Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Эмоциональное выгорание и индивидуальный стиль деятельности учителя

2021

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ 7
1.1. Эмоциональное выгорание как психологический феномен 7
1.2. Факторы эмоционального выгорания учителя 28
1.3. Индивидуальный стиль деятельности учителя 39
Выводы по главе 44
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ 46
2.1. Методы и процедуры исследования 46
2.2. Анализ результатов исследования 52
2.3. Подготовка и проведение семинаров по профилактике эмоционального выгорания у учителей 71
Выводы по главе 79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 81
СПИСОК ЛИТЕРАТУРУ 84
ПРИЛОЖЕНИЯ 93

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования эмоционального выгорания связана с проблемой психологического благополучия учителя. Учителя оказывают основное воздействие на образование растущего поколения. Тем не менее, во время достижения собственных целей учителям приходится противостоять воздействию негативных психологических моментов в образовательной деятельности: необходимость в заинтересованности учеников, повышенная ответственность и требовательность к себе и своим профессиональным обязанностям.

В образовании присутствуют противоречия между объективно возрастающими требованиями к индивидуальному стилю деятельности учителя, как показателю развития профессиональности, творческой индивидуальности и компетентности учителя, и слабой разработанностью научных и теоретических основ индивидуального стиля педагогической деятельности, отсутствием сравнительного анализа индивидуального стиля деятельности учителя в системе образования.

Теоретический интерес к проблеме эмоционального выгорания определен практическим запросом. В контексте профессиональной деятельности у человека формируется эмоциональное выгорание, которое влечет за собой негативные последствия для самого специалиста и его работы, психического благополучия учеников, коллег, всех с кем взаимодействует человек, организации в целом.

В отечественной и зарубежной литературе существует большое количество исследований, посвященных понятию эмоционального выгорания. Данной проблемой занимались такие авторы как Ф.Б. Березин, В.В. Бойко, В.К. Вилюнас, Н.Е. Водопьянова, Т. Кокс, В.Е. Орел, Г. Селье, и многие другие.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Изучению проблемы эмоционального выгорания у учителей посвящены работы таких учёных как: Э.Ф. Зеера, В. Н. Козиева, Л. Ф. Колесниковой, К. Маслач, Г. Фрейденберга, В.П. Шейнова.

Изучение данной проблемы показывает достаточное количество научной, теоретической и методической литературы, но недостаточно исследованным остается вопрос о влиянии факторов эмоционального выгорания на учителей, в том числе связи с индивидуальным стилем педагогической деятельности.

Следовательно, изучение факторов эмоционального выгорания учителя приобретает значимость.

Объектом исследования выпускной квалификационной работы является эмоциональная сфера учителя в контексте профессиональной деятельности.

Предметом исследования является эмоциональное выгорание учителя

Цель выпускной квалификационной работы – исследование взаимосвязей эмоционального выгорания и индивидуального стиля деятельности учителя.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Рассмотреть эмоциональное выгорание как психологический феномен.
2. Проанализировать факторы эмоционального выгорания учителя.
3. Проанализировать понятие «индивидуальный стиль деятельности учителя».
4. Разработать дизайн эмпирического исследования.
5. Проанализировать результаты эмпирического исследования.
6. Подготовить и провести семинары по профилактике эмоционального выгорания у учителей.

Были выдвинуты следующие гипотезы исследования:

1. Фазы эмоционального выгорания учителей положительно связаны с индивидуальными стилями педагогической деятельности.
2. Показатели эмоционального выгорания связаны с индивидуальными стилями педагогической деятельности.

В выпускной квалификационной работе использовались следующие методы:

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

1. Анализ научной литературы по изучаемой проблеме.

2. Психодиагностическое тестирование.

3. Анализ и обобщение результатов исследования.

4. Проведение семинаров.

В качестве инструментария данного исследования использовались диагностические методики:

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

2. Методика диагностика профессионального «выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

3. Диагностика индивидуального стиля деятельности учителя А.К. Марковой и А.Я. Никоновой.

Использовались следующие методы статистической обработки данных:

1. λ-критерий (одновыборочный критерий) Колмогорова–Смирнова для проверки исследуемых совокупностей на нормальность распределения. А также для проверки простых гипотез о принадлежности анализируемой выборки закону распределения.

2. U–критерий Манна–Уитни для сравнения двух независимых выборок и подсчета значимых различий.

3. Корреляционный анализ методом подсчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена для выявления связей между переменными.

4. Критерий знаковых рангов Уилкоксона для сравнения связанных выборок.

При математической обработке результатов применялись компьютерные программы Excel, SPSS 24.0.

Методологическая значимость работы определяется тем, что в работе обобщена и структурирована информация о психологическом феномене эмоционального выгорания, его симптомах и факторах его возникновении. Теоретический анализ подходов к изучению эмоционального выгорания позволяет расширить представление о причинах и сущности возникновения эмоционального выгорания среди учителей.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Практическая значимость данного исследования определяется направленностью на профилактику и предупреждение симптомов эмоционального выгорания. Полученные результаты могут быть использованы психологами, службой работы с персоналом в работе со специалистами. А также, результаты данного исследования могут быть интересны и полезны преподавателям и студентам ВУЗов для использования материала на лекциях, сравнения результатов с похожими работами.

Структура выпускная квалификационной работы включает в себя: введение, две главы – первая глава включает в себя теоретическое обоснование проблемы и содержит три параграфа; вторая глава – включает в себя практическое исследование и содержит три параграфа, заключение, библиографический список и приложения.

Общий объем работы составит 128 страниц, включая приложения.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28», г. Первоуральск.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

1.1. Эмоциональное выгорание как психологический феномен

В словаре профессиональная деструкция определяется как «когнитивное искажение, психологическая дезориентация личности, формирующаяся из–за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности, и приводящая к формированию специфически – профессионального типа личности» [35].

Традиционно профессиональная деструкция подразумевает в себе взаимодействия человека – на непрофессиональной сфере, либо распространение привычного ролевого - профессионального поведения.

Профессиональная деструкция рассматривается, как элемент дезадаптации специалиста. Существуют различные определения профессиональной деформации в психологии, основывающихся на рассмотренном выше традиционном подходе. Его можно сформулировать как интеграция в структуру личности профессиональных поведенческих стереотипов. Далее идут последствия профессиональных деструкций, которые экстериоризуются во внешнем поведении и вызывают отрицательную реакцию окружающих, а также могут приводить к явным и неявным конфликтным ситуациям [7].

В наибольшей степени проявление профессиональной деструкции выражено в системе «человек - человек». К признакам профессиональной деструкции относятся как нарушения в деятельности и поведении человека, так и профессиональные изменения в личности, которые не соответствуют нормам профессиональной этики и деонтологии и не одобряются общественным мнением.

Согласно современным данным, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

проявляющегося в профессиях социальной сферы, что является более объективным. В последние годы «выгорание» рассматривается рядом ученых таких как: В.Н. Козиев, Л.Ф. Колесникова – как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные американским психологом К. Маслач: эмоциональная истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений [16, С. 45].

Плохое настроение – не единственный признак выгорания. К. Маслач в 1978 году условно разделила симптомы эмоционального выгорания на три группы: физические, поведенческие и психологические. К физическим относят постоянную усталость, чувство истощение, частые головные боли, отсутствие аппетита.

Спектр психологических симптомов шире: ощущение беспомощности и безнадежности, постоянное беспокойство, раздражительность, подозрительность, неуверенность в себе.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда [45].

Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытный характер и роявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем «вырывается» наружу и приводит к конфликтам. Редукция профессиональных достижений возникает в результате чувства некомпетентности в профессиональной сфере, осознания собственного неуспеха в ней. В настоящее время не существует единой точки зрения на сущность психического выгорания и его структуру считают следствием недостаточной информированности учителей в данной сфере. Попытки систематизировать знания о данном феномене были осуществлены профессором Э. Ф. Зеер, что привело к формированию типологии критических событий [28].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

В социологии считается, что социальное поведение человека имеет ряд модификаций: трудовое, производственное, организационное, коммуникативное и др. При этом «трудовое поведение» справедливо отделяется от трудовой деятельности и определяется как комплекс человеческих актов, поступков и действий, которые соединяют работника с трудовым процессом. По С.Л. Рубинштейну, поведение – это особая форма деятельности: она становится поведением тогда, когда мотивация действий из предметного плана приходит в план личностно-общественных отношений. С.П. Безносов рассматривает поведение как «процессы вхождения в деятельность и выхода из нее» [10, С. 54]. При этом исследователь подчеркивает, что «прежде чем войти в зону деятельности, человек должен понимать, принимать и безупречно выполнять» предписанные нормы деятельности.

