

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПЕДАГОГОВ

Шмитке О.П.¹⁾ Гусарова Е.Н.²⁾

1) студентка АНОО ВО «Кубанский Институт профессионального образования» факультета 37.03.01 «Психология» г. Краснодар, Россия; shmitkeolesya@yandex.ru.

2) научный руководитель, канд. пед. наук, доцент. зав. кафедрой психологии АНОО ВО «Кубанский Институт профессионального образования» г. Краснодар, Россия; gusarova.en@inbox.ru

Аннотация: В статье представлено исследование проявлений синдрома эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности педагогов. Практическое исследование проводилось на базе общеобразовательной школы и включало выявление внутренних и ситуативных факторов, провоцирующих синдром эмоционального и профессионального выгорания. Результаты диагностики позволили разработать рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; профессиональное выгорание; профилактика профессионального стресса; ситуативная тревожность.

THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES

Schmitke O.P1) Gusarova E.N. 2)

1) student of the Kuban Institute of Professional Education, Faculty of 37.03.01 "Psychology", Krasnodar, Russia; shmitkeolesya@yandex.ru .

2) scientific supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Kuban Institute of Professional Education, Krasnodar, Russia; gusarova.en@inbox.ru

Abstract: The article presents a study of the manifestations of emotional burnout syndrome in the professional activity of teachers. The practical research was conducted on the basis of a comprehensive school and included the identification of internal and situational factors that provoke emotional and professional burnout syndrome. The diagnostic results made it possible to develop recommendations for the prevention of burnout syndrome in the professional activities of teachers.

Keywords: burnout syndrome; professional burnout; prevention of occupational stress; situational anxiety.

Каждый человек, работающий в социальной сфере, в нашем случае – преподаватель, хотел бы иметь приятный коллектив, хорошие условия труда, комфортное помещение, возможность удовлетворения гигиенических потребностей и достойное вознаграждение за свой труд: деньги, награды, льготы и т.д. Решая профессиональные задачи, учитель вкладывает свой труд, стремясь к реализации личностно значимых целей. Эти интересы индивидуальны для каждого, но в определенной степени типичны: причастность к важному делу; потребность в уважении; возможность развиваться; заниматься творческой и научной деятельностью; планировать и организовывать свою работу. Невозможность реализовать свои значимые цели, профессиональный стресс, перенапряжение в работе зачастую приводят к развитию эмоционального выгорания у педагогов.

Синдром эмоционального выгорания - это состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Поскольку педагогическая профессия связана с высоким уровнем стресса и ответственности, то эмоциональная усталость усиливается синдромом профессионального выгорания, который включает в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [1, 6].

Актуальность исследования проблем выгорания связана с увеличением нагрузок и требований общества к результатам работы педагогов. Чрезмерные вызовы ухудшают здоровье, эффективность профессиональной деятельности, ведут к тому, что педагоги уходят из профессии. Целью нашего исследования стала разработка рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов.

Задачи исследования включали: подбор диагностических методик для выявления внутренних факторов эмоционального выгорания, провоцирующих синдром эмоционального и профессионального выгорания; анализ результатов диагностики; разработку рекомендаций по профилактической работе с эмоциональным выгоранием педагогов.

В отечественной литературе процессуальная концепция выгорания представлена в работах, описывающих его с точки зрения понятий о стрессе в концепции Г. Селье. В исследованиях Т.В. Колузаева описаны причины, последствия и способы профилактики эмоционального выгорания в профессиях сферы «человек-человек» (по классификации Е. А. Климова) [5]. Взаимосвязь эмоционального выгорания с общением отмечает ряд авторов вслед за А. А. Китаев-Смык считает: выгорание наступает вследствие душевного переутомления [2 - 4].

По данным Т. И. Ронгинской, 81% обследованных учителей находятся в группе риска по развитию синдрома выгорания. Причем 53% из них - это тип А, для которого характерна неудовлетворенность своей деятельностью и острое переживание несоответствия между собственным вкладом и получаемым или ожидаемым вознаграждением. 28% учителей

обнаруживают выраженные признаки синдрома профессионального выгорания по типу В, что проявляется в постоянном беспокойстве и беспредметных страхах, снижении способности к релаксации и конструктивным решениям профессиональных проблем. Не обнаружена зависимость выгорания от возраста и пола обследованных учителей, а также от региональных условий профессиональной деятельности. Выгорание в большей мере связано с организационными условиями работы, что согласуется с результатами исследований других авторов [3].

