

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 педагогов начальной
школы»**

АВТОРЕФЕРАТ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ГОНИНОЙ ЮЛИИ ДМИТРИЕВНЫ

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

Т.В.Хуторянская

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2023

Введение

Актуальность исследования Проблема исследования эмоционального выгорания в последние десятилетия является достаточно острой как в сфере научных изысканий, так и в психологической практике. Это связано с высокими и динамичными требованиями со стороны общества к личности педагога, его роли в развитии и воспитании подрастающего поколения.

Многие исследования показывают, что педагогическая профессия более чувствительна к эмоциональным выгораниям. В первую очередь, это связано с очень высокой эмоциональной загруженностью педагогического труда, частыми и тесными социальными контактами, которые являются не сопутствующими в данной профессии, а основной деятельностью. Во-вторых, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что существенно повышает вероятность эмоционального выгорания. В целом, профессиональная деятельность педагога характеризуется большим количеством факторов, в эмоциональном плане.

Достаточно внимания с точки зрения психологии уделяется проблеме повышения устойчивости учителей к эмоциональному истощению, но что касается педагогической стороны проблемы, то здесь мы сталкиваемся с нехваткой специализированной литературы.

Цель исследования: изучить особенности эмоционального выгорания педагогов начальной школы.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание педагогов начальной школы.

Гипотеза исследования: основана на предположении о том, что чем более человек доминантен и осторожен в отношении окружающим, тем стремительнее происходит процесс эмоционального выгорания; принятие себя и эмоциональная зрелость имеют значимую взаимосвязь с эмоциональным выгоранием педагогов.

Задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить психологические особенности эмоционального выгорания педагогов начальной школы.
3. Проанализировать развитие и выраженность синдрома эмоционального выгорания в зависимости от профессионального стажа педагогов.
4. Провести исследование на выявление уровня эмоционального выгорания педагогов начальной школы.
5. Проанализировать и обобщить результаты, полученные в ходе выполнения практической части исследования.
6. Составить рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов начальной школы.

Методы исследования:

Теоретический: анализ и обобщение психолого–педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы исследования:

- 1) Методика диагностики межличностных отношений Лири.
- 2) Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.
- 3) Методика многофакторного исследования личности Кэттелла.
- 4) Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко.
- 5) Методика «Тест на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности (Ч. Спилбергер, Ю. Ханин)».

База исследования. Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Вольск – 18, Саратовская область.

Экспериментальная выборка. В исследовании на добровольной основе приняли участие 11 педагогов начальной школы

Практическая значимость исследования. данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в образовательном процессе в будущем.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав и заключения, списка использованных источников и приложений. Введение содержит обсуждение актуальности проблемы исследования, гипотезу, цель, задачи исследования, методы исследования, экспериментальную базу и экспериментальную выборку.

Краткое содержание работы

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ» была изучена **сущность эмоционального выгорания и основные теоретические подходы к изучению данного феномена.**

Мы рассматриваем СВ как многоаспектное явление, включающее различные изменения в поведении, механизмах защиты и процесс искажения самореализации и развития человеческой личности. Проблема выгорания изучается более 40 лет, но большая часть работы описательная, не многие были подтверждены эмпирическим исследованием.

Понятие выгорания, рассматривалось многими исследователями, но впервые было введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, как характеристика психологического состояния здорового человека, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением, в результате работы в социальной сфере (человек-человек), которому присуще такие симптомы, как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Г. Фрейденбергер, дал характеристику пострадавших от синдрома эмоционального выгорания. Такие люди часто

мягкие, страстные, идеалистические, желающие и готовые помочь другим, но в то же время неустойчивые, одержимые фанатичной идеей.

Первоначально считалось, что небольшое число специалистов подвержено риску эмоционального выгорания, включая врачей и работников благотворительных организаций. Но в 1982 году Р. Шваб расширил группу риска развития СВ.

В настоящее время она включает педагогов, сотрудников полиции, адвокатов, заключенных, политиков и руководителей. В то же время К. Маслач, одна из ведущих экспертов в изучении эмоционального выгорания, считает СВ физическим и эмоциональным истощением, указывающим на потерю положительных эмоций.

