

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И
ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КОЛЛЕДЖА**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 3 курса 355 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль «Социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Силантьевой Ульяны Александровны

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент _____ И.В. Мальшев

подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

подпись дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования продиктована тем, что на современном этапе развития общества постоянно увеличиваются и растут требования к личности профессионала. Педагогу необходимо постоянно проявлять заботу о собственном физическом и психологическом здоровье, так как от него напрямую зависит качество оказываемых им педагогических услуг. Целесообразно подчеркнуть, что педагогическая деятельность обладает чрезвычайной социальной важностью и ответственностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за тот уровень знаний, который сможет передать педагог студенту, но и за эмоциональное и психологическое здоровье обучающегося, а также его социально-психологическую адаптацию. В современной науке целый ряд специалистов высказывает обеспокоенность в отношении того, что сама по себе педагогическая деятельность способствует развитию негативных и болезненных состояний, которые находят свое проявление в виде разочарования в профессиональной деятельности, деморализации, возрастающей склонности к рефлексии о том, чтобы оставить эту профессию. Исследователи отмечают динамику ухудшению психического здоровья преподавателей, акцентируют внимание на снижении устойчивости семейного благополучия в семьях педагогов, отмечают склонность к употреблению психоактивных веществ (кофе, успокоительное, табак, алкоголь).

Возрастающая патогенность педагогической деятельности для практикующих преподавателей, в том числе и преподавателей средних специальных учебных заведений, является центральной и требующей неотлагательного решения в связи с тем, что здоровье педагогических кадров жизненно необходимо для безопасности и качества выполнения ими профессиональных обязанностей. Действие огромного количества эмоциогенных причин, как объективных, так и субъективных, детерминирует нарастающее переживание неудовлетворенности, хронической усталости, что

ведет к профессиональным кризисам в педагогической деятельности, истощению организма и профессиональному выгоранию преподавателей.

Пандемия COVID-19 вызвала крупнейший за всю историю срыв образовательного процесса и уже оказала практически повсеместное воздействие преподавателей учреждений технического и профессионального образования, ставя перед личностью новые требования в совершенно новых условиях профессиональной деятельности. Учитывая, что профессия преподавателя относится к типу профессий «человек-человек», она наиболее подвержена влиянию такого явления как профессиональное психическое выгорание, особенно в условиях пандемии. В связи с этим, мы склонны считать, что исключительное значение для выявления причин возникновения данного феномена, имеет исследование индивидуально-личностных и социально-психологических особенностей личности педагога. Исходя из вышесказанного, изучение причин возникновения «профессионального выгорания» у педагогических работников и его последствий имеет несомненную актуальность. Полученные данные и грамотно составленные выводы на основе результатов диагностики, поможет разработать коррекционные и профилактические мероприятия, которые будут способствовать здоровью педагога и эффективности его профессиональной деятельности. Таким образом, исследование феномена «выгорания» на примере профессии педагога среднего специального учебного заведения нам видится правомерным и необходимым как с теоретических, так и с эмпирических позиций.

Цель исследования – изучить особенности эмоционального выгорания и характеристик личности преподавателей колледжа.

Объект исследования – индивидуальные и социально-психологические особенности личности преподавателей колледжа с разными проявлениями эмоционального выгорания.

Предмет исследования - особенности эмоционального выгорания и характеристик личности преподавателей колледжа.

Гипотеза исследования:

В процессе профессиональной деятельности значительная часть преподавателей колледжа эмоционально выгорают. Это выражается в показателях всех ведущих фаз эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание преподавателей колледжа детерминировано такими личностными особенностями как внутренняя напряженность, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, уход в свои внутренние проблемы и переживания, субъективизм в суждениях и оценках, социальная дезадаптированность и т.д. Это обусловлено статистически значимыми различиями в личности выгорающих и не выгорающих преподавателей.

Коррекция и профилактика проявлений эмоционального выгорания может осуществляться на основе формирования профессионально-личностных качеств, препятствующих возникновению данного феномена, а именно индивидуально-личностной выносливости, социальной адаптированности, стремления к самоактуализации и т.д.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии, рассмотреть эмоциональное выгорание как вид профессиональной деструкции.
2. Провести эмпирическое исследование личностных особенностей педагогов с разными проявлениями эмоционального выгорания.
3. Разработать рекомендации и наиболее приемлемые в современных условиях направления работы по коррекции признаков эмоционального выгорания.

Работа состоит из введения, основной части (2 главы), заключения, списка использованной литературы, приложений. В основной части содержится анализ проблем, с которыми сталкиваются педагоги и которые могут способствовать их эмоциональному выгоранию. Подробно рассматривается структура и особенности эмоционального выгорания работников педагогической сферы. Вторая часть посвящена эмпирическому

исследованию особенностей эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности преподавателей колледжа и их эмоциональные состояния. Определена зависимость эмоционального выгорания от индивидуальных и социально-психологических особенностей личности. Далее рассмотрены методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Общий объем работы 75 страниц.

