

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса, 541 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
социально-гуманитарного факультета
Красиковой Алёны Александровны

Научный руководитель:
доцент кафедры психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

Е.М. Кравцова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2016

Введение. Перед современными отечественными и зарубежными психологами достаточно остро стоит проблема исследования эмоционального выгорания. Стремительная «девальвация» социальной ценности и значимости интеллектуального труда, периодическое реформирование сферы образования в течение последних лет в нашей стране внесли значительный вклад в становление общих «упаднических» настроений и повлияли на массовость проявлений синдрома выгорания среди педагогов.

Специфика педагогической деятельности учителя состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Успешно осуществить ее может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности.

Среди педагогов существует проблема узнавания эмоционального выгорания, которая проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности, и не осознается учителями. При этом особенности функционирования эмоциональной сферы учителя, навыки его эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость входят в структуру его профессионально важных качеств.

Поэтому перед активно развивающейся в настоящее время психологией стоит задача общего психологического оздоровления, реабилитации и коррекции современного общества. И, вероятно, одним из наиболее важных направлений в данной работе является психологическая реабилитация и «оздоровление» педагогической среды. Ведь в профессиональные задачи педагогов входит не только передача учащимся знаний, умений и навыков - обучение, но и воспитание, формирование творческой личности.

Между многочисленными исследованиями особенностей проявления данного синдрома, уточнение его симптомов и факторов, обуславливающих

его формирование в профессиональном развитии учителей, недостаточно изучена взаимосвязь эмоционального выгорания учителей со стилем педагогической деятельности. В связи с этим проблема нашего исследования является актуальной в любой момент развития общества.

Цель исследования - выявить взаимосвязь стиля педагогической деятельности и уровня эмоционального выгорания педагогов в образовательном учреждении; разработать программу профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Объектом исследования является уровень эмоционального выгорания учителей в образовательном учреждении.

Предмет исследования: взаимосвязь стиля педагогической деятельности и уровня эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что проявление синдрома эмоционального выгорания и его взаимосвязь со стилем педагогической деятельности имеет свои особенности (доминирующий симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования и сформированная фаза резистенции) для учителей в образовательном учреждении.

В соответствии с обозначенной целью и гипотезой можно сформулировать следующие **задачи:**

- 1) Выделить современные подходы к исследованию по проблеме эмоционального выгорания.
- 2) Проанализировать стили педагогической деятельности учителей в образовательном учреждении.
- 3) Охарактеризовать симптомы, факторы, причины возникновения эмоционального выгорания у педагогов в образовательном учреждении.
- 4) Выявить взаимосвязь стиля педагогической деятельности и уровня эмоционального выгорания педагогов.
- 5) Разработать программу профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: концепции профессионального становления личности (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Е.А. Климов, А.К. Маркова). Научные положения о формировании профессиональных деформаций личности (Э.Ф. Зеер, Г.С. Никифоров и др.). Концепция психической напряженности (Ф.Б. Березин, Н.И. Наенко, Т.А. Немчин). Результаты современных психологических исследований феномена эмоционального выгорания (Н.А. Аминов, Н.В. Андрущенко, В.В. Бойко, С. Иевлева, К. Кондо, О.В. Крапивина, К. Маслач, А. Пайнс, Т.В. Форманюк, Х. Дж. Фрейденберг и др.), представления об эмоциональном выгорании как о виде деформации личности, сформировавшейся в ответ на длительный стресс в профессиональном общении в виде выработанной психикой человека специфической психологической защиты, приводящей к полному (частичному) исключению эмоциональных реакций (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова и др.).

Для исследования используются методы и методики:

1. Анализ теоретических подходов;
2. Экспериментально-психологическое диагностирование с использованием следующих методик: 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). 2. Тест индивидуального стиля педагогической деятельности (по А.М. Марковой и А.Я. Никоновой);
3. Метод математической обработки данных, с помощью критерия корреляции Ч. Эд. Спирмена.

Теоретическая значимость состоит в том, что были рассмотрены основные подходы к понятию эмоционального выгорания, проанализированы стили педагогической деятельности учителей, а так же в обобщении и систематизации теоретического материала по проблеме исследования.

Практическая значимость заключается в проведении эмпирического исследования и выявление взаимосвязи стиля педагогической деятельности и уровня эмоционального выгорания педагогов в образовательном учреждении, а так же в разработке программы профилактики

эмоционального выгорания педагогов, результаты и материалы которого могут использоваться в работе психолога.

Экспериментальной базой исследования являлось муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6 города Балашова, Саратовской области». Выборку составили 22 педагога в возрасте от 30 до 55 лет.

Структура работы: работа состоит из трёх глав, заключения, списка литературы и приложений.

В первой главе были проанализированы стили педагогической деятельности педагогов, дана психологическая характеристика зрелого возраста, проведено психологическое исследование синдрома эмоционального выгорания, а также симптомов, факторов и причин его возникновения.

