

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

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 55 группы
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»
социально-гуманитарного факультета,
Гусельниковой Татьяны Александровны

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____

(подпись, дата)

О. В. Карина

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук,

доцент _____

(подпись, дата)

О. В. Карина

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В обществе в последнее время активно происходят образовательные реформы, которым должны предписываться не только значительный развивающий и обучающий потенциал, но и необходимость сохранения здоровья непосредственных участников образовательного процесса. Данное положение возможно реализовать в случае, когда педагог является профессионально компетентным, физически и психологически здоровым и устойчивым к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. В настоящее время подобная задача все же остается достаточно трудновыполнимой. Это обуславливает большая эмоциональная напряженность профессиональной деятельности учителя, нестандартность педагогических ситуаций, ответственность и сложность профессионального труда педагога. В связи с перечисленными факторами, возрастает риск развития синдрома «эмоциональное выгорание». Очень мало внимания обращается при этом на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, направленные на сохранение здоровья педагога, снижающие риск формирования синдрома «эмоциональное выгорание» и появления в целом кризиса профессии.

Проблематика психологического здоровья личности, которая живет в нестабильном, изменяющемся мире, в сложных социально-экологических условиях, особую актуальность приобрела в конце XX — начале XXI вв. (период наук о человеке, консолидирующее место среди которых принадлежит по праву психологии).

Возрастающий интерес к человеку как к субъекту труда заострил внимание исследователей на изменения, происходящие с личностью в процессе выполнения функций профессиональной деятельности.

Известно, что профессионалы любой сферы деятельности подвержены воздействию тех или иных неблагоприятных факторов, которые влияют на формирование синдрома эмоционального сгорания. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастают негативизм и усталость.

Большинство исследований эмоционального выгорания проведены и интерпретированы зарубежными психологами (Г. Фрейдбергер, К. Маслач, С. Джексон). Исследователи С. П. Безносков, Р. М. Грановская, Л. Н. Корнеева, А. К. Маркова отмечают, что в наибольшей степени профессиональные деструкции развиваются у представителей профессий, которые постоянно взаимодействуют с людьми. Как считают другие авторы, данное явление вызывает нежелательное преобразование собственно психических характеристик индивида (Д. П. Котов, Г. Г. Шиханцов). Подразумеваются психические процессы, состояния, свойства, качества и структура личности, в том числе сознательные и подсознательные компоненты (В. И. Белослудцев, И. И. Соколов, В. С. Медведев, В. А. Лазарева). Данные преобразования сопутствуют изменению в отрицательную сторону профессиональных возможностей личности и ее склонностей (В. Л. Васильев, А. В. Буданов).

Актуальность нашего исследования обуславливается тем, что в настоящее время проблема взаимосвязи эмоционального выгорания и эмпатии педагогов недостаточно хорошо изучена.

Цель исследования: изучение эмоционального выгорания педагогов.

Объект исследования: эмоциональное выгорание педагогов.

Предмет исследования: взаимосвязь эмоционального выгорания и эмпатии педагогов.

Гипотеза исследования: чем выше эмоциональное выгорание педагогов, тем ниже их уровень проявления эмпатии к обучающимся.

Задачи исследования:

- рассмотреть процесс восприятия педагога в процессе коммуникативного взаимодействия;
- ознакомиться с коммуникационными барьерами, влияющими на процесс эмоционального выгорания педагогов;
- провести психологический анализ понятия «эмоциональное выгорание» педагогов;

- провести экспериментальное исследование взаимосвязи эмпатийности и эмоционального выгорания педагогов и проанализировать полученные результаты.

Методологические и теоретические основы исследования: психологическая теория Л. С. Выготского о культурно-историческом развитии высших психических функций; деятельностный подход к исследованию психики А. Н. Леонтьева; исследования таких учёных, как А. Бандура, А. Басс, Р. Берн, В. В. Бойко, И. Ричардсон, И. А. Фурманов и других.

