

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Эльвира Дильяверовна Хазиева

Студент 4 курса Чирчикского педагогического института Ташкентской области

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования профессионального выгорания педагогов и даны рекомендации психологам, разработанные по результатам проведённых исследований.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, исследования профессионального выгорания, профилактика СЭВ, рекомендации

ABSTRACT

In this article, we will cover the results of an empirical study of professional burnout of teachers and gives recommendations to psychologists based on the results of the research.

Keywords: emotional burnout syndrome, studies of professional burnout, prevention of EBS, recommendations.

ВВЕДЕНИЕ

Статья посвящена изучению профессионального выгорания у педагогов, организации деятельности психологов с учётом особенностей синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников.

Практическая значимость статьи состоит в возможности использования рекомендаций, разработанных в результате проведённых исследований деятельности психологов средних образовательных школ, ведь эмоциональное выгорание - частая проблема педагогов.

В выступлении Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на торжественном собрании, посвященном Дню учителей и наставников им было сказано: “Чем совершеннее воспитание, тем счастливее будет жить народ. Чтобы образование было совершенным, в этом вопросе не должно быть пробелов”. К таким пробелам, несомненно, можно отнести чрезмерную загруженность учителей и несовершенство методов их разгрузки.

В последнее время о синдроме эмоционального выгорания говорят практически все. Его называют “бичом” нашего времени и, наверное, это не зря. Ведь в нынешнее время представители большого количества профессий подвержены нервно-психическим нагрузкам. Одной из самой распространенной профессией подверженной эмоциональному выгоранию относится профессия педагога.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев 28 января 2022 года провёл видеоселекторное совещание по вопросам развития школьного образования, выступая на котором глава государства подчеркнул, что: “У многих учителей недостаточно знаний и мастерства. Уроки и мероприятия проводятся по единообразным методам. В системе школьного образования по-прежнему составляется более 200 видов отчётов. Учителя стремятся “получить больше часов”, а не провести урок качественно”. В этой связи крайне необходимо проводить работу по выявлению причин профессионального выгорания педагогов, не оставлять без внимания их отдельные запросы, повышать престиж педагогической деятельности.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

Цель исследования: определение уровня СЭВ у педагогов.

Задачи исследования: проведение диагностики педагогов на “Уровень эмоционального выгорания”, проведение контрольной диагностики, разработка психолого-педагогических рекомендаций для педагогов.

Предмет исследования: особенности СЭВ у педагогических работников.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, практические исследования.

Экспериментальная база исследования: учителя школы.

Методологическая основа исследования: использовались: опросник на “выгорание” МВІ К. Маслач и С. Джексон (адаптирован Н.Е. Водопьяновой), диагностика уровня эмоционального выгорания (тест Бойко В.В. в модификации Е. Ильина), тестирование на диагностику эмоционального интеллекта Николаса Холла).

Гипотеза исследования:

- уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с

выраженностью различных стратегий совладения со стрессом и удовлетворенностью работой;

- синдром эмоционального выгорания развивается в процессе длительной профессиональной деятельности педагога;

- на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные характеристики их деятельности.

- своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия СЭВ.

В опросе принимало участие 30 человек экспериментальной группы. Все имена и фамилии скрыты, обрабатывался только конечный результат подсчётов. Полученные результаты по выбранным методикам описаны ниже.

Опросник на выгорание МВИ

С тридцатью педагогами одной из образовательных школ города Чирчика, Ташкентской области была проведена контрольная диагностика профессионального выгорания, в ходе которой мы выявили интегральные показатели по опроснику на выгорание МВИ.

Итоги диагностики выгорания МВИ, раскрытых по степеням отображены в таблице 1.