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Д. Фрейденбергером в 1974 году и определялся как состояние истощения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром — синдром эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания - это процесс постепенной утраты эмоциональной, и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Установлено, что данный синдром наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий — системы «человек-человек» (это медицинские работники, учителя, менеджеры всех уровней, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры). Еще одно понятие синдрома эмоционального выгорания - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Выгорание позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия,

когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. К. Маслач выделила в нём чувство эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); дегуманизация, деперсонализация (тенденция к развитию негативного отношения к клиентам); негативное самовоспитание в профессиональном плане - недостаток чувства профессионального мастерства. Согласно В.В. Бойко, синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами.

Педагогическая деятельность – это, прежде всего передача детям определенных знаний. Задача педагогической деятельности в образовательном процессе состоит в создании условий для гармоничного развития личности, в подготовке подрастающего поколения к труду и иным формам участия в жизни общества. Стиль педагогической деятельности формируется на основе вполне определенной социально-педагогической позиции учителя в образовательном процессе, которая зависит не только от степени, но и от характера включенности в социальную действительность, от чувств и переживаний, от морально-нравственного и духовно-ценностного аспектов этой включенности. Характер взаимодействия педагога и ребенка обуславливает стиль педагогической деятельности. А.К. Маркова дифференцирует демократический, авторитарный и либеральный стили педагогической деятельности. Каждый из этих стилей, выявляя отношение к партнеру взаимодействия, определяет его характер: от подчинения, следования – к партнерству и до отсутствия направленного воздействия. А.К. Маркова выделяет следующие наиболее характерные четыре стиля деятельности учителя: эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный и рассуждающе-методический.

Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни. Его верхнюю границу разные авторы определяют по-разному: от 50-55 до 65-70 лет. Обычно ее связывают со временем ухода на пенсию. Согласно Э. Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни. В зрелости, как и в молодости, главными сторонами жизни обычно являются профессиональная деятельность и семейные отношения. Однако определяющая их социальная ситуация существенно меняется: если в молодости она включала овладение выбранной профессией и выбор спутника жизни (создание семьи), то в зрелости это ситуация реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Важнейшей особенностью зрелости является осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми. Главная задача зрелости – наиболее полная реализация себя, наиболее полная продуктивность своей жизни. Центральным возрастным новообразованием зрелости является продуктивность – как в профессиональном плане, так и в плане воспитания следующего поколения.

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Выделяют три основных фактора, играющие существенную роль в синдроме эмоционального выгорания - личностный, ролевой и организационный. Главной причиной эмоционального выгорания считается психологическое, душевное переутомление. Установлена взаимосвязь выявленных изменений с характером профессиональной деятельности. Эти изменения расценены как результат воздействия продолжительного профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания имеет несколько фаз развития, и на формирование симптомов эмоционального выгорания влияют как личностные качества учителя, так и особенности профессиональной деятельности.

Во второй главе провели диагностику уровня эмоционального выгорания у учителей с различным стилем педагогической деятельности и проанализировали наличие / отсутствие взаимосвязи между преобладающим стилем педагогической деятельности и доминирующими симптомами эмоционального выгорания.

Исследования проводились в несколько этапов:

- 1 этап - подбор методик, организация исследования;
- 2 этап - проведение диагностики, обработка и анализ полученных результатов с помощью методов математической обработки данных;
- 3 этап - разработка программы профилактики эмоционального выгорания педагогов.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие диагностические методики: 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). 2. Тест индивидуального стиля педагогической деятельности (по А.М. Марковой и А.Я. Никоновой). Выборку составили 22 педагога МОУ СОШ в возрасте от 30 до 55 лет.

Уровень эмоционального выгорания у учителей проявился следующим образом: средний балл в группе испытуемых составляет 116,5 балла. При этом – 64 % испытуемых демонстрировали высокий уровень эмоционального выгорания; 23 % испытуемых - средний уровень эмоционального выгорания; 13 % испытуемых - относительно небольшой уровень эмоционального выгорания. Результаты исследования показывают, что фаза резистенции является наиболее выраженной (сформирована у 10 % испытуемых, у 60% - находится в стадии формирования. На этой стадии нарастает сопротивление стрессу, т.е. учитель использует любые сознательные и бессознательные средства защиты от психотравмирующих обстоятельств.

Для преподавательского состава данной школы наиболее характерен рассуждающе-импровизационный стиль педагогической деятельности (50 % испытуемых), т.е. для учителя характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного

процесса. Учитель с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные обсуждения.

По коэффициенту ранговой корреляции Спирмена выявлена взаимосвязь между преобладающим стилем педагогической деятельности и уровнем эмоционального выгорания учителей (взаимосвязь достоверна на 0,01 уровне значимости, $r_s = 0,5$, при $p \geq 0,01$).

