

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

О.В. НОВИК

*Учреждение образования «Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Аннотация. Статья рассматривает проблему эмоционального и профессионального выгорания среди преподавателей и учащихся колледжа. В статье представлен обзор методов исследования, таких как анкетные методы, интервью и наблюдение, а также критерии выбора оптимальных методов исследования.

Ключевые слова. эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, методы исследования, анкетные методы, интервью, наблюдение, преподаватели, учащиеся, колледж.

В настоящее время эмоциональное и профессиональное выгорание становится все более распространенной проблемой среди преподавателей и учащихся колледжа. Причины этой проблемы могут быть разными, начиная от высоких нагрузок на работе до конфликтов со студентами. Недостаток энергии, эмоциональное и психологическое истощение, а также снижение производительности – это лишь некоторые последствия выгорания.

Эмоциональное выгорание – состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Оно происходит, если человек долго чувствует себя перегруженным, лишённым сил и неспособным справиться с внешними условиями [1]

Профессиональное выгорание – синдром, который развивается из-за хронического стресса на работе. Он ведёт к эмоциональному, умственному и физическому истощению [2].

Изучение данной проблемы и ее решение являются важными задачами для учреждений образования и профессионального развития. Однако, прежде чем приступать к разработке эффективных стратегий борьбы с выгоранием, необходимо определиться с методами исследования, которые позволят получить достоверную информацию о состоянии преподавателей и учащихся колледжа.

Целью данной статьи является рассмотрение различных методов исследования эмоционального и профессионального выгорания среди преподавателей и учащихся колледжа, а также выбор оптимальных методов для конкретных групп исследования.

Для исследования эмоционального и профессионального выгорания в настоящее время существует большое количество методов.

Однако, с учетом того, что исследование проводится в условиях учебного заведения и участниками исследования являются преподаватели и учащиеся, можно выделить ряд методов, которые будут наиболее подходящими.

Среди них можно определить:

1) анкетирование – один из наиболее распространенных методов исследования эмоционального и профессионального выгорания. Анкеты могут содержать вопросы, направленные на изучение симптомов выгорания, факторов, способствующих или противодействующих выгоранию, а также на оценку качества жизни и работоспособности;

2) интервью – является более глубоким и качественным методом исследования, который позволяет получить более детальную информацию о причинах и последствиях выгорания. Интервью могут быть структурированными, полуструктурированными или неструктурированными. Структурированные интервью основаны на заранее подготовленных вопросах, полуструктурированные – на открытых вопросах и уточнениях, а неструктурированные – на свободном общении и выражении мнений;

3) наблюдение – метод, при котором исследователь наблюдает за поведением и эмоциональным состоянием человека в естественной среде обитания или в условиях, максимально приближенных к реальным. Наблюдение может быть структурированным, когда определены критерии наблюдения и методика записи данных, или неструктурированным, когда исследователь просто наблюдает за поведением и эмоциональным состоянием без заранее заданных критериев;

4) физиологические методы – методы, которые могут быть полезными для изучения биологических механизмов выгорания. Такие методы включают в себя, например, измерение уровня кортизола (гормона стресса) в крови или слюне. Однако, такие методы могут быть достаточно дорогостоящими и труднодоступными для больших исследований;

5) смешанные методы – методы, которые объединяют предыдущие для получения полной информации о причинах и механизмах эмоционального и профессионального выгорания. Например, использование анкетирования в сочетании с интервью позволяет более глубоко изучить личностные и профессиональные факторы, влияющие на выгорание. Использование наблюдения в сочетании с физиологическими методами позволяет изучить взаимосвязь между поведением и эмоциональным состоянием и его физиологическими проявлениями.

Изучение эмоционального и профессионального выгорания может быть осложнено тем, что симптомы выгорания не всегда являются очевидными и могут быть спрятаны под маской хорошей работоспособности. Поэтому, для достоверной диагностики выгорания необходимо использовать несколько методов исследования.

Также, выбор оптимального метода исследования эмоционального и профессионального выгорания зависит от цели исследования, доступных ресурсов и специфики исследуемой группы преподавателей и учащихся колледжа.

