

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

Дневная форма получения образования
Психология. Педагогическая психология
40 группа

ШАРАЙ МАРГАРИТА АЛЕКСАНДРОВНА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Сравнительный анализ профессионального выгорания у педагогов с
разным стажем работы

Допущена к защите
протокол № 14 заседания
кафедры психологии образования
«28.04.2017»
подпись зав. кафедрой

МАШИШЕНА 13.06.2017
9 (ДЕВЯТЬ)

Научный руководитель –
кандидат психологических
наук, доцент
Бакунович Милана
Федоровна



Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	5
1.1 Понятие профессионального выгорания.....	5
1.2 Основные характеристики профессионального выгорания.....	10
1.3 Специфика профессионального выгорания у педагогов	17
Выводы по первой главе:	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ.	27
2.1 Организация и методика исследования.....	27
2.2 Анализ уровней и фаз эмоционального выгорания	32
2.3 Анализ характеристик профессионального выгорания	42
2.4 Сравнительный анализ характеристик профессионального выгорания в зависимости от разного стажа работы педагогов.....	45
2.5 Рекомендации по профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания у педагогов средней школы	47
Выводы по второй главе	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагога в учреждениях образования приобрела дополнительную актуальность. Профессия педагога – это одна из наиболее энергоёмких профессий. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Стрессогенность заложена уже в самой природе педагогического труда.

В зарубежных исследованиях эмоциональное выгорание рассматривают: Х.Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Тринберг, Б. Перлман, Е.А. Хартман и др. В отечественной научной традиции проблема эмоционального выгорания в контексте взаимодействия личности и профессии представлена в работах В.В. Бойко, С.И. Каби, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, Н.В. Самоукиной и др.

К личности преподавателя, его ролевым функциям предъявляют повышенные требования со стороны общества. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между внешними требованиями к педагогу и наличием у него внутренних энергоресурсов. Устойчивые отрицательные психические состояния, перенапряжение и переутомление педагогов - все это приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, а также многим другим заболеваниям.

Особую актуальность приобретает изучение профессионального выгорания у педагогов с разным стажем работы: изучение существенных особенностей профессионального выгорания у молодых специалистов, когда происходит еще адаптация к трудовой деятельности, исследование педагогов со стажем до 10 лет, когда уже прослеживается факт потери интереса к ученику, непонимание его таким, какой он есть. Рассмотрение педагогов со стажем более 10 лет, когда многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний вызывающих: тревожность, уныние, подавленность, апатию, разочарование, хроническую усталость. Поэтому педагогический стаж играет немаловажную роль в процессе становлении педагога в профессии, ведь стаж – это в первую очередь опыт и наработка собственных стратегий поведения.

Цель исследования: выявить характеристики и особенности профессионального выгорания педагогов с разным стажем работы.

Предмет исследования: сравнительный анализ профессионального выгорания у педагогов с разным стажем работы.

Объектом исследования является профессиональное выгорание.

Гипотеза: на характеристики профессионального выгорания влияет стаж профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Исследовать степень разработанности проблемы в психологической науке.
2. Выявить особенности проявления профессионального выгорания у педагогов СШ.
3. Провести сравнительный анализ характеристик профессионального выгорания у педагогов с разным стажем работы.
4. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания.

Для достижения поставленной цели, задач и подтверждения гипотезы в работе были применены следующие методы исследования: научный анализ психолого-педагогической литературы, опрос, математико-статистическая обработка данных с помощью коэффициента корреляции Пирсона и интерпретация полученных результатов.

Диагностические методики: 1) Методика В.В.Бойко «Исследование эмоционального выгорания»; 2) Опросник на профессиональное выгорание К.Маслач.

Практическая значимость: заключается в определении путей и способов психокоррекционной работы с педагогами, которые будут способствовать снижению уровня профессионального выгорания, а также созданию системы психологического сопровождения педагогов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. / Казань: КГУ.- 1987.-240 с.
2. Аминов, Н. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н. Аминов // Вопросы психологии. – 1998. - № 5. – С. 45–48.
3. Бабич, О. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.Бабич.- СПб.: Изд-во «Лань» в соавторстве с редакцией Перепелкина А. В. -2014.\
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В.Бойко. – М.: Информационно - издательский дом «Филин», 1996. – 87 с.
5. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко.– СПб.: 2010. – 32 с.
6. Борневассер, М. Стресс в условиях труда // Психические состояния. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова / М. Борневассер. – СПб.: Изд-во «Питер», 2010 – С. 44-469.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова.- СПб.: Питер, 2005.336 с.
8. Водопьянова, Н.Е. Исследование профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек-человек» / Н.Е. Водопьянова.– СПб. 2011. – 150 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова.– СПб.: Питер, 2011. – 336 с.
10. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2010. – 512 с.
11. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2012. – 496 с.
12. Деркач, А.А. Акмеологические стратегии развития: Монография / А.А. Деркач. – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 184 с. 79
13. Додонов, Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б.И. Додонов. – М., 2009. – 272 с.
14. Дружилов, С.А. Профессиональные стили человека и индивидуальный ресурс профессионального развития // Вопросы гуманитарных наук / С.А. Дружилов. – М.: Изд-во «Компания спутник », 2009. – С. 354-357.
15. Ерилова, С.М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Некоммерческое образовательное учреждение Центр образования

- Школа Здоровья «САМСОН» / С.М. Ерилова. - М.: 2010. №18. С. 122-130.
16. Занюк, С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С.С. Занюк. – Киев: Эльга-Н, Ника-Центр, 2010. – 352 с.
17. Иевлева, С., Шаталова, Т. Когда обожжены нервы [Электронный ресурс]: статья / авторы С. Иевлева, Т. Шаталова; Педагогическая библиотека. – [Электронный ресурс]. URL: http://www.pedlib.ru/katalogy/katalog.php?id=1&find_what=&page=1/ (дата обращения 25.11.2016).
18. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
19. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2011. – 416 с.
20. Климов, Е.А. Проблемы профессионального самонастроения / Е.А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 304 с.
21. Колесников, Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда / Л. Ф. Колесников. – М.: Просвещение, 1985. – 342 с.
22. Лукашевич, Н.П. Психология труда. Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. - 2-е изд., доп. и пере-раб. - К.: МАУП, 2008. - 112 с.
23. Львова, Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю. Л. Львова. - М.: Просвещение, 1998. - 220 с.
24. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – М.: Издательский центр «Академия», 1993. – 423 с.
25. Мещеряков, В.П., Зинченко, В.П. Большой психологический словарь: Издательство «Прайм-Еврознак», 2007.
26. Моросанова, В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека. / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии, 2002, №2, с. 118-127.
27. Моховиков, А.Н. Телефонное консультирование/ А.Н. Моховиков — М.: Смысл. — 2001. -204с.
28. Никифорова, Г.С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006
29. Орел, В. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Орел // Психологический журнал. – 2001. - № 1. – С. 21–25.

30. Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей : учебное пособие / А. А. Реан. – СПб.: Мирт, 2006. – 249 с.
31. Рогинская, Т. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. Рогинская // Мир психологии. – 2002. - № 1. – С. 57–60.
32. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями/ Ю.В. Саенко.- СПб, «Речь», 2011
33. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1977. – 123 с.
34. Сосновский, Б. А. Психология: учебник для педагогических вузов / под ред. Б. А. Сосновского. - М.: Юрайт - Издат, 2005. – 660 с.
35. Форманюк, Т. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. - № 6. – С. 12–16.
36. Чернисс, К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет / К. Чернисс – Журнал ГрГП, № 1, 2010. - С. 106-108