

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Социально-психологические особенности эмоционального
выгорания у молодых педагогов**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Социальная психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Курдыбанской Софьи Эдвиновны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент



Н.М. Голубева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что современное образование – одна из важнейших сфер социальной жизни. Именно оно формирует духовное, культурное, интеллектуальное состояние общества. Одновременно повышение качества образования является приоритетом образовательной политики Российской Федерации. Основное значение для его осуществления имеет непосредственный носитель знаний, передающий их учащимся – педагог. Решая важную проблему передачи знаний и умений ученикам, педагог одновременно оказывается в напряжённой эмоциональной ситуации, возникающей в связи с частым пребыванием в сложных педагогических обстоятельствах, связанных со значительной многогранностью профессиональной деятельности. Исследования психологов и педагогов показали, что проблема здоровья преподавателей обусловлена различными объективными особенностями трудовой деятельности; отношением к своему здоровью; низкой осведомленностью о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний; низким уровнем культуры здоровья и профессионального самосознания педагогов.

Выявление и профилактика факторов риска, влияющих на здоровье педагогов в профессиональной среде, имеют огромное значение не только для педагогических работников, но и играют значительную роль в вопросах сохранения здоровья учащихся. Будущее общества напрямую зависит от наших детей, подрастающего поколения, изучение социальных и психологических рисков в преподавательской деятельности необходимо, поскольку их последствия важны как для человека, так и для общества в целом.

Цель исследования: изучение взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания со стажем учителей средней школы и дополнительных образовательных учреждений в образовательной структуре педагогического коллектива, и социально-психологических особенностей личности.

Объект исследования: Социально-психологические особенности эмоционального выгорания в контексте профессиональной деятельности.

Предмет исследования: социально-психологические факторы формирования синдрома эмоционального выгорания у молодых педагогов средней школы и дополнительных образовательных учреждений.

Задачи исследования:

1. Определить связь между возрастом и степенью эмоционального выгорания педагогов в ДОУ и средней школе.

2. Определить связь между полом, стажем работы, профессиональной квалификацией и степенью эмоционального выгорания учителей школ отдельно для мужчин и женщин.

3. Определить причины развития эмоционального выгорания у молодых и опытных педагогов в школе и ДОУ, в зависимости от факторов личности (черты и свойства человека, отражающие взаимодействие человека с окружающим миром и самим собой).

Гипотеза исследования основана на том что степень эмоционального и профессионального выгорания, уровень стрессоустойчивости учителей средней школы и ДОУ зависит от пола, возраста, профессионального стажа и квалификации.

На степень эмоционального выгорания учителей средней школы ДОУ влияют факторы личности (черты и свойства человека, отражающие взаимодействие человека с окружающим миром и самим собой).

Научная новизна исследования состоит в том, что проблема СЭВ педагогов и социально психологические особенности как фактора преодоления синдрома эмоционального выгорания являются слабо изученными в психологии. В исследовательской работе была поставлена и реализована задача теоретического и эмпирического обоснования профессиональной мотивации как фактора профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Структура работы. Магистерская работа состоит из введения, двух разделов, заключения. Список использованных источников содержит 88 публикаций. В приложении представлены использованные методики, протоколы исследования и результаты статистического анализа эмпирических данных.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первый раздел «Теоретические основы проблем профессионального выгорания у педагогов» позволил провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Понятие профессионального выгорания в психолого-педагогической литературе

В традиционной позиции ученых выделяется несколько основных признаков эмоционального выгорания: крайнее истощение, отстраненность от профессиональной деятельности (от учеников и коллег), чувство неполноценности или недостаточности личных достижений, которым предшествует период активной деятельности, при котором личность имеет высокую мотивацию к работе, отказывается от собственных повседневных нуждах.

Синдром профессионального выгорания у педагога начинается с острого признака – истощения. Истощение первоначально проявляется в виде чувства перенапряжения, истощения внутреннего ресурса и усталости. Эти ощущения не проходят даже после полноценного сна. Эмоциональное выгорание педагога формируется как следствие переплетения личностных факторов и множества стрессовых ситуаций.

