

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра психологии личности
наименование кафедры

**Связь показателей эмоционального выгорания педагогов с
особенностями мотивационной и ценностной сфер**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 511 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Казариной Ирины Андреевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Зав.кафедры, доцент, д.псх.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Зав.кафедры, доцент, д.псх.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В.Рягузова
инициалы, фамилия

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современная система образования предъявляет высокие требования к личностным и профессиональным качествам педагога. Педагог в своей профессиональной деятельности встречается с большим количеством ситуаций, которые связаны со стрессом и высоким эмоциональным напряжением. Стресс в деятельности педагога - это многоуровневое явление, которое проявляется в физиологических и психических реакциях.

В настоящее время психологами затрагивается не только тема профессионального стресса, но всё чаще в центре внимания тема синдрома эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания развивается на фоне постоянного профессионального стресса и связан с эмоционально стрессовыми ситуациями и постоянным межличностным общением.

Работа педагога специфична и её отличает наличие разных ситуаций высокой эмоциональной интенсивности и когнитивной сложности межличностного общения, что, в свою очередь, требует от педагога значительного вклада в построение доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью общения.

Целью исследования является выявление связи показателей эмоционального выгорания педагогов с особенностями мотивационной и ценностной сфер.

Объектом исследования является эмоциональное выгорание как психологический феномен.

Предмет исследования – связь показателей эмоционального выгорания педагогов с особенностями мотивационной и ценностной сфер.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научных источников по исследованиям показателей эмоционального выгорания педагогов с особенностями мотивационной и ценностной сфер.
2. Изучить параметры эмоционального выгорания педагогов.
3. Изучить особенности мотивационной и ценностной сфер педагогов.
4. Выявить связь показателей эмоционального выгорания педагогов с особенностями мотивационной и ценностной сфер.

Гипотеза исследования: существует связь между эмоциональным выгоранием педагогов и профессиональной мотивацией, а также между эмоциональным выгоранием и ценностными ориентациями. Причем, чем в большей степени у личности выражена внутренняя мотивация, тем в меньшей степени она подвержена формированию симптомов эмоционального выгорания.

Методологическая основа исследования. Исследование ориентировано на субъектный подход, который описывал еще в 20-е гг. С.Л. Рубинштейн. Субъектный подход настаивает на равноправности субъекта и объекта познания – исследование есть форма диалога двух суверенных субъектов.

Методы исследования:

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач в работе используется комплекс методов, включающий:

1. Методы подготовки теоретического исследования: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;

2. Методы эмпирического исследования, а именно: тестирование с помощью методик: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика диагностики социально-психологических установок личности педагогов в мотивационно – потребностной сфере по методике О. Ф. Потемкиной, методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ).

3. Методы обработки и интерпретации эмпирических данных: первичная статистика (среднее значение, стандартное отклонение), качественный и корреляционный анализ.

Результат исследования, их анализ и обсуждение

После проведения тестирования по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, результаты были проанализированы и обобщены (рис.1.).

