

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики

Профилактика эмоционального выгорания педагогов колледжа

**АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3-го курса 304 группы

направления 44. 04. 01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Образование взрослых»

факультета психологии

Лысаковой Татьяны Николаевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

дата,подпись

Е.Г. Евдокимова

Зав.кафедрой:

кандидат педагогических наук, доцент

дата,подпись

Е.И. Балакирева

Саратов 2023г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность и постановка проблемы исследования. Современный педагог колледжа в своей повседневной деятельности решает задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Поиск результативных путей воспитания, разработка и освоение новых методов и форм обучения, освоение нового содержания образовательного процесса, необходимость учитывать изменения, происходящие в общественной жизни и информационном поле деятельности, – все это могут осуществить психологически здоровые, стрессоустойчивые, компетентные, творчески работающие педагоги. Психологическое здоровье педагогов колледжа оказывает значительное влияние на психологическое здоровье обучающихся.

Актуальность темы исследования обусловлена тем фактом, что у педагогов колледжа под действием многочисленных объективных и субъективных эмоциогенных факторов может появляться нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшаться самочувствие и накапливаться усталость. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что, в свою очередь, становится причиной профессиональных кризисов, стрессов, нервного истощения и, как следствие, «выгорания». В результате приведенных выше негативных процессов снижается качество профессиональной деятельности педагога колледжа, выражающееся в потере им творческого настроения относительно предмета и продукта своего труда, в некачественном выполнении своих профессиональных обязанностей, деформации своих профессиональных отношений и ролей.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что синдром эмоционального «выгорания» педагогов колледжа представляет собой наиболее часто встречающуюся преграду к профессионализму, творчеству и самореализации педагога колледжа.

Вопросы анализа профессиональных деструкций в своих работах рассматривали такие авторы, как Водопьянова Н. Е., Гайдар К. М.,

Девятовская И. В., Камнева Е. В., Малютина О. П., Старченкова Е. С., Сыманюк В. Ф., Фокина И. В., Цатурян М.О., Шуракова Н. Н. и ряд других.

Понятию и сущности эмоционального выгорания педагогов посвящены работы таких авторов, как Евстафьева С. А., Коджаспиров А.Ю., Колесниченко А. А., Кротов В. Ю., Нургалеев В. С., Петрова Ю. О., Перепелкина Л. К., Полковникова А. В., Попогребская И. В., Финогенова О. Н., Шакиров И. О. и ряда других.

Условия и методы профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа в своих работах рассматривали такие авторы, как Бойко В. В., Бородаенко Е. А., Заусенко И. В., Жуковская Л. В., Лебедева И. М., Панова В. Н., Раздобарова О. А., Трошихина Е. Г., Трунов Д. Г., Фоменко Н. А. и ряд других.

Недостаточность степени разработанности темы в научной литературе, наличие противоречий и достаточная практическая значимость их разрешения обусловили выбор темы настоящего исследования: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов колледжа».

Объект исследования - организация педагогического процесса СПО.

Предмет исследования - профилактика эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Цель исследования: выявить особенности эмоционального выгорания педагогов ГАПОУСО «ПКТиМ» и определить основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов колледжа.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи**:

- рассмотреть понятие и сущность эмоционального выгорания педагогов; объективные факторы появления эмоционального выгорания педагогов;
- изучить условия и методы профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа;
- разработать и апробировать программу профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов колледжа;

- проанализировать полученные результаты и разработать рекомендации для профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Гипотеза исследования: профилактика эмоционального выгорания педагогов в колледже будет эффективной, если педагоги освоят навыки саморегуляции по соответствующей программе занятий, а также будут выявлены и учтены объективные факторы его появления.

Теоретическую основу исследования составили труды российских авторов, посвященные вопросам эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Методы исследования: для достижения цели, решения поставленных в работе задач применялись:

- теоретические методы: анализ философской, психологической, педагогической, методической литературы и Интернет-ресурсов по проблеме исследования;

- эмпирические методы: педагогическое наблюдение, опрос, эксперимент, измерение, сравнение;

- методы математической статистики.