В научной литературе рассматриваются два вида профессиональной деструкции: деструкция личности и деструкция деятельности.

Е.А. Климов пишет о «нежелательных ходах профессионального развития», изменениях психики человека-деятеля, последствия которых отражаются во внешних проявлениях – в труде человека [33].

В таком подходе можно заметить аналогию с разделением профессионализма (по Н.В. Кузьминой) на профессионализм деятельности и профессионализм личности.

Освоение личностью профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре ее личности, когда, с одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а, с другой, – изменение, подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если эти профессиональные изменения расцениваются как негативные, то есть нарушающие целостность личности, снижающие ее адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как профессиональные деструкции [33].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

С.П. Безносов в качестве основания для классификации видов профессиональной деструкции использует понятие «норма», по отношению к которой оценивается то или иное проявление личности. При этом целесообразно различать две разновидности рассматриваемого понятия. С одной стороны, можно говорить о «норме деятельности», характеризующей цели, принципы, технологии, методы деятельности. С другой стороны, для анализа профессиональной деформации имеет значимость норма «профессиональной этики». Причем имеются в виду не абстрактные нормы человеческой морали и трудовой этики, а именно профессиональной этики и деонтологии. Указанные нормы деятельности и профессиональной этики могут быть сформулированы весьма точно и конкретно. Исследователь высказывает предположение, что сравнивая с этими двумя нормами любую профессиональную деятельность и качество ее исполнения, можно выявить признаки профессиональной деформации [10].

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что проблема эмоционального выгорания у учителей в научной и методической литературе рассматривалась неоднократно, изучив её, можно сделать вывод о том, что профессиональные деструкции – это элемент дезадаптации специалиста.

Человек большую часть жизни занимается трудовой, в частности профессиональной деятельностью. Особенности и условия этой деятельности являются важным фактором развития его личности. Последнее время во многих публикациях указывается на то, что очень распространенной профессиональной деформацией для представителей многих профессий типа «человек-человек» является такое явление, как эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание – один из новейших, рассмотренных в психологической литературе механизмов защиты, поэтому его определение является несколько размытым. Синдром «эмоционального выгорания» можно рассматривать как полисистемный детерминированный симптомокомплекс, связанный с рядом изменений в поведении, определенными

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

копинг – стратегиями и защитными механизмами, искажением процесса самоактуализации и развития личности [16].

Психологическая природа эмоционального выгорания начала изучаться сравнительно недавно. Терминологически и содержательно, обнаружено много значений этого понятия. Во всех источниках, эмоциональное выгорание рассматривается как сложное многоаспектное явление, именно это и вызывает полиаспектность наполнения его категориально-понятийного содержания и неоднозначную определенность места данного феномена в системе психологических понятий.

Проблема эмоционального выгорания изучается зарубежными психологами уже более тридцати пяти лет. За это время было выдано около трех тысяч публикаций по вопросам эмоционального выгорания и выделено около ста симптомов, связанных с эмоциональным выгоранием. При этом, в большинстве случаев, они имели описательный характер и не были подтверждены эмпирическими исследованиями.

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) был введен американским психиатром Г. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности [35].

В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук определяют эмоциональное выгорание как «психическое явление негативного характера, которое вызывает эмоциональное истощение. Другими словами, данное явление возникает в те моменты, когда человек на протяжении длительного времени тратит свою эмоциональную энергию и при этом не имеет времени и возможности для того чтобы ее заполнить» [35].

На сегодня, в психологической, педагогической и социальной научной литературе наблюдается терминологическая путаница в определении термина

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

«эмоциональное выгорание». Например, К. Маслач рассматривала выгорание как синдром физического и эмоционального истощения, который свидетельствует о потере профессионалом положительных чувств и включает развитие низкой самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [45, С. 54]. Исследовательница считала, что выгорание – это скорее эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением. В наиболее общем виде это явление рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

В большинстве исследований отмечается, что выгорание включает в себя три взаимосвязанных измерения: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений [52].

Так, сторонница теории К. Маслач, отечественная исследовательница Т.В. Рябова подчеркивает, что «эмоциональное истощение является ключевым компонентом и проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, исчерпанности собственных эмоциональных ресурсов».

Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к окружающим. В последствии формируется цинизм, дистанцирование, враждебное отношение к тем, кто требует выполнения работы. Редуцирование персональных достижений проявляется как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, формирование заниженной самооценки (профессиональной и личной), негативное самовосприятие в профессиональном плане [52].

В связи с этим синдром эмоционального выгорания обозначается понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать данный феномен в аспекте профессиональной деформации под воздействием рабочих стрессов.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Профессиональное выгорание – это частный случай эмоционального выгорания, синдром, который развивается вследствие истощения личностных ресурсов человека на фоне постоянного стресса и усталости, связанных с работой [16].

Профессиональное выгорание – это нормальная реакция психики на постоянный уровень эмоционального «зашумления». Некоторые исследователи придерживаются точки зрения, что профессиональное выгорание является психологической реакцией адаптации к условиям работы. Прежде всего данному явлению подвержены представители тех профессий, чья деятельность связана с общением с людьми, эмпатией и высокой ответственностью. Причем чем выше эмоциональная нагрузка и чем более уязвимая категория людей, с которой работает человек, тем быстрее происходит выгорание. Также выгорание часто наступает у людей с определенными личностными особенностями, которые являются менее стрессоустойчивыми [45].

Впервые об этом синдроме заговорили американские К. Маслач и С. Джексон в 1970-х годах. Они выделяли три основные составляющие профессионального выгорания:

- эмоциональное истощение (вследствие высокой нагрузки и конфликтов на работе);
- отстраненное, циничное отношение к людям (возникает как защитная реакция психики на эмоциональное истощение), иногда переходит в дегуманизацию;
- занижение своих профессиональных достижений, синдром самозванца [45].

По Международной классификации болезней 10 пересмотра данный синдром имеет код Z73.0 (Переутомление) [46].

Усилить симптоматику может внутренний конфликт между реальными условиями работы и желаемыми (круг обязанностей, размер заработной платы, неудобный график).

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Причиной эмоционального выгорания является недовольство родом деятельности. Следовательно, подсознательно человек направлен на то, чтобы халтурно относиться к выполняемым обязанностям. Можно сделать очень простой вывод: эмоциональное выгорание является причиной, а профессиональное выгорание - следствием [55].

Профессиональное выгорание (далее ПВ) каждый переживает по-своему. Но при любом расстройстве организм всегда посылает сигналы, которые должны подсказать человеку: что-то пошло не так. В случае с ПВ такие признаки также существуют. Все начинается с ощущения перегрузки и разочарования результатами своей работы. Чтобы человек ни делал, ему кажется, что этого недостаточно. В результате со временем разочарование усиливается, появляется гнев, чувство истощения и беспомощности. Если это состояние вовремя не остановить, эмоциональные расстройства могут перерасти во вполне реальные болезни. На ПВ также могут указывать симптомы, которые поначалу бывает даже трудно связать с работой. Тем не менее при таком нарушении у многих появляются проблемы со сном, головная боль, несварение, хроническая усталость, апатия, повышается артериальное давление, снижается иммунитет. Похожие симптомы могут появляться и на фоне обычного переутомления. Но если это так, то сотруднику хватит недельного отпуска, чтобы вернуться в норму. А в некоторых случаях бывает достаточно просто хорошенько отоспаться и отдохнуть на выходных. Но если отпуск заканчивается, а раздражение, депрессия, нежелание возвращаться на работу и трудности с концентрацией не проходят – это самое настоящее профессиональное выгорание [18].

