

Проект

Эмоциональное выгорание педагогов.

Костромская область, город Шарья

Автор: Богданова Мария Александровна, ученица 8 «а» класса МБОУ СОШ № 2

Научный руководитель:

Охотникова Екатерина Викторовна,

социальный педагог МБОУ СОШ № 2

2017 год.

АННОТАЦИЯ

Цель работы	определить наличие влияния подготовки педагогом учащихся к сдаче ГИА на его эмоциональное выгорание.
Методы и приёмы	Анализ научной психолого-педагогической литературы. Мониторинг выбора предмета для сдачи ГИА за 2 года. Психологическое тестирование.
Полученные данные	Подтвердить (или опровергнуть) наличие влияния подготовки педагогом учащихся к сдаче ГИА на его эмоциональное выгорание.
Выводы	Педагоги, постоянно готовящие учащихся к сдаче ГИА, имеют высокий уровень эмоционального выгорания.

ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЙ.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными условиями. При постоянном воздействии неблагоприятных условий на профессиональный труд учителя ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности и качества профессиональной деятельности. После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья самого педагога, и также влияют на качество обучения и воспитания учащихся. Такое эмоциональное состояние педагога негативно влияет и на все его межличностные отношения и качество профессиональной деятельности.

При изучении данной проблемы было выявлено, что существует несколько факторов, которые влияют на эмоциональное выгорание учителя. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные.

К личностным факторам риска относят:

- мотивы деятельности и оценка её значимости;
- низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
- жёсткость и авторитарность по отношению к другим людям;
- низкий уровень самоуважения и самооценки;
- перфекционизм («синдром отличника»);
- излишняя эмоциональность в сочетании с зависимостью от мнения окружающих.

Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают в себя:

- ролевой конфликт («или семья, или работа»);
- неудовлетворённость профессиональным и личностным ростом;
- психологическую несовместимость сотрудника с деятельностью и коллегами;
- низкий социальный статус;
- отверженность в значимой группе;

К профессионально-организационным факторам относят:

- интенсивность деятельности;
- низкий социальный статус профессии;
- несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации;
- внутри коллективные конфликты;
- дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки;
- отстранённость от принятия решений, отсутствие необходимой обратной связи от руководства или других подразделений организации;
- материально техническая оснащённость процесса деятельности.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать эмоциональное выгорание. Возникновение данного синдрома – это результат действия совокупности всех факторов или комплекса факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Мы решили рассмотреть влияние подготовки к ГИА на эмоциональное выгорание педагога, что относится как к личностным факторам (значимость деятельности, перфекционизм), так и к профессионально - организационным факторам (интенсивность деятельности, материально-техническая оснащённость), влияющим на формирование эмоционального выгорания.

Была выдвинута следующая **гипотеза**: педагоги, постоянно готовящие учащихся к сдаче ГИА, имеют высокий уровень эмоционального выгорания.

В связи с этим определили следующую **цель исследования**: определить наличие влияния подготовки педагогом учащихся к сдаче ГИА на его эмоциональное выгорание.

Объект исследования: учителя МБОУ СОШ № 2.

Изучаемое свойство объекта (предмет исследования): эмоциональное выгорание педагога.

Задачи:

- Изучить синдром эмоционального выгорания педагогов;
- Провести мониторинг по выборки предметов для сдачи ГИА за 2 года;
- Рассмотреть взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания сподготовкой учащихся к ГИА.

В исследовании применялись следующие методы и приёмы:

- анализ научной психолого-педагогической литературы. Тщательное изучение литературы помогает отделить известное от неизвестного, зафиксировать уже разработанные концепции, установленные факты, накопленный педагогический опыт, четко очертить грани предмета исследования. Нами были изучены 3литературных источника, данные, которых явились основой для теоретической части исследовательской работы.
- мониторинг — это процесс наблюдения и регистрации параметров объекта, в сравнении с заданными критериями за определенный период времени. Мы провели мониторинг выбора предметов учащимися для сдачи ГИА за 2 года.
- психологическое тестирование. Это метод измерения и оценки психологических характеристик человека с помощью специальных техник. Предметом тестирования могут быть любые психологические характеристики человека: психические процессы, состояния, свойства. Основой психологического тестирования является *психологический тест* — стандартизированная система испытаний, позволяющая обнаружить и измерить качественные и количественные индивидуально-психологические различия. В исследовании нами была использована диагностическая методика уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко (см. приложение 1.)

