

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Сравнительный анализ проявления эмоционального выгорания в
профессиональной деятельности у педагогов дошкольного образования и
общего среднего образования**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования
Бевеp Ларисы Раджбаровны

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____

Т.В. Белых

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Одной из актуальных проблем современной педагогической психологии является проблема психологического благополучия педагогов образовательных учреждений. Это связано с тем, что профессия педагога обуславливается ее высокой социальной значимостью. С каждым годом изменяются и возрастают требования к педагогам. В настоящее время педагог - это не только хороший специалист, но и человек, обладающий высокой компетентностью в различных сферах жизнедеятельности. Ежедневно педагогам приходится работать с очень большим объемом документации и отчетностью.

Герберт Фрейденберг, впервые использовал термин «синдром эмоционального выгорания» для обозначения душевного состояния людей, испытывающих опустошение, разочарование, сопровождающиеся нарастающим безразличием к своей работе. Оно является следствием продолжительных стрессов. Эмоциональное выгорание - это совокупность таких стойких симптомов, которые проявляются в негативных психических переживаниях, ухудшением психофизического состояния. Последствия этого синдрома негативно сказываются как на самом педагоге, так и на деятельности коллектива образовательного учреждения.

Поэтому существует объективная необходимость во всестороннем изучении синдрома эмоционального выгорания и психологических особенностей его развития.

Цель исследования: провести сравнительный анализ проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у педагогов дошкольного и общего среднего образования.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: сравнительный анализ проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у педагогов дошкольного и общего среднего образования.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ работ по проблеме эмоционального выгорания педагогов.
2. Осуществить эмпирическое исследование проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у педагогов дошкольного и общего среднего образования.
3. Разработать рекомендации по предупреждению эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников.

Гипотеза исследования: существуют различия в проявлении эмоционального выгорания у педагогов дошкольных учреждений и педагогов общеобразовательных школ.

Исследование проводилось в коллективе МОУ «СОШ села Каменка Марксовского района Саратовской области», расположенного по адресу: 413082, Саратовская область, Марксовский район, село Каменка, ул. Ленина, д. 1. и МДОУ «Детский сад № 142» Ленинского района г. Саратова, расположенного по адресу: 410041, Саратовская обл., г. Саратов, ул. Ламповая, 4В.

В бакалаврской работе использовались методы теоретического анализа и обобщение литературных данных, опрос, тестирование, анализ эмпирического материала.

Примененные методики:

1. Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» (УМПС) А.Б. Леоновой.
2. Оценка синдрома эмоционального выгорания С.Г.Кривенкова.
3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко.
4. Тест эмоционального интеллекта Люсина.

Структура ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

1. Во введении обосновывается проблема и её актуальность, объект, предмет, цели, задачи, методы и методики исследования.

2. В I «Теоретической главе» проводится исследование понятия «эмоциональное выгорание».

3. Во II «Эмпирической главе» проводится исследование и сравнительный анализ проявления эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у педагогов дошкольного и общего среднего образования. Даны рекомендации по предупреждению эмоционального выгорания.

4. Итогом данной работы является Заключение, содержащее выводы по теме.

5. К работе прилагается: список использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет эмпирического исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены методы эмпирического исследования.

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЯВЛЕНИЯ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

Эмоциональное выгорание рассматривается разными авторами как множественно детерминированный процесс, который определяется сочетанием профессиональных стрессов и личностных особенностей человека.

Синдром эмоционального выгорания среди людей «помогающих профессий» - это результат избегания собственных чувств, сведение профессиональной деятельности к жестким стереотипам и неумении играть и творчески самовыражаться.

Вторая глава ВКР «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО И ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ».

В рамках подготовки дипломного проекта нами было реализовано эмпирическое исследование, направленное на изучение и сравнение проявлений эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у педагогов дошкольного и общего среднего образования.

Анализ количественного распределения результатов, полученных с применением методики УМПС по А. Б. Леоновой, показал, что у педагогов средней школы более часто встречается выраженность проявлений утомления (у 19 из 30 человек). В группе воспитателей данный показатель несколько ниже (у 15 из 30 человек), однако и этот показатель является достаточно высоким. Фактически мы можем сделать вывод о том, что более 50% педагогов имеют выраженные признаки утомления от профессиональных задач. По

остальным показателям, которые позволяет выявлять опросник УМПС, группы педагогов средней школы и педагогических работников дошкольного образовательного учреждения схожи.