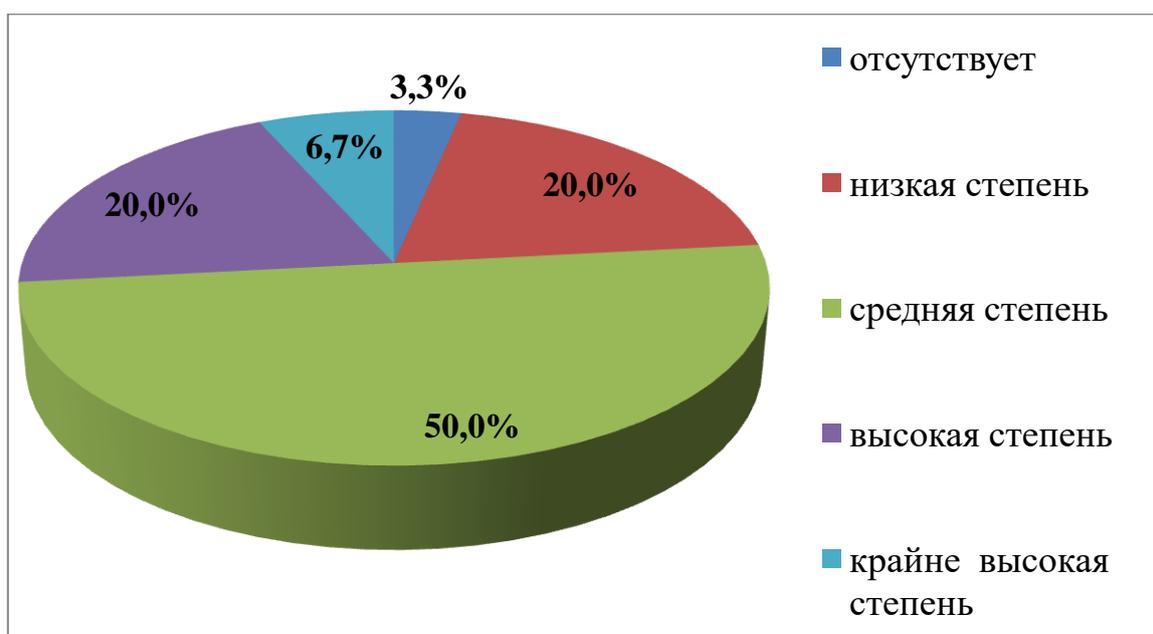
Таблица 1.

№ п/п педагога	Пол педагога	Баллы	Уровень				
			Отсут-ствует	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
женщины-22, мужчины-8			1(3,3%)	6(20%)	15 (50%)	6(20%)	2 (6,7%)
1	женск.	7				+	
2	женск.	6			+		
3	женск.	4		+			
4	женск.	6			+		
5	мужск.	1	+				
6	женск.	3		+			
7	мужск.	5			+		
8	мужск.	6			+		
9	мужск.	5			+		
10	мужск.	6			+		
11	женск.	8				+	
12	женск.	5			+		

№ п/п педагога	Пол педагога	Баллы	Уровень				
			Отсут-ствует	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
13	женск.	7				+	
14	мужск.	7				+	
15	женск.	4		+			
16	женск.	5			+		
17	женск.	6			+		
18	женск.	4		+			
19	женск.	7				+	
20	женск.	10					+
21	женск.	5			+		
22	женск.	6			+		
23	мужск.	5			+		
24	женск.	5			+		
25	мужск.	3		+			
26	женск.	7				+	
27	женск.	4		+			
28	женск.	13					+
29	женск.	6			+		
30	женск.	6			+		

Итоги диагностики выгорания МВІ раскрытых в долевых (процентных) показателях отображены на рисунке 1.

Рис. 1



**Диагностика уровня эмоционального выгорания
 (тест Бойко В.В. в модификации Е. Ильина)**



С педагогами вышеуказанной школы была проведена диагностика уровня эмоционального выгорания (тест Бойко В.В. в модификации Е. Ильина) в ходе которой были выявлены характерные для учителей показатели.

Данные о количестве респондентов, имеющих сформированные или формирующиеся фазы “эмоционального выгорания” приведены в таблице 2.

Таблица 2.