Анализ литературы показал, что специфика профессиональной деятельности и высокий уровень профессионального стресса у педагогов способствует развитию синдрома эмоционального выгорания. Анализ диагностических методик, позволяющих исследовать настроение педагогов, находящихся на работе, уровень их тревожности и перенапряжения, уровень стресса, определил выбор тестового материала.

Практическое исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №15 им. В.И. Гражданкина, г. Краснодара. Выборка составила 10 человек. Все участники исследования – женщины от 25 до 56 лет; из них: 30% имеют стаж работы до 10 лет, 50% – от 10 до 20 лет, 20% – от 31 до 40 лет. Средний возраст составил 30,6 года, а средний стаж – 14,5 лет.

Тестирование проводилось с использованием методик: «Опросник профессионального выгорания Маслач, МБИ»; «Оценка самочувствия, активности и настроения (САН)»; «Диагностика тревожности Спилбергера-Ханина»; «Шкала воспринимаемого стресса (PSS)» [3, 5].

Исследование синдрома эмоционального выгорания показало, что 40% педагогов испытывают высокий уровень психического выгорания, в то время как у остальных 60% выгорание находится на среднем уровне (таблица 1). Также было обнаружено что 40% педагогов имеют крайне высокий уровень психоэмоционального истощения, что проявляется в виде физической и эмоциональной усталости, снижения мотивации и продуктивности. Средний уровень деперсонализации (40%) свидетельствует о том, что педагоги могут испытывать эмоциональную отстраненность от своей работы и учащихся. Средний уровень редукции личных достижений (60%) указывает на снижение удовлетворенности своими профессиональными успехами и ощущение недостаточной эффективности.

Таблица 1

Результаты диагностики уровней эмоционального выгорания педагогов

Категории	Показатели уровней эмоционального выгорания	Значение (в %)
Истощение	Психоэмоциональное истощение (Среднее)	30
	Психоэмоциональное истощение (Высокое)	30
	Психоэмоциональное истощение (Крайне)	40

	высокое)	
Деперсонализация	Деперсонализация (Крайне низкий)	10
	Деперсонализация (Низкая)	30
	Деперсонализация (Средняя)	40
	Деперсонализация (Высокая)	20
Редукция	Редукция личных достижений (Среднее)	60
	Редукция личных достижений (Высокое)	40
Выгорание	Психическое выгорание (Среднее)	60
	Психическое выгорание (Высокое)	40

Исследование факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания преподавателей показало, что большинство педагогов (60%) испытывают изменчивое настроение, что может свидетельствовать о нестабильности эмоционального состояния. Это часто связано с частыми изменениями в рабочей среде, высокой нагрузкой или недостатком времени для восстановления. У 30% педагогов преобладает плохое настроение, что может указывать на стресс или неудовлетворенность работой. В то же время, 20% педагогов сохраняют хорошее настроение, что говорит о хорошей адаптации к профессиональным требованиям и наличии поддерживающих факторов.

Значительная часть учителей (60%) испытывают средний уровень стресса, связанный с профессиональными обязанностями и требованиями. Высокий уровень перенапряжения (70%), а также средний уровень противодействия стрессу, указывает на необходимость мер по снижению стресса и улучшению условий труда. Половина исследуемых педагогов (50%) испытывает низкий уровень личной тревожности, что говорит о хорошей эмоциональной устойчивости и способности справляться с повседневными стрессами. Однако, высокий уровень реактивной тревожности (70%) указывает на значительное беспокойство в стрессовых ситуациях, что может влиять на их работу и общее самочувствие (таблица 2).