В исследованиях, посвященных описанию феномена выгорания можно выделить три основных подхода: индивидуальный, межличностный, организационный. Каждый из существующих подходов описывает процесс возникновения данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга. Это способствует тому, что появляется тенденция к преувеличению значимости тех или иных факторов, в частности

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

к гиперболизации значимости либо личностных факторов, либо факторов, связанных с производственными стрессами [35].

В экзистенциальном подходе, представителем которого является А. Пайнс, с наибольшей вероятностью выгорание возникает у работников социальной сферы с высоким уровнем притязаний. А. Лэнгле отмечает, «работа, которая была смыслом существования для данного индивидуума, инициирует у него разочарование, что и приводит подчас к выгоранию. Либо, наоброт, сотруднику не хватало истинного смысла для его действий» [60].

Представители интерперсональных подходов усматривают причину выгорания в дисгармонии отношений между работниками и реципиентами.

В частности, К. Маслач полагает, что основополагающей причиной выгорания являются напряженные взаимоотношения между работниками и субъектами

их деятельности. Психологическая опасность таких взаимоотношений заключается в том, что профессионалы имеют дело с проблемами, несущими

в себе негативный эмоциональный заряд [45].

С позиций гештальт – терапии выгорание связано с потерей восприятия специалистом как цельной личности. При этом наблюдается потеря границ «Я – Реального», возникает тенденция к выстраиванию системы защит.

В отличие от вышеназванных подходов, организационный подход фокусирует свое внимание на факторах трудовой среды как основополагающих источниках выгорания. К таким факторам относятся обширный фронт работы и прежде всего ее рутинного компонента, суженная область контактов, отсутствие самостоятельности в работе [70].

Сегодня многочисленные зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что у истоков эмоционального выгорания находится профессиональный стресс. Своей популяризации термин «эмоциональное выгорание» обязан, прежде всего, трудам Г. Селье, в которых всеобъемлемо раскрыта концепция стресса. Форм проявления психологического стресса

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

достаточно много, поскольку они обусловлены свойствами личности, общим опытом человека. Эмоциональное выгорание является одной из разновидностей стресса. В отличие от физиологического стресса, который был тщательно рассмотрен Г. Селье, эмоциональное выгорание вызывается факторами угрозы и препятствия в деятельности, оно связано с мощными когнитивными, эмоциональными и коммуникативными перегрузками, необходимостью принятия срочных решений, повышением ответственности за результаты труда [13].

Большинством исследователей отмечается, что эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов: внешних и внутренних. К внешним относят: хроническую напряженность психоэмоциональной деятельности, дестабилизирующую организацию деятельности, повышенную ответственность за исполняющие функции и операции, неблагоприятную атмосферу профессиональной деятельности, психологически «трудный» контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения. К внутренним факторам относят: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивную интериоризацию - восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию отдачи в профессиональной деятельности [6].

Относительно причин возникновения и симптомов эмоционального выгорания в научных кругах существует много разных мнений, но все ученые соглашаются с тем, что основным источником выгорания является взаимодействие с людьми, напряженные отношения в системе «человек – человек». Эмоциональное выгорание, как утверждает Т.В. Форманюк, «может перерасти в профессиональное выгорание - глобальный деструктивный феномен, который распространяется на всю профессиональную деятельность личности», что является недопустимым для работы учителя. Поэтому сохранение психологического здоровья

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

педагогических работников является чрезвычайно актуальной задачей на современном этапе развития общества [58].

Обобщение работ отечественных исследователей синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.А. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк, Л.Н. Юрьева и др.), а также зарубежных авторов, изучающих данный феномен (Х. Маслач, Х. Фрейденбергер, Дж. Шваб и др.) позволило нам условно выделить несколько этапов в истории познания эмоционального выгорания как психического явления [13; 21; 52].

Первый этап начался в 1974 году, когда Х. Фрейденбергер ввел термин «staff burn – out» (профессиональное выгорание), который характеризовал психологическое состояние работников вспомогательных профессий после длительного и интенсивного контакта с клиентами. Поэтому иногда эмоциональное выгорание называют также синдромом обслуживающих профессий, имея в виду явление, возникавшее у персонала «...при котором человек, выбирает, обычно подсознательно, работу, связанную с предоставлением помощи, с учетом собственных слабых мест «пациента внутри себя...» [13].

Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром. Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многие определения «выгорания», определили три главных его компонента: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализацию и сниженную рабочую продуктивность [23].

Вместе с тем важным является и социально-психологическое направление изучения феномена выгорания. В 1978 году начинает развиваться социально-психологическое направление изучения феномена выгорания. Социальный психолог К. Маслач и ее коллеги, исследуя взаимодействие людей в ситуационном контексте, выделили такие ситуативные факторы выгорания как: значительное количество клиентов, наличие отрицательной обратной связи от клиента и отсутствие личностных ресурсов для преодоления стресса.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Вторым этапом познания эмоционального выгорания, связанным с достижениями философии, медицины, психологии и кибернетики, стал системный подход, который основал системные описания эмоционального выгорания и интегрировал предыдущие данные благодаря системному принципу [23].

В начале 80–х годов начинается этап исследования и изучения явления выгорания с позиции его ценки, составляются опросники и разрабатывается методология исследования выгорания в рамках индустриально-организационной психологии. В 1982 году К. Маслач опубликовывает методику MBI (Maslach Burnout Inventory) для измерения выгорания. Именно шкала измерений данной тестовой методики становится самым популярным инструментом измерения степени выгорания в эмпирических исследованиях [45]. С тех пор эмоциональное выгорание понимают, как форму производственного стресса, который связан с такими факторами, как удовлетворенность трудом, организационной культурой и текучестью кадров.

Необходимо отметить, что индустриально-организационный подход объединил клиническое и психологическое направление изучения феномена эмоционального выгорания, а исследование этого феномена приобрело на Западе практически массовый характер.

А. Пинес и Е. Аронсон, представители однофакторной модели эмоционального выгорания, рассматривали данный феномен как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, который возникает в результате длительного пребывания в эмоционально сложных ситуациях. В данном случае истощение является главным фактором выгорания, а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения считались его следствием [54].

Согласно представленной учеными модели, эмоциональное выгорание грозит представителям любых профессий.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Профессор Утрехтского Университета (Нидерланды), В. Шауфелли рассматривал эмоциональное выгорание как двухмерную конструкцию и представил ученому сообществу двухфакторную модель эмоционального выгорания, состоящую из эмоционального истощения и деперсонализации. Как отмечается исследователем, первый компонент «аффективный» – эмоциональное истощение – проявляется в жалобах на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение. Второй «установочный» – деперсонализация – проявляется в изменении отношения к себе, или к окружающим [16].

Начиная с середины 90–х годов изучение выгорания в американской психологии выходит на качественно новый уровень, поскольку предметом исследования становятся не только факторы, но и другие аспекты данного психологического феномена, а именно [20]:

- расширяется круг социальных профессий, которым присуще явление выгорания;
- выгорание опирается на разработанную методологию и определяется не только как форма, но и как результат хронического производственного стресса;
- меняется психодиагностический инструментарий, с помощью которого на данном этапе зарубежные психологи измеряют выгорание. Используется тестовая методика The Tedium Scale (шкала утомляемости), разработанная А.Пинесом, однако самой распространенной и базовой для измерения выгорания до сих пор считается методика MBI (К. Маслач), а все остальные разрабатываются на ее основе;
- впервые исследователями проводятся кросс-культурные исследования выгорания.

К. Маслач и С. Джексон выделили трехфакторную модель эмоционального выгорания, включающую в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [45].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Представитель четырехфакторной модели эмоционального выгорания Дж. Шваб предложил возможность разделения любого из элементов эмоционального выгорания на два отдельных фактора. Например, деперсонализация по отношению к работе, которая связана с выполнением обязанностей на рабочем месте, и деперсонализация по отношению к субъектам профессиональной деятельности [18].

В исследованиях Б. Пельмана и Э. Хартмана эмоциональное выгорание рассматривается как динамический процесс (динамическая модель эмоционального выгорания), развивающийся во времени, который характеризуется нарастающей степенью выраженности его проявлений [21].