Она также считает, что развивается низкая самооценка, негативное отношение к рабочим процессам, циничное отношение.

Факторы, способствующие развитию СЭВ, активно изучаются клиническими и социальными психологами, психиатрами и специалистами по людским ресурсам. Установлено, что ведущую роль играют психологические характеристики и общее состояние здоровья человека, содержание и организация рабочего процесса. Причины эмоционального сгорания можно разделить на три группы:

Личностные. Отсутствие мотивации к осуществлению деятельности может быть связано с девальвацией труда, отсутствием самостоятельности (свободой действий). Эмоционально выгоревшие люди - это скорее люди с состраданием, человечностью, страстью, сочувствием, одержимостью.

Организационные. Вероятность развития синдрома возрастает в отсутствие четкой ответственности и справедливого распределения обязанностей. Часто происходит обострение конфликтов и конкуренции в командах, совместные усилия не координируются, не хватает времени и/или материальных ресурсов, успехи достигаются редко.

Информативные. Синдром выгорания стимулируется интенсивной психоэмоциональной активностью. Она включает в себя различные виды

личного взаимодействия, обработку и интерпретацию сложной информации, принятие решений, ответственность за результат. С особой группой трудно работать - тяжело больные, правонарушители, конфликтующие клиенты.

Эмоциональное истощение обычно связано с определенными профессиями, но этот синдром также поражает и домохозяйек, молодых матерей и творческих личностей.

Патогенетические механизмы пересекаются с механизмами стресса, и организм постоянно подвергается воздействию долгосрочных неблагоприятных факторов. На первом этапе возникает фаза сопротивления - используются физиологические и психологические резервы (изменения уровня активации гормонального производства ЦНС), человек чувствует напряжение, но успешно покрывается. Интерес и удовлетворенность работой сохраняются.

Вторая фаза - фаза усталости. Утрачена способность организма противостоять стрессу, негативные факторы (организационные, информативные, личностные) создают физиологический и психологический дискомфорт. Повышается мотивация, мотивация, депрессия и раздражительность. На третьем этапе усталость проявляется в хронических эмоциональных и соматических расстройствах: депрессия возникает, хронические заболевания ухудшаются, психосоматические основы развивают новые заболевания.

СЭВ рассматривается исследователями как многокомпонентный, поэтапный процесс. Классификация на основе компонентов синдрома описывает детали клинического изображения.

Процедурные модели учитывают динамику развития выгорания через повышенное эмоциональное истощение, которое формирует негативное отношение к субъектам деятельности и работы. Среди теорий, которые различают стадии синдрома, общеизвестна пятиступенчатая классификация ДЖ. Гринберга:

Медовый месяц. Преобладание позитивного отношения, энтузиазма и страсти. Распорки не вызывают стресса.

Нехватка топлива. Нарастает усталость, увеличивается нечувствительность. Без большей стимуляции снижается мотивация.

Хроническая процедура. Растут дворяне, обескураживающие чувства, недовольство работой и мысли о рождении. Постоянная усталость заменяется физическим дискомфортом.

Кризис. Если здоровье ухудшается, есть хронические заболевания, которые уменьшают способность работать частично или полностью. Печаль и качество жизни и производительность растут недовольство.

Пробивание стены. Соматические и психические расстройства обостряются, они могут стать опасными. Есть несоответствие в профессиональной сфере, в семье, в дружеских отношениях.

