ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

МИЩЕНКО А.Р., СТУДЕНТ 2 КУРСА МАГИСТРАТУРЫ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ЧИСТЯКОВА О.Е, К. ПСИХОЛ. Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ

ФГБОУ ВО «БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БЛАГОВЕЩЕНСК 2020

Актуальность исследования

Актуальность исследования синдрома эмоционального выгорания обусловлена неблагоприятными последствиями развития этого синдрома, как для самой личности, так и для ее окружения. Снижение работоспособности, эмоциональное истощение, ухудшение результатов деятельности, появление нехарактерных ошибок, снижение памяти, внимания, потеря самообладания и самоконтроля – это результат длительного воздействия напряженных факторов педагогического труда, ведущий к конфликтам во взаимоотношениях с учениками, родителями, коллегами, способствующий возникновению и закреплению личностных негативных черт, появлению неудовлетворенности собственной работой, эмоционального истощения. В силу своей специфики педагогическая деятельность связана с повышенным риском формирования синдрома профессионального выгорания. С увеличением педагогического стажа изучаемый синдром только усугубляется, если его не выявить и не проводить своевременную профилактику.

Цель исследования: изучить возможность профилактики эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ.

Гипотеза: Профилактика эмоционального выгорания педагогов общеобразовательной школы будет эффективна при условии занятий по специально разработанной программе тренинга, которая включает в себя занятия по развитию навыков борьбы со стрессом, тревожностью и повышение самооценки, а также обучение навыкам межличностного взаимодействия.

Занимались изучением данной темы

Бойко Виктор Васильевич

Водопьянова Наталия Евгеньевна

Методы исследования

метод диагностики межличностных отношений. (Адаптированный материал интерперсональной диагностики Т. Лири),

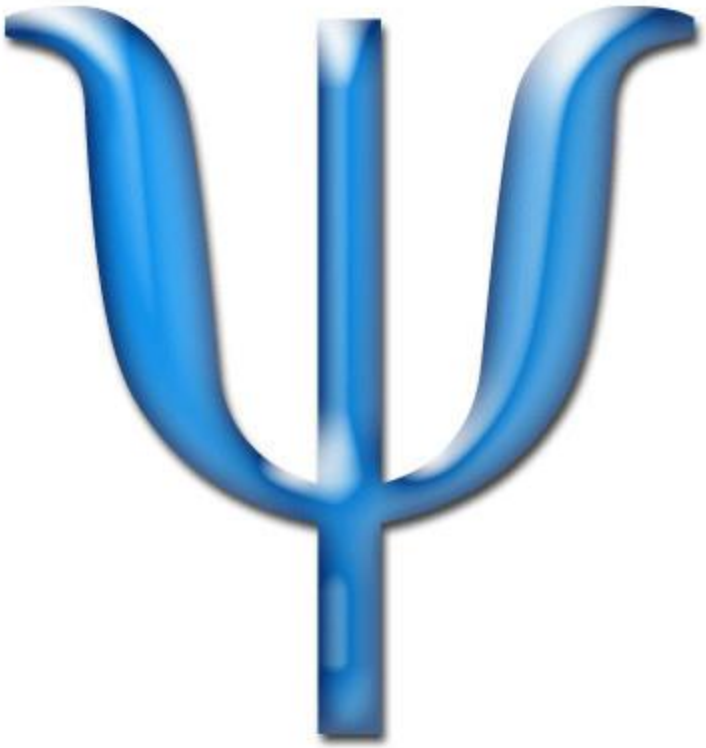
Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма «В») (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел),

Методика «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко),

Методы математической статистики: коэффициент Вилкоксона, коэффициент Спирмена.

