

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь личностных особенностей и эмоционального  
выгорания учителей школ**

АВТОРЕФЕРАТ  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ  
БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Сергеевой Полины Алексеевны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

—

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.В.Малышев

Заведующий кафедрой  
доктор психол.наук, профессор

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

**Введение.** Проблема исследования личностных особенностей эмоционального выгорания в последние десятилетия является достаточно острой как в сфере научных исследований, так и в психологической практике. Это связано с высокими и динамичными требованиями общества к личности учителя, развитию подрастающего поколения и роли педагогов в образовании.

Образовательные учреждения играют важнейшую роль в социализации детей, привитии им ценностей, связанных со здоровьем, и формировании у них мотивации к охране своего и чужого здоровья.

Выгорание учителей имеет серьезные последствия для них самих и их учеников. Выявление факторов, связанных с выгоранием, может предоставить ценную информацию о значимости индивидуальных различий. Предполагается, что помимо факторов, связанных с работой, на выгорание влияют личностные особенности отдельных людей, и уже существует несколько эмпирических исследований, в которых изучалась эта связь у учителей. Работа преподавателем считается особенно психологически сложной, что, как было показано, приводит к сравнительно высокому числу учителей, страдающих от выгорания.

Согласно теме выгорания заинтересованность в теоретическом аспекте обусловлена практическими требованиями. Обстоятельства эмоционального выгорания появляется у личности в контексте своей деятельности и негативно влияют на психологическое здоровье, как человека, так и всей организации. Данный синдром исследован в профессиональной и социальной психологии. Существует достаточно фактического материала, который касается эмоционального выгорания, но данная тема не перестает быть актуальной.

Выявление факторов, связанных с эмоциональным выгоранием, может помочь исследователям найти отправные точки для вмешательств.

Необходимость сохранения и укрепления здоровья педагогов определяет задачи по систематизации и расширению представлений учителей о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях в образовании в период

повышения их квалификации.

**Объект исследования** - личностные особенности эмоционально выгорающих учителей школ.

**Предмет исследования** - взаимосвязь личностных особенностей и эмоционального выгорания учителей школ.

**Цель исследования** - изучение взаимосвязи личностных особенностей и эмоционального выгорания учителей школ.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- проанализировать на теоретическом уровне проблемы выгорания, их предпосылки возникновения и личностные особенности;
- организовать эмпирическое исследование и подобрать методики;
- изучить взаимосвязь личностных особенностей и эмоционального выгорания учителей школ;
- подготовить рекомендации по профилактике эмоционального выгорания учителей школ.

Данная исследовательская работа проводилась на базе учителей школы г. Саратова МОУ Гимназия № 34 имени Г. Д. Ермолаева и школ Саратовской области. В качестве испытуемых в исследовании принимали участие учителя в количестве 104 испытуемых со стажем работы от 1 до 8 лет. Возрастной диапазон испытуемых составил от 26 до 55 лет. В опросе принимали участие, как учителя начальных классов, так и учителя старших классов.

**Методы:** теоретический анализ научной литературы по теме исследования; эмпирические: психодиагностические (тест); методы обработки данных, количественный анализ эмпирических данных с использованием методов математической статистики; корреляционный анализ по Пирсону.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, в которые включены 6 таблиц, выводов, заключения, списка использованной литературы.

**Основное содержание работы.** В первой главе мы анализируем на теоретическом уровне проблемы выгорания, их предпосылки возникновения и личностные особенности. Эмоциональность учителей является ключевым компонентом в обеспечении влияния и сотрудничества в преподавательском и воспитательном процессе. Он используется для поощрения учащихся и вовлечения их в процесс обучения, стимулируя их интеллектуальную активность

Предпосылками выгорания у учителей являются:

- повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- загруженность в течение рабочего дня;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
- неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- необходимость владения современными методиками и технологиями обучения;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Эти факторы, в свою очередь, отрицательно влияют на качество нашей системы образования и создают различные стрессоры и напряжение у преподавателей, что еще больше ухудшает их успеваемость.

Постоянный стресс приводит к напряжению, которое, в свою очередь, приводит человека к эмоциональному выгоранию на рабочем месте, что еще больше приводит к неудовлетворенности работой. Профессиональный стресс с годами определяется по-разному.

Современный школьный учитель выполняет целый ряд задач. Учитель

является одним из источников знаний для учащихся, чтобы давать необходимые советы во время урока, на дополнительных уроках, а также вне класса. Многие учителя выступают в качестве классных руководителей и являются организаторами учебного процесса.