Эмпирическая база исследования:

Исследование проходило в 2016-2020 году на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Вольский педагогический колледж им. Ф.И. Панферова». В исследовании приняли участие преподаватели среднего специального учебного заведения. В исследовании приняли участие 164 испытуемых.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие методы:

А) Тестирование:

1. Диагностика эмоционального выгорания (В.В. Бойко)
2. Тест Р. Кеттелла
3. Тест Мини-мульти

Б) Методы математико-статистической обработки данных:

1. Среднее значение (M), стандартное отклонение (S)
2. Т-критерий Стьюдента

Теоретико-методологическая база исследования основана на изучении двух базовых методологических подходов к изучению феномена о взаимодействии личности и профессиональных предпочтениях. В рамках первого подхода исследователи считают, что личность отбирается профессиональной деятельностью. Второй подход к взаимодействию личности и профессии основан на убеждении о том, что профессиональная

деятельность выбирается на основе имеющихся и сформированных качеств и установок будущего специалиста.

Практическая значимость исследования. Обнаружена зависимость проявления эмоционального выгорания у преподавателей колледжа от их индивидуальных и социально-психологических особенностей личности. Об этом свидетельствуют выявленные статистически значимые различия по большинству личностных характеристик между группами эмоционально выгорающих преподавателей и без признаков выгорания. Полученные результаты говорят о необходимости проведения психокоррекционных мероприятий с выгорающими педагогами, а также подготовке профилактических рекомендаций по снижению риска возникновения эмоционального выгорания у педагогических работников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Вопрос «эмоционального выгорания» имеет прямую взаимосвязь с профессиональным становлением личности педагога.

Вопросы влияния профессии на личность специалиста, традиционно изучались в отечественной психологии в контексте деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов). В концепции деятельностного подхода сознание, психика, не только и не столько проявляются в деятельности, но и что наиболее интересно с нашей точки зрения, в ней же и формируются. Деятельность человека диктует формирование сознания личности, его психических процессов, свойств и состояний. Психические процессы в свою очередь, осуществляя регуляцию деятельности личности, являются важным условием ее адекватного протекания. Важно, что субъектом деятельности является личность человека в неразрывной и тесной взаимосвязи с другими людьми.

Анализ научной литературы по вопросам становления личности в процессе профессиональной деятельности свидетельствует о том, что существует два базовых методологических подхода к изучению феномена о взаимодействии личности и профессиональных предпочтениях.

В рамках первого подхода исследователи считают, что личность отбирается профессиональной деятельностью. Здесь основное внимание исследователей сконцентрировано на результативной части профессионального становления. Исходная гипотеза говорит о том, что «любой человек способен для решения какого-то определенного вида профессиональных задач». Следовательно, при таком понимании признается, что каждый человек от рождения обладает определенным и достаточно специфическим набором качеств, свойств и способностей. Задача профориентационных служб заключается в том, что бы выявить их и указать субъекту наиболее подходящую для его природной психофизиологической организации сферу профессиональной деятельности. Особое внимание здесь ученые уделяют адаптации личности к требованиям подобранной профессии,

коррекции и выработке слабо развитых черт к заданному образцу. Слабая сторона данного подхода заключается в том, что он заостряет внимание на том, что к моменту профессионального выбора у субъекта дальнейшей профессиональной деятельности уже сформировались основные жизненные ориентации, а так же то, что в ходе дальнейшего развития личности, данные качества и свойства остаются неизменными. К этой категории можно отнести теорию «черт и факторов» Ф. Парсона, «профессионального выбора» Дж. Холланда и т.п..

Второй, более близкий нашей точке зрения подход к взаимодействию личности и профессии основан на убеждении о том, что профессиональная деятельность выбирается на основе имеющихся и сформированных качеств и установок будущего специалиста. Необходимо помнить, что каждая профессиональная деятельность накладывает свою печать на психический облик будущего профессионала [3]. С этой точки зрения, профессиональное становление и определение личности может пониматься как процесс самоактуализации, именно этот подход наиболее широко распространен в западной психологии (E.Gincberg, D. Super, A. Roe).

Анализ литературы показывает, что профессиональная деятельность человека обуславливает формирование его сознания, психических процессов и свойств, а так же личностных качеств и черт. Она может способствовать развитию человека, быть предпосылкой для формирования творческих способностей и, следовательно, индивидуального стиля деятельности. Но, также профессиональная деятельность, при определённых обстоятельствах, может вызвать обратный эффект, то есть блокирование личностного роста профессионала.

Любая профессиональная деятельность уже на стадии освоения деформирует личность. Преодоление профессиональных деструкций сопровождается психической напряженностью, психологическим дискомфортом, кризисными явлениями. Деструкции, вызванные многолетним выполнением одной и той же профессиональной деятельности,

порождают профессионально нежелательные качества, изменяют профессиональное поведение человека.

Одним из проявлений профессиональных деструкций личности является феномен «эмоционального выгорания».

Поскольку проблема эмоционального выгорания является новой для нашей психологической науки, недостаточно исследованной теоретически и практически, мы в своей работе предприняли попытку анализа сущности понятия «эмоциональное выгорание», изучения его структуры, личностных детерминант и организационных факторов, способствующих возникновению данного феномена.