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст]/ Бойко В.В.– СПб.: Питер.- 1999.- С.99-105
2. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя[Текст]Народное образование.- 2009.-№2 -С.127-137
3. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом.[Текст]/ Рогов Е.И.- М., Владос, 1998. -496с

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ.

1. ПОНЯТИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

Эмоциональное выгорание -это комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью.

Термин – «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Отечественный ученый В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

В.В. Бойко, основываясь на исследования К. Маслах, С. Е. Джексона, выделяет три фазы формирования эмоционального выгорания:

1 фаза – напряжения, которое является "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Характеризуется следующими симптомами:

Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств.

Симптом «неудовлетворенности собой».

Симптом "загнанности в клетку".

Симптом "тревоги и депрессии".

2 фаза "резистенция", которая «запускает» механизм сопротивления нарастающему стрессу. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

3. фаза «истощения». Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме "выгорания" становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптом «эмоционального дефицита».

Симптом «эмоциональной отстраненности».

Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Симптом психосоматических и психовегетативных нарушений».

В формировании эмоционального выгорания играют важную роль как внутренние (личностные) факторы человека, так внешние (профессионально-организационные, статусно-ролевые) факторы.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания не проявляется неожиданно, он формируется постепенно, на протяжении длительного времени.

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ.

Проанализировав литературу, связанную с профессией учителя, можно констатировать, что по данным многих авторов, с одной стороны, профессия учителя причисляется к «группе риска» по профессиональному выгоранию. С другой стороны, профессия учителя стоит в ряду социальных профессий, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие, а наиболее полному раскрытию потенциала педагога способствует именно те коммуникативные и профессионально важные качества, которые подвергаются деформации в результате эмоционального выгорания.

Введение многопрофильного образования, появление педагогов, занимающихся изучением различных проблем образования, инновационной научной деятельностью, подготовкой учащихся к экзаменам, результат которых дает право на получение хорошего образования, заметно повысили престиж профессии, изменили социальный статус. Использование авторских программ обучения превращает педагога в высокообразованного специалиста, способного принимать решения. Такие изменения это не просто веяния времени, а социальный заказ. Но близкая дистанция между педагогом и учеником сохраняется, поэтому функционирование системы

«учитель-ученик» как системы «личность - личность» является важнейшей проблемой философии образования и воспитания. Именно в рамках этой системы эмоциональный компонент выходит на первый план. Педагогу важно видеть в детях не только субъектно-объектную единицу, а целостную личность. При этом сам педагог должен быть личностью. Для личности характерно согласие с собой и людьми, умение приспосабливаться к социальной среде, внутренняя свобода, способность ценить искусство, широкий кругозор, чувство юмора.

В настоящее время образование поднялось до уровня осознания творческого процесса. Меняется характер работы, возрастает нравственная ответственность. Это влияет на мировоззрение, личностную оценку, требует особого профессионализма, осмыслению этических, психологических, антропологических, правовых проблем образования.

В основе педагогической профессии лежит уважение к жизни, включающее принцип священности человеческой жизни и принцип качества жизни. Не причинение вреда, зла - первейшая обязанность каждого педагога; это то состояние души, когда нравственность, милосердие становятся внутренней сущностью личности.