Среди результатов, полученных с применением данной методики, мы получили завышенные показатели по уровню стресса (свыше 30 баллов) у 4 респондентов (в каждой группе есть 2 человека с высокими показателями). В целом, средние по группам показатели уровня выраженности стресса наиболее высокие из всех рассматриваемых проявлений профессионального выгорания. При этом в группе педагогов средней школы этот показатель несколько выше (20,67 и 19,93 соответственно).

После проверки статистической значимости различий между группами педагогов и воспитателей с помощью t-критерия Стьюдента по всем шкалам расчетные показатели меньше критического значения 2,002. Кроме того, уровень значимости $p \geq 0,005$.

Таким образом, наблюдаемые различия в группах педагогов и воспитателей по шкалам опросника УМПС нельзя назвать статистически значимыми.

Результаты диагностики с помощью методики СЭВ Кривенкова показали, что из двух групп респондентов, только 1 человек не имеет признаков выгорания. При сравнении уровня эмоционального выгорания двух групп респондентов показатели можно считать схожими, однако средний балл в группе сотрудников дошкольного образовательного учреждения несколько выше (9,07 – у педагогов средней школы и 9,9 – у сотрудников детского сада). Сопоставив показатели уровня эмоционального выгорания между группами педагогов и воспитателей и рассчитав t-критерий Стьюдента, видим из представленных данных, что показатель значимости существенно выше допустимого параметра достоверности, т.е. $p \geq 0,05$. В данном случае он равен 0,380. Соответственно, данные групп по параметру «выгорание» не имеют статистически значимого различия.

Обобщая результаты, можно сказать, что полученные данные подтверждают факт, что те или иные проявления эмоционального выгорания характерны практически для всех представителей педагогической профессии.

Продолжая анализ результатов диагностики, обратимся к данным, полученным с помощью методики Бойко. В группе педагогов средней школы 1 человек, согласно результатам диагностики, находится в стадии напряжения, ещё 4 педагога – в стадии резистенции. В группе воспитателей стадии напряжения (пиковых показателей) не выявлено ни у одного специалиста, однако 3 человека находятся в стадии резистенции. По шкале «истощение» в группах схожи, однако в группе педагогов школы средний балл существенно выше (36,43 и 30,4 соответственно).

В целом, показатели педагогов общеобразовательной школы чуть более высокие по сравнению с коллегами, работающими в детском саду. Другими словами, для данной группы характерны более выраженные проявления составляющих эмоционального выгорания.

В числе диагностируемых показателей в рамках данного исследования – составляющие эмоционального интеллекта педагогических работников. В качестве инструмента на данном этапе был применен опросник эмоционального интеллекта Люсина.

Анализ результатов позволил выявить значительную разницу между группами респондентов по показателю «межличностный EQ». Среди педагогов средней школы более 50% имеют очень низкий показатель по данному компоненту социального интеллекта. В то время, как в группе воспитателей таких респондентов только 7 человек и при этом ещё 7 человек имеют показатели, которые можно отнести к высоким и очень высоким.

Ещё одно значимое различие было выявлено по такому компоненту социального интеллекта, как «управление эмоциями». Более высокие показатели по нему в группе работников дошкольного образования: высокие и очень высокие баллы у 11 воспитателей, в то время как в группе педагогов

средней школы только 6 человек имеют аналогичный уровень развития данного компонента EQ.

Сопоставление интегрального показателя социального интеллекта указывает на то, что в группе воспитателей показатели средние и выше среднего имеют большее количество респондентов, по сравнению с педагогами общеобразовательной школы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социальный интеллект является личностным образованием, получающим развитие в процессе педагогической деятельности. Однако, специфика работы педагога и конкретные профессиональные задачи обуславливают развитие отдельных его компонентов.