При отборе персонала и продвижении следует соблюдать объективность и прозрачность, чтобы развивать трудовую этику, которая является одним из важнейших аспектов снижения стресса среди сотрудников образовательных учреждений. Было проведено несколько исследований, направленных на снижение стресса у учителей, таких как внедрение программ управления стрессом, скажем, тренинг эмоционального интеллекта, который помогает учителям самостоятельно осознавать способности и навык, необходимые для выполнения ряда ролей, обязанностей и требований их работы, управлять эмоциональными реакциями на конкретные ситуации и людей, точно улавливать эмоции других людей и реагировать на них, а также понимать чужие потребности и, достаточно социально подготовленный, чтобы использовать осознание своих собственных эмоций и эмоций других людей для успешного управления взаимодействиями. Кроме того, было предложено внедрить кадровую поддержку учителей посредством надзора в области образования. В других помогающих профессиях была успешной в оказании поддержки, изменении восприятия, управлении эмоциями и преодолении стрессовых ситуаций, что привело к улучшению отношений с другими людьми и производительности труда.

Мотивационные симптомы включают исчезновение внутренних мотивов человека: приверженность, энтузиазм, интерес и идеализм; и наоборот, появление разочарования, неудовлетворенности, возможного отказа от позиции.

Хотя проблема профессионального выгорания учителей и возможные меры по его предотвращению и преодолению в настоящее время активно изучаются, по-прежнему крайне важно проводить больше исследований в этой области, поскольку характеристики эмоционального выгорания различаются в каждом

конкретном случае.

Исследование включало в себя ряд методов и техник, в частности теоретические методы в форме анализа литературы и обобщения полученных результатов, моделирования и определения целей, эмпирические методы в форме констатирующего и формирующего эксперимента и тестирования в соответствии с методикой эмоционального состояния Бойко.

Исследование показало, что большинство школьных учителей обладают средней стрессоустойчивостью и средней тревожностью; половина переживает стадию реакции тревоги и стадию сопротивления, что указывает на стремление учителей к психологическому комфорту, что заставляет их стремиться минимизировать давление внешних обстоятельств.

Сегодня индивидуальная работа и преподавание, в частности, насыщены факторами, вызывающими профессиональное выгорание, включая большое количество социальных контактов за рабочий день, высокий уровень ответственности и требование всегда демонстрировать наилучшую работоспособность и достигать наилучших результатов. Современное общество создало образ социально успешного человека, уверенного в себе, независимого, решительного и профессионально состоявшегося. Поэтому многие учителя стараются соответствовать этому имиджу, чтобы соответствовать социальным ожиданиям и оставаться востребованными. Для профессионала быть ответственным - значит испытывать умственное и эмоциональное истощение. Характер преподавания по умолчанию стрессовый; преподавание связано со значительно высоким уровнем эмоционального напряжения. В этом смысле преподавательская работа в среднем более требовательна, чем работа менеджеров, банкиров, генеральных директоров или президентов различных ассоциаций.

Старение преподавателей в сфере образования можно довольно отчетливо наблюдать и сегодня. Увеличение стажа работы, возраста учителей и

профессиональных обязанностей неизбежно приводит к более сильной усталости и беспокойству, ухудшению настроения, увеличению числа сосудистых заболеваний и психических расстройств. Обобщая исследования, связанные с данным вопросом, можно выделить две группы факторов, которые приводят к развитию эмоционального выгорания у преподавателей образовательных учреждений.

К факторам эмоционального выгорания относятся:

- организационные;
- личностные;
- социально-психологические.

К организационным факторам можно отнести такие как: отношение руководства, график работы, система вознаграждений, премии, социально-психологический климат и т.п., они могут сильно влиять на развитие стресса у учителя. Если у учителя есть ощущение, что он не в состоянии ничего изменить в своей работе, что от него ничего не зависит и его мнение не имеет значения, то вероятность развития стресса, связанного с работой увеличивается.

К личностным факторам относятся: низкая или чрезмерно высокая эмпатия, динамическая характеристика темперамента, жесткость и авторитарность по отношению к другим. Для развития выгорания важно и то, как работник справляется со стрессом. Многие исследования отечественных ученых показывают, что наиболее уязвимы те, кто реагируют на стресс агрессивно, несдержанно, хотят противостоять ему любой ценой, не отказываются от соперничества. Такие люди склонны недооценивать сложность стоящих перед ними задач и время, необходимое для их решения. Многие учителя хотят больше часов своего предмета, чтобы получить премию.

К социально-психологическим факторам относятся: социальная несправедливость, неудовлетворённость работой, влияние возраста, стажа работы и удовлетворённости карьерой на выгорание и т.д.

Учителя с низкой самооценкой не способны адекватно воспринимать себя или других людей; они испытывают повышенную тревожность, что также негативно сказывается на их учебном процессе. Любая необычная ситуация может привести к искаженному восприятию своих учеников и развитию таких черт личности, как пассивность, безынициативность и профессиональная некомпетентность. Негативная самооценка, заниженная самооценка, неуверенность в себе и постоянное эмоциональное напряжение, особенно распространенные среди молодых специалистов, наблюдаются сегодня у большинства учителей.

Чтобы уменьшить эмоциональное выгорание, вызванное снижением личных достижений, преподаватели должны быть мотивированы к постановке целей и получать поддержку в достижении этой цели. Работа должна быть распределена таким образом, чтобы соответствовать их навыкам и интересам, что даст простор для выполнения задачи, что, в свою очередь, улучшит их оптимистичное поведение.