Указанный синдром ученые описывают в виде проявления трех основных классов реакций на организационные стрессы: физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение); аффективно-когнитивные реакции (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация, деперсонализация); поведенческие реакции (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, уменьшение рабочей мотивации и продуктивности).

В работах Т.В. Форманюка подчеркивается: «обобщив большое количество определений термина «выгорание» Б. Пельман и Э. Хартман выделили три главных компонента эмоционального выгорания: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализацию и сниженную рабочую продуктивность» [21].

В.А. Абрамовым отмечается, что в настоящее время, сторонники системного подхода органично соединили теорию функциональных систем П.К. Анохина и субъектно-деятельностного подхода С.Л. Рубинштейна, и подчеркивают интегрирующую роль механизмов обратной связи в состоянии стресса «...как факторов интеграции нервной и психической деятельности животных и людей...», а системную работу стресса обозначают «необходимым условием адаптации и саморегуляции человека» [1]. По нашему мнению, этот взгляд вполне согласуется с системными описаниями

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

В.А. Ганзена, для которого стресс – психическое состояние, состоит из трех компонентов – «трех различных состояния организма: тревоги, сопротивления и истощения ...все они есть различные виды волевых – праксичных и мотивационных компонентов...». Согласно классификации ученого, психическое состояние воспроизводит целостную характеристику психической деятельности и поведения за некоторый период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отображаемых предметов и явлений реальности, предыдущего состояния и психических свойств личности. Что касается стресса, то В.А. Ганзен определяет его модальность: «отрицательное праксическое или отрицательное мотивационно-ориентирующее состояние», поскольку стресс присутствует в обоих случаях «благодаря решению организмом и психикой так называемой трудной задачи».

М.В. Борисова и другие представители ярославской школы исследования эмоционального выгорания: Т.В. Большакова, А.Б. Леонова, А.Б. Орел склонны рассматривать эмоциональное выгорание как «синдром (СЭВ) – динамичную многокомпонентную систему, опосредованную профессиональной деятельностью человека» [17]. К тому же, исследователи вводят эмоциональное выгорание в более широкую феноменологическую плоскость, давая ему статус психического, имея в виду более системный «вес» эмоционального выгорания.

Согласно современным представлениям отечественных ученых итогом процесса эмоционального выгорания является «система переживаний - эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия), деперсонализации (проявление черствости, бессердечности, цинизма и грубости), редукции личностных достижений (занижение собственных достижений, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия на рабочем месте), которая развивается во времени и называется синдромом эмоционального выгорания» [7].

Третий – современный этап познания феномена эмоционального выгорания начался в связи с гуманитарно-культурологическим подходом

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

к рассмотрению данного феномена как процесса преобразования субъектом содержания собственного сознания. Представители гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фром и др.) относятся к личности как к уникальной целостной системе, способной к самоактуализации. Жизненные (экзистенциальные) кризисы рассматриваются учеными в виде совокупности специфических переживаний человеком мира и себя в нем как основной психической реальности. Этот подход видит в эмоциональном выгорании не только угрозу для самоактуализации индивида, а также и определенные конструктивные возможности для оста самосознания [12].

В данном контексте проводится оценка уровня симптомов эмоционального выгорания в континууме «сформировано – не сформировано» (по В.В. Бойко) или «низкий-высокий» (по Н.Е. Водопьяновой, А.А. Рукавишниковому, и др.).

Современные исследователи эмоционального выгорания используют, кроме стандартных понятий теории стресса и системных описаний, еще и экзистенциальные. Так, А.В. Емельяненкова, Н.Н. Сафукова анализируя эмоциональное выгорание, применяют экзистенциальный уровень описания его влияния на жизнь человека, понятие высших достижений человека – акме, которое системно связано с качеством жизни, ее личностными чертами и тому подобное. Акмеологический горизонт проблемы, в данном случае охватывает ценности, смысл, мотивационную сферу специалиста не только в профессиональной деятельности. Авторы считают, что «развитие эмоционального выгорания не ограничивается профессиональной средой и проявляется в разных жизненных ситуациях человека, а работа, как средство заработка и осмысленности жизни, имеет мощное влияние на все жизненные ситуации человека» [27].

Подобного мнения придерживается также Д.Г. Трунов, который видит в эмоциональном выгорании «положительные» сигналы для специалиста о процессах, происходящих в его «душе». Автор определяет эмоциональное выгорание «проявлением защитных механизмов, направленных на ослабление

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

неблагоприятных профессиональных факторов, последствиями изменений в мотивационной сфере личности специалиста» [36].

Это вполне согласованно и с взглядами В.В. Бойко, который рассматривает эмоциональное выгорание как «выработанный организмом механизм психологической защиты, который проявляется в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [12]. Синдром эмоционального выгорания объясняется учеными процессом включением механизма психологической защиты в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравму. Чаще всего выгорание развивается у людей, склонных к идеалистическим представлениям.

В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как психогенное расстройство, связанное с профессиональной дезадаптацией, и особенно, со стилем поведения учителя в учебной среде [12].

В.В. Бойко определяет взаимосвязь стадий и симптомов выгорания через стресс. Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно и полностью соответствующий механизму развития стресса. Следовательно, каждой фазе (этапу) соответствуют отдельные симптомы (признаки) [13].

I Фаза «напряжения» – является «запускающим» механизмом и предвестником в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Состоит из следующих симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания». Накапливается негодование и отчаяние.

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

В результате неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства или неудач, человек обычно испытывает недовольство собой, конкретными обязанностями и профессией. На начальных этапах «выгорания» данный симптом нагнетает напряжение, но на последующих провоцирует психологическую защиту.

3. Симптом «загнанности в клетку».

Возникает не во всех случаях, хотя является логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, неспособность изменить ситуацию приводит к чувству беспомощности. И если найти выхода так и не удается, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Тревожно–депрессивная симптоматика – как средство психологической защиты. Чувство неудовлетворенности собой и деятельностью порождает мощные энергетические напряжения в форме переживания личностной или ситуативной тревоги, разочарования в себе, в конкретной должности или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании тревожного напряжения при развитии выгорания [13].

II Фаза «резистенция» - вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих симптомов:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и экономичное проявление эмоций.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с коллегами. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении со знакомыми.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Проявляется в попытке сократить обязанности или облегчить, которые требуют эмоциональных затрат [13].

III Фаза «истощения» - характеризуется ослаблением нервной системы и падением общего энергетического тонуса. Выгорание становится неотъемлемым атрибутом личности. Определяется следующими симптомами:

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что он не может помогать своим коллегам, подопечным эмоционально. Не в состоянии войти в их положение, сопереживать и соучаствовать. Постепенно симптом усиливается и приобретает осложненную форму: появляются обиды, раздражительность, резкость и грубость.

2. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Человек почти полностью исключает эмоции из профессиональной деятельности. Наиболее яркий симптом «выгорания» – реагирование без чувств и эмоций.

3. Симптом «личностной отстраненности», или деперсонализации.

Этот симптом проявляется в широком диапазоне поступков в общении. Прежде всего, отмечается полная или частичная потеря интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности. Проявляется как на работе, так и вне ее.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Симптом проявляется на уровне психического и физического самочувствия. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций распределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной эмоциональной энергии [13].

Следует отметить, что генезис синдрома носит индивидуальный характер, определяемый условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека, а также различиями в эмоционально-мотивационной сфере.

Согласно модели, М. Буриша, развитие синдрома эмоционального выгорания проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты – как следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Следует, однако, отметить, что развитие эмоционального выгорания индивидуально и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека. Таким образом, на современном этапе развития феномен выгорания исследуется в психологии стрессовых состояний – выгорание как результат стресса, в рамках психологии профессиональной деятельности – выгорание как форма профессиональной деформации и экзистенциальной психологии – выгорание как состояние физического и психического истощения, которое возникло в результате длительного пребывания в эмоционально напряженных ситуациях [17].