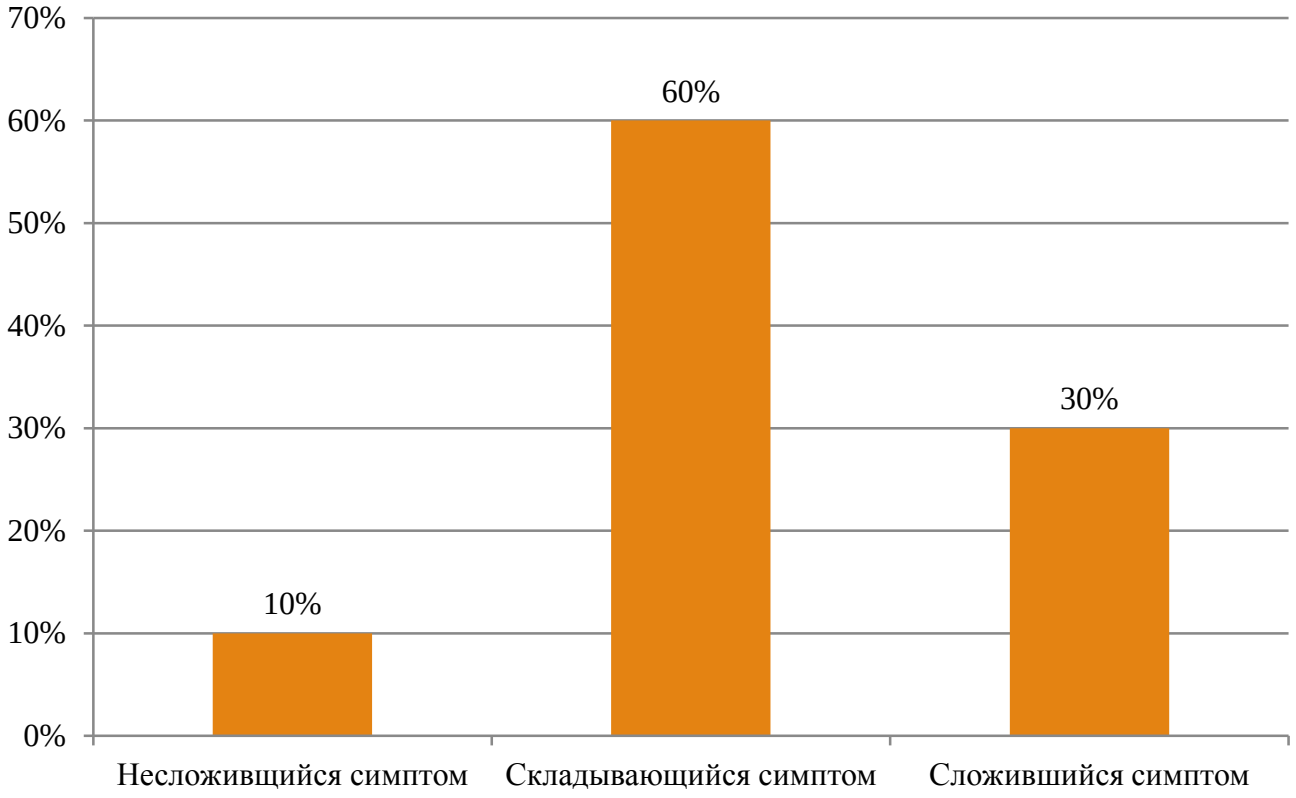
База исследования: МБОУ Тамбовская СОШ

Выборку составили: 30 учителей общеобразовательной школы со стажем работы от 10 до 30 лет.