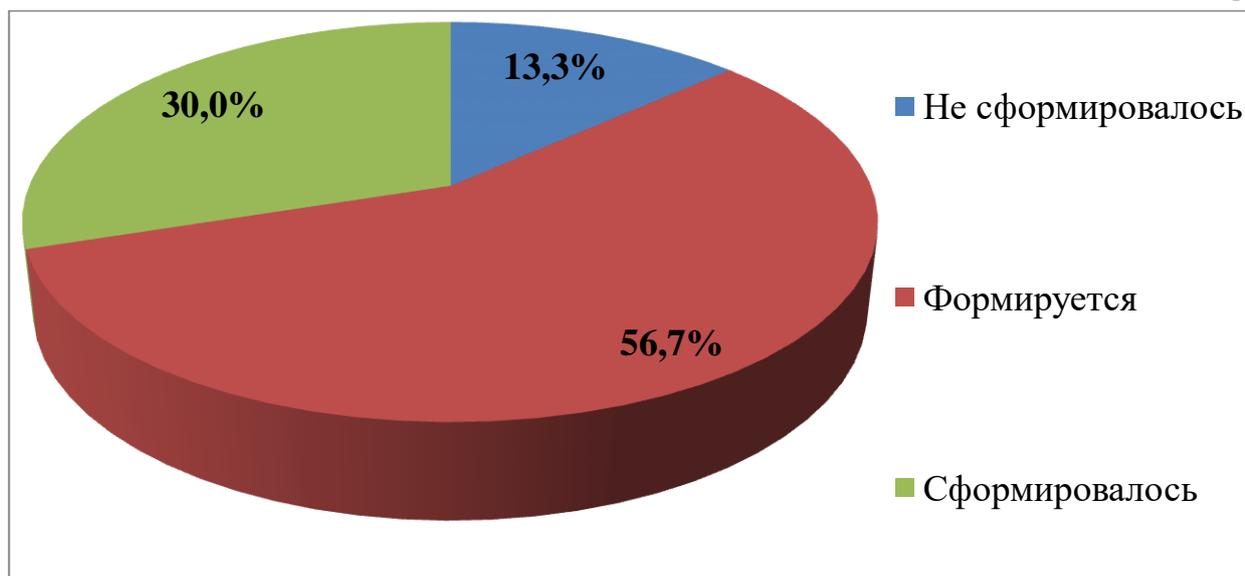
№ п/п педагога	Пол педагога	Баллы	Уровень		
			Не сформировалось	Формируется	Сформировалось
женщины-22, мужчины-8			4 (13,3%)	17 (56,7%)	9 (30,0%)
1	женск.	81			+
2	женск.	50		+	
3	женск.	49		+	
4	женск.	88			+
5	мужск.	10	+		
6	женск.	8	+		
7	мужск.	54		+	
8	мужск.	70		+	
9	мужск.	55		+	
10	мужск.	51		+	
11	женск.	80			+
12	женск.	50		+	
13	женск.	81			+
14	мужск.	79			+
15	женск.	44	+		
16	женск.	52		+	
17	женск.	62		+	
18	женск.	50		+	
19	женск.	82			+
20	женск.	78			+
21	женск.	72		+	
22	женск.	58		+	
23	мужск.	58		+	
24	женск.	67		+	
25	мужск.	42	+		
26	женск.	93			+
27	женск.	48		+	
28	женск.	102			+
29	женск.	67		+	

№ п/п педагога	Пол педагога	Баллы	Уровень		
			Не сформировалось	Формируется	Сформировалось
30	женск.	51		+	

Как видно, результаты по сравнению с итогами тестов “Опросника на выгорание МВІ” не улучшились. “Складывается” эмоциональное выгорание все также - у большей части педагогов (56,7%), а “не сложилось” – всего лишь у 4 респондентов (13,3%), “эмоциональное выгорание” полностью “сложилось” у 9 из 30 опрошенных (30%), что больше количества респондентов с высокой и крайне высокой степенью уровня профессионального “выгорания”. Это указывает на динамику роста выгорания и достоверность результатов проведенных тестов.