В числе важных выявленных закономерностей – положительная корреляция между стажем педагогической деятельности и показателем выгорания, характерная для педагогов общеобразовательной школы. В группе педагогов средней школы мы выявили положительную корреляционную зависимость между педагогическим стажем и показателем выгорания, полученным с применением методики оценки синдрома эмоционального выгорания. Показатель значимости данного показателя позволяет сделать вывод о существовании вероятности увеличения риска развития синдрома эмоционального выгорания по мере увеличения длительности педагогического стажа.

Параллельно мы выявили обратную корреляционную зависимость между педагогическим стажем и проявлениям монотонии. Другими словами, чем более опытен педагог, тем меньше для него характерны функциональные состояния человека, возникающие при однообразной работе.

Проверяя выявленные закономерности в группе педагогических работников дошкольного образовательного учреждения, мы также получили положительную корреляцию между стажем и показателем выгорания. Однако уровень значимости не позволяет утверждать наличие такой взаимосвязи.

Выводы

- Более 50% педагогов в обеих группах имеют выраженные признаки утомления от профессиональных задач, в группе педагогов средней школы этот показатель несколько выше по сравнению с педагогами дошкольного образовательного учреждения.
- Проявление стресса, как элемент эмоционального выгорания, характерен для обеих групп педагогических работников. В рассматриваемых выборках есть по 2 человека с критически высокими значениями по данному показателю.
- Для педагогов общеобразовательной школы характерны более выраженные проявления составляющих эмоционального выгорания.
- Выявлены статистически значимые различия по степени проявления признаков стадии «истощение» по шкале эмоционального выгорания. У педагогов общеобразовательной школы данные появления выше (t-критерий = 3,028, при $p \leq 0,05$).
- В группе воспитателей показатели социального интеллекта средние и выше среднего имеют большее количество респондентов, по сравнению с педагогами общеобразовательной школы.
- В группе педагогов средней школы гораздо более четко прослеживается зависимость между стажем работы в школе и показателем эмоционального выгорания по сравнению с педагогами дошкольного образовательного учреждения.
- Социальный интеллект является личностным образованием, получающим развитие в процессе педагогической деятельности. Однако, специфика работы педагога и конкретные профессиональные задачи обуславливают развитие отдельных его компонентов. В частности, для педагогов средней школы характерна взаимосвязь стажа и навыка «понимания эмоций», а для воспитателей педагогического связь стажа и умения «управления эмоциями».

В заключении были кратко обобщены основные выводы по главам ВКР.

Педагогическая деятельность - один из видов деятельности, который предполагает высокий уровень ответственности, большое количество контактов с различными людьми. К тому же многочисленные преобразования в сфере образования ведут к большому потоку и обработке информации педагогическими работниками. Данная категория очень подвержена проявлению синдрома эмоционального выгорания.

Анализируя точки зрения различных авторов, как зарубежных, так и отечественных можно сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание является детерминированным процессом, определяющийся сочетанием профессиональных стрессов и личностных особенностей человека.

Синдром эмоционального выгорания - психологический защитный механизм, проявляющийся в полном или частичном исключении эмоций при избыточном психотравмирующем воздействии. Возникают поэтапно, превращается в форму профессиональной деформации личности. Эмоциональное выгорание проходит три фазы стресса: нервное напряжение; резистенцию и истощение. Эмоциональное выгорание является следствием профессионального стресса, ответной реакцией на длительные рабочие стрессы.

Жизнь современного человека, так или иначе, связана со стрессовыми ситуациями на работе: сокращение или увольнение, чувство неуверенности в своем будущем, конфликты с начальством, таких примеров можно привести сотни. Стресс сам по себе не приносит вреда здоровью, в том случае, если человек адекватно реагирует на него. Если же адекватного реагирования не происходит, то у человека появляются первые симптомы болезни. Одним из симптомов профессионального стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. Профессиональный стресс дезорганизует деятельность человека, и влияет на его психическое здоровье. Он приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям. Профессиональный стресс

представляет собой главный «фактора риска» при проявлении и обострении невротических состояний, неврозов, раздражительности, тревоги.

Здоровье является одним из условий эффективной профессиональной деятельности человека. Оно составляет относительно неспецифическую динамическую основу продуктивности всех аспектов труда и общего благополучия человека. От уровня психического здоровья напрямую зависит профессиональное долголетие человека и возможность достижения успеха в профессиональной деятельности.