Симптомы эмоционального истощения. Синдром выгорания проявляется как реакция на долгосрочный стресс с последующей депрессией, с симптомами, связанными с работой, работой. Главным трио является чувство безразличия и психическая усталость, дегуманизация, чувство негативного восприятия себя. Проведя теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания педагогов начальной школы, мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Синдром эмоционального выгорания является комплексом, который затрагивает все структурные характеристики личности и влияет на её социально-психологические, личностные, мотивационные и регуляторные особенности;

2. Эмоциональное выгорание возникает в результате продолжительного воздействия стрессовых факторов на рабочем месте, а также под влиянием индивидуальных особенностей личности;

3. Возникновению синдрома эмоционального выгорания подвержены преимущественно профессии социальной направленности, в том числе, педагоги. Главной характеристикой их деятельности является большая

интенсивность межличностных взаимодействий, характеризующиеся высокой степенью эмоциогенностью;

4. Педагогическая деятельность характеризуется рядом особенностей, которые можно охарактеризовать как эмоциогенные. К данным факторам можно отнести высокий темп работы в условиях дефицита времени, частые перегрузки, сложные педагогические ситуации с детьми и их родителями, необходимость постоянно находиться под оценкой всех участников образовательного процесса и др. Все вышеперечисленные особенности педагогической деятельности обуславливают возникновение и развитие эмоционального выгорания.

В второй главе «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ» проводилось исследование в коллективе Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Вольск – 18, Саратовская область.

На первом этапе эмпирического исследования эмоционального выгорания педагогов начальной школы нами была сформирована первичная выборка количеством 11 человек.

Были выбраны следующие психологические методики (опросники):

1) Методика диагностики межличностных отношений Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

2) Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Опросник социально-психологической адаптации, СПА (Test of Personal

Adjustment) – очень старая методика, разработанная одним из создателей гуманистической психологии Карлом Роджерсом. Отмечает степень адаптации - неустойчивость индивидуума в социальной сфере и в качестве причины ненадлежащей адаптации предполагает ряд различных обстоятельств: низкий уровень самовосприятия; низкий уровень принятия других, то есть, по сравнению с ними; эмоциональный дискомфорт, что может быть очень разным по своей природе; сильная зависимость от других, то есть от внешнего воздействия; стремление к господству.

3) Методика многофакторного исследования личности Кэттелла

Опросник многофакторный - наиболее распространенный способ оценить личные характеристики человека среди российскими и зарубежными исследователями. Он был создан Р. Б. Кэттеллом для многофакторного описания индивидуальных и личных отношений. Этот метод отличает 16 независимых факторов, которые составляют личность. Отличительной особенностью этого метода является то, что идентификационные факторы были рассчитаны с использованием факторного анализа большого количества лексики, описывающей характеристики человека.

4) Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина)

Делаются некоторые заявления, каждое со своим собственным мнением. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+» («да») рядом с соответствующим номером в форме ответа, а если вы не согласны - знак «-» («нет»). Интерпретация результатов и расчет общего балла для определения уровня эмоционального выгорания происходит в результате подсчета пунктов по симптомам эмоционального выгорания.

Результаты исследования и их обобщение. Эмоциональное выгорание педагогов начальной школы имеет такие специфические особенности как эмоциональная усталость и снижение удовлетворенностью работой. Исследование проводилось в естественных условиях и в рамках

тематических мероприятий. Испытуемым были предложены тестовые материалы в соответствии с методами, которые мы выбрали для диагностики. Результаты теста уровня эмоционального истощения педагогов по методу В.В. Бойко представлены в таблице 3. Результаты эмпирических исследований показывают, что в подмножестве учителей с стажем менее 20 лет, симптомы эмоционального истощения значительно менее выражены, чем в подгруппах учителей с 21-40 годами и более 40 лет работы.

Далее мы провели опрос по методике диагностики межличностных отношений Лири. Этот метод был разработан Т.Лири (1954 г.) и предназначен для изучения представлений субъекта о себе и идеале "Я", а также для изучения отношений в небольших группах. В нем раскрывается преобладающий тип отношений с людьми в плане самоуважения и взаимной оценки. Выделяются два фактора: "доминирование - подчинение" и "дружественность - агрессия (враждебность)". Результаты выглядят следующим образом (Таблица 4).

На следующем этапе нами была использована диагностика социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд. Цель: изучение особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Далее представлены результаты по методике многофакторного исследования личности Кэттелла (таблица 6).

Таблица 8 - Результаты по методике многофакторного исследования личности Кэттелла ($n_1=4$, $n_2=5$, $n_3=2$)

После получения данных по всем выбранным методикам и количественно-качественного анализа полученных результатов следовало определить статистически значимые взаимосвязи между эмоциональным выгоранием у педагогов начальной школы и эмоциональной усталостью, и снижением удовлетворенности работой.

