

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности

«Синдром эмоционального выгорания и стресс в деятельности  
педагогов дошкольных образовательных учреждений»

Полное наименование темы бакалаврской работы

АВТОРЕФЕРАТ

Студента (ки) 5 курса 510 Группы

Направления 37.03.01 «Психология»

Факультета психологии

Музаевой ПетиматАхмедовны

---

(ФИО студента)

Научный руководитель

д.псих.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. Кафедрой

д.псих.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов, 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	13
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

## **Введение**

Актуальность данной работы заключается в том, что профессия педагога относится к области профессий, таких как «человек-человек», то есть профессий, которые характеризуются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, а сами преподаватели в наибольшей степени подвержены влиянию профессионального выгорания.

Современный педагог призван найти решение задачи, что требует значительных педагогических усилий. Изучение новых форм и методов профилактики, поиск эффективных способов воспитания, реализация гуманистической парадигмы - все это под силу только психологически здоровому, профессионально грамотному, творчески работающему педагогу. Психологическое здоровье воспитанников во многом зависит от здоровья педагога.

Растущее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости у педагогов порождают влияние многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных). Эти физиологические показатели характеризуют напряженность труда, что приводит к профессиональным кризисам, стрессу, истощению и выгоранию. Следствием этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он не справляется со своими обязанностями, теряет свой творческий настрой по предмету и продукту своего труда, деформирует свои профессиональные взаимоотношения, роли и коммуникации.

**Целью исследования** является изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, выявление факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов, а также рассмотрение способов и методов профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений на основе изучения его симптомов.

**Объект исследования** - синдром эмоционального выгорания.

**Предмет исследования** - социально-психологические факторы формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения.

**Общая гипотеза исследования:**

Социометрический статус личности и профессиональная мотивация выступают в качестве социально-психологических факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения.

**Частная гипотеза:** своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В соответствии с целью исследования сформулированы следующие задачи:

**Теоретические задачи:**

1. Проанализировать понятие «стресс», его виды и физиологические причины;
2. Рассмотреть профессиональный стресс и выявить причины его возникновения;
3. Охарактеризовать сущность и содержание синдрома эмоционального выгорания;
4. Сформулировать требования профессии к личности педагога.

**Эмпирические задачи:**

1. Выявить уровень эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений различных типов;
2. Изучить особенности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений;
3. Провести диагностику мотивации профессиональной деятельности у педагогов
4. Определить социометрический статус педагогов
5. Провести сравнительный анализ уровней эмоционального выгорания у педагогов с разным психометрическим статусом;

6. Провести сравнительный анализ особенностей синдрома эмоционального выгорания у педагогов с разной направленностью мотивации;
7. Выявить, что психометрический статус личности и профессиональная мотивация выступают в качестве социально-психологических факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Одним из наиболее распространенных психических состояний на сегодняшний день является стресс. В современной жизни стрессы имеют немаловажную значимость. Они оказывают большое влияние на поведение людей, их трудоспособность, состояние здоровья, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс - это состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое появляется у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Более широко используемым значением является следующее: «Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое». Следствием длительного воздействия стресса в работе педагога является эмоциональное выгорание, как эмоциональное истощение и деформация личности.

Эмоциональному выгоранию В. В. Бойко дает следующее определение: «Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравматические воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще - профессионального поведения ». С одной стороны, это позволяет человеку дозировать и экономить использование энергетических ресурсов, с другой - выгорание отрицательно влияет на работу и отношения с людьми.

По определению Н.Е.Водопьяновой, эмоциональное выгорание – это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней эффективности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов

**Эмпирическая база исследования.** Данное исследование проводилось на базе МБДОУ №1, МБДОУ №2, МБДОУ №3, МБДОУ №4с. Надтеречного, Надтеречного Муниципального района в 2017 году. Испытуемыми стали четыре педагогических коллектива, состоящие из 60 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности.