Данные о респондентах, имеющих сформированные или формирующиеся фазы “эмоционального выгорания” в долевых (процентных) показателях отображены на рисунке 2.

Рис.2



Исходя из данного процентного соотношения, мы видим - педагоги не стали более свободно себя чувствовать, эмоциональное выгорание постепенно увеличивает свои обороты, что говорит о недовольстве собой и жизненными обстоятельствами большинства. Многие из опрошенных, являются людьми с критическими моментами своей жизни - они устали и им трудно работать из-за постоянных эмоциональных перегрузок. Ими потеряны навыки коммуникации и взаимодействия с другими людьми, эмоциональный фон их нестабилен, то есть они эмоционально выгорели и нуждаются в психотренингах.

Тестирование по методике эмоционального интеллекта Н. Холла.

С ранее указанными респондентами было проведено тестирование по методике эмоционального интеллекта Н. Холла, в ходе которой мы выявили критерии эмоционального интеллекта.

Итоги результатов тестирования и диагностики раскрытых в процентных и количественных показателях отображены в таблице 3.

Таблица 3.

Контрольные показатели баллов педагогов по тесту Н. Холла

№ п/п педагога	Баллы	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
		19 (63,3%)	11 (36,7%)	
1	54		+	
2	69		+	
3	52		+	
4	16	+		
5	61		+	
6	62		+	
7	33	+		
8	34	+		
9	33	+		
10	26	+		
11	0	+		
12	44		+	
13	33	+		
14	10	+		
15	51	+		
16	29	+		
17	24	+		
18	46		+	
19	32	+		
20	22	+		
21	30	+		
22	47		+	
23	31	+		
24	28	+		
25	45		+	
26	23	+		
27	37	+		
28	24	+		
29	48		+	

№ п/п педагога	Баллы	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
30	50		+	

Как видно из результатов тестирования, у 19 респондентов (63,3%) отмечается низкий уровень эмоционального интеллекта, а у 11 педагогов (36,7%) средний уровень. Высоких баллов не набрал ни один педагог. Большинство из них сильно подавлены, кто-то боится вступать в связь с окружающим миром, другие не могут себя замотивировать на выполнение какой-либо работы, третьи не могут справиться с эмоциями, часто раздражаются, не умеют контролировать свой порыв гнева, раздражительности, что недопустимо для педагога. Ведь задача учителя вселять чувство уверенности в учащихся, быть тактичным, непоколебимым в своих решениях, чтобы держать баланс демократии и авторитета в классе.

Выведем 5 критериев тестирования (эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, само-мотивация, эмпатия, управление эмоциями других людей) в таблицу 4.

Таблица 4.

Критерии эмоционального интеллекта Н. Холла

№ п/п педагога	Эмоц. осведомл.	Управление эмоциями	Само-мотивация	Эмпатия	Упр. эмоц. др. людей
1.	17	6	14	12	6
2.	16	14	13	12	14
3.	15	3	5	15	14
4.	13	0	3	0	0
5.	16	4	16	15	12
6.	15	9	13	13	12
7.	6	6	12	6	0
8.	7	3	5	14	15
9.	11	2	8	3	9
10.	6	6	11	3	0
11.	0	0	0	0	0
12.	7	5	12	11	9
13.	11	2	10	13	7
14.	4	0	6	0	0
15.	13	6	8	10	14
16.	8	0	9	3	9
17.	6	0	8	5	5

№ п/п педагога	Эмоц. осведомл.	Управление эмоциями	Само-мотивация	Эмпатия	Упр. эмоц. др. людей
18.	14	9	11	6	6
19.	10	8	4	4	6
20.	6	0	8	8	5
21.	12	0	5	6	7
22.	14	5	12	6	10
23.	11	9	9	0	2
24.	12	4	8	2	2
25.	12	1	15	8	9
26.	12	0	7	0	4
27.	15	4	9	1	8
28.	10	0	2	12	0
29.	12	7	6	11	12
30.	16	4	13	4	13
Средн.	10,9	3,9	8,7	6,8	7,0

Анализ баллов по критериям тестирования показал наличие большинства низких и средних показателей. Отмечается, что многие педагоги не могут контролировать свои эмоции. Передавать уверенность другим им также трудно, т.к. эмоциональная осведомлённость у многих находится на низком уровне.