Эмпирическая база исследования: практическая работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов колледжа с целью выяснения актуальности / неактуальности разработки и применения программы занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов колледжа проводилась в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Саратовской области «Поволжский колледж технологий и менеджмента» (далее - ГАПОУСО «ПКТиМ»). В исследовании приняли участие педагоги-психологи отделения химических технологий, педагог-психолог отделения электрорадиоремонтных технологий, педагоги-психологи отделения машиностроения, педагоги-психологи отделения строительных технологий, педагоги-психологи отделения информационных технологий, педагог-психолог отделения авторемонтных технологий в количестве 10 человек.

Работа проводилась в 2020- 2021 годах и включала в себя три этапа:

На *первом этапе* изучалась философская, правовая, экономическая, психологическая, педагогическая литература по проблемам преодоления эмоционального выгорания педагогов колледжа. В этот период уточнялась исходная гипотеза, определялись и обосновывались стратегии исследования, его цели и задачи.

На *втором этапе* автором были проанализированы основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов колледжа; определены средства профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Третий этап включал в себя опытно-экспериментальную работу по профилактике эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Научная новизна исследования и теоретическая значимость работы заключаются в том, что:

- в работе обобщена и систематизирована информация о феномене эмоционального выгорания, факторах его возникновения и частоте его проявления у педагогов СПО;

- проведенный теоретический анализ подходов к изучению эмоционального выгорания позволяет расширить представление о сущности и причинах возникновения эмоционального выгорания среди педагогов колледжа.

Практическая значимость исследования выражается в проведении автором исследования особенностей эмоционального выгорания педагогов СПО, а также в разработке практических рекомендаций, направленных на предупреждение и коррекцию симптомов эмоционального выгорания у педагогов колледжа. Полученные в результате исследования выводы могут быть использованы психологами в работе с педагогическим составом учебных заведений.

Основными источниками получения информации являются нормативно-правовые акты Министерства Просвещения, Министерства науки и высшего

образования РФ, научная литература по тематике педагогического эксперимента, статистический материал из практического опыта автора.

Положения, выносимые на защиту:

1. Синдром эмоционального выгорания является сложным образованием, формирование которого обусловлено рядом внешних и внутренних факторов. К внешним относятся особенности условий труда, к внутренним факторам, наряду с индивидуальными и социально-демографическими, относятся личностные особенности, включающие в себя показатели самореализации (мотивацию, осмысление профессиональной роли и жизнедеятельности в целом, ограничение возможности для личностного роста и развития).

2. Синдром эмоционального выгорания у педагогов СПО, которые взаимодействуют в своей профессиональной деятельности с людьми, включает в себя: ограничение эмоциональной отдачи, с негативным восприятием себя как профессионала, эмоционально-нравственной дезориентацией, уходом от обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат, с увеличением доли отрицательных эмоций. Увеличение интенсивности формирования эмоционального выгорания и его симптоматики обусловлено отсутствием организованной деятельности в области профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов СПО.

3. Успешность психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания, обусловлена комплексностью и системностью организуемой деятельности, направленной, как на коррекцию, так и на профилактику синдрома эмоционального выгорания и его симптомов, предполагающей теоретическое обоснование, моделирование и эмпирическую проверку эффективности программы по снижению и компенсации профессиональных деформационных изменений личностных качеств педагогов ГАПОУСО «ПКТиМ».

Структура исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, включающих 45

наименований и четырёх приложений. Общий объем составляет 98 страниц машинописного текста.

Оценка оригинальности документа: 71%.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет, сформулирована цель, гипотеза и задачи исследования, выделены методологические основы, представлены методы изучения проблемы, охарактеризованы этапы работы, положения, выносимые на защиту, раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, представлена структура работы.

В первой главе «Теоретические основы профессиональных деструкций в педагогической среде» дана характеристика профессиональных деструкций в научной литературе. Нами, в частности, определено, что профессиональную деструкцию следует рассматривать, как элемент, входящий в систему дезадаптации специалиста. Профессиональная деформация личности выражается в деструктивных изменениях личности, выраженных в изменении качеств личности, ее психической структуры, в связи с выполнением индивидом обязанностей, предусмотренных профессией. Предпосылкой для возникновения анализируемого явления может служить многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности, что, в свою очередь, негативно влияет на продуктивность труда и взаимодействие с другими участниками этого процесса и вызывает возникновение профессионально нежелательных качеств, изменяющих профессиональное поведение человека.