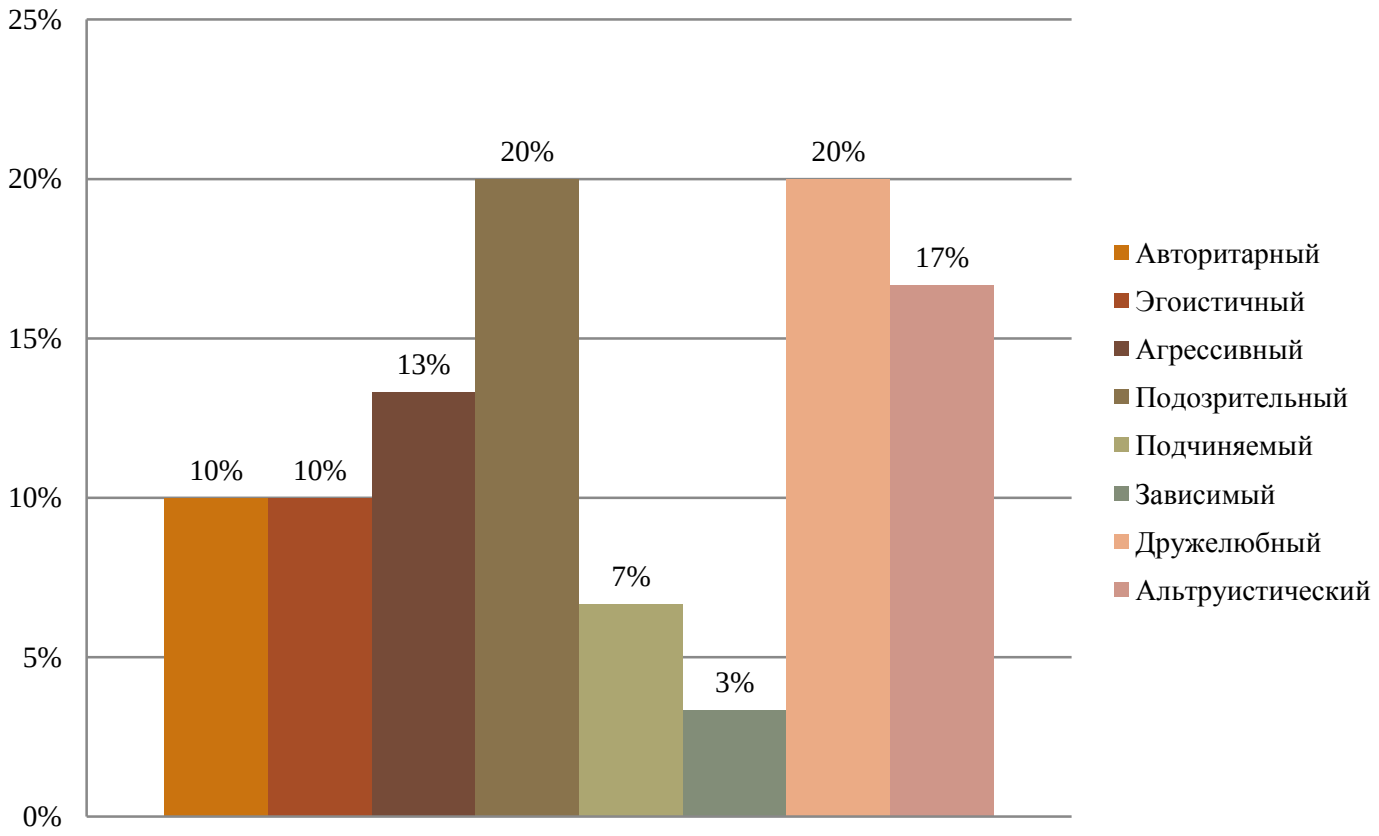


Результаты методик до формирующего эксперимента

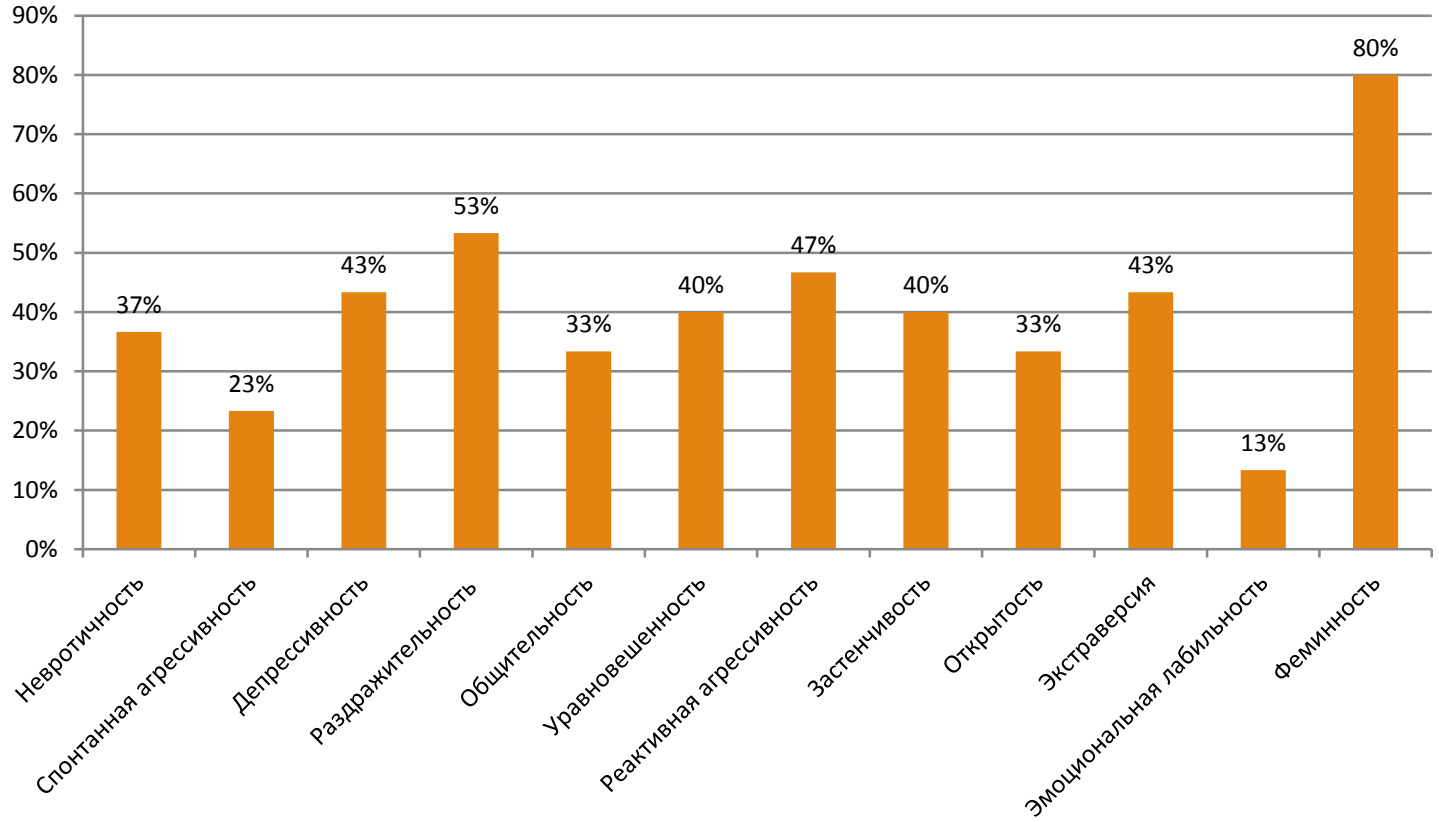
Результаты диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгора-ния» В.В. Бойко



Результаты диагностики по методике «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири

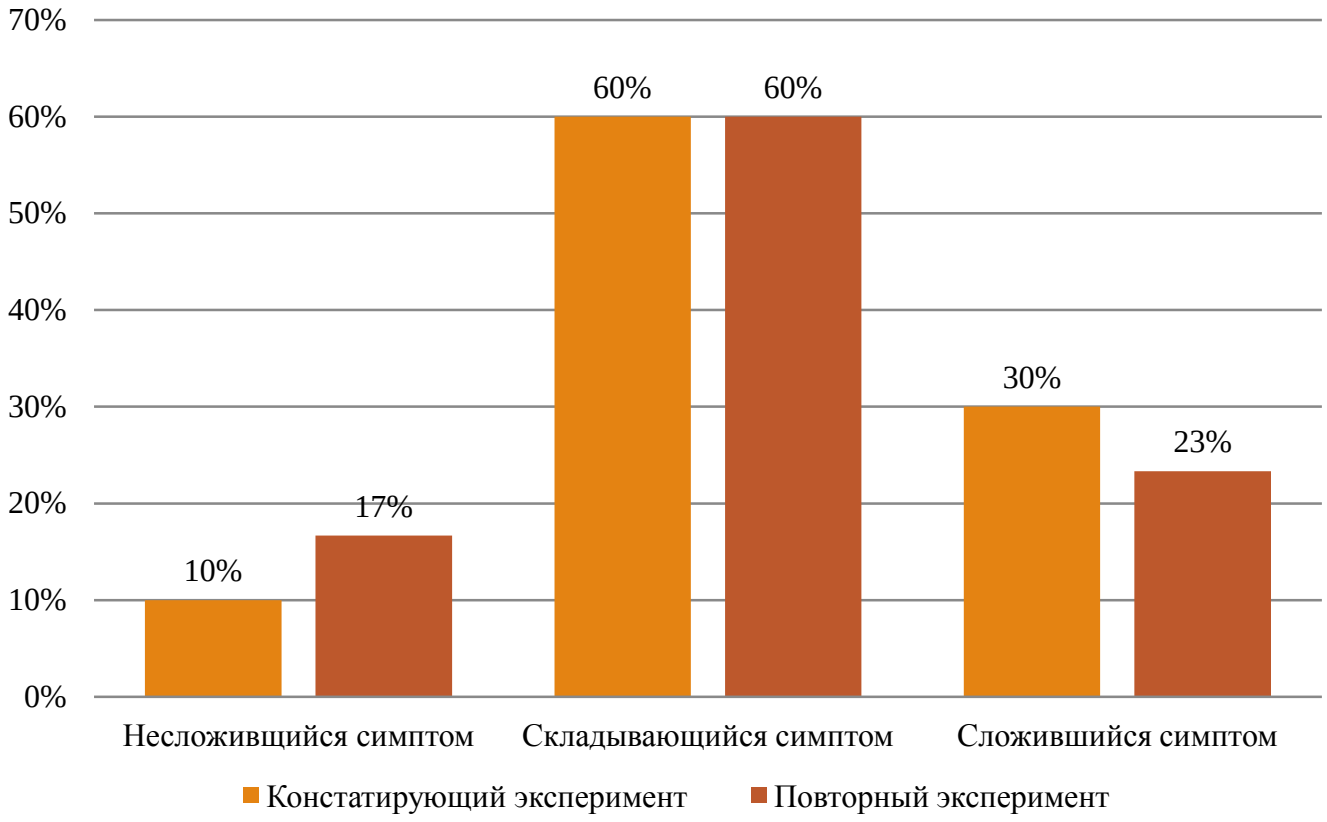


Результаты диагностики по многофакторному личностному опроснику FPI (Авторы И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел)