Методы исследования:

1. Систематический анализ и синтез научной литературы.
2. Метод стандартизированного наблюдения.
3. Психодиагностические методы:
 - методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко;
 - методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
4. Метод математической статистики (коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена).

Экспериментальная база исследования: 20 педагогов школ г. Балашова Саратовской области.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации теоретических исследований по проблеме эмоционального выгорания педагогов.

Структура и объем работы: содержит 58 страниц и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты социально-психологического анализа профессионального выгорания педагогов» рассматриваются: особенности восприятия человека человеком в профессиональной деятельности педагогического работника; восприятие педагогов в процессе коммуникативного взаимодействия; коммуникационные барьеры, влияющие на восприятие педагогов; понятие эмоциональное выгорание педагогов.

Е. Махер, К. Кондо рассматривают синдром эмоционального выгорания в качестве разновидности стресса, где клиенты социальных служб выступают как стрессогенные факторы. А. К. Маркова, обобщая исследования профессионализма, выделила категорию «тенденции профессионального дезонтогенеза» (направления нарушений в профессиональном развитии) и описала механизм их возникновения. Представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. Прежде всего, это профессии педагога, воспитателя, врача, работников торговли и сферы обслуживания.

Как указывают Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. О. Прохоров, А. С. Сластенин, А. С. Шафранова, В. А. Якунин и др., психическую напряженность педагогического труда обуславливает сама его специфика: особенности его основных структурных компонентов — педагогическая деятельность, педагогическое общение и личность учителя.

Эмоциональное выгорание является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Выгорание — отчасти функциональным стереотипом, т. к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать дисфункциональные последствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.

Профессия педагог относится к сфере профессий типа «человек-

человек», отличающихся интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и наиболее подверженных влиянию профессионального выгорания. На сегодняшний день данный синдром удостоен диагностического статуса. Современный педагог призван решать задачи, которые требуют серьезных профессиональных усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов обучения, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывания быстрых изменений, которые происходят в обществе и информационном поле преподаваемого предмета — это под силу только психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю. От здоровья педагога во многом зависит и психологическое здоровье его учащихся.

Действие многочисленных эмоциогенных факторов (объективных и субъективных) вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Такие физиологические показатели характеризуют напряженность работы, а это, в свою очередь, приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результат указанных процессов — снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться с обязанностями, теряет творческий настрой к предмету и продукту своего труда, деформирует собственные профессиональные отношения, роли и коммуникации.

Иными словами, наступает эмоциональное выгорание — выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Вторая глава «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмпатийности и эмоционального выгорания педагогов» содержит разработку комплекса психодиагностических методик, анализ результатов экспериментального

исследования, коррекционно-развивающую программу «Профилактика эмоционального выгорания педагогов».

Исследование проводилось в школах г. Балашова Саратовской области. В нем принимали участие 20 педагогов.

Данные, полученные по результатам исследования методики диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко, проявились в следующем: у 8 педагогов (40 %) выявлен высокий уровень эмпатии, у 6 педагогов (30 %) выявлен средний уровень эмпатии, у 6 (30 %) выявлен заниженный уровень эмпатии.

Уровень эмоционального выгорания проявился следующим образом: у 2 педагогов (10 %) стадия эмоционального выгорания напряжение находится в стадии формирования, у 8 педагогов (40 %) сформирована стадия эмоционального выгорания напряжение; у 3 педагогов (18 %) стадия эмоционального выгорания резистенция не сформирована, у 5 педагогов (25 %) стадия эмоционального выгорания резистенция находится в стадии формирования, у 2 педагогов (10 %) сформирована стадия эмоционального выгорания резистенция; у 10 педагогов (50 %) стадия эмоционального выгорания истощение не сформирована.

С помощью критерия Спирмена мы установили взаимосвязи эмоционального выгорания и эмпатии педагогов. Было установлено, что чем выше эмоциональное выгорание педагогов, тем ниже проявляется уровень эмпатии.

