63% преподавателей в возрасте от 41 до 50 лет высокий уровень истощения, у 26% средний, у 11% низкий.

Самой многочисленной группой являются учителя в возрасте от 51 до 61 лет. В ходе диагностики мы получили следующие данные: у 23% низкий уровень эмоционального истощения, у 40% средний, у 37% высокий.

Резюмируя полученные данные можем констатировать, что низкий уровень эмоционального истощения в большей степени выявлен у педагогов в возрасте от 51 до 60, однако, при анализе ответов респондентов, нам показалось,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

что возможно учителя отвечали не честно, возможно дабы не показать свою уязвимость. Самый высокий уровень эмоционального истощения выявлен у педагогов в возрасте от 20 до 30 лет.

У молодых специалистов со стажем работы от 0 до 5 лет выявлен в процентном соотношении самый высокий показатель эмоционального истощения – 78%, а средний уровень составляет 22%. Вероятно, это связано с тем, что у них недостаточный уровень квалификации, трудности с вхождением в педагогический коллектив.

Среди педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет высокий уровень эмоционального истощения выявлен у 50% опрашиваем, средний и низкий уровни равны и составляю 25%. У 71% учителей, стаж которых составляет от 11 до 15 лет, выявлен высокий уровень эмоционального истощения, а у 39% средний. Среди специалистов со стажем работы от 16 до 20 лет у половины прослеживается высокий уровень эмоционального истощения (50%), а у другой половины низкий (50%). Относительно учителей со стажем работы от 21 до 25 лет мы получили следующие данные: у 67% высокий уровень, у 25% средний, у 8% низкий.

У учителей со стажем от 26 до 61 лет мы проследили спад эмоционального истощения. Для подтверждения приведем полученные данные: от 26 до 30 лет – 54% средний, 46% высокий; от 31 до 35 лет – 22% низкий, 45% средний, 33% высокий; от 35 до 40 – 46% низкий, 27% средний, 27% высокий. Полагаем, что это связано с тем, что к этому возрасту учителя накапливают большой опыт, квалификацию, которые облегчают работу в образовательной среде.

Полученные во время опроса данные говорят о том, что эмоциональному истощению чаще всего подвержены специалисты, находящиеся в брачных отношениях (высокий уровень – 44%, средний – 30%, низкий – 10%). У 53% учителей, которые находятся замужем или женаты выявлен высокий уровень эмоционального истощения, у 35% средний, у 12% низкий. Вероятно, это связано с тем, что в добавок к работе идут домашние заботы. Показатели разведенных учителей показались нам неоднозначными: у 40% низкий уровень эмоциональ-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ного истощения, у 20% средний и у 40% высокий уровень. В исследовании также приняла участие вдова, у которой был выявлен высокий уровень истощения.

Таким образом, мы можем констатировать, что в группу риска по шкале «эмоциональное истощение» входят учителя в возрасте от 20 до 30 лет, со стажем работы 0 – 5 лет, а также состоящие в брачных отношениях.

Исходя из вышесказанных слов можем констатировать, что синдром эмоционального выгорания учителей является важной проблемой образовательного процесса, ведь он напрямую влияет как на качество получаемых учениками знаний, так и на здоровье самого педагога.

Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинъ, 1996. – 256 с.

2. Грабе М. Синдром Выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.

3. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т.В. Колузаева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki (дата обращения: 05.03.2022).

4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.

5. Сурженко Л.В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект: монография / Л.В. Сурженко. – Краснодар: КубГАУ, 2014. – 159 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)