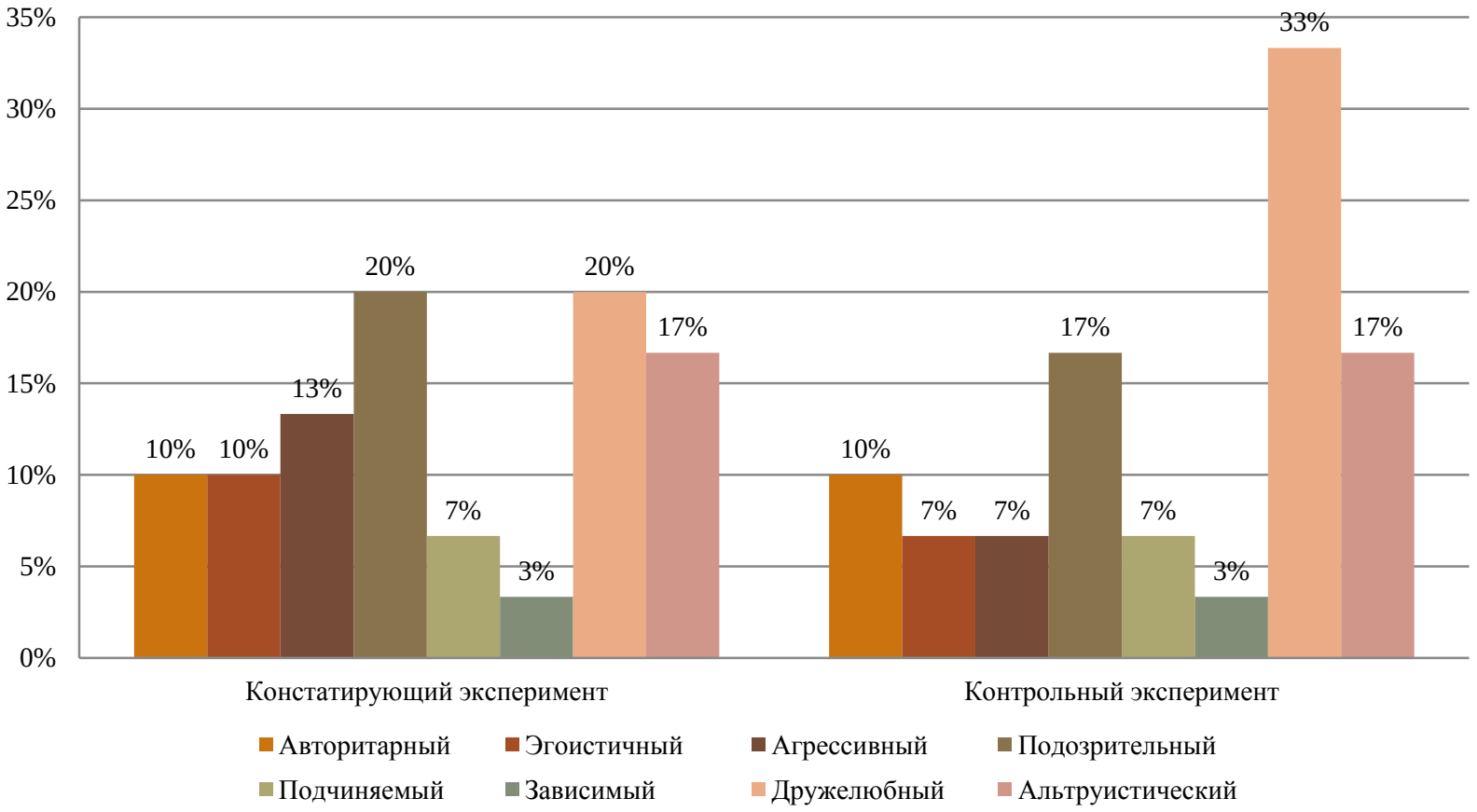


Результаты методик после формирующего эксперимента

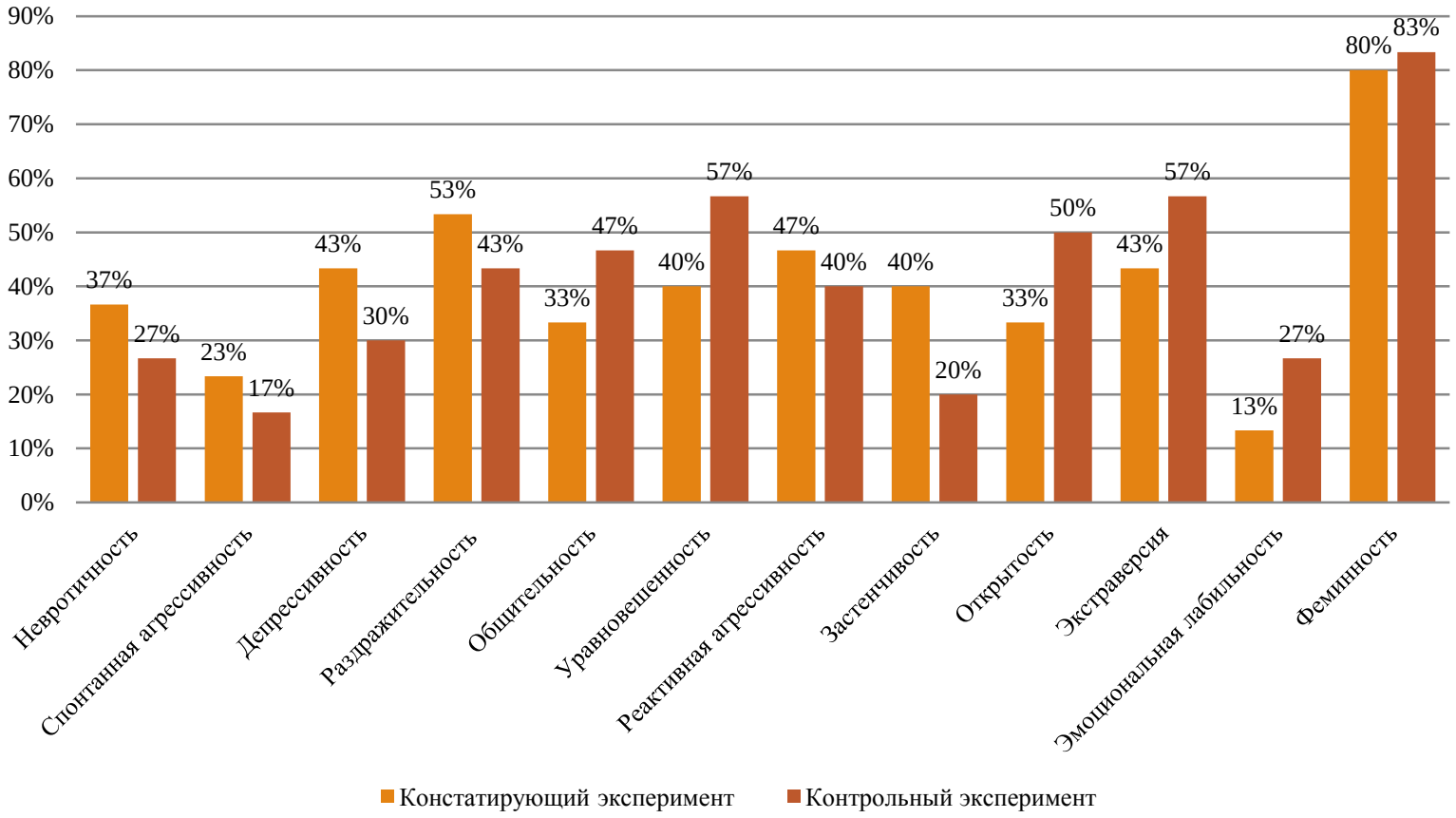
Результаты диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгора-ния» В.В. Бойко на констатирующем и контрольном этапах исследования



Результаты диагностики по методике «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири на констатирующем и контрольном
этапах исследования



Результаты диагностики по многофакторному личностному опроснику FPI (Авторы И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел) на констатирую-щем и контрольном этапах исследования



Результаты расчета коэффициента Вилкоксона для результатов диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Учитывая специфику проводимого эксперимента, коэффициент Спирмена рассчитываем для результатов диагностики по выбранным методикам до и после занятий по программе профилактики.

Полученное значение Тэмп = 0, критические значения Ткр=120 ($p \leq 0.01$) и Ткр=151 ($p \leq 0.05$). Зона значимости критерия находится слева от критических значений. Это говорит о том, что изменения после занятий по программе профилактики эмоционального выгорания существенны и значимы, что подтверждает ее эффективность и сформулированную гипотезу.

Заключение

Таким образом, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась. Действительно, синдром эмоционального выгорания, который состоит в потере интереса к работе, апатии, депрессивном настроении, тревожности, агрессивности и т.д. будет снижен при условии проведения работы по программе профилактике, которая будет включать в себя занятия на оп-тимизацию межличностных взаимоотношений в коллективе, так как проявле-ние синдрома эмоционального выгорания связано с характером межлич-ностных взаимоотношений.