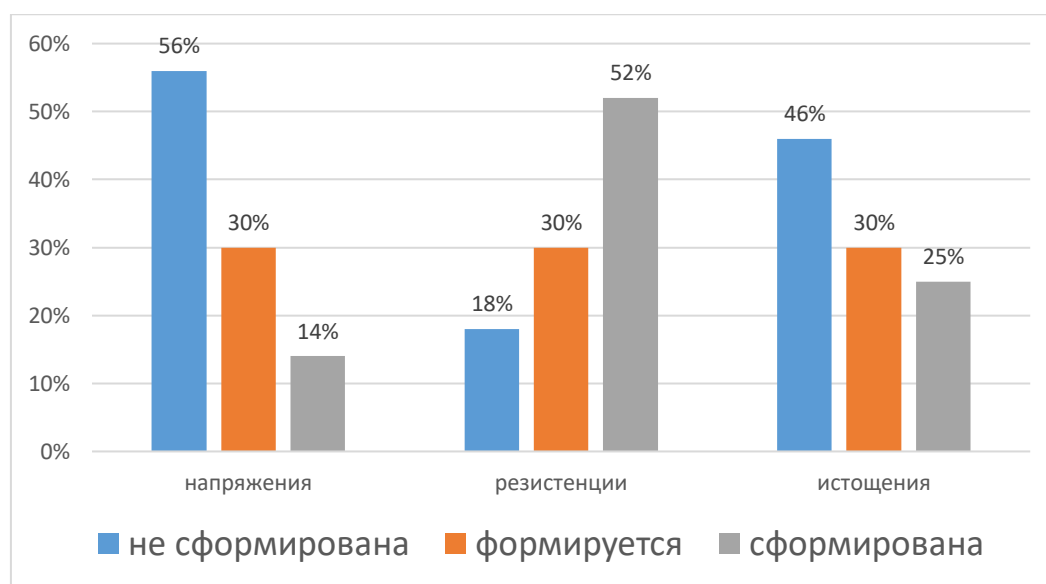


Рисунок 1 – Сформированность фаз синдрома эмоционального выгорания у педагогов, %

Так, у трети педагогов были выявлены все три стадии эмоционального выгорания. Психоэмоциональное напряжение присутствует у трети учителей, участвовавших в исследовании. Их повседневная профессиональная жизнь наполнена множеством стрессовых и конфликтных ситуаций.

Для изучения параметров эмоционального выгорания педагогов нами был выполнен анализ первичной статистики по методике эмоционального выгорания В.В. Бойко (см. табл.1).

Таблица 1 – Результаты первичной статистики по методике «Эмоциональное выгорание» В. В. Бойко

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Напряжения	35,33	25,46
Тревога и депрессия (ТД)	9,33	6,19
Загнанность в клетку (ЗК)	5,75	5,07
неудовлетворенность собой (НС)	3,75	4,73
переживание психотравмирующих обстоятельств (ППО)	11,50	5,24
Резистенции	31,25	17,68
неадекватное эмоциональное реагирование (НЭР)	10,50	10,61
редукция профессиональных обязанностей (РПО)	7,50	14,4
расширение сферы экономии эмоций (РСЭЭ)	5,25	3,24
Эмоционально-нравственная дезориентация (ЭНД)	7,67	7,78
Истощения	31,67	4,95
эмоциональный дефицит (ЭД)	6,65	5,66
психосоматические и психовегетативные нарушения (ППН)	4,33	3,24

Личностная отстраненность (ЛО)	8,33	3,54
Эмоциональная отстраненность (ЭО)	11,33	9,90

Исходя из результатов, показанных в табл.1 мы видим, что самое низкое среднее значение в фазе «Напряжение» (3,75) и низкое стандартное отклонение (4,73) по выборке у показателя неудовлетворенность собой. Потому мы можем предположить, что НС – неудовлетворенность собой в меньшей степени свойственной респондентам.

Самое высокое же среднее значение в фазе «Напряжение» у показателя переживание психотравмирующих обстоятельств (ППО) (11,50). Из этого вытекает предположения, что переживание психотравмирующих обстоятельств в большей степени свойственно респондентам.

Наиболее высокое стандартное отклонение же у показателя тревога и депрессия (6,19).

Самое низкое среднее значение в фазе «Резистенция» (5,25) и низкое стандартное отклонение (3,24) у показателя расширение сферы экономики эмоций. Потому мы можем предположить, что РСЭЭ в меньшей степени свойственной респондентам.

Самое высокое же среднее значение в фазе «Резистенция» у показателя неадекватное эмоциональное реагирование (НЭР) (10,50) с самым высоким значением показателя стандартного отклонения 10,61. Из этого вытекает предположения, что НЭР в большей степени свойственно респондентам.

Самое низкое среднее значение в фазе «Истощения» (4,33) и низкое стандартное отклонение (3,24) у показателя психосоматические и психовегетативные нарушения. Потому мы можем предположить, что психосоматические и психовегетативные нарушения в меньшей степени свойственной респондентам.

Самое высокое же среднее значение в фазе «Истощения» у показателя эмоциональная отстранённость (ЭО) (11,33) с самым высоким значением показателя стандартного отклонения 9,90. Из этого вытекает предположения, что эмоциональная отстранённость в большей степени свойственна респондентам.