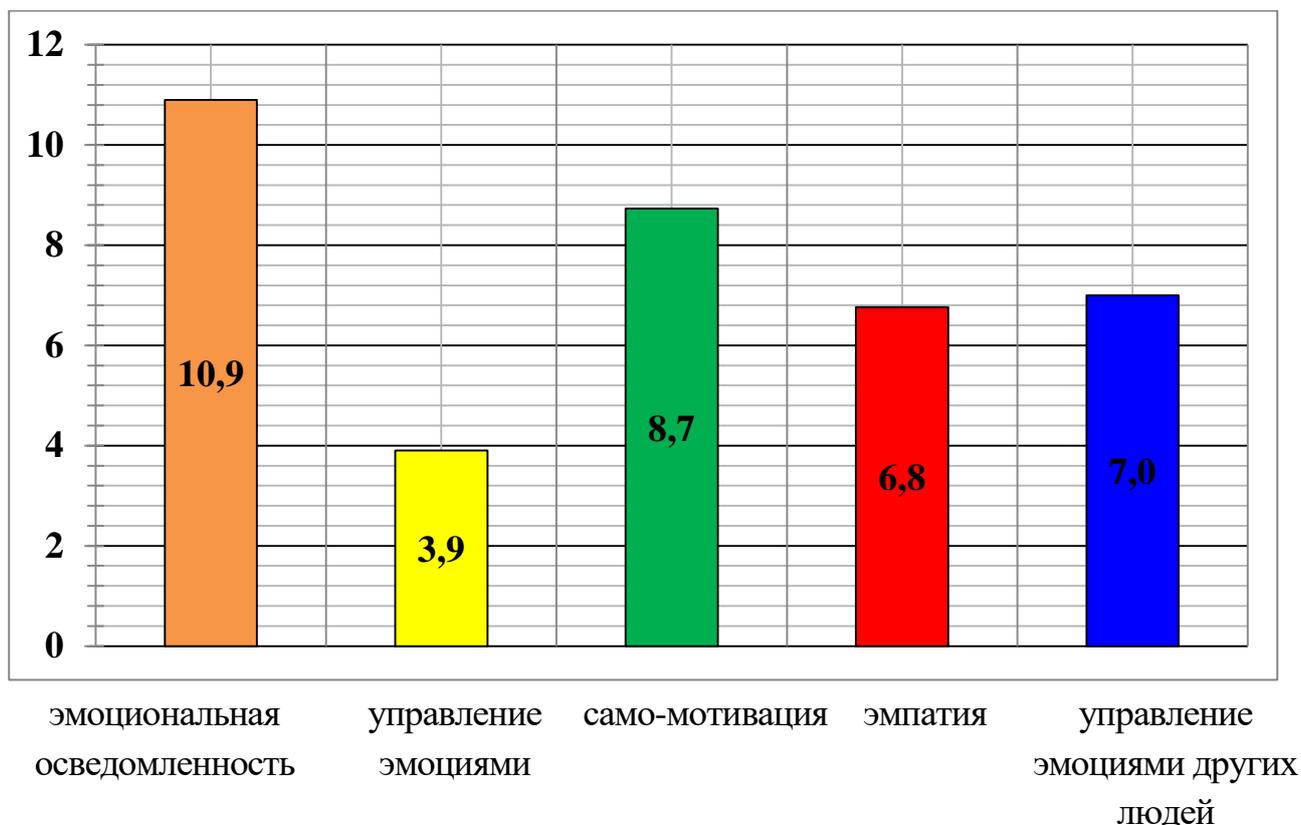
Большинство педагогов могут справиться лишь с положительными эмоциями и переживаниями, а отрицательные выбивают их из колеи, они не могут быстро адаптироваться к изменениям, которые могут произойти.