Наряду с соблюдением этических норм и высоким профессионализмом педагог должен обладать особыми личностными качествами: состраданием, гуманностью, терпением, сдержанностью, добросовестностью, честностью, любовью к своей профессии, внимательностью. Умение общаться, базирующееся на знание психологических особенностей процесса общения, или коммуникативная компетентность - необходимое профессиональное качество педагога. Коммуникативная компетентность предполагает сформированность специальных навыков: умения устанавливать контакт, слушать, читать невербальный язык коммуникаций, строить беседу, формулировать вопросы.

Важно, чтобы педагог владел собственными эмоциями, умел сохранять уверенность, контролировать свои реакции и поведение в целом. Терпение и вежливость - составные элементы хорошего стиля работы, в них выражается заботливость и внимание учителя к своим воспитанникам. Существенным является проявление уважения к ребенку. Учитель должен уметь адекватно строить взаимоотношения с учащимися, добиваясь при этом решения профессиональных задач.

Таким образом, психологическое здоровье педагога является неотъемлемой частью профессиональной компетенцией педагога. Педагог, подверженный эмоциональному выгоранию неизбежно будет терять интерес к профессиональной деятельности. От чего будет страдать и качество образования.

3. ЧТО ТАКОЕ ГИА?

Государственная итоговая аттестация (ГИА) – это основной вид экзамена для выпускников школ России. Данный экзамен исключает возможность влияния самого учителя на результат учащегося во время его проведения. Перед каждым учителем встаёт вопрос: «Как эффективно подготовить школьника к ГИА?».

ГИА считается более объективной формой оценки знаний учащихся, нежели используемые ранее выпускные контрольные экзамены. Результат сдачи ГИА будет говорить о профессиональной компетентности педагога, что влияет на его самооценку, самоутверждение и самоуважение, а также отношение к педагогу как коллег по работе, так и учащихся, родителей и социума в целом.

Таким образом, подготовка к ГИА для многих педагогов становится значимой целью их профессиональной деятельности.

4. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ГИА.

В мае 2016-2017 учебного года был проведен мониторинг за 2 года о наиболее часто выбираемых предметах для сдачи ГИА.

Результаты мониторинга были занесены в таблицу № 1.

Таблица № 1. Результаты мониторинга выбора учащимися предметов для сдачи ГИА.

№ п/п	Название предмета	2015-2016 учебный год		2016-2017 учебный год		Средний показатель за 2 года
		Количество учеников	%	Количество учеников	%	%
1	Обществознание	36	57	38	72	65
2	История	0	0	0	0	0
3	География	0	0	0	0	0
4	Биология	33	52	34	64	58
5	Химия	0	0	1	2	1
6	Физика	4	6	4	8	7
7	Информатика	2	3	5	9	6
8	Английский язык	2	3	0	0	2
9	Немецкий язык	1	2	0	0	1
10	Русский язык	63	100	53	100	100
11	Математика	63	100	53	100	100

Из анализа результатов мониторинга выбора учащимися предметов для сдачи ГИА, можно отметить, что наиболее часто (исключая обязательные предметы) выбирают биологию (58% от количества учащихся сдающих ГИА) и обществознание (65% от количества учащихся сдающих ГИА).

Наиболее популярные предметы среди учащихся 9-11 классов - это обществознание, биология, а также обязательные предметы-математика и русский язык(см. приложение 2)

Практически не выбираются следующие предметы: история, география. Стоит отметить, что педагоги следующих дисциплин: истоки, музыка, технология, физическая культура вообще не готовят детей к сдаче ГИА в силу того, что сдача по данным предметам не предусмотрена.

Таким образом, по результатам мониторинга выбора предметов для сдачи ГИА мы решили выделить 3 группы учебных дисциплин по популярности выбора (обязательности):

1 группа: никогда не выбирают – технология, музыка, истоки, физическая культура, история, география,;

2 группа: редко выбирают –информатика, физика, химия, иностранный язык;

3 группа: часто выбирают –обществознание, биология, математика, русский язык.