Для изучения параметров мотивационной сферы педагогов нами был выполнен анализ первичной статистики по диагностике социально-психологических установок личности педагогов в мотивационно - потребностной сфере по методике О. Ф. Потемкиной.

Таблица 2 – Результаты первичной статистики по диагностике социально-психологических установок личности педагогов в мотивационно - потребностной сфере по методике О. Ф. Потемкиной

Показатель	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение по выборке
На процесс	6,33	1,41
На результат	6,67	0,71
На альтруизм	5,67	2,83
На эгоизм	4,67	2,83
На труд	6,83	1,41
На деньги	3,33	0,71
На свободу	4,67	2,83
На власть	3,67	2,83

Таким образом, можно сделать вывод, что высокий уровень выраженности у педагогов имеют такие шкалы как ориентация на труд (среднее значение 6,83), на результат (6,67), на процесс (6,33), на альтруизм (5,67).

Это говорит о том, что в своей деятельности педагоги ориентированы в большей степени на интерес к делу, на свою работу, на процесс, не забывая о том, что им нужно прийти к результату. Также педагоги в своей профессиональной деятельности руководствуются в основном

альтруистическими ценностями, забывают о собственных интересах в ущерб своему времени и финансовым возможностям.

Среднюю степень выраженности имеют шкалы: свобода, эгоизм. Менее выражена ориентация на деньги, на власть. Это говорит о том, что педагоги в своей профессиональной деятельности не склонны руководствоваться денежными мотивами и жадной властью. Часто педагоги работают сверхурочно и при этом не получают денежного вознаграждения.

Для изучения параметров ценностной сферы педагогов нами был выполнен анализ первичной статистики по тесту «Мотив выбора профессии» Р.В. Овчаровой у педагогов.

Таблица 3 – Результаты первичной статистики «Мотив выбора профессии» Р.В. Овчаровой

Показатель	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение по выборке
Внутренние индивидуально-значимые мотивы	19,4	3,34
внутренние социально значимые мотивы	22,5	5,76
внешние положительные мотивы	12,3	4,33
внешние отрицательные мотивы	10,8	3,92

Основываясь на результатах, представленных на рисунке 6, мы можем сделать вывод, что учителя при выборе профессии руководствуются в основном внутренними социально значимыми (ср.знач - 22,5, высокий уровень), а также внутренними индивидуально значимыми мотивами (ср.знач – 19,4, высокий уровень).

Внешние отрицательные мотивы имеют тенденцию к низкому уровню (10,8). Из этого следует, что стремление к заработку, престижу для педагогов имеет не первостепенной значение. Первостепенными являются альтруистические мотивы их профессиональной деятельности.

Для изучения параметров ценностной сферы педагогов нами был выполнен анализ первичной статистики по морфологическому тесту жизненных ценностей (МТЖЦ)

Таблица 4 – Результаты первичной статистики по Тесту жизненных ценностей (МТЖЦ)

Показатель	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение по выборке
развитие себя	6,25	3,22
духовное удовлетворение	5,21	2,14
социальные контакты	5,05	3,09
собственный престиж	6,01	2,44
достижения	6,11	2,16
Материальные ценности	5,87	2,87
сохранение индивидуальности	5,18	3,16
сфера обучения и образования	6,92	3,98
сфера семейной жизни	7,06	2,44
сфера общественной активности	4,94	4,01
сфера увлечений	6,12	3,76
профессиональная сфера	6,9	2,13
сфера физической активности	4,12	2,55

Из результатов исследования можно сделать вывод, что высокий уровень выраженности у педагогов имеют такие шкалы как профессиональная сфера, сфера семейной жизни, сфера обучения и образования. Сфера физической активности имеет самую низкую степень выраженности. Остальные показатели имеют среднюю степень выраженности.