В.А. Орел обозначает выгорание как «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы» [53]. Автор, обобщая обзор многих классификаций, отмечает индивидуальные и организационные факторы возникновения эмоционального выгорания.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Следует подчеркнуть, что несмотря на большое количество теорий, на сегодняшний день отсутствует единое определение эмоционального выгорания, нет ясного представления о закономерностях возникновения и развития данного явления. Существующие теоретические одно– и многофакторные модели, рассматривают эмоциональное выгорание как состояние физического, психического и прежде всего эмоционального истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально – перегруженных ситуациях общения.

Среди современных отечественных исследователей также не существует единого взгляда на данную проблему. Некоторые ученые главной причиной возникновения выгорания считают психологическое и душевное переутомление, другие утверждают, что при синдроме эмоционального выгорания наблюдается расстройство не личности, а ее профессиональной роли, а некоторые понимают выгорание как профессиональный кризис, который связан не только с межличностными отношениями, но и с профессиональной деятельностью в целом. Как отмечает В.И. Ковальчук, «людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены эмоциональному выгоранию».

А.В. Емельяненкова рассматривает эмоциональное выгорание как сложный многомерный конструкт, возникающий в результате негативных психических переживаний, истощение от длительного воздействия напряжения у представителей профессий, деятельность которых связана с межличностным общением, который сопровождается эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью [27].

Таким образом, эмоционального выгорание нами было рассмотрено в контексте разных научных теорий. Было определено, что эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

1.2. Факторы эмоционального выгорания учителя

С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием учебной нагрузки, неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, и поведенческие срывы. Эти клинико–психологические проявления лежат в основе психологического феномена «выгорания» в виде эмоциональной и интеллектуальной истощенности, редуцированной работоспособности и депрессивных переживаний это, по мнению учителей, обусловливает стрессогенный характер профессиональной деятельности и влияет на физическое и психическое здоровье. Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Эмоциональные нагрузки в педагогической деятельности возникают не время от времени, а постоянно, при определении меры поощрения и наказания, решении конфликтных ситуаций, выборе методов и приемов обучения, воспитания и т.д.. Каждодневная работа учителя сопровождается большой нервно-психической нагрузкой, так как время ставит перед ним новые трудноразрешимые задачи без достаточного времени на обдумывание или расчет наиболее удачного решения. У каждого учителя возникают ситуации, встреча с которыми или ожидание которых имеет сильную эмоциональную окраску, и которых он стремиться избежать [37].

Усложняет работу специалистов сферы «человек – человек» еще и то, что они несут полную юридическую и нравственную ответственность за своих подопечных. Особенно это заметно в педагогической деятельности, где культивируется так называемая «опекающая» идеология в отношениях учитель – ученик, которую навязывает учителям государство, общество, родители.

На возникновение выгорания влияют также особенности взаимоотношений в ученическом коллективе, а также отношения с коллегами. Так, например, нежелание учиться у учеников, их низкая активность,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

постоянное сопротивление учителю способствует возникновению выгорания у учителей [49].

Для «выгоревшего» учителя характерно превалирование негативных оценок в востриятиии своих учеников. В.В. Бойко отмечает еще одну особенность «выгоревшего» учителя – слабую мотивацию эмоциональной отдачи в работе. Учитель стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит полная или частичная утрата интереса к ученику. Он воспринимается как объект для манипуляций [14].

Состояние здоровье учителей обусловлено большим количеством разнообразных факторов. Большое значение в возникновении эмоционального выгорания играют роль и экономические факторы, и бытовые. Снова необходимо повториться и про высокий уровень психического напряжения учителей, их тревожность, неспособность мобильно и оперативно реагировать в различных стрессовых ситуациях. Учитывая все эти особенности работы учителей, вполне естественным является возникновение у них различных механизмов психологической защиты, в том числе, эмоциональное выгорание. Ситуация усугубляется, когда работники эмоционально отстраняются от работы, становятся циничными и апатичными [47].

Исходя из теоретического анализа, психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение и развитие у учителей психического выгорания, можно разделить на две группы: объективные, порождаемые условиями самой работы.

К ним относятся: взаимоотношения учителя с участниками образовательного процесса и организация деятельности учителя; субъективные – особенности личности учителя, куда входят: особенности ценностно – мотивационной сферы учителя, эмоциональные характеристики личности – биогенные, которые провоцируют чрезмерную чувствительность к определенным и, в значительной степени, естественным трудностям

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

деятельности, и социогенные – умения и навыки использования субъектом приемов и способов саморегуляции эмоциональных состояний, в первую очередь, неблагоприятных [23].

Особую категорию составляют учителя, работающие в системе специального образования. Специфика обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии предполагает повышенные требования к профессиональной компетентности и личностным особенностям учителя – дефектолога. Недовольство собой усиливается в случае, если учитель не может сохранить спокойствие и проявляет отрицательные эмоции, либо испытывает подавленное настроение и состояние тревоги, либо переживает чувство неуверенности в своих действиях [57].

Наличие эмоциональных и коммуникативных перегрузок в процессе решения профессиональных педагогических задач оказывают существенное влияние на нарушение психологического здоровья учителей. Также среди факторов, снижающих уровень удовлетворенности работой и профессией, и являющихся риском возникновения и развития синдрома выгорания, называется низкая социальная поддержка со стороны коллег и людей, стоящих выше по профессиональному и социальному положению, а также других лиц (семьи, друзей и т.д.).

Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и «выгоранию». Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, оли и коммуникации.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Профессор К. Чернисс говорит о том, что существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. Они находятся в высоко – стрессовых ситуациях, где от них ожидается высокий уровень выполнения работы, и где они имеют небольшой контроль над тем, что или как они делают. К числу таких профессий относится и профессия учителя (например, недостаток контроля, который мог бы испытывать преподаватель в классе с 30 активными детьми, является главным фактором, способствующим выгоранию) [41].

Этому способствуют следующие причины:

А) Профессия учителя относится к публичным профессиям, то есть учитель ежедневно общается с огромным количеством людей (детей, родителей, коллег), что требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение, которое может привести к «выгоранию»;

Б) работа учителя сопряжена с огромной физической и эмоциональной нагрузкой, с противоречивыми мыслями и чувствами, сомнениями и отчаянием, что приводит к истощению эмоциональных ресурсов и как следствие к возникновению стрессовых состояний;

В) среди учителей дошкольных и школьных учреждений профессиональному выгоранию наиболее подвержены люди старшего возраста и работающие с детьми с отклонениями в развитии.

Г) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: учителю, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

Д) психологически трудный контингент: у учителей и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития [3].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Условно можно выделить три кризиса у учителей, находящихся длительное время в эмоциональном выгорании:

- кризис 1–го года: молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» учителем, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в учебном заведении. Начинающий учитель пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательных учреждениях становится последним;

- кризис 5-7 лет: возникает у ищущих учителй, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «учитель» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа вполняется на «ура!», а учитель чувствует себя как разбитым. Педагогические успехи не вызывают былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами, может вызывать плохое настроение, бессонницу, чувство страха;

- кризис 12-15 лет: – чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам — пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена [49].

М.В. Борисова, Н.С. Пряжников и др. указывают, что психическая напряженность педагогического труда обусловливается самой его спецификой, а именно: особенностями трех основных структурных компонентов: педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя [3].

Среди особенностей педагогической деятельности, влияющих на повышенный уровень нервно-психического напряжения, называются: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений;

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда учителя; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности учителя, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей; отсроченность и относительность результатов деятельности [18].

К стрессогенным особенностям педагогического общения относятся:

– психологический климат;

– необходимость осуществления частых и продолжительных контактов с людьми (так называемый фактор «пресыщения общением»);

– взаимодействие с различными социальными группами (учащиеся, их родители, коллеги, представители администрации);

– специфика «объекта» труда, проявляющаяся в его собственной активности, ситуации общения, отягощенные высокой ответственностью за людей, сопровождаются высокой эмоциональной и интеллектуальной напряжённостью [18].