Вторым этапом исследования, было проведено психологическое тестирование педагогов МБОУ СОШ №2 с помощью методики В.В. Бойко «Уровень эмоционального выгорания педагогов». Испытуемыми стали 20 педагогов школы. Тестирование проводилось небольшими группами или индивидуально. Каждый педагог получал инструкцию и бланк ответов. После проведения тестирования данные теста были обработаны и занесены в таблицу № 2. (см. приложение3)

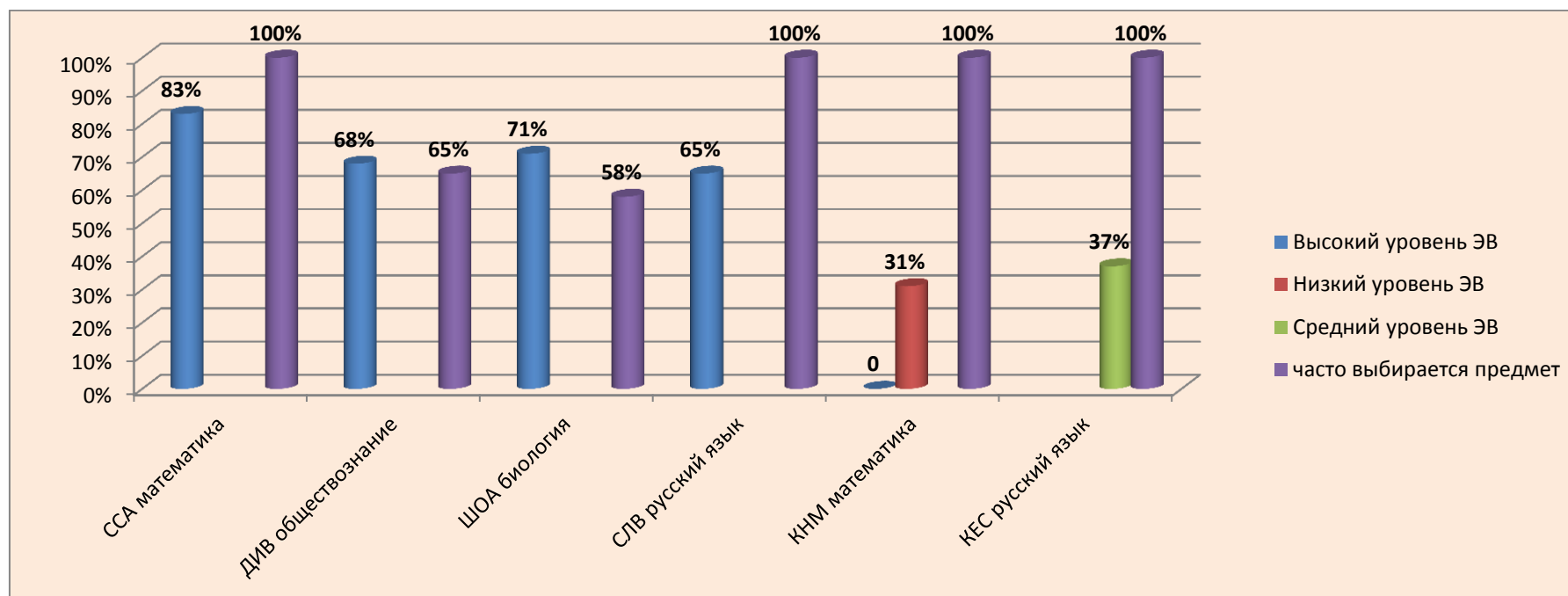
Анализ данных показал, что 30% педагогов имеют высокий уровень эмоционального выгорания, 15% педагогов имеет средний уровень эмоционального выгорания, 55% педагогов имеют низкий уровень эмоционального выгорания.

Диаграмма № 2. Диагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.