Для корреляционных расчетов целесообразно использовать линейный коэффициент корреляции r -Пирсона.

Обработанные данные были загружены в программу SPSS Statistics, поскольку в ней существует возможность корреляционного расчета по предустановленной формуле линейного коэффициента корреляции r -Пирсона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умение выработать конструктивное отношение к эмоциональному стрессу и минимизировать негативные последствия результатов должно быть одним из профессиональных качеств учителя. Учитель должен противостоять эмоциональным эффектам современной профессиональной среды.

Проведя теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания педагогов начальной школы, мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Синдром эмоционального выгорания является комплексом, который затрагивает все структурные характеристики личности и влияет на её социально-психологические, личностные, мотивационные и регуляторные особенности;

2. Эмоциональное выгорание возникает в результате продолжительного воздействия стрессовых факторов на рабочем месте, а также под влиянием индивидуальных особенностей личности;

3. Возникновению синдрома эмоционального выгорания подвержены преимущественно профессии социальной направленности, в том числе, педагоги. Главной характеристикой их деятельности является большая интенсивность межличностных взаимодействий, характеризующиеся высокой степенью эмоциогенностью;

4. Педагогическая деятельность характеризуется рядом особенностей, которые можно охарактеризовать как эмоциогенные. К данным факторам можно отнести высокий темп работы в условиях дефицита времени, частые перегрузки, сложные педагогические ситуации с детьми и их родителями, необходимость постоянно находиться под оценкой всех участников

образовательного процесса и др. Все вышеперечисленные особенности педагогической деятельности обуславливают возникновение и развитие эмоционального выгорания.

Исследование проводилось в коллективе Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Вольск – 18, Саратовская область.

В эмпирической части исследования нами был проведен ряд диагностических методик: Методика диагностики межличностных отношений Лири Т., Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, Методика многофакторного исследования личности Кэттелла, Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина).

Педагогический стаж непосредственно влияет на развитие синдрома эмоционального выгорания преподавателей, определяет разницу на основе изучения персональных данных педагогического персонала «Федеральный государственный институт образования «Средняя общеобразовательная школа №24» Вольск - 18, Саратовская область», которые принимали участие в диагностике, преподаватели были разделены нами на три группы следующим образом:

- подгруппа № 1 - со стажем от 1 до 20 лет – 4 человека (33,33%), средний возраст – 34,2 лет.

- подгруппа № 2 – со стажем от 21 до 40 лет - 5 человек (43,33%), средний возраст - 56 лет.

- подгруппа № 3 - с педагогическим стажем более 40 лет – 2 человека (23,34%), средний возраст – 60 лет.

Исследование проводилось в естественных условиях и в рамках тематических мероприятий. Испытуемым были предложены тестовые материалы в соответствии с методами, которые мы выбрали для диагностики.

После получения данных по всем выбранным методикам и количественно-качественного анализа полученных результатов следовало

определить статистически значимые взаимосвязи между эмоциональным выгоранием у педагогов начальной школы и эмоциональной усталостью, и снижением удовлетворенности работой.

Для корреляционных расчетов мы использовали линейный коэффициент корреляции r -Пирсона. Далее нами были по отдельности проанализированы взаимосвязи, выявленные между эмоциональным выгоранием у педагогов начальной школы и эмоциональной усталостью, и снижением удовлетворенности работой.

При создании корреляционной матрицы было наглядно выявлено, что чем более человек доминантен и осторожен в отношении окружающим, тем стремительнее происходит процесс эмоционального выгорания; принятие себя и эмоциональная зрелость имеют значимую взаимосвязь с эмоциональным выгоранием педагогов, а это означает, что гипотеза исследования подтвердилась.

Подводя итоги можно сказать, что цель данной работы (изучить особенности эмоционального выгорания педагогов начальной школы) была достигнута, и гипотеза исследования была подтверждена в ходе эмпирического исследования.