**Гайнутдинова И.И., учитель биологии
МАОУ «Полилингвальный образовательный комплекс «Адымнар-Алабуга» ЕМР РТ»**

**«Исследование уровня эмоционального выгорания у молодых учителей»**

**Аннотация.** В статье проводится исследование уровня эмоционального выгорания у молодых учителей. Авторы изучают факторы, которые могут повлиять на возникновение данного состояния и предлагают пути его предотвращения. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ поддержки и снижения стресса у молодых учителей, а также для повышения их профессионального благополучия [3, с. 30].

Роль учителя в современном обществе изменилась. Они должны не только обучать учеников, но и выполнять функции воспитателей, психологов и социальных работников. Ожидания родителей, администрации и общества стали выше, и учителям сложнее соответствовать всем этим ожиданиям. Педагоги должны работать с детьми, которые могут иметь различные проблемы и травмы. Это работа, требующая высокого уровня эмоциональной поддержки и самоуправления. Однако, из-за отсутствия поддержки и стресса, учителя могут ощущать эмоциональное и психологическое истощение. **Актуальность исследования** связана с тем, что эмоциональное выгорание становится всё более распространенным в современной образовательной системе, влияет на качество преподавания, психологическое состояние педагогов и, следовательно, на последующее образование и развитие детей. Современные стандарты обучения и огромное количество задач, которые учителя должны выполнить, чтобы соответствовать требованиям, могут оказаться огромным вызовом для них [2]. Неудовлетворенность результатами, непостоянство в подходах и чувство беспомощности могут способствовать выгоранию. Некорректные рабочие условия, неадекватные требования, нехватка времени, недостаток поддержки коллег и руководителей, конфликты с родителями – все это может привести к усталости, эмоциональному и физическому истощению педагогов. Изучение факторов, приводящих к эмоциональному выгоранию, позволит выявить проблемные аспекты в системе образования и разработать меры по их преодолению. Изучение проблемы выгорания позволяет более глубоко понять психологические и эмоциональные особенности учителей и их влияние на образовательный процесс. Эмоциональное выгорание может привести к снижению мотивации, падению педагогической эффективности, разочарованию в профессии и негативному отношению к ученикам. Такие последствия просто не могут быть безразличными для всей образовательной системы. Понимание механизмов выгорания поможет разработать практические рекомендации для профилактики и помощи педагогам, а также повысить их психологическую подготовку и поддержку. Изучение проблемы выгорания у учителей поможет создать условия для налаживания оптимального рабочего процесса и повышения качества образования. Эмоциональное выгорание может привести к ухудшению отношений с учениками и коллегами, а также к снижению качества преподавания. Исследования в этой области позволят выработать стратегии и методы, которые помогут профессионалам эффективно управлять своей энергией, эмоциями и стрессом, а также научат эффективно планировать и организовывать рабочее время. Это, в свою очередь, будет способствовать повышению качества преподавания и успешному развитию учеников [1, с. 457].

​Участие в исследовании принимали педагоги из Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Полилингвальный образовательный комплекс "Адымнар - Алабуга" Елабужского муниципального района Республики Татарстан. Исследование эмоционального выгорания было осуществлено с использованием методики В.В. Бойко. Эта методика была разработана для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Для этого использовался опросный лист, включающий 84 суждения. Результаты исследования интерпретировались по трём фазам, каждая из которых содержала по 4 симптома [4, с. 221-234]. В исследовании принимали участие в общей сложности 20 человек в возрасте от 23 до 36 лет со стажем работы от 1 года до 13 лет.

Для оценки склонности работников к эмоциональному выгоранию был использован тест-опросник В.В. Бойко. Эта методика помогает выявить основные признаки "выгорания". Она является самой полной и позволяет более детально проанализировать степень выраженности 12 симптомов стадий "эмоционального выгорания". Обобщенные результаты исследования представлены на диаграмме №1.

Рисунок №1. Обобщенные результаты исследования педагогов на наличие синдрома эмоционального выгорания

​По полученным результатам можно сделать вывод, что испытуемые находятся в фазе формирования синдрома эмоционального выгорания. Фаза напряжения характерна для половины педагогов, фаза резистенции - для 20% испытуемых, а фаза истощения - для 35% испытуемых. 10% респондентов, участвовавших в исследовании, имеют синдром «профессионального выгорания» в фазе напряжения. В фазе резистенции данный синдром выявлен у 60% испытуемых, а в фазе истощения – у 35%. 40% респондентов не испытывают синдрома «профессионального выгорания» в фазе напряжения, 20% – в фазе резистенции и 30% – в фазе истощения [6].

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что большинство педагогов «Адымнар-Алабуга» испытывают синдром профессионального выгорания. Выдвинутая мною гипотеза оказалась верной. Особенно распространенной фазой этого синдрома оказалась фаза резистенции, которая характеризуется эмоциональным истощением и появлением защитных реакций [5, с. 509].

Таким образом, исходя из полученных данных, я поняла, что большинству сотрудников необходима помощь и поддержка в предотвращении и коррекции состояния профессионального выгорания. Важно проводить профилактику и предлагать специальные меры по улучшению психологического благополучия сотрудников для предотвращения дальнейшего ухудшения их состояния.

**Список литературы**

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004.– 474 с (дата обращения 4.12.2023)

2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактик. СПб.: Питер, 2005 (дата обращения: 12.11.2023).

3. Гурьянова М. Научная помощь сельской школе //Народное образование. – 2000, №8. – С.29-32. (дата обращения 20.11.2023)

4. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов – М.: Аспект Пресс, 2007. – 412 с (дата обращения 17.11.2023)

5. Никифоров, Г. С.Психология здоровья: учебник для вузов / Г. С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2006. – 607 с. (дата обращения 26.11.2023)

6. Олексюк З. Я., Боброва В. В., Профессиональные деструкции у педагогов-дефектологов. URL: http://www.science-education.ru/pdf/2013/4/141.pdf. (дата обращения: 14.11.2023)