Проанализировав наличие / отсутствие взаимосвязи между преобладающим стилем педагогической деятельности и доминирующими симптомами в каждой из фаз эмоционального выгорания и пришли к выводу, что проявление синдрома эмоционального выгорания и его взаимосвязь со стилем педагогической деятельности имеет свои особенности - доминирующий симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования и сформированная фаза резистенции для учителей в образовательном учреждении. Признаком выгорания служит неумение улавливать разницу между двумя явлениями: экономным проявлением эмоций (т.е. умением проявлять сдержанность, лаконичность в ответ на раздражители) и неадекватным эмоциональным реагированием (т.е. профессионал неадекватно экономит эмоции, реагирует эмоционально лишь на выбранные стимулы). Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

В третьей главе были представлены методологическое обоснование и планирование программы профилактики эмоционального выгорания.

На основе полученных данных был разработан комплекс психолого-педагогических занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов с учетом основных принципов коррекционной работы.

Программа состоит из 10 занятий. Каждое занятие включает следующие этапы работы: приветствие, разминка, основное содержание занятия, рефлексия занятия. Продолжительность занятия 1- 1,5 часа.

Программа направлена на повышение психологической защищенности

каждого педагога, укрепление его психического здоровья; формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний; раскрытие внутренних потенциалов личности педагога; повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития; повышение стрессоустойчивости, работоспособности, снижение эмоциональной напряженности, утомления.

Заключение. Выделяют три основных фактора, играющие существенную роль в синдроме эмоционального выгорания - личностный, ролевой и организационный. Главной причиной эмоционального выгорания считается психологическое, душевное переутомление. Эти изменения расценены как результат воздействия продолжительного профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания имеет несколько фаз развития, и на формирование симптомов эмоционального выгорания влияют как личностные качества учителя, так и особенности профессиональной деятельности.

Стиль деятельности учителя отражает его индивидуальность как профессионала. Причем индивидуальность в данном случае обусловлена, прежде всего, синтезом индивидуальных особенностей развития человека и уровня его профессиональной компетентности.

Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни. Важнейшей особенностью зрелости является осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми. Таким образом, если в молодости центральными возрастными новообразованиями являются, с одной стороны, семейные отношения, включая материнство или отцовство, а с другой – профессиональная компетентность, то в зрелости на их основе возникает уже объединенное образование, интегрирующее результаты развития обоих новообразований предыдущего периода.

В процессе анализа литературы по теме исследования была выдвинута гипотеза о том, что рассуждающе-импровизационный стиль педагогической

деятельности способствует эмоциональному выгоранию учителей в образовательном учреждении.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие диагностические методики: 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). 2. Тест индивидуального стиля педагогической деятельности (по А.М. Марковой и А.Я. Никоновой).

Анализ полученных данных методики диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) показывает, что уровень эмоционального выгорания у учителей проявился следующим образом: средний балл в группе испытуемых составляет 116,5 балла. При этом – 64 % испытуемых демонстрировали высокий уровень эмоционального выгорания; 23 % испытуемых - средний уровень эмоционального выгорания; 13 % испытуемых - относительно небольшой уровень эмоционального выгорания.

Анализ полученных данных «Теста индивидуального стиля педагогической деятельности (по А.М. Марковой и А.Я. Никоновой) показал, что для преподавательского состава данной школы более характерны следующие стили педагогической деятельности: 1) рассуждающе-импровизационный стиль - 50 % испытуемых; 2) эмоционально – методический стиль - 22,5 % испытуемых; 3) рассуждающе – методичный стиль - 14 % испытуемых; 4) эмоционально – импровизационный стиль - 13,5 % испытуемых.

Проанализировав наличие / отсутствие взаимосвязи между полученными данными с помощью критерия корреляции Чарльза Эдварда Спирмена, мы пришли к выводу, что высокий уровень эмоционального выгорания учителей взаимосвязан с рассуждающе-импровизационным стилем педагогической деятельности и обусловлен доминирующими симптомами неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоции, редукции профессиональных обязанностей среди учителей и сформированной фазой резистенции.

На основе полученных данных был разработан комплекс психолого-педагогических занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Программа состоит из 10 занятий. Каждое занятие включает следующие этапы работы: приветствие, разминка, основное содержание занятия, рефлексия занятия. Продолжительность занятия 1- 1,5 часа.

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости, профилактика и преодоление эмоционального выгорания педагогов.

Ожидаемые результаты внедрения программы: повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья; сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний; раскрытие внутренних потенциалов личности педагога; повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития; повышение стрессоустойчивости, работоспособности, снижение эмоциональной напряженности, утомления.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, цели и задачи, поставленные в работе, были выполнены в полном объеме.