

Секция «Актуальное состояние и перспективы развития психологии образования»

Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания у педагогов в период ранней взрослости

Научный руководитель – Забродина Татьяна Игоревна

Шульц Елизавета Дмитриевна

Студент (специалист)

Волгоградский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия

E-mail: elizavetali1302@mail.ru

Профессиональная деятельность педагогов связана с высокой степенью ответственности, эмоциональной напряженностью, ежедневным интенсивным общением с различными людьми - учениками, их родителями, коллегами, руководством. В силу этих особенностей профессиональной деятельности педагоги входят в «группу риска» развития неблагоприятных функциональных состояний, психологических дисфункций, профессиональных деформаций личности. Риск неблагоприятного профессионального развития педагога во многом зависит от специализации его деятельности.

Учителя подвержены различным видам стресса, и большое количество из них сильно страдает от этого. Это подтверждается частым ранним выходом на пенсию, выгоранием и депрессией среди учителей. Анализ научных работ показывает, что в настоящее время накоплен значительный теоретический материал, позволяющий разрабатывать и внедрять различные технологии для снижения уровня профессионального стресса.

В свою очередь анализ практики реализации данного направления показывает, что развитие эмоционального выгорания, чаще всего связывают с уровнем профессионального стресса.

Представители помогающих профессий тесно связаны с межличностным взаимодействием, поэтому педагоги вынуждены постоянно находиться в атмосфере чужих эмоций. Длительное пребывание в интенсивных межличностных отношениях, экстремальность условий и напряженный график работы способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания. В связи с этим разработка вопросов формирования эмоционального выгорания приобретает особую остроту.

Таким образом, можно констатировать, что к настоящему времени сложилось определенные социальные (в личности педагога способного длительное время выдерживать стрессогенные факторы), теоретические (разработанность комплекса вопросов теории педагогики, психологии о влиянии профессионального стресса на эмоциональное выгорание педагогов), и практические (учащение случаев эмоционального выгорания в связи с большим профессиональным стрессом) предпосылки исследования проблемы становления педагога, способного к сопротивлению эмоциональному выгоранию.

Объект исследования - синдром выгорания.

Предмет - особенности профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания у педагогов в период ранней взрослости

Цель исследования: выяснить существует ли связь синдрома эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методологические основы стресса и синдрома эмоционального выгорания.
2. Описать особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

3. Охарактеризовать период ранней взрослости.
4. Выявить соотношение уровня эмоционального выгорания и профессионального стресса педагогов в период ранней взрослости.
5. Описать и проинтерпретировать результаты, полученные в ходе эмпирического исследования

Гипотеза. Уровень эмоционального выгорания педагогов изменяется в зависимости от уровня развития профессионального стресса: чем выше профессиональный стресс, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Программа исследования

Выборка. В исследовании приняли участие 30 человек (27 женщин и 3 мужчины), преподающие в МОУ Гимназии №1 города Краснослободска. Возраст испытуемых от 25 до 40 лет.

Методический инструментарий. Организационные методы: сравнительный метод
Эмпирические методы: психодиагностический

Методы обработки данных: методы количественного и качественного анализа

Интерпретационные методы: структурный метод.

Методики:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
2. Диагностика профессионального выгорания (Маслач К., Джексон С., адаптированный Водопьяновой Н.Е.);
3. «Шкала тревоги Спилбергера».

Результаты исследования:

Исследование, проведенное на базе МОУ Гимназии №1 города Краснослободска, дало следующие результаты:

- В ранней взрослости напряжение чаще всего не сформировано, что свидетельствует о том, что педагоги получают удовольствие от своей работы и нахождения в коллективе.
- Выявлена тенденция педагогов к стремлению получения эмоционального комфорта, минимизация внешнего давления на эмоциональное состояние.
- Около 70% педагогов имеют пониженный эмоциональный тонус, наблюдается тенденция к снижению работоспособности.
- Большинство исследуемых испытывают затруднения в общении с учениками и родителями, а также часто выполняют свои обязанности формально.
- Около 46% педагогов данного возраста, склонны менять свое отношение к работе и принижать свои достижения.
- Большинство преподавателей находятся в состоянии умеренной тревожности, способны адекватно воспринимать ситуацию и адаптироваться к ней.

Проанализировав и сопоставив результаты методик, можно сделать вывод о том, что синдром эмоционального выгорания у педагогов данного образовательного учреждения проявляется, но не в значительной степени. Большинству педагогов из числа испытуемых свойственна прямая зависимость эмоционального выгорания от уровня стресса, в результате чего умеренная степень тревожности связана с умеренной степенью профессионального выгорания.

В ходе анализа было выявлено следующее: синдром эмоционального выгорания присутствует у педагогов данного образовательного учреждения, но не в значительной степени. Большинству педагогов из числа испытуемых присуще проявление синдрома профессионального выгорания в умеренной степени.

В рамках гипотезы исследования мы предположили, что уровень эмоционального выгорания имеет зависимость от уровня развития профессионального стресса, что говорит о наличии прямой зависимости стажа работы и степени выраженности синдрома.

Источники и литература

- 1) Адамский А.И. Стратегия–2020: Новая модель роста – новая социальная политика / Науч. ред.: В.А. Мау, Я.И. Кузьминов // Новая школа. – Кн. 1. – М.: Дело, 2013. – №11. – С. 300–358.
- 2) Бабанов, С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов // Новые Санкт-Петербургские Врачебные Ведомости. – 2010. – № 1. – С. 30-35.
- 3) Бабанов, С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов // Справочник поликлинического врача. – 2010. – № 1. – С. 12-16.
- 4) Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях/Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. - 498 с.
- 5) Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во Института практической психологии; Воронеж: Модэк, 1995. – 349 с.
- 6) Вальдман, А.В. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман, М.М. Козловская, О.С. Медведев ; Акад. мед. наук СССР. – Москва : Медицина, 1979. – 359 с.
- 7) Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Питер, 2009. – 329 с.
- 8) Волобаев, В.М. Групповая мультимодальная психотерапия синдрома эмоционального выгорания / В.М. Волобаев // Сибирский вестник психиатрии и наркологии : научно-практический рецензируемый журнал. – 2008. – № 3. – С. 81-84.
- 9) Волобаев, В.М. К вопросу о клиническом подходе к диагностике синдрома эмоционального выгорания / В.М. Волобаев // Психотерапия. – 2008. – № 6. – С. 23-24.
- 10) Волчанский, М.Е. Синдром эмоционального выгорания как следствие доминирующей психологической защиты в общении у специалистов помогающих профессий / М.Е. Волчанский, О.Н. Карпенко // Бюллетень Волгоградского научного центра РАМН и Администрации Волгоградской области. – 2010. – № 2. – С. 5-8.