Эмоциональное выгорание учителей обусловливается, прежде всего, индивидуально – личностными особенностями

Это, во–первых, наличие рассогласования в ценностно – мотивационной сфере учителя, в частности, невозможность реализации в профессиональной деятельности жизненных смыслообразуюших ценностей и значимых свойств личности, типов поведения и предпочтительного образа действий; во – вторых, высокий уровень нейротизма – эмоциональной неустойчивости личности как психодинамической характеристики. Эти особенности являются системными детерминантами возникновения и развития эмоционального

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

выгорания педагогов, среди них: неумение контролировать эмоциональное состояние; неразвитость навыков моделирования значимых для достижения цели условий; программирования своих действий; недостаточная гибкость саморегуляции [31].

В работе В.Е. Орла представлен анализ особенностей трудовой деятельности учителей, а также выделены факторы, вызывающие эмоциональное выгорание. Под организационными факторами выгорания понимаются условия трудовой среды, суть и содержание работы, а также социально-психологические условия деятельности педагога [53].

Наиболее важными являются условия работы. Основной упор на изучение этих факторов заключался в выделении временных рамок педагогической работы, а также её объема. Абсолютное большинство исследований дают схожие результаты, говоря о повышении педагогической нагрузки и сверхурочной работе, которые ведут к личностной фрустрации, а также тревожности, эмоциональному опустошению. Это может вести в будущем к множеству психических заболеваний, а также к профессиональному выгоранию [50].

Содержание трудовой деятельности учителя подразумевает количественные и качественные элементы работы с обучающимися: количество и частота работы, а также степень интенсивности контакта. Например, в деятельности преподавателя большое количество учащихся, скорее всего, приведет к недостатку базового контроля, что станет базовым фактором, ведущим к выгоранию в дальнейшем. Также в настоящее время многим учителям приходится работать с детьми из «неблагополучных» семей, что является еще одной причиной для развития эмоционального выгорания [70].

В.Е. Орел выделяет также социально-психологические факторы, ведущие к выгоранию. В–первую очередь, это социально-психологические отношения учителя и обучающихся, которые протекают одновременно в двух направлениях: позиция учителя в отношении ученика и поведение самого

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ученика. Есть прямая зависимость этих характеристик и профессионального выгорания, что обусловлено особенностями самой деятельности. Например, учителя, у которых ярко выражена опека над учащимися и отсутствуют репрессивная и ситуационная тактики, показывают высокий уровень выгорания. В тоже время, сама атмосфера внутри коллектива учеников и отношение этого коллектива к учителю могут вести к выгоранию у специалиста. Например, отмечается, что аппативное отношение учеников к учебному процессу и неблагоприятная атмосфера в классе (негативное поведение на уроках, некорректное отношение к учителю и т.д.) вызывают у учителя эмоциональное выгорание. Проявление выгорания разнообразно: тревожность, депрессия, эмоциональная игидность и опустошение – все это следствие той ответственности, которую проявляет профессионал к работе [53].

Профессия учителя подпадает под параметры стимулирующие выгорание: так, сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя, равна по подсчетам Л.Ф. Колесникова, 52 часам, намного выше той (40 часов), которая установлена по стране; очень низкая плата труда, не обеспечивающая нормального существования (практически все исследования подтверждают, что недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний [50].

Индивидуальные факторы выгорания включают в себя социально – демографические, а также личностные особенности. Так В.Е. Орел считает, что основную оль из всех характеристик учителя играет возраст и стаж работы [37].

Важнейшим фактором деятельности учителя в учебно – воспитательной работе является эмоциональность учителя. Она мобилизует обучающихся (студентов), побуждает их деятельность и интеллектуальную активность.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

У «выгоревшего» учителя ученики труднее формируют личный опыт эмоционального реагирования. Такие ученики менее эмпатийны, испытывают проблемы в эмоциональном отклике на проблемы окружающих, а также сложнее понимают, как будут восприняты партнерами по общению. У таких учеников также затруднена рефлексия, что может привести к пониженному уровню развития коммуникативных навыков в социуме [70].

Эмоции регулируют познавательные возможности личности. Следовательно, у ребенка с низким развитием эмоционального реагирования однозначно страдает прием и трансляция учебного материала. Следовательно, будет развитие негативного восприятия учителем самого себя, неадекватная самооценка и нарушение нормативного поведения. Далее следует негативное оценивание учителем деятельности ученика, что в итоге, снижает мотивацию к учебной деятельности [67].

Синдром выгорания сказывается не только на поведении учителя, но и на стиле обучения. По мнению В.В. Бойко такой учитель, как правило, олоден, нетактичен, авторитарен в отношениях с детьми, позволяет себе игнорировать их права, срываться на них [14].

Независимо от того, работает ли учитель в детском саду или в старших классах, его опустошение влияет на отношение детей к школе и на их желание учиться. Если учитель работает в младших классах, то, у детей развиваются негативные чувства по отношению к школе вообще. Если это случается с учителем старших классов, то на уроках создается атмосфера равнодушия и напряжения. Вызывая негативные чувства у подростков не только к учителю, но и к самому предмету.

В последние 10 – 15 лет появляются работы, в которых исследуется негативное, деформирующее, дезадаптирующее влияние профессионального выгорания на личность учителя и на его педагогический стиль деятельности. Под личностно – профессиональными деформациями понимается существенное отклонение от оптимального развития личности как субъекта профессиональной и повседневной жизнедеятельности, проявляющееся

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

в развитии качеств, затрудняющих и снижающих эффективность профессиональной работы учителя. Личностными деформации могут быть названы в силу того, что педагогическая деятельность относится к разряду таких, в которых главным инструментом выступает личность самого учителя. Следовательно, деформированию подвергаются не отдельные психические свойства и процессы, а личностные качества и индивидуальный стиль деятельности учителя [14].

Личностные особенности, развивающиеся на фоне эмоционального выгорания это:

- нерешительност – снижение способности самостоятельности принимать решения и реализовывать их в деятельности;
- пассивность – стремление избегать затрат – эмоциональных и физических;
- консерватизм – трудности в смене установок, теряется гибкость в общении, поведении;
- закрытость – обратимся к образу: внутренний мир человека – неприступный замок, ворота наглухо закрыты, нельзя ни войти, ни выйти;
- повышенная изменчивость настроения – на смену настроения влияет любая мелочь;
- раздражительность – как форма проявления агрессии;
- эмоциональная холодность – снижение яркости чувств;
- сверхконтроль – желание контролировать не только других, но и себя под запретом все то, что выходит за рамки представления о себе;
- утомляемость – физическая и умственная;
- тревожная мнительность – ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределенной опасности [6].

Доказано, что для учителей в большей степени свойственны такие симптомы как «эмоциональное истощение» и «деперсонализация». В меньшей степени им присуще «неудовлетворение личными достижениями».

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Подытожив большинство исследований эмоционального выгорания учителей, Е. Махер отмечает, что им в большей степени свойственны такие симптомы как истощение, повышенная тревожность, хроническая усталость, пониженный фон настроения, раздражительность, пессимизм, чувство вины [8].

Одновременно, не только личностные особенности влияют на эмоциональное выгорание, но и эмоциональное выгорание способствует формированию определенных характеристик личности. В первую очередь, это нерешительность, пассивность, ригидность, консерватизм, закрытость, эмоциональная лабильность, раздражительность, эмоциональная отстраненность, потребность в сверхъконтроле, мнительность, негативный настрой на окружающий мир.

В традиционной позиции ученых выделяется несколько основных признаков эмоционального выгорания: крайнее истощение, отстраненность от профессиональной деятельности (от учеников и коллег), чувство неполноценности или недостаточности личных достижений, которым предшествует период активной деятельности, при котором личность имеет высокую мотивацию к работе, отказывается от собственных повседневных нужд.

Суммируя приведенные данные, мы можем сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания является весьма обобщенным понятием, включающим в себя сочетания множества симптомов (психопатологические, психосоматические) и признаков личностной деформации, а также нарушение социального функционирования в сферах профессиональной деятельности и личной жизни [13].

Таким образом, при осуществлении профессиональной деятельности в частых конфликтных ситуациях и эмоциональном напряжении, учителя включены в группу риска людей, подверженных невротическим расстройствам, психосоматическим заболеваниям, а также личностной деформации (различные невротические и патологические развития).

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

В этих условиях, наиболее важными и необходимыми профессиональными качествами учителя становятся собственное психическое и психологическое благополучие, а потому забота о здоровье учителя должна стать приоритетной задачей работы системы образования.

