Кузнецова Анастасия Сергеевна,
методист центра профилактики
ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»
(Республика Мордовия)

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Проблема стрессоустойчивости в различных профессиях привлекает внимание психологов и специалистов в области управления персоналом. В частности, особая напряженность труда обоснована в сфере отношений «человек – человек», характеризующейся высокими стрессовыми нагрузками и психоэмоциональным интенсивным общением, нередко приводящими к ухудшению психологического здоровья и развитию психологического синдрома эмоционального выгорания.

Особенности эмоционального выгорания, а также его проявления и развитие изучались многими авторами, среди которых (В. В. Бойко [1], Н. Е. Водопьянова [2] и др.). Несмотря на широкий спектр исследований этого явления как за рубежом, так и в России, проблема эмоционального выгорания среди преподавателей по-прежнему остается актуальной. Актуальность проблемы исследования определяется тем, что профессиональная деятельность педагогов образовательных и социальных учреждений является социальной, поскольку она связана с ежедневным взаимодействием с людьми – учениками, родителями, коллегами и другим персоналом образовательного учреждения. Из-за постоянного контакта с различными эмоциями и ожиданиями других людей профессия педагога оказывается в зоне риска возникновения профессионального эмоционального выгорания.

Выделим несколько причин эмоционального выгорания:

1. Профессиональная нагрузка. Педагоги сталкиваются с множеством задач: подготовка уроков, оценивание учащихся, взаимодействие с родителями и администрацией. Эти обязанности могут приводить к хроническому стрессу, особенно когда они сопровождаются высокими ожиданиями со стороны руководства и общества. Например, исследования показывают, что учителя часто работают сверхурочно, что приводит к недостатку времени для отдыха и восстановления.

2. Эмоциональная вовлеченность. Работа педагогов связана с постоянным взаимодействием с учащимися, родителями и коллегами. Это требует высокой степени эмоциональной вовлеченности и способности управлять своими эмоциями. Часто педагоги испытывают давление со стороны учеников и родителей, что может вызывать чувство беспомощности и фрустрации.

3. Недостаток поддержки. Отсутствие поддержки со стороны администрации и коллег также является значительным фактором, способствующим эмоциональному выгоранию. Педагоги, которые не получают

необходимую помощь и понимание от окружающих, могут чувствовать себя изолированными и одинокими в своих проблемах [4].

Для эмпирического исследования эмоционального выгорания среди педагогов было проведено эмпирическое исследование на базе МОУ СОШ с. Новая Бекшанка Ульяновской области и на площадке комплексного центра социального обслуживания населения «Исток». В качестве испытуемых выступили 32 педагога. Результаты их диагностического обследования получены по следующим методикам: «Опросник профессионального (эмоционального) выгорания (MBI)» (адаптация Водопьянова Н. Е. Методика К. Маслач и С. Джексон), опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) [3].

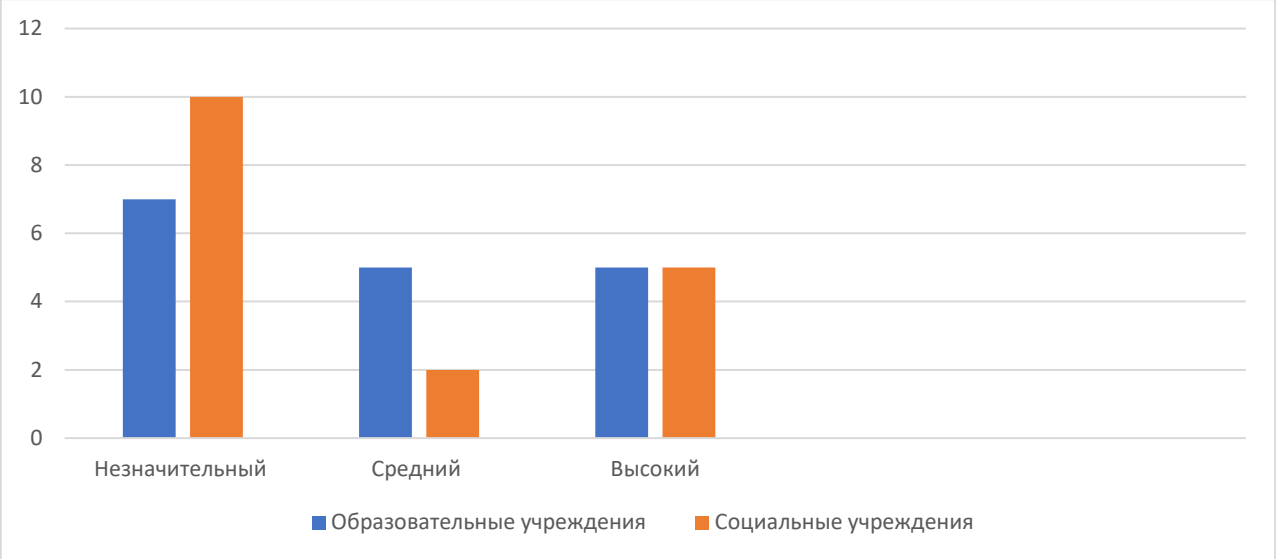

Рисунок 1. Результаты исследования развития эмоционального выгорания педагогов социальных учреждений

Анализ результатов (Рисунок 1) показывает, что уровень эмоционального выгорания у педагогов образовательных учреждений выше, чем у педагогов социальных организаций:

незначительный уровень: педагоги образовательных учреждений – 7 человек (41%), педагоги социальных учреждений – 10 человек (67%);

средний уровень: педагоги образовательных учреждений – 5 человек (29,5%), педагоги социальных учреждений – 2 человека (13%);

высокий уровень: педагоги образовательных учреждений – 5 человек (29,5%), педагоги социальных учреждений – 3 человека (20%).