Из них: 52 воспитателя, 3 педагога дополнительного образования, 2 педагога-психолога, 3 музыкальных руководителя. Все испытуемые – женщины от 22 до 50 лет. Имеют образование: 68% высшее, 32% среднее специальное.

Педагогический стаж педагогов от 0 до 10 лет.

В эмпирическом исследовании нами применялись диагностические методики для изучения уровня эмоционального выгорания, мотивации педагогов и методика для выявления социометрического статуса педагогов.

Использовались следующие методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование включало в себя следующие методики:

- 1) Методика исследования эмоционального состояния В. В. Бойко;
- 2) Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, адаптации Н. Е. Водопьяновой);
- 3) Методика изучения мотивации профессиональной деятельности Замфир;
- 4) Социометрия.

#### **Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Личностный опросник, предназначенный для диагностики психологического феномена, такого как «синдром эмоционального выгорания», который возникает у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных факторов стресса. Разработан В. В. Бойко.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в форме однозначных ответов «да» или «нет». Метод позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из этих фаз определены основные симптомы «выгорания», разработан метод количественной оценки их степени выраженности. Ниже приведен список выявляемых симптомов на разных этапах развития «эмоционального выгорания».

По результатам диагностирования был определен уровень «эмоционального выгорания», у большей части педагогов 28% (12 человек) синдром на стадии формирования, а у определенного количества педагогов 20% (8 человек) уже сформировалась стадия «истощения» нервной системы. Начинает формироваться стадия «резистенция» у 44% (20 человек) педагогов, а у 48% (24 человек) эта стадия уже сформировалась. Полученные мною данные, говорят о том, что фаза «напряжения» начинает формироваться у 28% (12 человек) педагогов и у такого же количества педагогов 28% (12 человек) эта фаза уже сформировалась. В ходе проведения целенаправленной программы по снижению уровня «эмоционального выгорания» большая часть педагогов могут справиться с негативными проявлениями его синдрома.

Согласно итогам диагностики синдрома эмоционального выгорания общая оценка состояния воспитателей детских садов скорее отрицательная (более 60% испытуемых с признаками выгорания) и указывает на значительную вероятность развития синдрома выгорания. У существенного количества лиц с отмеченными нарушениями синдром выгорания находится на поздних стадиях формирования и выражен как симптоматически, так и на уровне фаз (глобально).

В особенности выделяется фаза «резистенции» в структуре синдрома выгорания у воспитателей детских садов, которая устанавливает механизмы сопротивления нарастающему стрессу. Ведущие значения ряда её симптомов демонстрирует, что потеря чувства перспективы, утрата заинтересованности к формированию, самосовершенствованию личности испытуемых, нарушение эмоциональной сферы отношений находятся на ведущем месте в ряду имеющихся проблем у значительного большинства педагогов детских садов.

В результате исследования профессиональной мотивации, было выявлено, хотя и незначительное, но все же преобладание внутренней мотивации педагогов над внешней мотивацией (ВМ = 45,6%, ВПМ + ВОМ = 43,54%) и преобладание внешней положительной мотивации (30,5%) по внешней отрицательной мотивации (13,04%). Доминирующим мотивационным комплексом работы является комплекс «ВМ> ВПМ> ВОМ». На этот баланс



мотивов (мотивационный комплекс) приходится 39,1% педагогов. Тот же комплекс характеризуется образцом в целом. Худший мотивационный комплекс - 15,2% педагогов.

Для подтверждения гипотезы о статистической взаимосвязи между исследуемыми переменными (показателями эмоционального выгорания и мотивации профессиональной деятельности) был проведен корреляционный анализ.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о выраженной взаимообусловленности эмоционального выгорания и показателей профессиональной мотивации педагогов.