Результаты показали, что 19 человек имеют низкий и 11 средний показатели эмоционального интеллекта, а высоких не обнаружено совсем. Многие педагоги не предпочитают стараться взаимодействовать друг с другом, и не достаточно желают мотивировать сами себя на совместные действия, упражнения, для лучшего достижения целей в команде.

Проследим средние баллы 5 критериев показатели эмоционального интеллекта по тесту Н.Холла на диаграмме (рис. 3).

В данном тестировании мы наблюдаем относительно высокий уровень среднего показателя эмоциональной осведомленности, а также небольшие показатели управления эмоциями. Всё это говорит о необходимости в проведении специализированных упражнений, тренингов, которые будут способствовать улучшению показателей эмоциональной осведомленности, эмпатии, смогут помочь педагогам выходить из сложных конфликтных ситуаций, спорных и острых моментов.

Рис. 3



РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По контрольным показателям видно, что отсутствие высокого уровня эмоционального интеллекта у педагогов есть следствие неучастия в проведении тренингов. Ведь совместная деятельность раскрывает новые эмоциональные возможности педагогов и даже неудачи не смогут сломить их дух. Также, выявлено, что сформированный стабильный эмоциональный фон, интеллект, способствует лучшему преподаванию.

В ходе проведённого исследования выявлено, что на констатирующем этапе был выявлен средний и низкий уровень баллов по трём тестам, что говорит о высоком уровне “эмоционального выгорания” педагогов.

В целях снятия эмоционального напряжения, повышения уровня мотивации и сплочения команды педагогов необходимо применять упражнения-тренинги в виде деловых игр, способствующих снятию напряжения, а также корректирующие тренинги, которые стабилизируют эмоциональные показатели педагогов, кроме того проводить контрольную диагностику показателей по тестированию.

Исходя из проведённых исследований выявлено, что корректирующие мероприятия для педагогов должны проходить постоянно, тренинги, беседы, всё это помогает снять эмоциональное напряжение и подбодрить педагогов в их нелёгкой профессии, которая требует постоянного эмоционального контроля.

Преподавателям рекомендуется проанализировать своё отношение к профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни:

1. Ответить на вопрос: “Зачем я работаю?” Составить список всех причин – и реальных, и абстрактных, которые заставляют их работать. Определить мотивацию, ценность и значение своей работы.

2. Убедиться в правильности утверждения: “Я действительно хочу этим заниматься”. Перечислить то, чем им нравится заниматься в убывающей последовательности. Постараться вспомнить, когда они в последний раз этим занимались.

3. Создать группу поддержки. Это может быть в форме регулярных встреч друзей и сотрудников.

4. Начать заботиться о собственном физическом здоровье. Сюда входят физические упражнения, питание и борьба с вредными привычками, например курением.

5. Начать заботиться о своем психологическом здоровье. Использовать для этого тренинги: релаксации, ведение переговоров, управление временем и асертивности.

6. Делать каждый день какую-нибудь глупость. Покататься на скейте, поиграть в классики, попускать мыльные пузыри или погримасничать. Расслабиться, улыбнуться и не воспринимать себя слишком серьезно.

В ходе исследования определено, что эмоциональное выгорание педагогов происходит достаточно часто, ведь они испытывают большие перегрузки, напряжения, т.к. на учителей возложена большая доля ответственности и нагрузки. Многие педагоги не выдерживают такого напряжения и становятся эмоционально подавленными, истощёнными.

Среди психологических особенностей деятельности педагога, влияющие на эффективность его деятельности можно выделить, что педагог работает в системе “Человек-человек” и ему необходимо быть внимательным, отзывчивым и терпеливым. Здесь можно также говорить об эмпатии или по-другому способности чувствовать эмоции другого человека и смотреть на ситуацию с его точки зрения.

