

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СТИЛЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПЕДАГОГОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Маскалевой Елены Николаевны

Научный руководитель  
зав.кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное образовательное пространство представляет собой сложный многомерный конструкт деятельного взаимодействия в системе «педагог-обучающиеся». Ведущая роль в данном образовательном пространстве, безусловно, принадлежит педагогу. Именно от его личностного и профессионального потенциала, избранных стратегий взаимодействия в учебном процессе зависит результат педагогической деятельности – развитие социально компетентной, гармоничной и успешной личности.

В современной научной практике доказано влияние педагога на становление личности обучающегося. Поэтому многие современные исследования направлены на изучение специфики работы современного педагога, его профессиональных и личностных характеристик.

Стиль профессиональной деятельности изучался такими психологами, как Е.А. Климовым, Е.П. Ильиным, М.Р. Щукиным и др. Авторы в своих работах исследовали психологическую структуру деятельности, стиль деятельности учителя, формирование личностных особенностей учителя и т.д.

К сожалению, связь стиля деятельности педагога с эмоциональным его состоянием изучена не так масштабно, как другие сферы его деятельности.

В современном обществе, как раз, работая в системе «человек-человек» большая нагрузка идет на эмоциональную сторону личности, от которой зависит внутриличностное благополучие педагога и его взаимоотношения с окружающими. Если у педагога нет удовлетворенности своим трудом, то не будет осуществляться продуктивный процесс обучения.

Педагогическая деятельность тесно связана с процессом общения, а это, в свою очередь, вызывает эмоциональное утомление и опустошение, приводящее к ухудшению психического и физического самочувствия.

В научной литературе синдром выгорания рассматривается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, приводящей к эмоциональному и умственному истощению. Такое состояние вызывает личностную отстраненность, снижение удовлетворения исполнением работы. Данный синдром выступает результатом, неразрешенного стрессом в профессиональной деятельности.

Синдром эмоционального выгорания сопровождается такими характеристиками, как:

- эмоциональной дистанцированностью от обучающихся;
- экономии эмоций;
- личностной отстраненностью;
- игнорированием индивидуальных особенностей обучающихся.

Такие деформированные характеристики педагогической деятельности негативно сказываются на учебном процессе, на профессиональном взаимодействии.

Многочисленные исследования показывают, что современные педагоги испытывают тревожность, подавленность, разочарование, хроническую усталость при осуществлении профессиональной деятельности. Обозначенные причинные обстоятельства требуют углубленного изучения проблемы профессионального выгорания, разработки программ/технологий коррекции негативных эффектов, а также модернизации профилактических мер, нацеленных на психологическую помощь современному педагогу.

В связи с этим, цель нашей работы: определить специфику профессионального выгорания педагога и разработать пути профилактики.

Объект исследования: эмоциональное выгорание педагогов образовательных организаций.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и избранного стиля педагогической деятельности у педагогов образовательных организаций.

Гипотезы исследования: существует взаимосвязь эмоционального выгорания и стиля педагогической деятельности у педагогов образовательных организаций.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные подходы к изучению проблемы эмоционального выгорания у педагогов в научной литературе.

2. Выявить характерные особенности стиля педагогической деятельности у современного учителя.

3. Эмпирически установить взаимосвязь эмоционального выгорания и стиля педагогической деятельности у педагогов образовательных организаций.

4. Разработать программу психологического сопровождения, ориентированную на снижение выраженности эмоционального выгорания у педагогов.

Методологическая основа исследования: научные идеи Е.А. Климова, Е.П. Ильина, М.Р. Щукина, В.В. Бойко, А.К. Марковой, Т.М. Хрусталевой, Ю.С. Шведчиковой, касающиеся проявления изучаемых феноменов.

Методы исследования: методика диагностики эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко), методика диагностики индивидуального стиля педагогической деятельности (А.К. Марковой), корреляционный анализ Спирмена.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе образовательных организаций г. Балашова Саратовской области. Выборку составили 40 респондентов, педагогов в возрасте 30-55 лет.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нашего исследования представлен теоретический анализ проблемы профессионального выгорания педагогов.

Профессиональное выгорание рассматривается в контексте синдрома «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание представляет собой механизм психологической защиты, выражающийся в частичном или полном исключении эмоций в процессе взаимодействия.

Такие психологи, как Селье, Лазарус, Розепман, Фридман и др. исследовали стрессоустойчивость личности и пришли к выводу, что длительное воздействие стресса на человека приводит к снижению психической устойчивости организма, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, к отказу выполнения профессиональной деятельности и к неудачам.

Термин «эмоциональное выгорание» появилось в трудах Х. Фрейденбергера в 70-ых годах XX века. Анализируя социальные профессии, межличностное взаимодействие в них, автор установил ухудшение.

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает вследствие длительного воздействия неблагоприятных факторов. Развитие синдрома носит стадийный характер. По мере развития синдрома могут возникнуть различные психосоматические заболевания и профессиональная дезадаптация личности.

Педагогическая деятельность учителя нацелена на эффективное обучающее воздействие на ученика и проявляется в стиле педагога. Именно стиль педагогической деятельности определяет сущностный вектор взаимодействий в системе «учитель-обучающиеся» и характер педагогического контактирования.

