

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Профессиональное выгорание педагогов сравнительный
контекст**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Узенбаевой Карлыгаш Исимовны

Научный руководитель
доцент

подпись дата

Т.Н. Куприянчук

Зав. кафедрой
доктор
М.В. Григорьева

подпись дата

психол.наук, профессор

Саратов

Здравствуйтесь, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа. **Актуальность исследования** заключается в том, что в социально-экономических условиях эмоциональное выгорание всё чаще затрагивается в современной психологии. Данный синдром часто возникает у сотрудников в сфере образования. Острота выбранной тематики связана с тем, что негативное влияние выгорания личности сказывается на индивидуальном психологическом состоянии индивида, его рабочих и личных взаимоотношениях, а также на качестве профессиональной деятельности.

Цель исследования заключается в изучении особенностей профессионального выгорания педагогов с различными навыками саморегуляции.

Гипотеза исследования состоит в том, что степень проявления синдрома эмоционального выгорания зависит от стиля саморегуляции индивида.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- принцип детерминизма, предложенный С.Л. Рубинштейном;
- гуманистические принципы детерминированности развития личности социальными условиями и содержанием её жизнедеятельности (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс);
- деятельностный подход, разработанный Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном;
- теоретические и практические исследования проблемы эмоционального выгорания личности (Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, В.Е. Орел, Т.И. Рогинская, В.В. Бойко, и др);
- теоретические исследования по проблеме стиля саморегуляции (В.И. Моросанова, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).

Базой исследования является средняя общеобразовательная школа с.Калининское. Выборка исследования - группа из 23 человек (20 женщин и 3 мужчины). Возраст от 23 до 63 лет, стаж работы от 9 месяцев до 42 лет.

Синдром эмоционального выгорания – это особое психологическое состояние личности, которое характеризуется высокой степенью асоциального истощения.

Специфика работы педагога во многом определяется отличительными чертами профессии, ориентированной на взаимодействие с людьми. В этой связи вполне закономерно, что к профессиям типа «человек-человек» предъявляются довольно высокие требования. Важно, что это касается не только профессионального уровня учителей, их образования, квалификации и педагогических навыков, но и их психологических навыков.

В рамках выпускной квалификационной работы проводилось исследование влияния стиля саморегуляции на эмоциональное (профессиональное) выгорание педагогов. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы с.Калининское. Исследовательская группа состояла из 23 человек (20 женщин и 3 мужчины).

Цель исследования: провести сравнительный анализ влияния стиля саморегуляции на эмоционального выгорания педагогов, определить наиболее оптимальные подходы в работе по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Инструментами исследования выступали:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой);
- методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова.

Общий уровень саморегуляции показывает глобальный уровень развития индивидуального саморегулирования, включающего все компоненты системы саморегуляции. Индивиды с высокими баллами по показателям общего уровня саморегулирования характеризуются высокой

осознанностью. Такие субъекты независимы, гибки, адекватно и достаточно осознанно реагируют на изменения различных условий, что дает им возможность к саморазвитию и помогает достижению целей. Если у них отмечается высокая мотивация к работе, они могут выработать саморегулирующийся стиль, который позволяет им компенсировать влияние индивидуальных особенностей характера, препятствующих достижению целей.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты ответов по методике В.В. Бойко

Таблица 1 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко

Синдром эмоционального выгорания не проявляется	Синдром эмоционального выгорания находится в стадии проявления	Синдром эмоционального выгорания проявлен
4 человека	8 человек	12 человек

Таблица 2 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко (2 этап)

	Проявляется	В стадии проявления	Не проявлена
Фаза напряжения	1	2	4
Фаза резистенции	2	2	1
Фаза истощения	1	3	7

Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова показала следующие результаты:

Таблица 3 – Результаты исследования по методике «Прогноз-2»

Высокая НПУ	Хорошая НПУ	Удовлетворительная НПУ	Неудовлетворительная НПУ
0	6	14	3

Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой содержит 46 утверждений, которые являются частью шести шкал. Данные шкалы определяют важность каждого регуляторного процесса (планирование, моделирование, программирования и оценка результатов) и регулятором личностных характеристик (гибкость и самостоятельность). Каждая из шкал содержит девять утверждений. Анкета построена таким образом, что несколько утверждений включаются в две шкалы

одновременно, поскольку их можно отнести к специфике процесса регулирования и характеристик регулирования.

Результаты проведения методики «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой распределились следующим образом:



Рисунок 1 - Показатели стилей саморегуляции педагогов

У большинства респондентов (61%) общий стиль саморегуляции был определен как средний. 30% педагогов имеют высокий стиль саморегуляции. И у 9% отмечается низкий стиль саморегуляции психических процессов.

Такие показатели стиля саморегуляции как планирования, моделирование, программирование и оценивание результатов находятся у большинства респондентов на высоком и среднем уровне. На высоком уровне показатель планирования находится у 61% испытуемых, моделирования – у 39%, программирования – у 30% и оценивания результатов – у 39%. На среднем уровне показатель планирования находится у 39% испытуемых, моделирования – у 52%, программирования – у 57% и оценивания результатов – у 57%. Низкий уровень показателей планирования не отмечен ни у одного из испытуемых, моделирования – отмечен у 9%, программирования – у 13% и оценивания результатов – у 4%.