2. Социально-психологические особенности эмоционального выгорания у молодых педагогов Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенностей поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и «выгоранием». Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так, преподаватели, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях со студентами, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой

стороны, атмосфера в коллективе учеников и их отношение к преподавателю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В особенности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в коллективе, например, активное сопротивление преподавателю в виде отрицательного поведения учеников вызывают у учителей «выгорание». Симптомы стресса у педагогов могут варьировать в широком диапазоне – от легких реакций типа раздражительности, повышенной утомляемости до невротических и даже психосоматических расстройств. В последние годы особо актуальна проблема коммуникативного стресса в педагогической деятельности. Коммуникативный стресс может способствовать эмоциональному выгоранию педагога. Исследование факторов стресса в коммуникативном мире личности педагога является актуальным и в аспекте социальной значимости, так как знания особенностей проявления коммуникативного стресса могут быть использованы в профилактике эмоционального выгорания педагога, в гармонизации взаимоотношений между участниками образовательного процесса. Современный педагог – это разносторонне развитый и в достаточной мере креативный человек, оптимистично направленный в будущее, который опасается внеплановой работы и проверок, но уверен в объективности оценки и в отношениях с коллегами. Стресс педагога особенно опасен, т.к. отражается непосредственно на детях: на их психическом состоянии и степени усвоения образовательной программы. Равнодушие педагога, так же как и его агрессивные реакции, становятся одной из причин стресса детей. .

3. *Методики профилактики синдрома эмоционального выгорания у молодых педагогов.* Профессиональная деформация, отрицательно отражается на трудовой деятельности работника и коллектива в целом, чем обусловлена необходимость своевременной профилактики данного явления. Анализируя целевые ориентиры модели психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания, можно выделить преимущественную направленность на реализацию комплексной, системной и систематической

профилактики и коррекции уровня синдрома эмоционального выгорания. На основе целевых ориентиров, формулируются задачи для каждого из этапов модели: теоретического (анализа психолого-педагогической литературы по теме, с подбором методик), опытно-экспериментального (констатирующего и формирующего эксперимента) и контрольно-обобщающего (анализа полученных результатов, разработкой методических рекомендаций).

Во втором разделе «Эмпирическое исследование социально-психологических особенностей эмоционального выгорания у молодых педагогов» в нем имеется методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

Методическое обоснование исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ №5 и МБУДУ ШИ №1 города Саратов. В нем приняли участие 69 преподавателей (35 человек учителя имеющие стаж до 10 лет и 34 имеющие стаж более 10 лет)

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (приложение 1.)
- 2) Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла.
- 3) Опросник профессионального выгорания МВІ (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- 4) Методика диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (приложение 3)

На основе анализа психолого-педагогической литературы по проблематике исследования выявлены ключевые социально-психологические факторы формирования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников школ; исследование данной ВКР показывает основные пути и условия развития процессов эмоционального выгорания учителей, а также дает направление для психологической работы, направленной на купирование этого состояния.

Результаты эмпирического исследования. В ходе исследования было выявлено:

С целью выбора статистических критериев для проведения сравнительного и корреляционного анализа была проведена проверка выборки на нормальность распределения. В качестве проверяемого показателя был выбран показатель «Готовность к риску», выявленный с помощью методики Т.В. Корниловой «Личностные факторы принятия решений» (ЛФР – 25). Графическое построение распределения значений данного признака (рисунок 1), а также значение статистического критерия Колмогорова-Смирнова ($K-S d = -0,606$; $p=0,544$) свидетельствуют о достоверных различиях эмпирического и нормального теоретического распределения.

По результатам проведенной проверки было принято решение использовать для определения достоверности различий в процессе сравнительного анализа непараметрический U-критерий Манна-Уитни, так как он является аналогом t-критерия Стьюдента для независимых выборок и основан не на нормальном распределении, а на рангах наблюдений и поэтому применим к любым распределениям [23, с. 86]. Для осуществления корреляционного анализа был выбран метод ранговой корреляции с использованием коэффициента корреляции Спирмена (R), т.к. его применение также не связано с требованием соответствия выборки нормальному распределению.