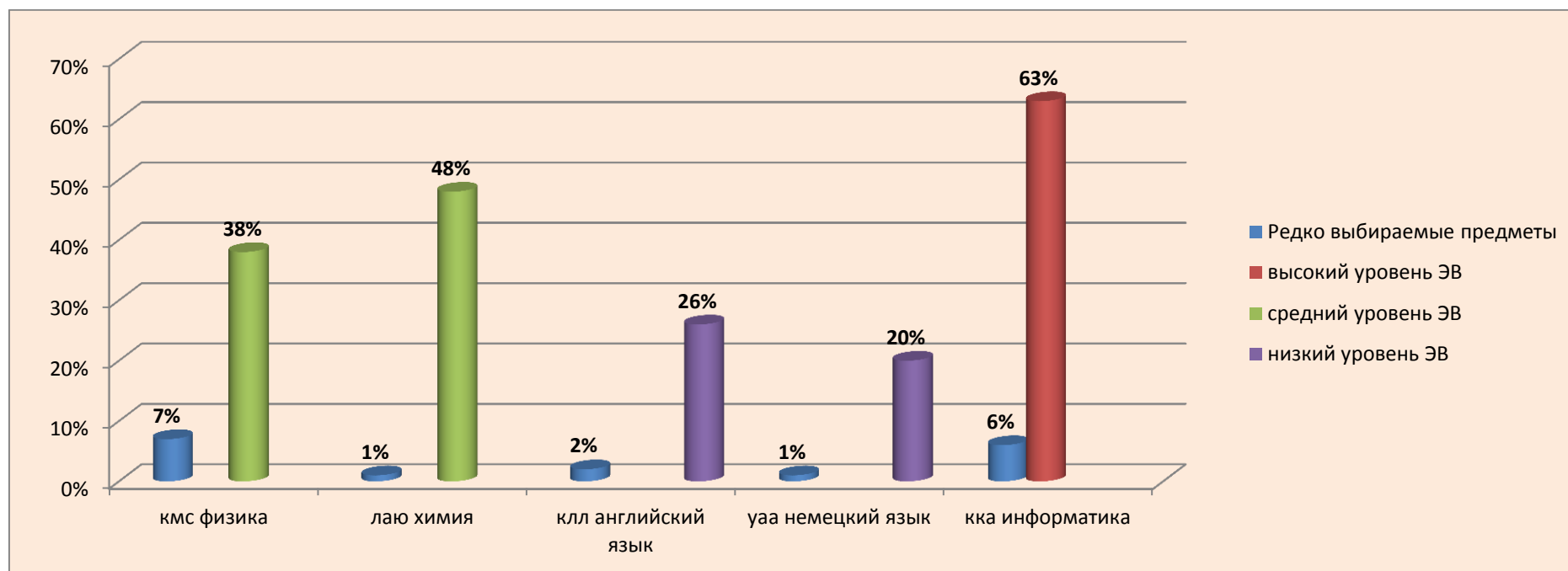
На основе полученных данных мы попытались определить наличие влияния ГИА на синдром эмоционального выгорания. Для этого мы представили результаты эмоционального выгорания педагогов в 3-х группах в зависимости от частоты выбора предметов (см. приложение 4.)

Диаграмма № 3. Часто выбираемые предметы для сдачи ГИА.