Для начала, необходимо определить, какие аспекты выгорания необходимо изучать. Например, если цель исследования заключается в изучении личностных факторов, то можно использовать анкетирование и интервью. Если же необходимо изучить физиологические проявления выгорания, то необходимо использовать физиологические методы.

Для исследования выгорания у преподавателей, возможно использование таких методов, как «Методика исследования выгорания Маслача» (Maslach Burnout Inventory), которая измеряет три аспекта выгорания:

- 1) эмоциональное истощение;
- 2) деперсонализация;
- 3) снижение личной реализации [3].

Также можно использовать наблюдение и анализ социальных сетей для изучения поведенческих показателей выгорания.

Для исследования выгорания у студентов, можно использовать такие методы, как анкетирование и фокус-группы. Анкетирование позволяет изучить мнение студентов о своей работе и условиях обучения, а фокус-группы помогают изучить причины выгорания, а также сформировать рекомендации для улучшения условий обучения.

Также возможно использование смешанных методов, которые объединяют различные методы исследования для достижения наилучших результатов.

Исследование эмоционального и профессионального выгорания среди преподавателей и учащихся колледжа является важной темой, которая требует дальнейшего изучения и развития.

В исследовании эмоционального и профессионального выгорания необходимо учитывать, что выбор методов исследования зависит от конкретной цели исследования, доступных ресурсов и специфики исследуемой группы преподавателей и учащихся колледжа.

На основании вышеизложенного, среди преподавателей и учащихся колледжа было проведено абсолютно анонимное анкетирование с целью обнаружения признаков эмоционального и профессионального выгорания и возможных причин их появления.

В качестве респондентов были выбраны преподаватели и учащиеся 3-го курса. Выбор учащихся обусловлен тем, что многие из них впервые устраиваются на работу и совмещение работы и учебы почти всегда приводит к ощущению стресса.

При составлении анкеты была использована информация из исследований и опросников Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory[4], Бойко В.В.[5], и статьи Teacher Burnout in Sweden: A Qualitative Study[6].

Выбор данных исследований связан с:

- 1) целевой аудиторией тестирования;
- 2) современностью тестов;
- 3) перенятием опыта у сегмента стран, в которых опыт борьбы с выгоранием и другими ментальными заболеваниями намного выше, чем в РФ.

Ссылка на анкету в виде QR-кода представлена на рисунке.



Из проведенного тестирования среди преподавателей и учащихся колледжа можно сделать следующие выводы:

- 1) большинство участников тестирования контролируют свою работу/учебу умеренно;
- 2) большинство участников рекомендовали бы свою работу/учебу другу;
- 3) большинство участников не планируют уйти со своей работы/учебы в следующем году;
- 4) некоторые участники тестирования имеют высокий уровень контроля над своей работой и/или эмоционального выгорания.

Тестирование проводилось для определения наличия или отсутствия профессионального и эмоционального выгорания, и, хотя результаты не являются окончательными диагнозами, они могут дать некоторое представление о том, как ситуация в колледже отражается на преподавателях и учащихся.

Результаты могут быть использованы для разработки мер по улучшению условий работы/учебы, снижения уровня стресса и предотвращения выгорания. На основании полученных результатов в будущем будет разработан веб-сайт с полезными советами, рекомендациями и системой тестирования, которые смогут помочь в предотвращении эмоционального и профессионального выгорания.

Список использованных источников

1. SkillBox [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skillbox.ru/media/growth/emotional-exhaustion/>. – Дата доступа: 27.04.2023.
2. SkillBox [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skillbox.ru/media/growth/professional-burnout/>. – Дата доступа: 27.04.2023.
3. Маслач К., Джексон С. Измерение эмоционального выгорания / К. Маслач, С. Джексон // J. of Occupational Behavior. – 1981. – Вып. 2. – С. 99–113.
4. **Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nfa.dk/da/Vaerktoejer/Sporgeskemaer/Sporgeskema-til-maaling-af-udbraendthed/Copenhagen-Burnout-Inventory-CBI/>. – Дата доступа: 03.05.2023.
5. **Психологические тесты онлайн** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyttests.org/boyko/index.html/>. – Дата доступа: 03.05.2023.
6. **ВМС** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bmcpublishhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6972-1/>. – Дата доступа: 03.05.2023.