Результаты исследования личностных факторов риска у учителей в педагогической деятельности, показали, что к факторам риска относятся:

- пониженный уровень готовности к риску;
- выраженность черт характера, отражающих направленность личности на достижение собственных целей, пониженное проявление волевых черт характера и потерю интереса к своей деятельности, имеющую тенденцию к усилению у педагогов после 5 лет работы в школе;
- экстернальность как характеристика локуса контроля, свойственная педагогам со стажем работы в школе менее 5 лет.

Согласно результатам корреляционного анализа можно заключить, что к деятельностным факторам рисков современного учителя можно отнести стаж педагогической деятельности, разнообразие, сложность и обратную связь в выполняемой деятельности, потенциальную мотивацию, профессиональную ответственность и удовлетворенность достижениями в работе, а также преобладание в процессе работы статической нагрузки с небольшой общей мышечной и двигательной нагрузкой. Среди личностных факторов риска в профессиональной деятельности педагога выделяются характеристики личности, определяющие ее способность к принятию решений (рациональность и готовность к риску), а также коммуникативно-характерологические особенности – волевые и интеллектуальные черты характера, направленность личности, отношение к другим и к выполняемой деятельности.

Изучение проблемы социально-психологических рисков в профессиональной деятельности современного учителя позволило сформулировать рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профилактики социально-психологических рисков в деятельности педагогов, которые направлены на формирование условий, предупреждающих негативные последствия социально-психологических рисков. Они могут быть использованы в педагогической, психологической и социальной деятельности в процессе работы с педагогами общеобразовательной школы.

Полагаем, что педагогам можно рекомендовать: повышение уровня профессионального самосознания; формирование эмоциональной устойчивости педагога в ситуациях неопределенности, требующих принятия ответственных решений; работу над собой и своей деятельностью через инновационные ресурсы; решение внутриличностных конфликтов педагога, посредством участия в его жизни государства в процессе обретения им новых ценностей, духовного и материального благосостояния; повышение социально-психологической компетентности; личностно ориентированную диагностику.

Также рекомендовано: психологическое консультирование, психологическая коррекция, личностно ориентированная терапия, психологическая реабилитация .

Данный материал поможет педагогам МДОУ и ДОУ усовершенствовать целый ряд компонентов, в первую очередь помогать актуализации личности самого педагога, формировать у него чувство профессиональной компетентности и удовлетворенности трудом. Во-вторых, способствовать формированию здоровой, активно созидающей и социально адаптированной личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях проблема синдрома профессионального выгорания остается одной из наиболее актуальных отраслей в психологии. Активно модернизирующаяся на современном этапе система образования требует от учителей не только компетентность в своей области знаний и педагогического мастерства, но и быть заинтересованным и профессионально замотивированным, вовлеченным, осваивать и реализовываться в новых условиях трудовой деятельности, поэтому синдром эмоционального сгорания формируется постепенно, поэтапно (напряжение, резистенция, истощение) и для каждого этапа характерны определенные признаки.:

Синдром выгорания – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще. Существуют различные мнения относительно причин возникновения выгорания и самих симптомов эмоционального сгорания. Психологи исследователи

сходятся во мнении о том, что главный источник выгорания – это взаимодействие с людьми

1. Синдром «эмоционального выгорания» является не разновидностью стресса, а следствием влияния комплекса стрессовых факторов, как внешних, так и внутренних в системе личных и деловых отношений. Однако своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности. Синдром сгорания – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще. Существуют различные мнения относительно причин возникновения выгорания и самих симптомов эмоционального сгорания. Психологи исследователи сходятся во мнении о том, что главный источник выгорания – это взаимодействие с людьми
2. Данные о конкретных характеристиках и особенностях личности и ее поведения связанные с профессиональным «выгоранием» достаточно противоречивы, поэтому целью данного исследования было - изучение социально-психологических факторов профессионального «выгорания» у подгруппы молодых педагогов. В качестве методического подхода была выбрана трехкомпонентная модель «выгорания». Согласно выбранной модели, профессиональное «выгорание» является последствием стрессов, возникших в процессе профессиональной деятельности, и включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