В корреляционной плеяде статистически значимых связей преобладают прямые (положительные) взаимосвязи 61% (25 корреляционных взаимосвязей), которые означают то, что, чем выше показатели СЭВ, тем выше показатели мотивации профессиональной деятельности, или, чем выше показатели мотивации, тем выше показатели СЭВ. Так симптомы I фазы («напряжения») имеют 23% (5 взаимосвязей), показатели 2 фазы («резистенция») уже 36% (8 взаимосвязей), а симптомы 3 фазы эмоционального выгорания («истощение») обладают 41% (9 взаимосвязей) со значениями мотивации профессиональной деятельности от общего количества взаимосвязей. Выявленная тенденция позволяет установить, что формирование синдрома эмоционального выгорания имеет мотивационную обусловленность.

Анализ корреляционных связей обнаруживает следующие тенденции. Увлеченность своей профессиональной деятельностью, ее субъективная привлекательность для педагога, оценка им своего потенциала, вера в свои силы, ощущение того, что он может больше, чем реализует сейчас, придание личностной значимости результатам деятельности, понимание субъектом собственных возможностей в достижении поставленных целей, ожидаемый уровень результатов деятельности, придание значения высоким результатам в деятельности других субъектов присущи педагогам с низким уровнем эмоционального выгорания.

Далее были определены преобладающие стили межличностных и межгрупповых отношений между преподавателями с целью их изменения, улучшения и совершенствования. Для этого мы использовали социометрию, разработанную Дж. Морено.

По результатам изучения психологического климата сделаны следующие выводы: изучаемые педагогические коллективы характеризуются разрозненностью, нецелостностью. В целом, педагоги чувствуют психологический климат в своей команде как не благоприятный, что способствует проявлению изоляции у некоторых педагогов, необходимости постоянного одобрения со стороны. Также не благоприятный психологический климат приводит к неуверенности в себе, к страху педагогов проявлять индивидуальность.

Также проводилось социометрическое исследование, чтобы определить социометрический статус воспитателя или педагога, был использован индекс социометрического статуса. Таким образом, было обнаружено, что исследовательскую группу составляют 26% воспитателей и преподавателей с высоким статусом, 42% низкостатусных (в основном новичков и педагогов с большим стажем) и 32% педагогов среднестатусных.

Таким образом, специфика исследуемого коллектива педагогов и воспитателей, имеющих низкий количественный уровень проявления симптоматики эмоционального выгорания, который, в свою очередь, не позволяет установить значимые зависимости ее проявления как от социометрического статуса педагога и воспитателя, так и от других социально-психологических факторов, не представляет возможности в полной мере подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу о том, что социометрический статус личности и профессиональная мотивация выступают в качестве социально-психологических факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения.

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие выводы:

1. Современные дошкольные образовательные учреждения предъявляют значительные требования ко всем аспектам деятельности педагогов: знаниям, педагогическим навыкам и методам деятельности и, конечно же, личностным характеристикам. Мы можем предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономия эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учеников, оказывает довольно сильное влияние на характер профессионального общения педагога.

Наше эмпирическое исследование позволило выделить три группы педагогов. Первая группа со сформированным синдромом эмоционального выгорания, вторая с синдромом в стадии формирования, а третья - с несформировавшимся синдромом эмоционального выгорания.

В первую группу вошло 34 педагога, что составляет 40%;

Во второй группе 20 человек, что составляет 33,3%;

В третьей группе 6 человек, что составляет 26,7%.

2. Получено подтверждение гипотезы о существовании различий в степени выраженности психического выгорания и факторов его развития в исследуемых выборках педагогов. Установлено, что уровень психического выгорания педагогов и, в частности, деперсонализация и психоэмоциональное истощение, имеет высокую степень тяжести. Выявлены различия в степени развития факторов психического выгорания как организационного, так и личностного плана.

3. Ведущими элементами системы взаимоотношений организационных факторов в группе педагогов с низким уровнем психического выгорания являются оценки параметров деятельности, характеризующих психологическую атмосферу в коллективе: «отсутствие профессиональной поддержки со стороны коллег», «отсутствие профессиональной поддержки со стороны руководства», «частые конфликты в коллективе». В полярной структуре значительная весовая нагрузка обусловлена «высокой эмоциональной интенсивностью работы», «низкой заработной платой».