Феномен «стиль педагогической деятельности» представляет собой сложный конструкт психофизиологических и социально-личностных характеристик, позволяющих педагогу полноценно реализовать себя в образовательном процессе.

Личность педагога склонна на интериоризацию социальных требований, что позволяет ей эффективнее реализовывать актуальные образовательные задачи, встраивая собственные когнитивные устремления, установки, в пласт образовательного пространства. Чем объективнее будет личность в ситуации мониторинга бытийных моментов, тем органичнее будут «встроены» индивидуальные посылы личности в общий пласт социальных требований.

Теоретический анализ позволил сделать следующие выводы:

1. Эмоциональное выгорание - это состояние нарастающего эмоционального истощения личности, потеря интереса к бытийным ситуациям, снижение удовлетворенности жизнью.

2. В современной научной практике эмоциональное выгорание рассматривают как физическое, эмоциональное, умственное истощение людей, работающих в социальных профессиях.

3. Данный симптом состоит из следующих показателей:

- эмоционального истощения;
- деперсонализации;
- редукции профессиональных достижений.

4. Стиль педагогической деятельности – это устойчивая система способов, приемов, проявляющаяся типически в процессе развертывания педагогической деятельности.

• В современной научной практике наиболее широко отрелфлексированы следующие виды стилевых педагогических взаимодействий учителя: эмоционально-импровизационный стиль;

эмоционально-методичный стиль; рассуждающе-импровизационный стиль; рассуждающе-методичный стиль.

5. Характерные особенности стилевой подачи педагогического взаимодействия вариативны и зависят от внешних (социальных), то есть различного ряда условий образовательного пространства, и внутренних (индивидуально-личностных) факторов, то есть активности, профессиональной компетентности, толерантности, креативности и др. динамично выстраивающих конструкт взаимодействия педагога с учениками.

Во второй главе нашего исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь стиля педагогической деятельности и синдрома «эмоционального выгорания».

В исследовании были выделены несколько этапов:

1 этап – организационный. На этом этапе проводился подбор диагностических методик, формировалась выборка исследования.

2 этап – исследовательский. Изучалась взаимосвязь эмоционального выгорания и стиля педагогической деятельности у педагогов образовательных организаций.

3 этап – аналитический. Осуществлялось сравнение полученных данных, разрабатывалась программа психологического сопровождения педагогов, имеющих синдром «эмоционального» выгорания.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы использовались следующие диагностические методики: методика диагностики эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко), методика диагностики индивидуального стиля педагогической деятельности (А.К. Маркова).

По методике В.В. Бойко мы установили:

1. фаза «Напряжения» преобладает в 1 и 2 группе, выражен симптом «загнанность в клетку», он находится как в сложившейся стадии, так и в складывающейся. В стадии «переживания» как складывающейся стадии, находятся в основном педагоги 1 группы, но и преобладает у 5% из второй

группы. В стадии «тревога или депрессия» находятся педагоги из 1 и 2 группы. Но в первой группе этот симптом уже сложился, а во 2 он находится на стадии складывающейся. Симптом «неудовлетворенность собой» преобладает во всех группах.

2. В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование». Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Симптом «эмоционально-нравственной ориентации» преобладает во всех группах. Симптом «расширение сферы экономии эмоций» присутствует в каждой группе в минимальных процентах.

3. В фазе «Истощения» симптом «эмоционального дефицита» преобладает во всех группах как на стадии сложившейся, так и на складывающейся. Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом «личностной отстраненности» и «эмоциональной отстраненности» не выражен у респондентов.

Исходя из результатов выраженности симптома «эмоционального выгорания», мы проанализируем ведущий стиль педагогической деятельности у педагогов по методике «Диагностики индивидуального стиля педагогической деятельности» А.К. Марковой.

Мы установили, что в первой группе со сформированным симптомом «эмоционального выгорания» преобладает эмоционально-методический стиль (ЭМС) у 53% респондентов из этой группы, эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС) - у 26%, рассуждающе-импровизационный стиль (РИС) - у 21% респондента.

В группе с складывающимся симптомом «эмоционального выгорания» 58% респондентов имеют эмоционально-методический стиль (ЭМС) и 42% респондентов рассуждающе-импровизационный стиль (РИС).

В группе с невыраженным симптомом «эмоционального выгорания» преобладает у 55% респондентов рассуждающе-методический стиль (РМС), у 22% респондентов рассуждающе-импровизационный стиль (РИС), у 22% респондентов эмоционально-методический стиль (ЭМС) и у 1% - эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС).

С помощью корреляционного анализа Спирмена мы установили взаимосвязи между симптомами «эмоционального выгорания» и стилями педагогической деятельности в каждой группе. Результаты были обработаны на компьютерной программе, с использованием пакета STATISTIK «SPSS13,0».