Диагностика эмоционального выгорания необходима нам не только для констатации его уровня, но и для профилактики и коррекции. Синдром эмоционального выгорания мы диагностировали с помощью методики В.В. Бойко. Также в нашем исследовании была применена форма С методики Р.Кэттелла и тест мини-мульти.

Данная часть исследования позволила нам констатировать три фазы стресса у опрошенных педагогов.

1) Высокое нервное напряжение возникающее в следствие тревожной хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки на работе, чувстве повышенной ответственности и вследствие возникающих трудностей с субъектами профессиональной деятельности.

2) Высокий уровень резистенции, педагоги регулярно и безуспешно пытаются оградить себя от неприятных эмоций возникающих как дома так и на работе.

3) Повышенный уровень оскудения психических ресурсов, как результат того, что проявленное сопротивление оказывается неэффективным в сложившейся ситуации, что к комплексу приводит к снижению эмоционального тонуса педагогов.

Далее, мы поделим нашу выборку на две подгруппы, в первую группу исследования вошли 15 педагогов, которые по интегральным показателям

набрали минимальное количество баллов и которых можно отнести к группе эмоционально невыгоревших педагогов. Во вторую группу вошли педагоги с максимальным количеством баллов, характеризующиеся высоким уровнем эмоционального выгорания, данную группу составили 20 человек.

Дальнейшее исследование показало, что между группами «выгоревших» и «невыгоревших» педагогов есть значимые различия в плане личностных детерминант психического выгорания, эти различия обусловлены закономерностями структурной организации личностных качеств.

В целом, исходя из результатов типологического анализа, обнаружена зависимость проявления эмоционального выгорания у преподавателей колледжа от их индивидуальных и социально-психологических особенностей личности. Об этом свидетельствуют выявленные статистически значимые различия по большинству личностных характеристик между группами эмоционально выгорающих преподавателей и без признаков выгорания. Полученные результаты говорят о необходимости проведения психокоррекционных мероприятий с выгорающими педагогами, а также подготовке профилактических рекомендаций по снижению риска возникновения эмоционального выгорания у педагогических работников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволило выявить высокий процент педагогов с признаками эмоционального выгорания. Полученные данные свидетельствуют в пользу того, что педагогам свойственно высокое нервное напряжение возникающее вследствие тревожной хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки на работе, чувстве повышенной ответственности и вследствие возникающих трудностей с субъектами профессиональной деятельности. Выявлены высокие показатели по резистенции, следовательно педагоги регулярно и безуспешно пытаются оградить себя от неприятных эмоций возникающих как дома так и на работе. Повышенный уровень оскудения психических ресурсов, как результат того, что проявленное сопротивление оказывается неэффективным в сложившейся ситуации, что к комплексу приводит к снижению эмоционального тонуса педагогов.

Нам удалось выявить личностные особенности педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания. Педагоги с признаками эмоционального выгорания проявляют беспокойство за состояние своего физического здоровья. Свойственная им тревога соматизируется и обретает конкретность. Повышенное внимание к себе провоцирует неспособность контролировать свои эмоции, что провоцирует возникновение пессимизма, неверие в успех, несговорчивости, упрямства, скептицизма.

Ощущение внутренней напряженности свойственное педагогам с признаками эмоционального выгорания, следствие затруднений в выделении значимых и незначимых раздражителей.

Педагоги с эмоциональным выгоранием испытывают потребность в глубоких и прочных контактах с окружающими, в ситуации угрозы разрыва гармоничных отношений педагоги проявляют интрапунитивные реакции, испытывают чувство вины, гнев, демонстрируют аутоагрессию.

Особенностью склонных к эмоциональному выгоранию педагогов является стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда

восхищения, очевидно чувства которые испытывают данные субъекта достаточно поверхностны, а демонстрируемые интересы не отличаются глубиной своего содержания.

Эмоционально выгоревшие педагоги демонстрируют признаки социальной дезадаптации, она более агрессивны, конфликтны, довольно часто пренебрегают социальными нормами и ценностями, что скорее всего вызвано неустойчивостью их настроения, склонностью к обидам и повышенным уровнем эмоционального возбуждения.

Признаки эмоционально выгорания характерны лицам способным тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы. Повседневные радости и горести возникающие у педагогов не вызывают у них эмоционального отклика, что позволяет говорить о сочетании у них повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

Проведенное нами исследование личностных особенностей педагогов склонных к эмоциональному выгоранию и сформулированные выводы позволили разработать практикоориентированные рекомендации по работе с педагогами склонными к эмоциональному выгоранию. Основная идея разработанных нами рекомендаций заключалась в формировании личностных качеств, препятствующих формированию эмоционального выгорания: личностной выносливости, адекватного локуса контроля и стремления к самоактуализации.

С этой целью мы предложили использование техник саморегуляции эмоциональных состояний, приемов визуализации, активизирующих техник и экзистенциального диалога с самим собой.

В перспективе наших дальнейших исследований считаем необходимым разработать комплексную трениговую программу, направленную на развитие личностных качеств, которые будут выступать «устойчивыми фундаментом» препятствующим формированию эмоционального выгорания.