Эмпатия особенно важно в отношениях с учениками. Кроме того, педагог должен обладать и профессиональными качествами, иметь гибкий ум и умение принимать решения, быть ответственным и добросовестным, а также обладать хорошим физическим и психическим здоровьем.

Педагог, как и любой человек, может иметь положительное или отрицательное, негативное отношение к себе и окружающей действительности. Однако в том случае, если такое негативное отношение сопровождает педагога долгое время, то здесь следует говорить о синдроме “эмоционального выгорания”, который негативно влияет как на деятельность педагога, так и на его психологическое и физическое здоровье.

Стоит отметить, что СЭВ является следствием постоянного стресса и представляет собой процесс постепенной физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

В ходе практического исследования удалось выявить, что изначальный высокий уровень эмоционального выгорания педагогов показывал напряжение и истощение, дискомфорт, невозможность контактировать с учениками и коллегами, проявлялся внутренний дисбаланс.

Замечено, что после проведенных тренингов и упражнений, педагоги свободнее и увереннее себя чувствуют, они становятся более сдержанными, не срываются по пустякам, эмоциональный настрой придает им силы для профессиональной работы, они чувствуют свободу от эмоционального давления. Таким образом, установлено, что разработанные мероприятия помогают снизить уровень “выгорания” педагогов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из проведенного исследования и разработанных рекомендаций, можно сделать вывод, что педагог должен всегда быть естественным в своих действиях, не лукавить, в то же время, он должен быть снисходительным, но в меру требовательным, должен быть эмоционально стабилен и беспристрастен к разным ученикам. Ведь главное – это развивать индивидуальные способности учеников, их задатки, создать гармоничную среду для их развития, а для этого педагог должен постоянно работать над собой, чтобы стать лучше, профессиональней, гармоничней, чтобы уметь находить подход даже к самым заядлым хулиганам и находить способы воздействия не через

агрессию и крик, а через интересные и нестандартные подходы, методы

REFERENCES

1. Мирзиёев Ш.М. С нашим многонациональным и трудолюбивым народом мы вместе построим свободное демократическое и процветающее государство. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на встрече, посвященной 25 – летию образования Республиканского интернационального культурного центра. – Т: «Ўзбекистон», 2017. – С.488.
2. <https://president.uz>. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на торжественном собрании, посвященном Дню учителей и наставников 30 сентября 2020 года.
3. <https://president.uz>., <https://газета.uz>. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на видеоселекторном совещании по вопросам развития школьного образования 28 января 2022 года.
4. Мирзиёев Ш.М. Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. Выступление на торжественной церемонии вступления в должность Президента Республики Узбекистан на совместном заседании палат Олий Мажлиса. – Т: «Ўзбекистон», 2016. – С.104.
5. Абдуллаева М.А. Воспитание детей. Педагогика. – Т.: «Узбекистан», 2016. – С.95.
6. Исамитдинов С. Психология асослари. – Т., 2014. – С.114.
7. Каримова В.М. Социальная психология: Учебник для вузов. – Т.: «Дизайн пресс», 2012. – С.190.
8. Мавлянова Р.А. Педагогика начального образования и методика воспитательной работы. – Т.: «Узбекистан», 2006. – С.127.
9. Умаров Б.М. Введение в психологию. – Т., 2013. – С.76.
10. Файзиев Р. Р. Монография, педагогика, наука и образование / М.Х. Карамян, Б.Х. Рахимов, У.А. Рахимова // - Т.: «Узбекистан», 2016. – С.271.
11. Ходжабаев Б. Идея, идеология, педагогика, наука и образование. – Т.: «Узбекистан», 2015. – С.162.
12. Худойкулов Х.Ж. Педагогика психология. – Т.: «Дизайн пресс», 2012. – С.84.
13. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и

профилактика / И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вести. - 2003. - №25.- С.36.

14. Анциферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. -1980. - №2.- С.52.

15. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. - СПб.: Речь, 2004. – С.272.

16. Бикеева А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу / А. Бикеева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С.348.

17. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – С.168.