Далее, подытожим результаты корреляционного анализа между синдромом эмоционального выгорания у педагогов (В. В. Бойко) и профессиональной мотивацией (по методике О.Ф. Потемкиной) (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа по методике В. В. Бойко и О.Ф. Потёмкиной

	На процесс	На результат	На альтруизм	На эгоизм	На труд	На деньги	На свободу	На власть
Фаза напряжения								
ТД	-0,620	0,435	-0,732	0,521	-0,46	0,643	0,19	0,163
ЗК	0,269	0,331	-0,015	0,141	0,33	0,671	-0,217	-0,147
НС	-0,015	0,231	-0,073	-0,109	-0,675	0,618	0,33	0,153
Фаза резистенции								
НЭР	0,138	0,138	-0,417*	0,557	0,118	0,094	-0,461	0,643
РПО	-0,731	0,517	-0,147	-0,31	-0,533	0,692	0,02	-0,028
РСЭЭ	-0,074	-0,298	-0,417	0,478	-0,178	0,122	-0,192	-0,212
ЭНР	0,141	0,233	-0,231	-0,183	-0,461	0,091	-0,483	0,219
Фаза истощения								
ЭД	-0,511	0,64*	-0,424	0,514	-0,122	0,148	-0,147	0,138
ЛО	-0,543	0,532*	-0,631	0,582	-0,262	0,623	0,542	-0,493
ЭО	-0,496	0,526	-0,218	0,516	-0,455	0,682	-0,023	-0,012

Шкала «Тревога и депрессия» и шкалы «ориентация на процесс» ($R = -0,620$), «на альтруизм» ($R = -0,732$), «на труд» ($-0,460$) имеют отрицательную корреляционную связь. Чем больше у педагога ориентация на процесс, на труд, на альтруизм, тем ниже тревога и депрессия. Следовательно, можно предположить, что чем больше интерес к своему делу, чем больше внимания они уделяют не рутинной работе, а учебно-педагогическому процессу, тем меньше развиваются тревожные состояния, тем меньше они пытаются сократить или облегчить свои задачи, требующие эмоциональных затрат.

Также, в фазе «напряжение» отрицательную корреляционную связь имеют шкалы «ориентация на труд» и «неудовлетворенность собой» ($R = -$

0,675). Можно предположить, что, чем меньше у педагога ориентация на труд, тем больше неудовлетворенность собой.

В фазе «Напряжение» также присутствуют положительные корреляционные связи. Рассмотрим наиболее выраженные из них. Так, шкалы «ориентация на результат», «ориентация на эгоизм» имеют положительную связь со шкалой «тревога и депрессия». Чем меньше ориентация на результат, на эгоизм, тем меньше тревога и депрессия.

Положительную корреляционную связь имеет шкала «ориентация на деньги» с такими симптомами эмоционального выгорания как «тревога и депрессия» ($R=0,643$), «загнанность в клетку» ($R=0,671$), «неудовлетворенность собой» ($R=0,618$). Исходя из этого, можно предположить, что чем больше педагог ориентирован на деньги, тем больше у него проявлений тревоги и депрессии, загнанности в клетку и неудовлетворенности собой. Чем больше педагог думает и направляет свою деятельность на дополнительный заработок (репетиторство, вторая работа, много часов работы), тем больше он становится недоволен собой, своей профессией, своими обязанностями, ощущает беспомощность, что приводит к развитию личностной тревожности, разочарованию в себе, профессии, месте работы.

Рассматривая корреляционные связи в фазе «Резистенция» стоит отметить, что чем больше педагог ориентирован на альтруизм и на свободу, тем меньше у него возникает такой симптом эмоционального выгорания как «неадекватное эмоциональное реагирование». Чем выше ориентация на процесс и на труд, тем меньше педагог подвержен редукции профессиональных обязанностей.

Чем выше ориентация на альтруизм, тем меньше педагог подвержен симптому «расширение сферы экономии эмоций». Поэтому мы можем предположить, что у педагогов с ориентацией на труд и на свободу менее развит симптом эмоционального выгорания «Эмоционально-нравственная дезориентация».

Рассматривая положительные корреляционные связи в фазе «Резистенция», стоит отметить, что, чем больше у педагога ориентация на эгоизм и на власть, тем больше выражен симптом «неадекватное эмоциональное реагирование». Ориентируясь на власть и на деньги у педагога возникает симптом «редукция профессиональных обязанностей».

В фазе «Истощение» наблюдается выраженная корреляционная связь между ориентацией на эгоизм и на альтруизм с симптомами как «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность» и «личностная отстраненность».