Во втором параграфе первой главы «Понятие и сущность эмоционального выгорания педагогов» нами рассмотрены составляющие (компоненты) выгорания, как синдрома, дана их характеристика; проанализированы такие понятия, как «эмоциональное истощение, «деперсонализация»; составлена циклограмма синдрома эмоционального выгорания (СЭВ); выделены группы факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания, факторы,

провоцирующие эмоциональное выгорание педагогов колледжа, объективные факторы появления эмоционального выгорания педагогов.

В третьем параграфе первой главы «Условия и методы профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа» нами исследована проблема психологического благополучия личности; рассмотрены факторы развития эмоционального выгорания; определены стадии развития выгорания; направления борьбы с синдромом выгорания.

Во второй главе нашего исследования **«Особенности профилактики эмоционального выгорания педагогов колледжа»** в первом параграфе рассмотрены основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов колледжа, к числу которых нами отнесены четыре уровня работы:

– органический (телесный) (снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета);

– эмоциональный (снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний);

– рациональный (смысловой) (приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия);

– поведенческий (устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины).

Для профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания педагог должен принять на себя ответственность за результаты профессиональной деятельности. Педагог должен прийти к пониманию того, что спады и неудачи являются естественными стадиями развития профессионального мастерства

В третьей главе нашего исследования **«Опытно-экспериментальная работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов колледжа»** определено, что целью проведения исследования было определение уровня

эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ» и апробация программы занятий, разработанных с целью снижения уровня эмоционального выгорания педагогов колледжа.

Исследование было направлено на решение следующих задач:

1. Определить уровень эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ».

2. Исследовать наиболее распространенные причины эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ».

3. Разработать программу занятий, направленных на снижение уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ» и устранение причин данного негативного процесса.

4. Выяснить эффективность программы занятий, направленных на снижение уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ».

Методы исследования: тестирование, наблюдение, метод математического анализа.

С целью выявления причин эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ» и путей и устранения было проведено лонгитюдное педагогическое исследование, состоящее из следующих этапов:

1) на констатирующем этапе педагогического исследования (сентябрь 2022 г.) была проведена оценка уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ»;

2) на формирующем этапе педагогического исследования осуществлялись разработка и применение программы занятий, направленных на снижение уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ»;

3) на контрольном этапе была вновь проведена оценка уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ», полученные результаты констатирующего этапа эксперимента были сравнены с результатами, полученными на контрольном этапе эксперимента.

Для оценки уровня эмоционального выгорания педагогов ГАПОУ СО «ПКТиМ» применялись диагностические методики, рекомендованные для применения в диагностической работе с педагогами.

В заключении исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой теории и решение поставленных задач, сформулированы основные выводы, намечены перспективы дальнейшей деятельности, связанных с проблемой осуществленного исследования. Были решены задачи исследования, а также достигнута цель работы. В ходе исследования выдвигалась научная гипотеза о том, что профилактика эмоционального выгорания педагогов в колледже будет эффективной, если педагоги освоят навыки саморегуляции по соответствующей программе занятий, а также будут выявлены и учтены объективные факторы его появления.

Гипотезу можно считать подтвержденной в полном объеме, так как разработка и внедрение системы практических мероприятий по профилактике и коррекции выгорания педагогов с учетом специфики деятельности колледжа и вклада тех или иных факторов позволяет снизить уровень выгорания педагогов и тем самым повысить эффективность профессиональной деятельности образовательной организации в целом.

Практические мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов колледжа могут быть представлены практическими занятиями с элементами тренинга, целью которых является ознакомление педагогов с феноменом профессионального выгорания, факторами, способствующими его возникновению и возможными способами предотвращения выгорания и снижения негативного влияния этого явления на личность и деятельность педагогов, лекциями и семинарами, посвященными эмоциональному выгоранию педагогов и его профилактике.