

Бабушкина Ксения Андреевна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Эмоциональное выгорание педагогов школ

Аннотация. Статья посвящена проблеме синдрома эмоционального выгорания педагогов школ. Далеко не каждая профессия сравнится с профессией учителя по тем эмоциональным нагрузкам, которые он ежедневно испытывает. Синдром эмоционального выгорания является одной из преград к профессионализму творчеству и самореализации педагога.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, стресс, профессиональная деформация, профилактика.

Проблема психологического благополучия педагогов является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. Это обусловлено возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога и его роли в воспитательном процессе, так как профессия педагога обладает огромной социальной важностью.

Наличие синдрома эмоционального выгорания в профессии является фактором временной нетрудоспособности, а также препятствием в создании эффективной результативной системы деятельности педагог-ученик [3, с. 37].

Исходя из этого, становится все более актуальным поиск решений, технологий по профилактике, а также для снижения возникшей проблемы у педагогов, что является значимым фактором в сохранении психологического здоровья педагогов в школе.

Эмоциональное выгорание – это такое эмоциональное состояние, когда происходит истощение личностных и эмоциональных ресурсов на фоне

хронического стресса. Эмоциональное выгорание появляется постепенно, его развитие разделено на три стадии [6, с. 28].

Первая стадия называется эмоциональным истощением. Человек чувствует себя все время уставшим, сонным, опустошенным. Человек энергетически вымотан, эмоциональный фон снижен, появляется ощущение нехватки времени.

Вторая стадия – деперсонализация. Это процесс перехода межличностных отношений в более формальные и бездушные. Человек становится безразличным, более конфликтным, злым, раздражительным.

Третья стадия – редукция личностных достижений. Редукция означает обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие. У человека снижается самооценка, появляется недовольство собой и результатами своей работы [2, с. 28].

Анализируя опыт современных психологов, было выявлено, что большинство педагогов в школах, находятся на второй стадии эмоционального выгорания. Педагоги становятся весьма требовательными к окружающим, но при этом критичность к своим поступкам снижена [1, с. 100].

В ходе проведенной работы были рассмотрены основные представления о природе стресса и эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. На развитие эмоционального выгорания у педагогов могут влиять группы личностных, организационных, ролевых факторов. Негативное влияние эмоционального выгорания проявляется в переживании эмоционального опустошения, безразличном, негативном отношении к ученикам и коллегам, в снижении мотивации. Для сохранения профессионального и личностного роста педагога необходимо проводить профилактическую работу по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

В исследовании приняло участие 44 педагога различной направленности. Исследование проходило на базе МБОУ «Гимназии №32» города Кургана, количество педагогов составило 28 человек, а также на базе МБОУ

«Петуховской СОШ №1» города Петухово Курганской области, количество представителей данной школы составило 16 человек.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Для диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов были использованы следующие методики [5, с.112]:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания Виктора Васильевича Бойко.
2. Анкета Э. Ховарда «Как сильно ты подвержен стрессу?».
3. Методика для оценки синдрома «выгорания» в профессиях системы «человек-человек», разработанная Водопьяновой Наталией Евгеньевной [4; с.13].

Для достижения цели исследования в работе был применен T-критерий Вилкоксона.

Подобранный критерий позволяет сравнить характеристики, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, а также позволяет установить не только направление изменений, но и степень их выраженности, то есть, способен квалифицировать, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

На основании исследования можно судить о том, у 81,8%, что составило 36 педагогов, был выявлен низкий уровень сформированности фазы напряжения. Это говорит о том, что нервное напряжение отсутствует, механизм формирования эмоционального выгорания не запущен. Педагоги удовлетворены своей работой.

11,4%, что составило 5 педагогов, наблюдается средний уровень сформированности фазы напряжения. Некоторые педагоги могут находиться в состоянии нервного напряжения, но внутренние ресурсы личности, позволяют справиться со сложившейся ситуацией. У 6,8%, что составило 3 педагога, сформирована фаза напряжения. Присутствие нервного напряжения служит

предвестником становления и развития синдрома профессионального выгорания.

Тревожное напряжение включает следующие признаки: неудовлетворенность собой, переживание чувства безысходности, депрессия, тревожность. У 52,3%, это 23 педагога, низкий уровень сформированности фазы резистентности. Такие педагоги с легкостью адаптируются к непродолжительным стрессам. 38,6% (19 педагогов) средний уровень сформированности фазы. В стадии резистентности, устойчивость педагогов к влиянию стрессов достигает среднего значения, происходит небольшое увеличение устойчивости к разным воздействиям. У 9,1% (4 педагога) фаза сформирована. При таких показателях человек часто стремится избегать воздействующих на него эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования. У 77,3%, что составило 34 педагога, низкий уровень сформированности фазы истощения. Для таких людей свойственна крепкая нервная система и выраженное повышение жизненного тонуса. У 18,2% (8 педагогов) средний уровень сформированности фазы. Данная стадия может возникать при воздействии на организм человека длительных по продолжительности и значимых по силе воздействий. Характеризуется незначительным снижением устойчивости организма к стрессу. 4,5% (2 педагога) фаза сформирована. Сформированная фаза истощения характеризуется снижением общего жизненного тонуса человека и ослаблением его нервной системы.

В ходе исследования были сформулированы следующие гипотезы:

H0 – интенсивность сдвигов показателей эмоционального выгорания педагогов школы в направлении их увеличения превосходит уровень показателей эмоционального выгорания педагогов школы в направлении уменьшения.

H1 – интенсивность сдвигов показателей эмоционального выгорания педагогов школы в направлении их увеличения не превосходит уровень

показателей эмоционального выгорания педагогов школы в направлении уменьшения.

Анализ результатов показал различия в уровне эмоционального выгорания по количеству педагогов «до» и «после» реализации программы.

Гипотеза о том, что уровень эмоционального выгорания педагогов школы изменится, если будет реализована модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы, подтверждена.

Полученные в ходе теоретического анализа данные могут быть использованы для разработки рекомендаций, а также тренингов и других профилактических мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья педагогов.

Литература

1. Антонова Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т.11. № 1.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2011.
3. Васильева Н.Г. Эмоциональное выгорание педагогов: Сборник материалов IV Международного форума «Безбарьерная среда в школе и обществе». СПб., 2014.
4. Водопянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. СПб.: СПбГУ, 2010.
5. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие. СПб.: Питер, 2012.
6. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика. М.: Академический проект, Деловая книга, 2005.