1.3. Индивидуальный стиль деятельности учителя

Индивидуальные различия в педагогическом труде – отдельные эпизодические проявления особенностей выполнения данным человеком профессиональной деятельности, профессионального общения.

Индивидуальные различия могут проявляться практически во всех сторонах труда: в выборе профессии и предмета труда, в выборе специализации, заданий и ситуации внутри профессии, в отношении к профессии и профессиональной мотивации, в выборе способов аботы и т.д. Становление индивидуальных различий происходит в ходе включения, интеграции человека в систему общественных отношений, сравнения себя с другими людьми. Приобретая в результате процесса профессионализации устойчивый характер, индивидуальные различия могут способствовать становлению индивидуального стиля деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности – выражение взаимоотношения объективных требований деятельности и свойств личности, обеспечивающее достижение определенного результата. В структуре индивидуального стиля деятельности Е.А. Климов выделяет два компонента:

- «ядро» стиля включает качества человека, которые базируются на свойствах нервной системы и проявляются непроизвольно или без заметных усилий. В это ядро включаются две группы природных особенностей: одни благоприятствуют успешной деятельности, а другие мешают ее осуществлению;

- «пристройка» к ядру включает в себя качества, которые вырабатываются человеком в результате сознательных или стихийных поисков; пристройка к ядру также включает в себя две группы особенностей:

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

одни связаны с использованием положительных возможностей субъекта, другие направлены на преодоление негативных качеств и имеют компенсаторный характер [32].

Индивидуальный стиль деятельности определяется природными, врожденными особенностями человека и прижизненно сложившимися качествами личности, возникшими в ходе взаимодействия человека с предметной и социальной средой. Эффективный индивидуальный стиль обеспечивает наибольший результат при минимальных затратах времени и сил. Главным аргументом в пользу найденных учителем индивидуальных способов осуществления педагогической деятельности будет личностное и умственное развитие его учеников. Именно выработка своего стиля с учетом, прежде всего, свойств собственной личности, а также специфики требований деятельности ведет к тому, что учитель меньше напрягается и устает. Поскольку личностные свойства учителя представляют собой гибкую структуру, то и индивидуальный стиль деятельности может меняться.

Педагогическая деятельность, как и любая другая, характеризуется определенным стилем, который обеспечивается как спецификой самой деятельности, так и индивидуально – психологическими особенностями ее субъекта.

Индивидуальный стиль педагогической деятельности формируют три основных фактора:

- индивидуально-психологические особенности педагога;
- особенности педагогической деятельности;
- особенности обучающихся [44].

Индивидуально – психологические особенности учителя, формирующие стиль педагогической деятельности, включают индивидуально – типологические особенности, личностные и поведенческие особенности.

Под особенностями педагогической деятельности понимаются как условия осуществления учителем профессиональной деятельности, так и содержание дисциплины, курса, учебного материала.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Особенности обучающихся, имеющие значение для стиля педагогической деятельности, определяются такими факторами, как возраст, пол, статус, уровень знаний и т.д.

В педагогической деятельности, характеризующейся тем, что она осуществляется в субъектно – субъектном взаимодействии в конкретных учебных ситуациях организации и управления учебной деятельностью обучающихся, эти особенности соотносятся также с характером взаимодействия, с характером организации деятельности, предметно – профессиональной компетентностью учителя и характером общения.

Индивидуальность учителя – выражение неповторимости, самобытности личности человека в труде и его профессионального мировоззрения. Становление индивидуальности означает самоопределение способности к индивидуальному саморазвитию, самоотдаче своих способностей на благо других людей. Индивидуальность, целостность личности профессионала наиболее ярко проявляется тогда, когда она сочетается с высокой духовностью, гуманистической направленностью. Индивидуальный стиль учителя является основным фактором формирования его авторитета у учащихся [32].

Подход, разработанный А.К. Марковой с А.Я. Никоновой, в основу различения стиля в труде учителя были положены следующие основания: содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация учителя на процесс или результат своего труда, развертывание учителем ориентировочного и контрольно – оценочного этапов в своем труде); динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и др.); результативность (ровень знаний и навыков учения у школьников, а также интерес учеников к предмету). На основе этого был выделен ряд индивидуальных стилей, описанных ниже [44].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

А.К. Маркова дифференцируют демократический, авторитарный и либеральный стили педагогической деятельности и описывает их следующим образом.

При демократическом стиле педагогической деятельности ученик рассматривается как равноправный партнер в общении и познавательной деятельности. Учитель привлекает учащихся к принятию решений, учитывает их мнения, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества. Методами воздействия являются побуждение к действию, совет, просьба. Для учителей демократического стиля взаимодействия характерны большая профессиональная устойчивость, удовлетворенность своей профессией.

При авторитарном стиле ученик рассматривается как объект педагогического воздействия, а не равноправный партнер. Учитель единолично принимает решения, устанавливает жесткий контроль за выполнением предъявляемых им требований, использует свои права без учета ситуации и мнения ученика, не обосновывает свои действия перед ним. Вследствие этого, учащиеся теряют активность или осуществляют ее только при ведущей роли воспитателя, обнаруживают низкую самооценку, агрессивность. Главными методами воздействия такого стиля являются приказ, поучение. Для учителя характерны низкая удовлетворенность профессией и профессиональная неустойчивость.

При либеральный стиле учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляет без системы, проявляет нерешительность, колебания.

Каждый из этих стилей, выявляя отношение к партнеру взаимодействия, определяет его характер: от подчинения, следования – к партнерству и до отсутствия направленного воздействия. Существенно, что каждый из этих стилей предполагает доминирование либо монологической, либо диалогической форм общения [44].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

А.К. Маркова выделяет следующие наиболее характерные четыре стиля деятельности учителя.

1. Эмоционально–импровизационный стиль (далее ЭИС). Ориентируясь преимущественно на процесс обучения, учитель недостаточно адекватно по отношению к конечным результатам планирует свою работу; для урока, он отбирает наиболее интересный материал, а менее интересный (хотя и важный) часто оставляет для самостоятельной работы учащихся. Ориентируется в основном на сильных учеников. Деятельность учителя высоко оперативна: на уроке часто меняются виды работы, практикуются коллективные обсуждения. Однако богатый арсенал используемых методов обучения сочетается с низкой методичностью, недостаточно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Деятельность учителя характеризуется интуитивностью, повышенной чувствительностью в зависимости от ситуации на уроке, личностной тревожностью, гибкостью и импульсивностью. По отношению к учащимся такой учитель чуток и проницателен. Данный стиль деятельности характеризуется интуитивностью [44].

2. Эмоционально–методический стиль (далее ЭМС). Ориентируясь как на результат, так и на процесс обучения, учитель адекватно планирует учебно – воспитательный процесс, поэтапно отрабатывает учебный материал, не упуская закрепление, повторение и контроль знаний учащихся. Деятельность учителя высоко оперативна, но преобладает интуитивность над рефлективностью. Используя богатый арсенал методических приемов при отработке учебного материала, учитель стремится активизировать учащихся не внешней развлекательностью, а особенностями самого предмета. Учитель повышенно чувствителен к изменениям ситуации на уроке, личностно тревожен, но чуток и проницателен по отношению к учащимся. Такого учителя отличает высокая оперативность, он часто меняет виды аботы на уроке, практикует коллективные обсуждения [44].

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

3. Рассуждающее–импровизационный стиль (далее РИС). Для учителя характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование, оперативность, сочетание интуитивности и рефлективности. Учителя этого стиля менее чувствительны к изменениям ситуации на уроке, у них отсутствует демонстрация самолюбия, характерна осторожность, традиционность. По сравнению с описанными эмоциональными стилями данный стиль деятельности учителя отличается меньшей изобретательностью в варьировании методов обучения, он не всегда сопровождается высоким темпом работы, коллективными обсуждениями. В то же время, в отличие от учителей эмоциональных стилей, учителя РИС меньше говорят на уроке сами, особенно во время опроса, предпочитая воздействовать на учащихся косвенным путем (посредством подсказок, уточнений), давая возможность отвечающим детально оформить ответ. Для учителя характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно – воспитательного процесса, оперативность, сочетание интуитивности и рефлексивности [44].