4. Исследования в данной работе показали, что среди педагогов, чей трудовой стаж мене 5 лет есть испытуемые которые в большей степени подверженные эмоциональному выгоранию, поскольку в силу их возраста, пока они не умеют противостоять факторам внешней среды, слишком эмоциональные, эмпатичные, не умеющие сглаживать конфликты в коллективе. Для выявления синдрома эмоционального выгорания были проведены ряд методик, а для дальнейшей его психопрофилактики обозначены ряд мер. Как показали исследования теоретической и практической части, главные ограничители синдрома эмоционального выгорания являются личностные характеристики человека, его эмоциональная сфера, жизненные установки и психоэмоциональная зрелость. Нужно обозначить, что задаче рисков в профессиональной деятельности современного преподавателя уделено мало внимания. Всё же это черта считается важной для настоящей и действенной педагогической деятельности, но лишь при условии его рационального проявления. Особенно такое обсуждение социально - психологических рисков предопределило авторскую позицию в организации и проведении эмпирического эксперимента.

Эмпирическое исследование, проведенное на базе общеобразовательных учреждений г. Саратова (МБУДУ ШИ № 1, МОУ СОШ № 5), в котором приняли участие 69 педагогов, позволило сделать следующие выводы:

1. В исследовании установлено, что более опытные педагоги в меньшей степени подвержены стрессу. Они обладают большей устойчивостью к стрессу, в большей степени эмоционально включены в свою работу, в большей степени получают от нее удовлетворение, по сравнению с менее опытными сотрудниками. Таким образом администрации школ необходимо учитывать большую подверженность стрессу молодых и менее опытных сотрудников. Необходимы большее внимание к их проблемам со стороны штатного психолога, система контроля и наставничества, меры, направленные на психологическую

разгрузку и восстановление для этой категории сотрудников.

2. Анализ корреляционных связей по Киттелу свидетельствует о том, что чем выше значение факторов, которые объясняют рост значения личностного развития учителей средней школы и ДООУ, тем ниже уровень развития показателей эмоционального выгорания. Таким образом методика Киттела позволяет оценить возможность противостоять развитию стрессу. Чем выше значения по шкалам методики, тем в большей степени выше способность учителей к работе в специфических условиях организации. Таким образом выявленные закономерности позволяют наметить пути как для отбора сотрудников находящихся в «группе риска» - подверженных влиянию стресса, а также для вопросов отбора сотрудников для работы в организации.

4. Для педагогов, работающих в школе более 10 лет характеризуется последовательное снижение возможности к сопротивляемости стрессу. Развитие эмоционального истощения происходит по направлениям отстраненности сотрудников от своей работы на значительном уровне. Они получают от нее меньше удовольствия и в меньшей степени стараются в выполнении своих профессиональных обязанностей.

5. В результате применения анализа корреляций Спирмена получаем достоверные положительные связи между стажем педагогов средней школы и ДООУ и переменными, характеризующими эмоциональное выгорание

6.. . Опираясь на психологические критерии, учитывая личностные особенности, можно правильно организовывать работу по профориентации и профотбору. Достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обеспечены использованием современной методологии научного познания; последовательной реализацией исходных теоретических положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных отечественных и зарубежных исследованиях в области педагогики и психологии; использованием методов исследования, адекватных его задачам;

репрезентативностью выборки; применением методов математической статистики и всесторонней проверкой достоверности полученных результатов.

. Исследование факторов стресса в коммуникативном мире личности педагога является актуальным и в аспекте социальной значимости, так как знания особенностей проявления коммуникативного стресса могут быть использованы в профилактике эмоционального выгорания педагога, в гармонизации взаимоотношений между участниками образовательного процесса

В результате проведенного исследования установлено, что возможность к сопротивлению стрессу с увеличением стажа у учителей ослабевает. Очевидно, что данный вывод подтверждает результат, полученный при исследовании возраста, при котором также установлено ослабление возможности к сопротивлению стрессу с увеличением возраста. Также и основные направления развития стресса сходны с результатом, полученным при исследовании развития эмоционального истощения при увеличении возраста. Педагоги школы и ДОУ теряют интерес к работе, становятся менее вовлеченным в нее эмоционально, получают от нее меньше удовольствия и удовлетворения.

Разработанная и апробированная в рамках данного исследования программа психолого-педагогической коррекции и профилактики эмоционального выгорания у молодых учителей, по результатам формирующего исследования показала свою эффективность.