4. В концепции связей между отличительными особенностями педагогов с низкой степенью психологического выгорания важность основных элементов реализуется «необходимостью в творчестве», «необходимостью самосовершенствования», «необходимостью для признания », т. е. основные мотивационные основы деятельности. Противоположная конструкция основана на элементах «бескорыстного образа педагогического общения» и «необходимости самосовершенствования».

5. Установлено, что психологическое выгорание воспитателей и педагогов обусловлено влиянием конкретных факторов организационного плана. Характер зависимости уровня выгорания педагогов от оценки фактора «несоответствия между личным вкладом и полученным или желаемым вознаграждением» прямо пропорционален. Для педагогов определяющими переменными являются индивидуальное представление характеристик работы «частые инциденты в коллективе», «частые конфликты с родителями учеников», влияние которых может быть отражено зависимостью оптимального типа.

Все без исключения полученные данные в результате нашего исследования позволяют утверждать, что гипотеза, выдвинутая нами в начале работы, была подтверждена. А непосредственно, социометрический статус личности и профессиональная мотивация выступают как социально-психологические факторы синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Профессия педагога связана с эмоциональным напряжением и частым стрессом. Результатом является эмоциональное выгорание, проявляющееся в виде тревоги, отстраненности и эмоционального истощения. В ходе работы были проанализированы основные представления о природе стресса и эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. Было сформировано понимание эмоционального выгорания как универсального явления, которое может быть проанализировано в рамках конкретной реакции на стрессовые стимулы рабочей среды, с точки зрения индивидуальных характеристик педагога, ведущих к стрессу, а также в контексте персональных способов совладания со стрессом и организация работы.

Последствием длительного воздействия стресса в работе педагога является эмоциональное выгорание, такое как эмоциональное истощение и деформация личности. Этому способствуют многие факторы - специфика работы «человек-человек», высокий уровень эмоциональной нагрузки, требования, предъявляемые к личности педагога - человечность и ответственность. Было установлено, что профессия педагога предъявляет высокие требования к личности специалиста, предполагая гуманность, развитую эмпатию, высокую личную ответственность, уравновешенность и терпимость, стремление к самопознанию и саморазвитию. Гуманистическое мировоззрение нынешнего педагога предполагает веру в положительную природу человека, высокий уровень общей культуры и высокий моральный характер. Это позволяет нам установить идеальную систему ценностей педагога, тесно связанную с гуманистическими ценностями и самоактуализацией.

Отрицательное воздействие эмоционального выгорания проявляется в переживании эмоционального опустошения, безразличного, негативного отношения к детям и коллегам, в снижении мотивации. Как конкретная форма реакции на стресс, эмоциональное выгорание, в конечном итоге, приводит к состоянию эмоционального истощения. В соответствии с современными подходами к пониманию стресса можно выделить не только особенности

непосредственной реакции на стрессовый стимул, но и проследить роль отдельных черт личности педагога, таких как чувство собственного достоинства, мотивация, самоуважение, позитивность и рациональность мышления, эмоционально-волевые качества.

Важную роль играют поведенческие стратегии, которые так или иначе люди используют, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Поскольку абсолютное устранение источников стресса в работе педагога не представляется возможным, важно развивать способность управлять своими действиями, поступками, а также потенциалами для произвольного и эффективного управления своей эмоциональной сферой, поиска ресурсов для поддержки, что является важным компонентом профессиональной деятельности педагога, формируя индивидуальный стиль саморегуляции и самооффективности.

Между тем, работа педагога связана с большим стрессом, высокой нагрузкой и часто, низкой материальной оценкой труда. Перед трудностями, с которыми сталкиваются дети, педагог может также испытывать негативные чувства - депрессию, переживание несправедливости, раздражение и гнев. Результатом этого может быть эмоциональное истощение и деформация личности.

### **Список использованной литературы.**

- 1.Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
- 2.Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов - СПб: Питер,2000
- 3.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.С. 212
- 4.Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 2010. С. 498.

1.