Иначе распределились данные показателей гибкости и самостоятельности. Высокие показатели гибкости отмечены лишь у 22% респондентов, самостоятельности – у 14%. Средние показатели гибкости были определены у 56% педагогов, самостоятельности – у 43%. Низкие показатели гибкости определены у 22% педагогов, самостоятельности – у 43%.

Таким образом, согласно результатам исследования выявлено, что уровень сформированности у респондентов регуляторной гибкости, т.е. способности адекватно реагировать на изменения внешних и внутренних условий и перестраивать систему саморегуляции у педагогов находится на более низком уровне в сравнении с другими показателями. Эту закономерность мы можем иметь в виду при составлении программы профилактики эмоционального выгорания, направленной на повышения общего стиля саморегуляции и отдельных его показателей.

Следующим этапом анализа и интерпретации полученных эмпирических данных было проведение корреляционного анализа между показателями эмоционального выгорания педагогов и стилем саморегуляции.

Матрица интеркорреляций представлена в таблице 1. Расчеты были произведенные в программе IBM SPSS Statistics 22.

Таблица 4 - Корреляция показателей

	Стиль саморегуляции	НПУ
Наличие выгорания	0,415*	0,319

*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Опираясь на данные расчеты, можно сделать вывод, что показатель «наличие выгорания» коррелирует с показателем «стиль саморегуляции»: $t=0,415$ при $p<0,05$. Данные показатели свидетельствуют о наличии взаимосвязи между стилем саморегуляции и эмоциональным выгоранием педагогов. При этом корреляционной связи эмоционального выгорания с уровнем нервно- психической устойчивости не прослеживается. Таким образом, можно утверждать, что стиль саморегуляции педагогов влияет на эмоциональное выгорание в гораздо большей степени, чем нервно-психическая устойчивость. Опираясь на эти данные, можно сделать вывод, о том, что развитие навыков саморегуляции в профилактике эмоционального выгорания педагогов оправдано и необходимо.

В современных условиях для того, чтобы избежать последствий синдрома профессионального выгорания необходимо выполнять следующие рекомендации:

– стоит всегда выражать свои чувства и эмоции. Необходимо обсуждать проблемы с семьей, коллегами и теми кому доверяете.

– не стесняйтесь просить о помощи коллег.

– не ждите того, что тяжелые состояния, характерные для синдрома эмоционального выгорания, пройдут сами собой.

– необходимо полноценно отдыхать, соблюдать режим труда и отдыха;

– стоит изучить навыки целеполагания, определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели.

– используйте тайм-ауты. Тайм-ауты, т.е. отдых от работы и других нагрузок, важны для сохранения психического и физического благополучия. И не стоит уделять работе нерабочее время.

– необходимо применять навыки и умения саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня тревоги и напряженности, ведущих к синдрому эмоционального выгорания.

– педагогам необходимо постоянно совершенствоваться и расти в профессиональном смысле.

– необходимо поддерживать хорошую физическую форму. Многочисленные исследования на эту тему подтверждают, что между состоянием тела и разума существует тесная связь. Занятия активным спортом прекрасно помогают в разгрузке психики от негативных эмоций и переживаний. А отсутствие физических нагрузок, злоупотребление спиртным и неправильное питание усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.

В качестве рекомендации для предотвращения проявления эмоционального выгорания среди педагогов, была разработана программа, которая будет реализовываться психологом. Данная программа основана на

необходимости формирования у педагогов эмоциональной устойчивости с помощью развития и совершенствования навыков саморегуляции.

Цель программы: развитие навыков саморегуляции педагогов

Задачи программы:

- просвещение педагогов с целью обучения самодиагностике эмоционального выгорания;
- работа по снижению эмоционального дискомфорта, связанного с неблагоприятными условиями работы;
- повышение навыков по преодолению стресса и его последствий, обучение конструктивному выражению негативных эмоций;
- формирование и повышение навыков саморегуляции психических состояний.

Организационно-методические рекомендации для проведения занятий:

Программа «Повышение навыков саморегуляции для педагогов» предусматривает 9 занятий, частотой 1 занятие в неделю, продолжительностью 120 минут с одним перерывом 15 минут.

Программа, направленная на формирование и повышение навыков саморегуляции, как способа снижения степени проявления синдрома эмоционального выгорания, предназначена для очных занятий в группе педагогов. Апробация программы не предусмотрена. Однако гипотеза и полученные результаты исследования о влиянии стиля саморегуляции на эмоциональное выгорание педагогов дают нам право утверждать, что программа повышения уровня саморегуляции эффективна в плане влияния на уровень эмоционального выгорания педагогов. Таким образом, мы можем рекомендовать программу к внедрению в систему образования для применения в практике школьных психологов в рамках работы с эмоциональным выгоранием педагогов.