

НЕПОМНЯЩАЯ АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

**РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ И МЕТОДЫ ЕГО
ПРОФИЛАКТИКИ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

АВТОРЕФЕРАТ

Красноярск, 2019

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью. Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов начальной школы обуславливается тем, что современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных психологических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. Ведь от здоровья педагога во многом зависит и психологическое здоровье его обучающихся.

Проблема психологического благополучия педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в данной сфере.

Действие многочисленных эмоциогенных факторов вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию.

В настоящее время существует единая точка зрения на сущность эмоционального выгорания и его структуру. С. Маслач определяет данное понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и

утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам».

Синдром эмоционального выгорания представляет собой совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных психологических переживаниях, мотивационно-установочной деформации и ухудшении психофизического самочувствия. Выгорание как проявление профессиональной дезадаптации ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни людей. При этом наличие выгорания отрицательно сказывается не только на психофизическом самочувствии отдельных работников, но также на здоровье всей организации.

В связи с этим **проблемой исследования** является необходимость знания симптомов выгорания педагогов начальной школы, а также профилактика данного синдрома для предотвращения необратимых последствий образования психологической программы по их развитию.

Цель исследования. Изучить развитие синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальной школы и методы его профилактики.

Объект исследования. Педагоги начальных классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования. Особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов начальной школы.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что уровень эмоционального выгорания педагога начальной школы взаимосвязан с удовлетворенностью работой в процессе длительной профессиональной деятельности и зависит от его педагогического стажа и возраста.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

- изучить состояние данной проблемы в научной литературе;
- рассмотреть особенности развития синдрома выгорания у педагогов начальной школы;
- отобрать комплекс методик, позволяющих выявить причины развития синдрома эмоционального выгорания педагогов начальной школы;

- исследовать уровень эмоционального выгорания у педагогов начальной школы.

- определить способы и средства профилактики и устранения синдрома эмоционального выгорания.

Методологическую основу исследования составили: труды зарубежных исследователей синдрома эмоционального выгорания (Буриш М., Маслач К., Морроу Э.), а также труды отечественных психологов, раскрывающие особенности синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализ психологической, научно-методической литературы по проблеме исследования, планирование;

- эмпирические: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

1. Методика изучения синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко.

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (автор - К. Маслач, адаптирован Н. Водопьяновой).

3. Анкетирования педагогов.

Организация исследования. Базой исследования явились средние общеобразовательные школы №13 и №16 г. Красноярска. В эксперименте участвовало 20 педагогов начальной школы. Все исследуемые педагоги - женщины от 22 до 63 лет.

Исследование проводилось в период с 2017 г. по 2019 г. и осуществлялось **в четыре этапа:**

Первый этап включал в себя изучение и анализ литературы по

проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап - составление плана исследования; подбор психодиагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализа его результатов.

Третий этап - разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Четвертый этап - обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

Теоретическая значимость заключается в проведенном анализе различных подходов к стрессу и эмоциональному выгоранию педагога, объединении данных взглядов в общую систему, способную выступить основой для решения практических задач профилактики выгорания.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов, отмечены особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для разработки рекомендаций и системы психогигиенических, профилактических и психокоррекционных мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья педагогов.

Положения, выносимые на защиту.

1. Синдром эмоционального выгорания - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, возникающее вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки.

2. Анализируя результаты диагностики уровня синдрома эмоционального выгорания у педагогов по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (автор - К. Маслач, адаптация Н.

Водопьяновой) мы можем констатировать, что по шкале «Деперсонализация» у 30%, педагогов выявлен низкий уровень. Это свидетельствует о том, что у них проявляется негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие человека, развивается защита от подавляющих эмоциональных состояний, вследствие педагог обращается с учащимся, как с объектом профессионального воздействия. По шкале «Редукция личных достижений» у всех испытуемых выявлены низкие показатели. Это говорит о том, что у данной группы педагогов различные стороны «выгорания» не выражены и профессиональное выгорание находится на низком уровне.

У 70% педагогов экспериментальной группы выявлены высокие значения по шкале «Эмоциональное истощение» и у такого же количества педагогов также выявлен высокий показатель по шкале «Деперсонализация». Это свидетельствует о том, что у таких педагогов ярко выражены различные стороны «выгорания». Высокие показатели у 60% педагогов контрольной группы свидетельствуют о том, что у педагогов данной группы выявлено профессиональное выгорание.

3. К признакам эмоционального выгорания можно отнести следующие:

- чувство постоянной усталости;
- потеря мотивации и профессиональных перспектив;
- негативное восприятие своей профессиональной подготовки;
- отрешенность и чувство одиночества;
- снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;
- социальная самоизоляция;
- перенос своих неурядиц на других и др.

4. Проанализировав результаты диагностики педагогов, была предложена программа профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Целью программы является профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов через сплочение педагогического

коллектива школы и снятие психоэмоционального напряжения. В программе профилактики синдрома эмоционального выгорания использовались методы арттерапии, психогимнастики и элементы тренинга общения.

5. Относительно критерия стажа работы все значимые различия характеризуются большей степенью выраженности симптома или фазы эмоционального выгорания у педагогов со стажем работы 11-20 лет. Так, учителя, имеющие трудовой стаж 11-20 лет, характеризуются большим значением статистических показателей, чем молодые педагоги, таких симптомов как «неудовлетворенности собой», «загнанности в клетку», а также фазы «напряжения» в целом.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что стаж работы в большей степени определяет эмоциональное выгорание педагога, чем его возраст. Однако эта зависимость не прямолинейная, поскольку наиболее высокие показатели синдрома эмоционального выгорания отмечены не у более опытных и старших учителей, а у тех, чей возраст находится в промежутке 30-50 лет и чей трудовой стаж 11-20 лет.

Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом «кризисом середины жизни», нагрузки, связанные с наличием собственной семьи и детей, «педагогический криз», то есть спад профессиональной деятельности после 10-15 лет работы. Примерно в этом возрасте человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, оценивает свои профессиональные достижения в виде статуса, должности, повышения заработной платы и др. В связи с этим начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворённость трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одной из предпосылок формирования синдрома эмоционального выгорания.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования о том, что существует определенная закономерность проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога

- нашла своё подтверждение.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей стрессоустойчивости педагогов, анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости.

Структура диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка в количестве 91 источник и приложений.