Далее, проанализируем результаты корреляционного анализа между симптомами эмоционального выгорания и типом мотивации при выборе профессии педагога (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа по методике В. В. Бойко и Р. В. Овчаровой

	Внутренние индивидуально значимые мотивы	Внутренние социально значимые мотивы	Внешние положительные мотивы	Внешние отрицательные мотивы
Напряжения				
ТД	-0,656	-0,695	0,203	0,132
ЗК	-0,594	-0,212	0,175	0,276
ППО	-0,564	-0,187	0,299	0,293
Резистенции				
НЭР	-0,230	-0,622	0,565	0,526
РПО	-0,764	-0,766	0,143	0,522
РСЭЭ	-0,201	-0,677	0,587	0,221
ЭНД	-0,723	-0,334	0,283	0,687
Истощения				

ППН	-0,687	-0,124	0,182	0,656
ЛО	-0,645	-0,623	0,687	0,763
ЭО	-0,587	-0,634	0,721	0,568

Корреляционный анализ позволил сделать выводы: чем больше у педагога развиты внутренние индивидуально значимые мотивы, тем меньше выражен симптом «тревога и депрессия» ($R=-0,656$), «загнанность в клетку» ($R=-0,594$), «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($R=-0,564$), «редукция профессиональных обязанностей» ($R=-0,764$), «эмоционально-нравственная дезориентация» ($R=-0,723$), психосоматические и психовегетативные нарушения ($R=-0,687$), личностная отстраненность ($R=-0,645$), эмоциональная отстраненность ($R=-0,587$).

Чем больше у педагога развиты внутренние социально-значимые мотивы, тем меньше выражен симптом «тревога и депрессия» ($R=-0,695$), неадекватное эмоциональное реагирование ($R=-0,622$), «редукция профессиональных обязанностей» ($R=-0,766$), личная отстраненность ($R=-0,623$), эмоциональная отстраненность ($R=-0,634$).

Чем больше развиты внешние положительные мотивы, тем больше выражен симптом неадекватное эмоциональное реагирование ($R=0,565$), расширение сферы экономики эмоций ($R=0,656$), личная отстраненность ($R=0,687$), эмоциональная отстраненность ($R=0,721$).

Чем больше у педагога развиты внешние отрицательные мотивы, тем больше развит симптом неадекватное эмоциональное реагирование ($R=0,526$), редукция профессиональных обязанностей ($R=0,522$), психосоматические и психовегетативные нарушения ($R=0,687$), личностная отстраненность ($R=0,763$), эмоциональная отстраненность ($R=0,568$).

	РС	ДУ	СК	СП	Д	МЦ	СИ	СОО	ССЖ	СОА	СУ	ПС	СФА
Напряжения													

ТД	- 0,534	0,263	- 0,192	-0,340	0,535	0,467	0,165	- 0,702	-0534	- 0,187	- 0,277	- 0,407	- 0,266
ЗК	- 0,436	- 0,344	0,183	0,212	0,321	0,501	0,092	- 0,121	- 0,510	0,201	- 0,299	- 0,255	- 0,198
НС	- 0,512	0,143	- 0,223	0,132	0,198	0,499	0,241	- 0,592	- 0,233	- 0,199	- 0,198	- 0,201	-0,22
Резистенции													
НЭР	- 0,445	- 0,441	- 0,154	0,144	0,211	0,035	- 0,133	- 0,232	- 0,145	- 0,198	- 0,232	0,152	0,142
РПО	- 0,622	0,176	0,143	0,232	0,217	0,383	0,002	- 0,598	- 0,155	0,203	- 0,133	- 0,599	0,166
Истощения													
ЭД	- 0,532	- 0,132	- 0,576	0,245	0,599	0,144	0,144	- 0,294	- 0,566	- 0,601	- 0,231	- 0,566	0,233
ЛО	- 0,322	0,555	- 0,453	0- 0,265	0,202	0,288	- 0,221	0,302	- 0,265	- 0,402	- 0,323	- 0,522	0,155

Далее, проанализируем результаты корреляционного анализа между симптомами эмоционального выгорания и ценностной сферы педагогов.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа по методике В. В. Бойко и МТЖЦ

Корреляционный анализ позволил выявить положительные и отрицательные взаимосвязи между симптомами эмоционального выгорания и ценностной сферой педагогов.