Во второй главе мы проводим эмпирическое исследование. Для учителей с тенденцией к выгоранию характерны такие перепады настроения, как тревожность, невнимательность и неуверенность в себе, что негативно сказывается на их работе. Возникновение тревожного напряжения у выгоревших учителей может быть связано со снижением социальной активности и пессимизмом.

Данная исследовательская работа проводилась на базе учителей школы г. Саратова МОУ Гимназия № 34 имени Г. Д. Ермолаева и школ Саратовской области. В качестве испытуемых в исследовании принимали участие учителя в количестве 104 испытуемых со стажем работы от 1 до 8 лет. Возрастной диапазон испытуемых составил от 26 до 55 лет. В опросе принимали участие, как учителя начальных классов, так и учителя старших классов.

Была проведена проверка всей выборки на нормальность распределения

(Тест Колмогорова-Смирнова) в SPSS (Приложение 1), по результатам которой видно, что имеются значительные отклонения от нормального распределения.

Для своего исследования будут использованы следующие методики:

1. Основополагающей стала методика, автором которой является В.В. Бойко «Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания». Специфика методики заключается в том, что она определяет в каждой фазе сформированность эмоционального выгорания и симптомов.

Цель данной методики выявить сформированность фаз стресса – «напряжения», «резистенция», «истощения» и диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания».

Методика В.В. Бойко представлена 84 пунктами, которые сгруппированы в 12 шкал. Шкалы представлены тремя факторами. Которые соответствуют трем стадиям эмоционального выгорания. Эти три стадии – напряжение, резистенция, истощение.

По количественным показателям, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

0- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

2. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла - методика, созданная путем подхода к исследованию личности.

3. Опросник «мини-мульти» представляет собой сокращенный вариант ММРІ, используется для экспресс оценки психической адаптации. Иначе этот тест называют Мини-СМИЛ или Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ).

Время диагностики с использованием Мини-Мульти не

ограничивается. Тестирование рекомендуется проводить индивидуально или в группе при наличии у каждого испытуемого текста опросника и бланка для ответов, в присутствии тестирующего, которому испытуемые могут задавать вопросы.

Методика содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 — оценочные.

Первые 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью.

4. Назначение рангового коэффициента корреляций: метод Пирсона позволяет определить тесноту (силу) и направления корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями признаков.

Описание метода:

Для подсчета рангов корреляции необходимо располагать двумя рядам значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть:

1. два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;
2. две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и тому же набору признаков;
3. две групповые иерархии признаков;
4. индивидуальная и групповая иерархия признаков.

5. Для статистической обработки данных были использованы следующие методы: описательная статистика; t-критерий Стьюдента. t-критерий Стьюдента - это статистический тест, который используется для определения значимости различий между двумя выборками.

1. Сравнение средних значений двух независимых выборок.
2. Сравнение средних значений одной выборки с некоторым эталонным значением.
3. Сравнение средних значений двух связанных выборок.

В t-критерии Стьюдента гипотезы о различиях между выборками проверяются путем вычисления значения t-статистики и сравнения его с критическим значением t-критерия. Если значение t-статистики попадает в критическую область, то различия считаются статистически значимыми, в противном случае они несущественны (нет достаточных оснований для отвержения нулевой гипотезы).

6. Методы математической обработки данных. Описательная статистика, сравнительный анализ.

Анализ результатов исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Нами разработаны следующие рекомендации: необходимо максимально четко разъяснять учителям их положение и роль в образовательном учреждении, основные функции, права и обязанности; проанализировать особенности взаимоотношений в коллективе и приложить усилия для создания соответствующего психологического климата; четко формулировать критерии продвижения по службе и предоставлять информацию о возможностях профессионального карьерного роста; соблюдение традиций во многих сферах функционирования организации, начиная от календаря совещаний и заканчивая, например, совместными праздниками; необходимо создавать возможности и условия для горизонтального карьерного роста педагогов на основе характеристик психологической адаптивности; оказывать помощь и поддержку молодым специалистам в адаптации к трудовой деятельности; предоставление коллективам возможности влиять на рабочий процесс и вносить свой вклад в развитие и функционирование образовательных организаций; процессы самообразования и личностного развития директоров школ и детских садов очень важны.

**Заключение.** Исследование, направленное на изучение психологических особенностей эмоционального выгорания педагогов проводилось на базе г.

Саратов.

Обнаруженные корреляционные связи позволяют предположить, что механизмами, запускающими выгорание, связанное с напряжением внутренней тревоги.

Решение проблемы выгорания учителей не может быть сведено к призывам к стойкости учителей или поощрению заботы о себе. Такие ответы, по-видимому, предполагают, что учителям, испытывающим выгорание, не хватает выдержки, чтобы продолжать. На самом деле, ничто не может быть дальше от истины для подавляющего большинства учителей.