Таким образом, проведенное исследование установило:

1. У педагогов в разной степени проявляются высокий, средний, низкий уровни эмпатии. Мы не выявили доминирующего уровня.

2. В основном у педагогов стадия эмоционального выгорания истощения не сформирована. Но у части педагогов преобладает стадия эмоционального выгорания резистенции на уровнях формирования и сформированности.

3. Мы установили, что проявление эмоционального выгорания взаимосвязано с низким уровнем эмпатии.

На основе полученных данных была разработана коррекционно-развивающая программа «Профилактика эмоционального выгорания педагогов», которая сможет оказать помощь в предотвращении эмоционального выгорания педагогов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Структура межличностного восприятия обычно описывается как трехкомпонентная. Она включает в себя: субъект межличностного восприятия, объект межличностного восприятия и сам процесс межличностного восприятия. В связи с этим все исследования в области межличностной перцепции можно разделить на две группы. Исследования в области межличностной перцепции ориентируются на изучение содержательной (характеристики субъекта и объекта восприятия, их свойств и т. п.) и процессуальной (анализ механизмов и эффектов восприятия) составляющих. В первом случае исследуются приписывания (атрибуции) друг другу различных черт, причин поведения (каузальная атрибуция) партнеров по общению, роль установки при формировании первого впечатления и т. п. Во втором — механизмы познания и различные эффекты, возникающие при восприятии людьми друг друга.

Восприятие другого человека происходит и в процессе общения. Традиционное общение предусматривает взаимосвязь трех его сторон: коммуникативной, интерактивной и перцептивной, которые в реальной действительности, конечно, не реализуются изолированно. Коммуникативная функция общения состоит в обмене информацией, в данном случае между врачом и пациентом, интерактивная заключается в организации взаимодействия между коммуникаторами, перцептивная (лат. *perceptio* — восприятие) — в общении как процессе восприятия партнерами друг друга и установлении определенного уровня взаимопонимания.

Профессиональная деформация личности — это изменения качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера,

способов общения и поведения), которые появляются под влиянием выполнения профессиональной роли.

Деформация является следствием эмоционального выгорания, когда защитные механизмы ослабевают настолько, что работник не может противостоять губительным факторам и начинается процесс разрушения личности. Синдром эмоционального выгорания — эмоциональное истощение.

Само по себе выгорание конструктивно, дисфункциональны его следствия, когда отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Синдром эмоционального выгорания характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни; развивается постепенно и проходит три стадии.

Существуют профессии, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Особое внимание уделяется профессиональной деформации специалистов, занятых в сфере «человек-человек».

Среди профессий, в которых синдром эмоционального выгорания встречается наиболее часто, следует отметить врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов.

Ежедневная работа учителя сопровождается значительной нервно-психической нагрузкой, т. к. все время возникают новые трудноразрешимые задачи без необходимого времени на обдумывание наиболее удачного варианта решения. У каждого педагога возникают ситуации, встреча или ожидание которых несет сильную эмоциональную окраску и которых он стремится избежать.

С помощью экспериментального исследования мы установили, что у педагогов в процессе общения проявляются различные уровни эмпатии:

высокий и низкий. В зависимости от личностных особенностей педагога могут сочувствовать другим, а могут игнорировать их проблемы.

Исследование эмоционального выгорания показало: у половины обследуемых педагогов эмоциональное выгорание не сформировано. У другой половины педагогов эмоциональное выгорание проявилось на стадии резистенции, которая выражается у части педагогов на начальном уровне, а у части педагогов на сформированном уровне.

Была установлена взаимосвязь между показателями: чем выше эмоциональное выгорание педагогов, тем ниже проявляется уровень эмпатии.

На основе проведенного эксперимента разработана коррекционно-развивающая программа «Профилактика эмоционального выгорания педагогов», которая сможет оказать помощь в предотвращении эмоционального выгорания педагогов.

Таким образом, гипотеза нашего исследования верна: чем выше эмоциональное выгорание педагогов, тем ниже проявляется уровень эмпатии у них к обучающимся.