Симптомы эмоционального выгорания объединены в пять ключевых групп - это физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные.

Факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания - это личностные, ролевые, организационные, экзистенциальные и факторы «особого контингента».

Многие психологи советуют решать проблемы, связанные с работой, тут же, на рабочем месте. Ведь когда проблема решена, у персонала организации улучшается настроение, устанавливается благоприятный психологический климат в коллективе, трудности кажутся не такими непреодолимыми, достижения в профессиональной деятельности становятся значительными.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Бодров, В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. - М.: 2009. - С. 349
- 2 Березенцева, Е. А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. 2014. № 4(16). - С. 162.
- 3 Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. - СПб.: Питер, 2007. 336 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).

- 4 Ермакова, Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6, № 1. С. 27–39.
- 5 Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие / Е. В. Котова; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013.
- 6 Карташова, К. С. Психология стресса: учеб.-метод. пособие / К. С. Карташова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – 35 с.
- 7 Куприянов, Р. В., Кузьмина, Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 8 Ким, Б. Понятие стресса в профессиональной деятельности / Б. Ким // Наука без границ. - 2017. № 6(11). - С. .
- 9 Ларенцова Л. И., Терехина, Н. В. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов // Прикладная юридическая психология. 2009. № 2.
- 10 Лапина, И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И. А. Лапина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2016. № 29 (133). С. 331-334.
- 11 Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон - М.: Наука, 2008. - 278 с.
- 12 Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова. - Екатеринбург: 2018. - С. 112
- 13 Неруш, Т. Г. Основные этапы изучения феномена выгорания// Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. № 4. С. 454-459

- 14 Наличаева, С. А., Талызенкова, М. Г. Психология профессионального выгорания: учебно-методическое пособие / С. А. Наличаева, М. Г. Талызенкова; Севастополь: изд-во Филиала МГУ в г. Севастополе, 2012. – 60 с.
- 15 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г. С. Никифоров - СПб: Питер, 2006. - 607 с.
- 16 Ожегова, Е. Г. Профессиональный стресс и синдром психического выгорания / Е. Г. Ожегова // Омский психиатрический журнал. 2018. № 1(15). - С. 38.
- 17 Панин, Л. Е. Биохимические механизмы стресса / Л. Е. Панин - Новосибирск: Наука, 201. - 232 с.
- 18 Практикум по психофизиологической диагностике: учебное пособие для вузов. – М.: Владос, 2009. - 128 с.
- 19 Рытенкова, Ю. Н. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема: методологический аспект // Наука и образование сегодня. 2018. № 2 (25).
- 20 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье Пер. с англ. - М.: Прогресс, 2010. - 123 с.
- 21 Семагин, В. Н., Зухарь, А. В., Куликов, М. А. Тип нервной системы, стрессоустойчивость и репродуктивная функция / В. Н. Семагин, А. В. Зухарь, М. А. Куликов - М.: Наука, 2008. - 134 с.
- 22 Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. / Ч. Д. Спилбергер // Международный сб. науч.статей. – М.: Наука, 2008. - С.12–24
- 23 Смит, Т. Дж Профессиональный стресс / Т. Дж. Смит - М.: Мир, 2008с. 356-392
- 24 Салогуб, А. М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых / А. М. Салогуб. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2014. № 5 (64). С. 459-461.

- 25 Стебловская, А. В. Теоретические представления понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психологической литературе / А. В. Стебловская // ИСОМ. 2017. № S 1.
- 26 Шиляева, И. Ф., Биктагирова, А. Р. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / И. Ф. Шиляева, А. Р. Биктагирова // Педагогический журнал Башкортостана. 2017. № 1 (68).
- 27 Эверли, Д. С., Розенфельд, Р. Стресс: Природа и лечение / Д.С. Эверли, Р. Розенфельд - М: Наука, 2008. - 165 с.
- 28 Юдчиц, Ю. А. К проблеме профессиональной деформации / Ю. А. Юдчиц // Журнал практического психолога. 2008. № 2. С. 17-22.
- 29 Ясько, Б. А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б. А. Ясько // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2013. - № 3(123).
- 30 <https://ainnova-test.ru/>
- 31 <https://psylab.info>