Таблица 2

Результаты диагностики факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания преподавателей

Методика	Показатель уровней развития	Значение (в %)
САН	Изменчивое настроение	60
	Плохое настроение	30
	Хорошее настроение	20
Спилберг	Личная тревожность (Низкая)	50
	Личная тревожность (Умеренная)	40
	Личная тревожность (Высокая)	10
	Реактивная тревожность (Умеренная)	30
	Реактивная тревожность (Высокая)	70
PSS	Перенапряжение (Низкая)	0

	Перенапряжение (Средняя)	30
	Перенапряжение (Высокая)	70
	Противодействие стрессу (Среднее)	100
	Воспринимаемый стресс (Средний)	60
	Воспринимаемый стресс (Высокий)	40

На основе диагностических данных можно сделать вывод, что педагоги испытывают значительные стрессовые и эмоциональные нагрузки, которые могут влиять на их профессиональную деятельность и личное благополучие.

Для исследования мотивационных факторов профессиональной деятельности, с группой испытуемых проводилась беседа по теме: «Какой мотив побуждает вас продолжать работать в школе?».

Ответы преподавателей разделились на три группы в зависимости от возраста и стажа работы. Исследуемые, первой группы, опыт работы которых не превышает 10 лет отметили, что мотивацией для них служит получение опыта работы. Исследуемые, из второй группы, с опытом работы 10-20 лет определяют свои мотивы как возможности общения и воспитания детей. Третья группа с опытом работы – 31-40 лет, обозначила основными мотивами - выход на пенсию и отсутствие желания проявлять креатив в выборе другой профессии.

Практическое исследование показало, что большинство педагогов (70%) находится в состоянии нервного перенапряжения и психоэмоционального истощения что проявляется в высоком уровне эмоционального и профессионального выгорания у 40% и среднем уровне – у 60% обследуемых.

Несмотря на наличие факторов, способствующих снижению выгорания: хорошее настроение – 20 %; противодействие стрессу (переключение на более легкую деятельность) – 100%, присутствуют личностные и ситуативные факторы, усиливающие эмоциональное и профессиональное выгорание. Это высокая: ситуативная тревожность (70%); реактивная тревожность (70%); плохое настроение (30%); отсутствие мотивации к деятельности (20%).

Исследование факторов синдрома профессионального выгорания у педагогов школы № 15 г. Краснодара, анализ и обсуждение результатов в профессиональной среде позволило разработать направления профилактической работы и рекомендации учителям. Для педагогов разработан «Тренинг коррекции уровней ситуативной тревожности». Рекомендуемые упражнения: «Розовы очки», «золотая рыбка», «Видеофильм», «Домик спокойствия», «Дыхательные упражнения» и др.

Рекомендации определили дальнейшие перспективы работы с учителями, необходимость разрабатывать мероприятия по организации отдыха и восстановительных занятий для снижения уровня стресса и повышения удовлетворенности работой педагогов.

Меры профилактики эмоционального выгорания, которая должна быть комплексной и включать психологические, организационные меры, направленные на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, а также на оптимизацию труда педагога.

Список использованных источников

1. Абдулазимова Т.Х., Омарова Э.М., Малаев А.Х. К проблеме профессионального выгорания педагога // МНКО. 2023. №6 (103). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalnogo-vygoraniya-pedagoga> (дата обращения: 10.03.2025).
2. Агапова Е. В., Винокур В. А. Болучевская В. В. Клинико-психологические характеристики профессионального выгорания у государственных служащих // Вестник ВолГМУ. 2013. №2 (46). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-harakteristiki-professionalnogo-vygoraniya-u-gosudarstvennyh-sluzhaschih> (дата обращения 10.03.2025)
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/search?words=3.%09Водопьянова%2С+Н.+Е.++Синдром+выгорания.+Диагностика+и+профилактика%3А+практическое+пособие+#simple-search>
4. Долгополова А. В., Манухина А. М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2020. №2 (46). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 25.03.2025).
5. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики. // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki/viewer> (дата обращения 18.03.2025)
6. Чернякевич Е. Ю., Погодина Э. В. Исследование эмоционального выгорания в связи со смысложизненными и карьерными ориентациями у представителей социономических профессий // Вестник ГУУ. 2020. №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnogo-vygoraniya-v-svyazi-so-smyslozhiznennymi-i-kariernymi-orientatsiyami-u-predstaviteley-sotsionomicheskikh> (дата обращения: 01.04.2025).