Таким образом, можно отметить, что:

– чем чаще проявляется эмоционально-методический стиль, тем чаще проявляется «неудовлетворенность собой» ( $r=0.551$ , при  $p \geq 0,01$ ). Т.е. ориентируясь на процесс, результат обучения, планирование своей работы, происходит развитие чувства неудовлетворенности собой при низких показателях в обучении у детей. Такой учитель начинает себя критиковать, анализирует свои недоработки и постоянно стремится самосовершенствоваться. Такое поведение приводит к стрессу и тем самым активизирует процесс формирования симптома «эмоционального выгорания».

– чем чаще проявляется эмоционально-импровизационный стиль, тем чаще проявляется состояние «загнанность в клетку», «неадекватное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей», «психосоматические нарушения» ( $r=0.733$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.719$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.569$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.538$ , при  $p \geq 0,01$ ). Т.е. ориентация на интересный материал, логическое изложение нового, ориентация на сильных, работающих учеников приводит к тому, что развивается симптом «загнанность в угол», который приводит к тому, что учитель переживает об имеющихся слабых учениках, которые не заинтересованы в предмете, это

отражается на здоровье учителя и на его профессиональной компетентности. Происходит редукция профессионализма, учителю тяжело перестроиться на другую подачу материала.

– чем чаще проявляется рассуждающе-импровизационный стиль, тем чаще проявляется «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «неадекватное эмоциональное реагирование», «эмоциональная отстраненность» ( $r=0.776$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.653$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.791$ , при  $p \geq 0,01$ ,  $r=0.687$ , при  $p \geq 0,01$ ). Т.е. когда учитель адекватно планирует учебный процесс, он не избирателен в методах подачи материала, поэтому начинает проявляться чувство неудовлетворенности собой, тупиковая ситуация, раздражительность, отрешенность от проблем. Такие учителя не борются с проблемой, а отстраняются от нее.

– чем чаще преобладает рассуждающе-методический стиль, тем чаще проявляется «эмоциональная отстраненность», «расширение сферы экономии эмоций» ( $r=0.566$ , при  $p \geq 0,01$ ;  $r=0.531$ , при  $p \geq 0,05$ ). Т.е. консервативное использование средств и способов педагогической деятельности, высокая методичность сопровождается с эмоциональной отстраненностью, которая проявляется в редком проведении коллективного обсуждения, активизации слабых учеников и т.д. Учитель экономит свои чувства, не старается войти в положение ученика и не рефлексировать о том, какие могут быть пробелы в знаниях у ребенка.

На втором этапе исследовательских действий была разработана программа психологического сопровождения педагогов, имеющих синдром эмоционального выгорания.

Программа тренинга состоит из трех этапов:

1 этап актуализация ключевых смыслов проблемы взаимосвязи эмоционального выгорания и стиля педагогической деятельности у педагогов образовательных организаций.

2 этап рефлексия состояния эмоционального выгорания; коррекция негативных эффектов данного состояния; актуализация индивидуальных ресурсов и позитивизация субъективной удовлетворенности профессиональной деятельностью.

3 этап закрепление умений и навыков саморегуляции, гармоничного восприятия себя, как профессионала.

Цель программы тренинга: снижение выраженности эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций.

Задачи:

- Знакомство с феноменом «эмоциональное выгорание», его причинами и характером проявления.
- Анализ объективности восприятия себя, как профессионала; активизация волевой саморегуляции; рефлексия самооценки;
- Развитие готовности к эффективному профессиональному взаимодействию с обучающимися; нивелирование когнитивных искажений в картине восприятия собственного Я и личности обучающегося; осознание источников профессионального стресса.
- Развитие умений и навыков построения модели самоэффективной личности педагога, открытой к конструктивным взаимодействиям с обучающимися.
- Развитие позитивного мышления и гармоничного взаимодействия в социуме.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Динамичные изменения в поле образовательного пространства современного общества нацеливают педагога на расширение индивидуальных возможностей, реализации себя в качестве профессионала. Однако подобные изменения сопряжены с массивными когнитивными и эмоциональными нагрузками для учителя. Кроме того, насыщенность бытийных моментов современного человека достаточно высока. Находясь в эпицентре жизненных событий, реализации желаемых планов, человек попадает в зону энергозатратности, истощения индивидуальных ресурсов.

В этой связи, профессиональная деятельность педагога образовательных организаций сопряжена также с плотным графиком интенсивного включенного взаимодействия с обучающимися. Все эти обстоятельства провоцируют возможные стрессовые реакции, утомление, потерю интереса к выполняемой деятельности и в целом к жизни. Эффектом подобных переживаний выступает, как правило, синдром эмоционального выгорания педагога, который наиболее ярко отражается на его педагогической деятельности, стиле взаимодействия в системе «педагог-обучающиеся».

В эмпирическом исследовании мы установили взаимосвязи синдрома «эмоционального выгорания» и стиля педагогической деятельности. Тем самым, доказали выдвинутую гипотезу.

На основе установленных взаимосвязей была разработана программа психологического сопровождения педагогов, имеющих синдром эмоционального выгорания, способствующая снижению выраженности данного феномена у работников образовательных организаций.

Таким образом, изучение проблемы эмоционального выгорания, в контексте избираемых стилей педагогического взаимодействия, выступает актуальной потребностью современного общества, ориентированного на развитие образования и повышения общей культуры современной личности.