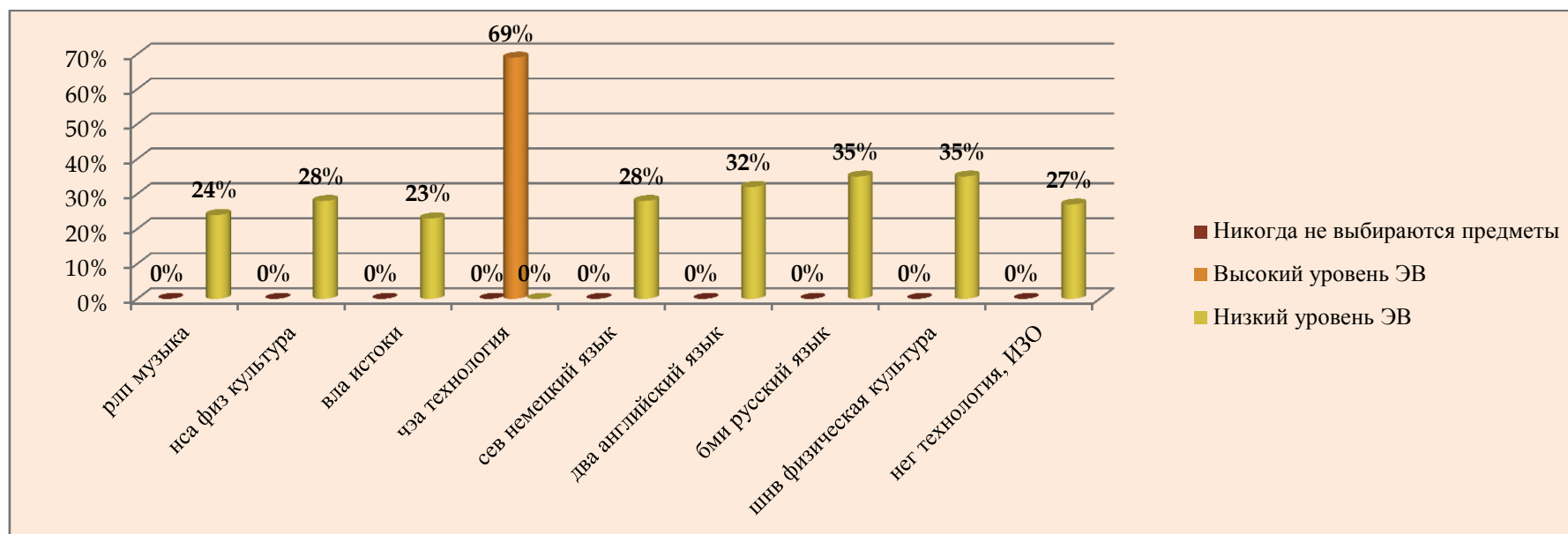
В 1 группу входит 6 педагогов (100%), с часто выбираемыми предметами для ГИА, из них 80% педагогов с уже сформировавшимся синдромом выгорания, это учителя, которые постоянно занимаются подготовкой учащихся к ГИА. 10%-это педагог математики КНМ, который имеет низкий уровень эмоционального выгорания при частом выборе данного предмета для сдачи ГИА и 10%- К.Е.С. учитель русского языка и литературы, который постоянно готовит к ГИА, но имеет средний уровень ЭВ. Это объясняется тем, что на эмоциональное выгорание педагогов может влиять комплекс различных факторов, приводящих к выгоранию.

Диаграмма № 4. Редко выбираемые предметы для сдачи ГИА.



