

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Кузьмина Н.М., Мамонова Е.Б.

В статье представлен анализ исследований по проблеме эмоционального выгорания педагогов разных поколений. Эмоциональное выгорание педагогов становится все более актуальной проблемой в нашей современной образовательной системе. Эта проблема не является новой, но в последние годы она возрастает, и все больше и больше учителей становится жертвой этой проблемы. Эмоциональное выгорание педагогов влияет не только на эффективность их работы, но и на их здоровье и личную жизнь. Факторами, инициирующими возникновение синдрома эмоционального выгорания, являются особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов, сюда же входят и возрастные особенности педагога. Выгорание педагогов является ответом организма на долгий стресс, который возникает в результате постоянного контакта с учениками и родителями, нередко сочетающееся с конфликтами, сложностями в поведении и общении

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги, возрастные особенности, факторы эмоционального выгорания.

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF DIFFERENT GENERATIONS

Kuzmina N.M., Mamonova E.B.

The article presents an analysis of studies on the problem of emotional burnout of teachers of different generations. Emotional burnout of teachers is becoming an increasingly urgent problem in our modern educational system. This problem is not new, but in recent years it has been increasing and more and more teachers are falling victim to this problem. Emotional burnout of teachers affects not only the efficiency of their work, but also their health and personal life. The factors initiating the occurrence of the syndrome of emotional burnout are the features of professional activity and the individual characteristics of the professionals themselves, this also includes the age characteristics of the teacher. Teacher burnout is the body's response to long-term stress that occurs as a result of constant contact with students and parents, often combined with conflicts, difficulties in behavior and communication

Keywords: emotional burnout, teachers, age characteristics, burnout factors.

Введение

Эмоциональное выгорание педагогов является серьезной проблемой, которая затрагивает учителей всех возрастов и стажей работы. Это состояние представляет собой комплекс симптомов, выражающихся в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении профессиональной эффективности [4]. Выгорание педагогов является ответом организма на долгий стресс, который возникает в результате постоянного контакта с учениками и родителями, нередко сочетающееся с конфликтами, сложностями в поведении и общении.

Материалы и методы

Целью проведенного нами исследования является анализ существующих данных по проблематике проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов разных поколений. В соответствии с поставленной целью основными задачами исследования стали: исследование особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и

выявление специфических возрастных особенностей проявления данного синдрома. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что зависимость возникновения синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа педагогов в процессе профессиональной деятельности существует.

Основным методом исследования является изучение литературы и других источников информации по теме статьи.

Результаты исследования

Начать стоит с определения «Эмоциональное выгорание». Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения [1].

Исследования по данной тематике показывают, что эмоциональное выгорание педагогов является серьезной проблемой для учителей всех возрастов, но особенно для тех, кто находится на пике своей карьеры. Исследование Гроза И.В., проведенное в 2009 году, показало, что зависимость возникновения синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа педагогов в процессе профессиональной деятельности существует, и наиболее подверженными возникновению синдрома эмоционального выгорания оказались педагоги в возрасте от 22 до 29 лет. Возможной причиной выгорания в этом возрасте, может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Молодые специалисты, приходя на работу, сталкиваются с различными ситуациями, к которым внутренне не готовы, вследствие чего, возникает чувство собственной некомпетентности, огорчения и разочарования. Педагоги, в возрасте от 31 до 39 лет, также оказались наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания. Это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни [3].

Другое исследование, проведенное в 2017 году Горбушиной А.В., обнаружило, что между стажем профессиональной педагогической деятельности и синдромом эмоционального выгорания существует прямая сильная положительная взаимосвязь: с увеличением стажа работы педагога увеличивается степень сформированности и проявления профессионального выгорания. Чем больше стаж трудовой деятельности, тем выше степень психического напряжения на рабочем месте. Чем больше стаж работы, тем больше проявляется деперсонализация и стремление к редукции эмоций в профессиональной деятельности. Чем больше стаж работы, тем больше степень истощения психики педагогов. Итоги данного эмпирического исследования указывают на то, что увеличение времени работы педагога влияет на увеличение проявления профессионального выгорания [2].

В исследовании Проницовой М.М., полученные результаты позволили выявить ряд специфических возрастных особенностей синдрома эмоционального выгорания и последствий профессионального стресса у педагогов. Было выявлено, что у педагогов в возрасте 21-40 лет высок риск возникновения синдрома эмоционального выгорания с психосоматическими и психовегетативными нарушениями. Формирование фазы истощения наиболее характерно для педагогов в возрасте 51-55 лет [6].

