

Уровень эмоционального выгорания среди разных групп общества

Анишкова Анастасия Сергеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является диагностики эмоционального выгорания (перегорания) среди разных групп общества. Проведен социологический опрос в Google Формы на основе тестовой методики Маслач, возраст опрашиваемых от 18-30 лет. В ходе анализа исследования был сделан вывод, что прошедшие тестирование находятся на среднем уровне эмоционального выгорания.

Ключевые слова: тестирование, эмоциональное выгорание, методика Маслач.

The level of emotional burnout among different groups of society

Anishkova Anastasia Sergeevna

Sholom Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

The aim of the study is to diagnose emotional burnout (burnout) among different groups of society. A sociological survey was conducted in Google Forms based on the Maslach test methodology, the age of the respondents is from 18-30 years. During the analysis of the study, it was concluded that those who passed the test are at an average level of emotional burnout.

Keywords: testing, emotional burnout, Maslach technique.

1 Введение

1.1 Актуальность

Уровень эмоционального выгорания – это актуальная проблема, которая касается многих людей в различных сферах жизни. В данной статье исследуется понятие эмоционального выгорания, его причины, последствия и способы предотвращения. Google Формы» — онлайн-инструмент от Google, с помощью которого можно составлять опросы, проводить голосования, собирать отзывы и информацию о пользователях

1.2 Обзор исследований

А. А. Силкина, М. К. Саншюкова, Е. С. Сергеева описали синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом [1]. Специфику эмоционального выгорания педагогов ДОО и возможности профилактики рассказали О. У. Гогицаева, В. К.

Кочисов, Л. В. [2]. А. Н. Коновальчук описали Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей [3]. Методикой диагностики уровня эмоционального выгорания поделился В. В. Бойко.[4]. П. Сидоров описал синдром эмоционального выгорания [5]. Т. В. Москалёва дала характеристику синдрому эмоционального выгорания [6].

1.3 Цель исследования

Целью исследования является определить уровень эмоционального выгорания людей.

2 Материалы и методы

В данном исследовании используется «Google Формы» — онлайн-инструмент.

3 Результаты

Анкетирование было разработано на базе опросника выгорания Маслач, созданного в 1986 году Maslach и Jackson, в России адаптирована Водопьяновой, дополнена математической моделью НИПНИ им. Бехтерева. Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений».

При интерпретации результатов исследования сначала используется следующее распределение баллов ответов:

Обработка результатов теста:

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов

Следующий шаг – это подсчет баллов трех шкал по определенным вопросам теста:

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

2. «Деперсонализация» (5 утверждений) – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений).– ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

После этого шага уже можно определить уровень эмоционального выгорания по трем шкалам (см.рис.1).

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма	37 и больше	31-36	30 и меньше

Рисунок 1 – Оценка уровней выгорания

После того, как провели тестирование необходимо произвести выгрузку результатов в документ MS Excel (см. рис.2)

Рисунок 2 – Результаты тестирования

Опираясь на результаты опроса, имеем возможность определить уровень выгорания участников теста.

Исходя из результатов исследования у 11% опрошенных участников эмоциональное истощение на высшем уровне, у 63% человек на среднем уровне и у 26% участника на низшем уровне (рис.3).

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

■ Высший уровень ■ Средний уровень ■ Низший уровень

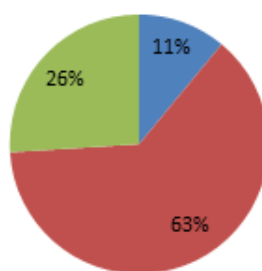


Рисунок 3 – Уровень эмоционального истощения

Также по результатам исследования у 20% участников уровень деперсонализации на высшем уровне, у 74% опрошенных на среднем уровне и у 6% на низшем уровне (рис.4).

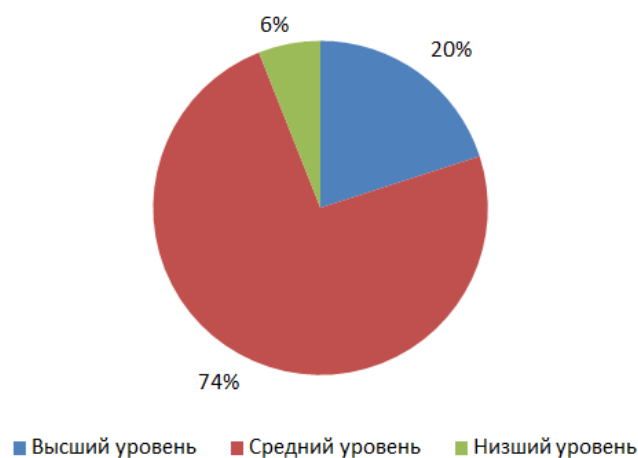


Рисунок 4 – Уровень деперсонализации

по результатам исследование у 97% опрошенных участников редукция профессионализма на высоком уровне, у 3% на среднем уровне и на низком уровне не у одного участника (рис.5.)

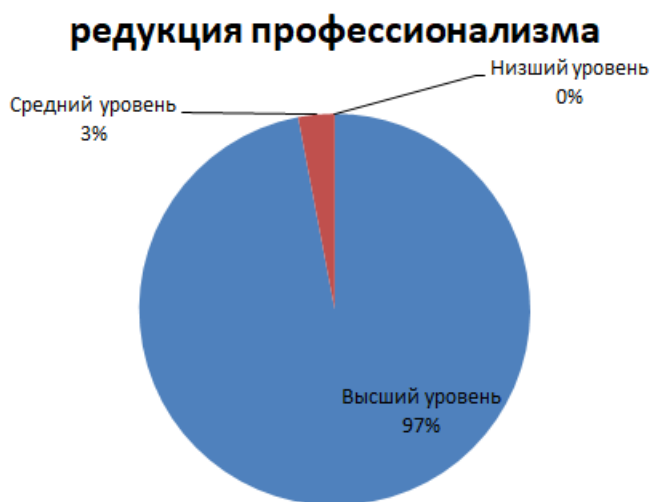


Рисунок 5 – Уровень редукция профессионализма

Выводы

Таким образом, результат исследования показал, что 11% опрошенных проявляются: сниженный эмоциональный тонус; повышенная психическая истощаемость, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, неудовлетворенностью жизнью в целом. У 3% участника выражены: эмоциональное отстранение или безразличие; действий на автомате; в негативизме и циничном отношении; использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков. Также у 97% выражено: снижение мотивации; к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих; отстраненность и избегание работы.

Следовательно, уровень эмоционального выгорания участников тестирования из разных групп общества находится на среднем уровне.

Библиографический список

1. Силкина А. А., Саншокова М. К., Сергеева Е. С. Синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2014. Т. 4. №. 11. С. 1247-1250.
2. Гогицаева О. У., Кочисов В. К., Касаева Л. В. Специфика эмоционального выгорания педагогов ДОО и возможности профилактики //ЦИТИСЭ. 2021. №. 2. С. 157-166.
3. Коновальчук А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей //Нижний Новгород. 2009. С. 76.
4. Бойко В. В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания //Практическая психодиагностика. 1999. №. 2. С. 111.
5. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания //Медицинская газета. 2005. Т. 8. №. 43.
6. Москалёва Т. В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2018. №. 4. С. 63-68.