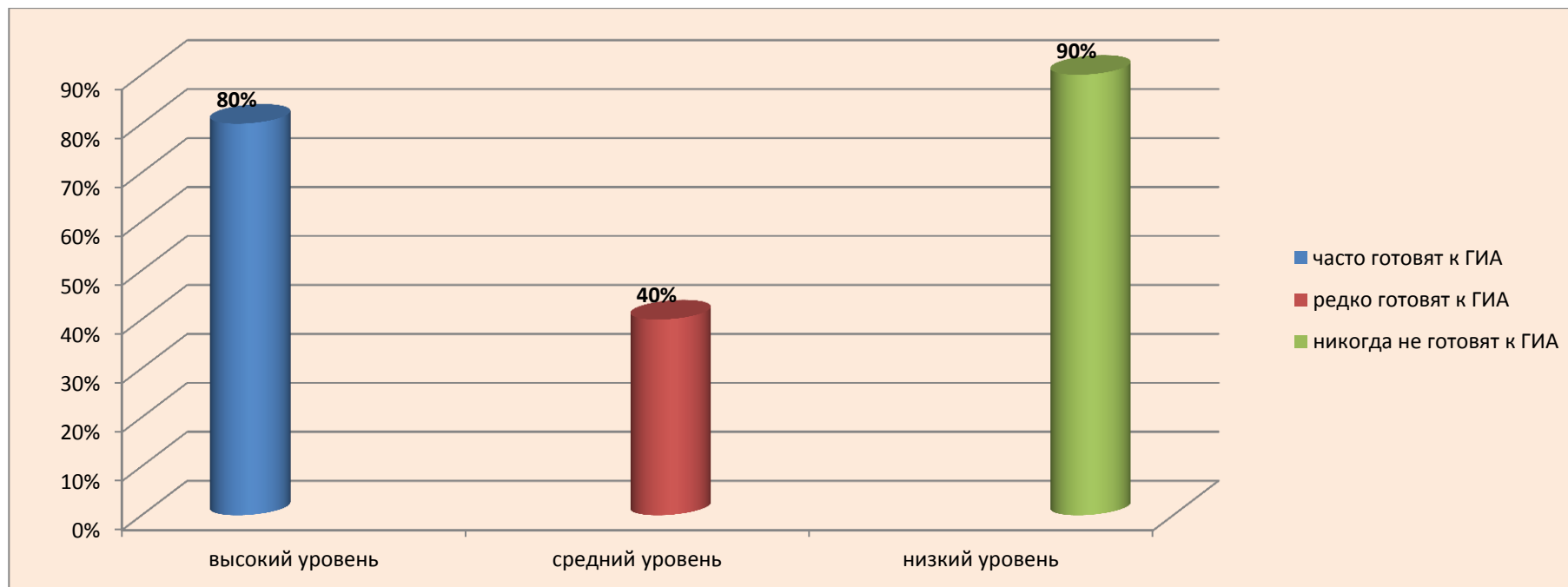
Во 2 группу входит 5 педагогов (100%), из них 40% находятся в стадии формирования синдрома (химия, физика), то есть учителя имеют средний уровень эмоционального выгорания, данные педагоги редко готовят к экзаменам учащихся, 40%- это учителя иностранного языка, которые имеют низкий уровень эмоционального выгорания при том, что они редко готовят к ГИА и 20% - это педагог ККА информатики, имеет высокий уровень эмоционального выгорания, который редко готовит к ГИА. На эмоциональное выгорание данного педагога влияет 2 фаза - это неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и Редукция профессиональных обязанностей, а также 3 фаза - личностная отстраненность. Ведь не обязательно, что все учителя, готовившие к ГИА учеников подвержены эмоциональному выгоранию.

Диаграмма № 5. Никогда не выбираются предметы для сдачи ГИА.



В 3 группу входит 9 педагогов (100%), из них 90% педагогов у которых синдром находится в стадии не сформированности, то есть они имеют низкий уровень эмоционального выгорания. Данные педагоги никогда не занимаются подготовкой учащихся к ГИА, это такие предметы как: музыка, истоки, технология, физическая культура... Исключение составляет учитель чза технологии (10%) с высоким уровнем ЭВ, при том, что данный педагог никогда не готовит к ГИА. Изучив детально его результаты теста, мы определили, что его эмоциональное выгорание связано с 1 фазой - это симптом переживания психотравмирующих обстоятельств и «Загнанность в клетку», а также с 3 фазой - это психосоматические и психовегетативные нарушения.

Диаграмма № 6. Сравнительная диаграмма.



По данной диаграмме видно, что 80% педагогов, которые постоянно готовят учащихся к ГИА, чаще подвержены эмоциональному выгоранию, чем педагоги, которые готовят к ГИА редко и не готовящие детей к сдаче ГИА.

Таким образом, можно говорить о том, что наша **гипотеза** подтвердилась, педагоги, постоянно готовящие учащихся к сдаче ГИА, имеют высокий уровень эмоционального выгорания.

Но мы не должны забывать, что на эмоциональное выгорание педагогов так же влияют многие другие факторы, которые были отмечены в нашем исследовании.

Следующим этапом в работе с педагогами - это разработка психологических тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов, совместно со специалистами ППМСП г. Шарьи.