Установлены существенные отрицательные корреляционные связи между терминальной ценностью - развитие себя и такими симптомами синдрома «психического выгорания» как тревога и депрессия (-0,534), загнанность в клетку (-0,436), недовольство собой (-0,512), РПО (-0,622), эмоциональный дефицит (-0,532).

Установлены существенные отрицательные корреляционные связи между терминальной ценностью «сфера обучения и образования», «сфера

семейной жизни» с различными симптомами эмоционального выгорания. Так, чем больше ориентация у педагога на СОО, тем меньше тревоги и депрессии, недовольства собой, эмоционального дефицита. Чем больше ориентация у педагога ССЖ, тем меньше тревоги и депрессии, загнанности в клетку, эмоционального дефицита.

Также можно отметить, что чем больше у педагога ориентация на профессиональную сферу, тем меньше тревоги, редуции профессиональных обязанностей, эмоционального дефицита, личной отстранённости.

Установлены существенные положительные корреляционные связи между материальными ценностями педагога и тревогой, и депрессией (-0,467), загнанностью в клетку (0,501), недовольства собой (0,499). То есть, чем больше ориентация на материальные ценности у педагога, тем больше тревоги, загнанности в клетку, недовольства собой. Такая терминальная ценность, как активные социальные контакты, коррелирует с эмоциональным дефицитом (-0,576). Также, чем выше у педагога ориентация на достижения, тем больше возникает тревоги и депрессия (0,535), эмоциональный дефицит (0,599).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональное выгорание – это состояние, характеризующееся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда.

В современной психологии отсутствует единое понимание факторов возникновения эмоционального выгорания, механизмов его развития.

Согласно однофакторной модели Пайнса, Аронсона, единственный фактор возникновения эмоционального выгорания – это истощение. Согласно второму подходу, двухфакторной модели (Д. Дирндонк, В. Шауфели, Х. Сиксом), факторами возникновения эмоционального выгорания являются деперсонализация и эмоциональное истощение. Третий подход – трехфакторная модель К. Маслач, С. Джексон. Данная модель включает эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

Представителями другой концепции эмоционального выгорания являются Б. Перлман и Э. А. Хартман. (динамическая модель эмоционального выгорания). Б. Перлман и Э. А. Хартман убеждены, что эмоциональное выгорание – это процесс, имеющий свою динамику, разворачивается с течением времени, имеет свои этапы и стадии развития: напряженность, усиление стрессовой ситуации, поведенческие реакции, переживание психологического стресса.

Следующая концепция эмоционального выгорания – концепция Джозефа Гринберга, который рассматривает эмоциональное выгорание как прогрессирующий процесс и включает в него пять стадий: «медовый месяц», «недостаток топлива», хронические симптомы (переутомление, усталость, нарушение сна, стресс, снижается иммунитет, работник больше подвержен заболеванием), кризис, «пробивание стены».

В. В. Бойко в своей модели эмоционального выгорания выделяет несколько фаз эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения.

К одной из самых распространенных профессий подверженной эмоциональному выгоранию относится профессия педагога. Выгорание педагогов представляет собой серьезную профессиональную опасность, возникающую в результате сильного и продолжительного стресса на работе.

В ходе исследования была выдвинута гипотеза: существует связь между эмоциональным выгоранием педагогов и профессиональной мотивацией, а также между эмоциональным выгоранием и ценностными ориентациями. Причем, чем в большей степени у личности выражена внутренняя мотивация, тем в меньшей степени она подвержена формированию симптомов эмоционального выгорания.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач в работе использовался метод, включающий:

1. Методы подготовки теоретического исследования: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
2. Методы эмпирического исследования/
3. Методы обработки и интерпретации эмпирических данных: первичная статистика (среднее значение, стандартное отклонение), качественный и корреляционный анализ.

Исследование связи показателей эмоционального выгорания педагогов с особенностями мотивационной и ценностной сфер осуществлялось на базе МОУ СОШ №1 г. Маркса, Детского сада №8 «Дюймовочка» г. Маркса, Детского центра «Крошка» г. Саратова. В исследовании приняли участие 72 педагога, из них 62 женщины и 10 мужчин.