Это подтверждает тот факт, что педагоги образовательных учреждений в большей степени сталкиваются ежедневно со стрессовыми ситуациями различного рода характера внутри педагогического коллектива и детских коллективов разного возраста.

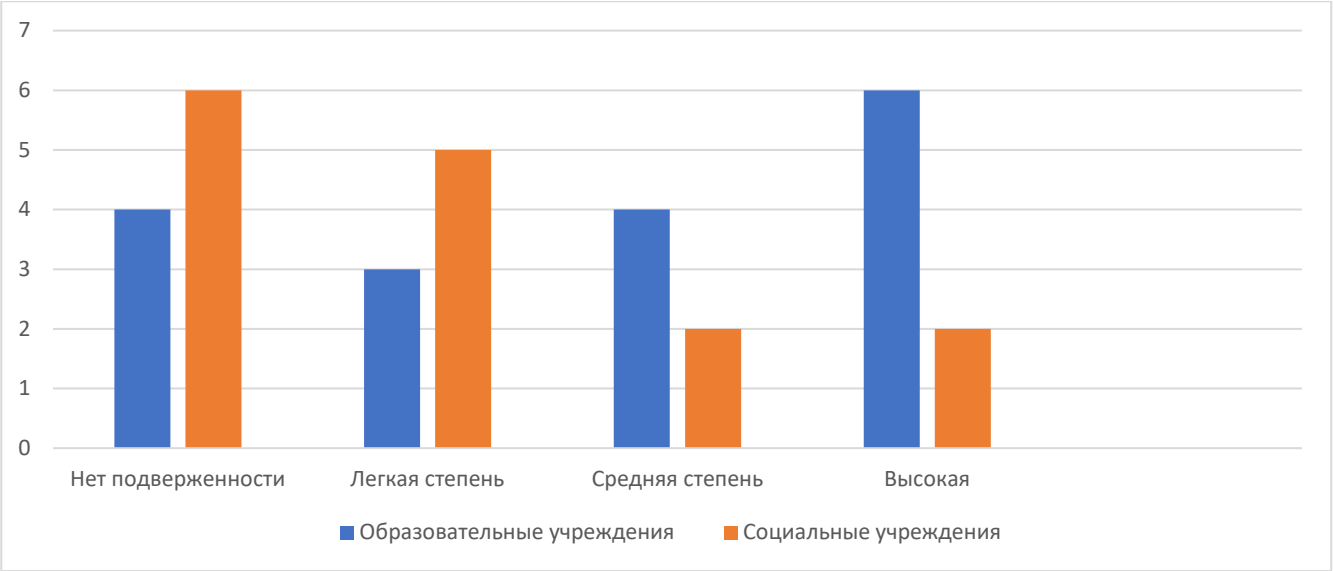

Рисунок 2. Результаты исследования подверженности эмоциональному выгоранию в ближайшее время у педагогов образовательных и социальных учреждений

Результаты по методике «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) представлены на Рисунке 2. Видно, что подверженность эмоциональному выгоранию в ближайшее время в средней (4 человека – 24%) и тяжелой (6 человек – 35%) степени отмечается у педагогов образовательных учреждений, нежели у педагогов социальных организаций (в средней степени – 2 человека (13%), в тяжелой степени – 2 человека (13%)).

Это подтверждает тот факт, что в образовательных организациях у педагогов больше эмоциональной включенности и отдачи при реализации педагогических обязанностей.

Качественный анализ результатов указывает на различия в уровне эмоционального выгорания между педагогами разных типов учреждений, показывая, что педагоги образовательных организаций подвержены этому синдрому в большей степени.

Таким образом, исследование эмоционального выгорания среди педагогов образовательных и социальных учреждений имеет важное значение для понимания динамики стресса в профессии и разработки эффективных стратегий поддержки работников. Полученные данные могут быть использованы для создания программ повышения стрессоустойчивости и улучшения психологического климата в образовательных учреждениях. Учитывая растущую нагрузку на педагогов в современных условиях, важно продолжать изучение этой проблемы и внедрять практические рекомендации для снижения уровня стресса и предотвращения эмоционального выгорания.

Список использованных источников

1. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – С. 99-105. – Текст : непосредственный.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2020. – 483 с. – Текст : непосредственный.

3. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – Текст : непосредственный.

4. Лебедева, Е. А. Эмоциональное выгорание у педагогов: причины и последствия // Вестник образования. – 2018. – № 4. – С. 45-50.