Проведенное исследование Трущенко М.Н. показывает, что наибольший показатель выгорания определяется в возрасте от 20 до 29 лет, а более низкий после 50-ти лет, с наличием разной динамики в процессе жизнедеятельности человека – уменьшение выгорания к 30-ти годам и увеличение к 40-летнему возрасту [8].

В исследовании Ю.Н. Тарановской говорится о том, что Наибольшее сочетание компонентов СЭВ характерно для учителей со стажем от 10 до 20 лет и в возрасте от 41 до 55 лет. Результаты различных исследований показали, что синдром эмоционального выгорания более выражен среди педагогов, имеющих стаж работы более 25 лет и в возрасте более 45 лет [7].

Обсуждение и заключение

Выгорание может возникнуть у педагога в любом возрасте и на разных этапах его карьеры. Оно может проявляться в форме бессонницы, снижения активности, плохого настроения, перенапряжения, потери самоуважения, раздражительности и даже агрессии [4].

Эмоциональное выгорание - это состояние, в котором у человека исчезает мотивация работать и проявлять энтузиазм в своей профессии. Люди, которые испытывают эмоциональное выгорание, часто чувствуют беспомощность и недооцененность своего труда, что может привести к личным проблемам и ухудшению физического и психического состояния. Существует ряд факторов, вызывающих эмоциональное выгорание у педагогов.

Одним из главных факторов развития эмоционального выгорания педагогов является излишняя обусловленность обществом и властными структурами результатами работы, которая оказывает давление на педагогов и приводит к перегрузке, усугубленной отсутствием социальной поддержки. Это часто происходит в школьной среде, когда учителям приходится работать с детьми разного возраста и уровня развития, причем каждый ребенок требует индивидуального подхода, что создает дополнительное психологическое напряжение. Помимо этого, педагоги часто сталкиваются с трудностями в межличностном общении и неопределенности в решении конфликтов. Все это может привести к выгоранию [10].

Следующим фактором являются новые технологии и стандарты, которые также оказывают негативное влияние на работу педагога. Педагоги вынуждены постоянно совершенствовать свои методы работы и находить новые подходы к обучению детей, что на самом деле оказывается очень трудной задачей.

Молодые учителя, как правило, обладают более высоким уровнем образования, чем их старшие коллеги. Кроме того, они охотнее принимают участие в дополнительных программах обучения, проходят стажировки в зарубежных школах. Таким образом, с такими учителями связывают большие надежды и ожидания. Однако, молодым педагогам часто трудно справиться со стрессом и нагрузками, с которыми они сталкиваются в процессе обучения учеников.

Одним из основных факторов, вызывающих выгорание непосредственно у молодых педагогов, является недостаточный опыт. Учителям, испытывающим недостаток опыта, часто трудно определиться с методами преподавания, необходимыми усилителями и инфраструктурой для улучшения процесса обучения, а также различными педагогическими задачами, которые регулярно возникают в работе [9].

Кроме того, молодые педагоги сталкиваются с проблемами, связанными со сложным поведением учеников. Нередко они не готовы к такому роду взаимодействия, которое может иметь место с детьми, будь то конфликты или постоянное исправление поведения.

Педагогический стаж у педагогов среднего возраста значительно больше, чем у молодых педагогов, поэтому этот тип выгорания появляется из-за проблем с организацией работы, перегрузки, хронической усталости, проблем со здоровьем, а также из-за уменьшения самооценки. Среди причин также возникают недостатки в образовании, а также мешающие факторы в межличностном общении и отношениях с родителями.

Выгорание у педагогов пожилого возраста может быть вызвано сложностями в здоровье или в работе, а также из-за частого отсутствия социальной поддержки. Это может также привести к проблемам со здоровьем и другими психологическими проблемами. У педагогов пожилого возраста, как правило, опыта работы достаточно, но недостаточно активности. Зачастую это связано с изменением потребностей в работе, необходимости жить в соответствии со своими устоявшимися позициями и целями.

Часто эмоциональное выгорание может быть связано с разладом отношений личного характера или болезнью.

Современные школы нередко ставят перед своими работниками чрезмерные требования и ожидания, и это серьезно подрывает прежний баланс. В то же время, педагоги вынуждены не только выполнять основные педагогические задачи, но и заниматься множеством вспомогательных задач. В итоге, учителям приходится часто проводить свои выходные дни, работать в условиях перегрузки и пренебрежения к их личной жизни. Поэтому, избыток требований к учителю является также важным фактором возникновения эмоционального выгорания [11].

Низкие зарплаты также являются одним из основных факторов эмоционального выгорания учителей. Многие учителя очень талантливы и своим трудом делают большой вклад в общество, однако при этом получают сравнительно низкие зарплаты. Это может привести к разочарованию и отсутствию мотивации в дальнейшей работе.

Педагогам часто приходится работать в экстремальных условиях, таких как недостаток времени и перегрузка заданий, и это является следующим фактором эмоционального выгорания педагогов. Эти условия могут привести к чрезмерному стрессу и чувству беспомощности. Когда учителя испытывают большое количество стресса и чувствуют себя перегруженными, им может быть трудно сосредоточиться на преподавании и своих обязательствах.

Требования родителей – не менее важный фактор, ведь родители очень претенциозны, что может привести к огромным проблемам для учителей. Родители требуют больше внимания ко всем потребностям и желаниям своих детей, особенно в условиях соревнований между учениками. Учителю приходится уделять время каждому ребенку, которое не дает ему времени для выполнения своих обязательств.

Также учителя могут испытывать трудности, когда ученики не проявляют желания учиться или не осознают важность образования. Это может вызывать разочарование и беспомощность у учителя, чувство недооцененности своей работы. Незаинтересованные ученики могут также привести к конфликтам между учителем и родителями, что еще больше усугубляет ситуацию. Важно отметить, что выгорание не напрямую зависит от возраста педагога. Педагоги разных возрастных групп, будь то молодые педагоги или опытные педагоги, могут столкнуться с эмоциональным выгоранием.

Эмоциональное выгорание является распространенным состоянием среди учителей разных возрастов и стажей работы. В зависимости от возраста педагогов могут быть свои специфические факторы, вызывающие данное состояние. Однако, помимо этих основных факторов, существуют также различные персональные факторы и характеристики личности, которые могут влиять на то, как человек реагирует на стресс и нагрузки, возникающие в работе. Важно научиться управлять своими эмоциями и временем, а также работать над усилением своих защитных механизмов, чтобы предотвратить появление эмоционального выгорания.

Список использованных источников

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В.Бойко. – СПб, 2009 – 278 с.

2. Горбушина, А. В. Особенности эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем профессиональной деятельности / А. В. Горбушина, Д. А. Федосимова // Мир педагогики и психологии. – 2017. – № 8(13). – С. 116-125.
3. Гроза И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 10. – с. 63-54
4. Кирякова, О.В., Муслаева, Г.Б. (2019). Эмоциональное выгорание педагогических работников: технологии диагностики и профилактики. // Европейский журнал прикладных наук. – 2019. - № 10. – с. 174-178.
5. Лебедева О.В., Егорычева С.В. Профессиональное выгорание у работников социальной сферы как результат дезадаптации в системе «субъект - субъектных» отношений [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический альманах. 2021. № 2. URL: psykaf417.esrae.ru/ru/34-r332 (дата обращения: 24.04.2023).
6. Проничева Мария Михайловна Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) // Мир науки. Педагогика и психология. - 2018. - №6. – с. 69-74
7. Тарановская, Ю. Н. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов разных возрастов / Ю. Н. Тарановская // Материалы 71-й научно-практической конференции преподавателей и студентов БГПУ : Материалы конференции, Благовещенск, 26 апреля 2022 года / Отв. редактор А.В. Друзяка. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2022. – С. 591-595.
8. Трущенко, М. Н. Синдром выгорания и самоактуализация педагогов на разных возрастных этапах / М. Н. Трущенко, Н. К. Плавник. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 432-436.
9. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. Educational review, 53(1), 27-35.
10. Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99-113.
11. Shaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal

Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: meb800@mail.ru, тел 89107955615

Кузьмина Надежда Михайловна, магистрант, НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: panda.kuzmina3011@gmail.com, тел 89107955615

Mamonova Elena Borisovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: meb800@mail.ru, тел 89107955615

Kuzmina Nadezhda Mikhailovna, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: panda.kuzmina3011@gmail.com, тел 89107955615

19.00.07. Педагогическая психология

7 стр.