4. Рассуждающее–методический стиль (далее РМС). Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно – воспитательный процесс, учитель проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность сочетается с малым, стандартным набором методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности учащихся, редкими коллективными обсуждениями. Учитель этого стиля отличается рефлексивностью, малой чувствительностью к изменениям ситуаций на уроке, осторожностью в своих действиях [44].

Вывод по главе

В результате изучения научной литературы по проблеме эмоционального выгорания учителей и индивидуального стиля педагогической деятельности можно сделать следующие выводы:

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

1) Эмоциональное выгорание в психологии рассматривается как своеобразное явление, которое проявляется в профессиональной деятельности. В настоящее время нет единого мнения на структуру эмоционального выгорания, но, можно сказать, что оно представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально напряженных и затруднённых отношений в системе «человек-человек».

2) Синдром эмоционального выгорания возникает в результате внутреннего накапливания негативных эмоций без соответствующего «освобождения» от них и представляет собой состояние психоэмоционального истощения и физического утомления. Условия и режим труда учителей характеризуется эмоциональными особенностями, которые имеют выраженную модальность: от тревожности и отчаяния в ситуациях безнадежности до радости. Это многомерный феномен, который выражается в психических и физиологических реакциях на ситуации в профессиональной деятельности человека, при этом негативные последствия трудового стресса рассматривают в таких аспектах, как: психологическое и физическое здоровье самих учителей, а также влияние на результаты труда.

3) Под индивидуальным стилем педагогической деятельности, обычно понимают, что, выбирая разные средства педагогического воздействия и формы поведения, учителя учитывают свои индивидуальные склонности. Учителя из различных учебных задач могут выбрать одни и те же, но реализовать их по-разному. В зависимости от содержательных, результативных и динамических характеристик работы учителя, выделен ряд индивидуальных стилей педагогической деятельности, а именно эмоционально-импровизационный, эмоционально-методичесикий, рассуждающее-импровизационный и рассуждающее-методический.

Так как индивидуальный стиль учителя имеет значимое место в педагогической деятельности, было проведенно эмпирическое исследование на выявление взаимосвязей эмоционального выгорания и индивидуапльного стиля деятельност учителя.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

2.1. Методы и процедуры исследования

Исследование уровня эмоционального выгорания и стиля деятельности педагогической деятельности проводилось в городе Первоуральске на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28» (далее МАОУ СОШ № 28), находящееся по адресу Свердловская область, город Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20а. Исследование проводилось в период сентябрь – октябрь 2020.

В исследовании приняли участие 90 учителей, имеющий стаж от 1 года. Из них 79 человек женщины и 11 человек мужчины. Возраст участников от 22 до 71 года.

Исследование проводилось в групповой форме, респондентам были даны письменные инструкции, которые в случае необходимости разъяснялись устно. Также испытуемым были розданы бланки методик.

Цель исследования: исследование взаимосвязей эмоционального выгорания и индивидуального стиля деятельности учителя

Задачи исследования:

1. Разработать дизайн эмпирического исследования.
2. Проанализировать результаты эмпирического исследования.
3. Подготовить и провести семинары по профилактике эмоционального выгорания у учителей.
4. Проанализировать эффективность семинаров по профилактике эмоционального выгорания у учителей.

Были выдвинуты следующие гипотезы исследования:

1. Фазы эмоционального выгорания учителей положительно связаны с индивидуальными стилями педагогической деятельности.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

2. Показатели эмоционального выгорания связаны с индивидуальными стилями педагогической деятельности.

Этапы проведения исследования:

- организационный этап – выбор диагностических методик, формирование выборки испытуемых;

- исследовательский этап – изучение синдрома эмоционального «выгорания» и индивидуальный стиль деятельности; проведение исследования, качественная и количественная обработка результатов исследования;

- аналитический этап исследования – анализ, сравнение полученных данных, разработка психолого-педагогической программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у учителей», направленную на профилактику эмоционального выгорания»; оценка эффективности реализованной программы; разработка рекомендаций по профилактики эмоционального выгорания у учителей.

В качестве инструментария данного исследования использовались диагностические методики:

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (приложение А).

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко создана в 1996 году.

Цель данной методики выявить сформированность фаз стресса – «напряжения», «резистенция», «истощения» и диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания».

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать 3 составляющих эмоционального выгорания, группирующихся в 12 шкал.

Каждая фаза стресса диагностируется на основе четырёх характерных для нее симптомов.

1. Фаза «напряжения» – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Проявляется в таких симптомах:

1. «Переживание психотравмирующих обстоятельств».

2. «Неудовлетворенность собой».

3. «Загнанность в клетку».

4. «Тревога и депрессия».

2. Фаза «резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновение защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным.

Проявляется в таких симптомах:

1. «Неадекватное эмоциональное реагирование».

2. «Эмоционально-нравственная дезориентация».

3. «Расширение сферы экономии эмоций».

4. «Редукция профессиональных обязанностей».

3. Фаза «истощения» – характеризуется психофизическим переутомлением человек, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

1. «Эмоциональный дефицит».

2. «Эмоциональная отстраненность».

3. «Личностная отстраненность» («деперсонализация»).

4. «Психосоматические и психовегетативные нарушения».

В рамках настоящего исследования измерялось 3 фактора, относящихся к эмоциональному выгоранию: фаза напряжения, фаза резистенция и фаза истощения.

В ходе тестирования респонденты (учителя) заполнял бланк регистрации ответов. Для подсчета баллов по каждой шкале был использован ключ к обработке и интерпретации результатов. Если число балов достигало

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

или превышало диагностическое значение, то у обследуемого учителя диагностируется соответствующая фаза эмоционального выгорания.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

Для каждой из стадии стресса возможна оценка от 0 до 120 баллов. По количественным показателям можно судить о том, насколько сформировалась каждая фаза:

- ✓ 36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
- ✓ 37-60 баллов — фаза в стадии формирования;
- ✓ 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

2. Методика «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Применялась в данной работе для того чтобы рассмотреть выгорание более систематично, так как эмоциональное выгорание учителей во многом связано с их профессиональной деятельностью (приложение Б).

Методика MBI предназначена для измерения уровня «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Создана в 1986 году. Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Данный опросник предоставляет достаточное представление о психометрических свойствах. Исследование Е.С. Старченковой подтвердило валидность и надежность российской версии методики. Статистическая обработка полученных результаттов подтвердила ретестовую надежность как для отдельных пунктов, так и для шкал опросника. Проверка согласованности эмпирических распределений шкал с нормальным распределением показала, что их распределения не отличаются статистически значимо от нормальных. Таким образом, полученные данные могут рассматриваться как устойчивые – репрезентативные по отношению к генеральной совокупности и могут служить основой для определения тестовых норм для работников социальных профессий. Результаты исследования (проведенная оценка) концептуальной, содержательной,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

внутренней, конструктивной, конвергентной, эмпирической валидности подтверждают возможность использования данной методики для измерения синдрома выгорания.

Опросник содержит 22 утверждений, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения».

1 шкала «эмоциональное истощение» – переживание снижения эмоционального тонуса, чувство психической истощенности, утратой интереса к окружающим, ощущении пресыщенности работой. Имеет 9 утверждений. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 45 баллов (0-7 низкий уровень; 8-17 средний уровень, 18 и выше высокий уровень).

2 шкала «деперсонализация» – эмоциональная отстраненность и безразличие, формальное выполнение профессиональных обязанностей без личной включенности и сопереживания. Имеет 5 утверждений. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 25 баллов (0-4 низкий уровень, 5-10 средний уровень, 11 и выше высокий уровень).

3 шкала «редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности работника собой как личностью и профессионалом. Имеет 8 утверждений. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 40 баллов. Данная шкала имеет обратный характер, это означает, что большее значение баллов означает меньший уровень редукции личных достижений: 0-22 высокий уровень редукции личных достижений; 23-30 средний уровень редукции личных достижений; 31 и выше низкий уровень редукции личных достижений.

Респонденты заполняли бланк ответов оценивающийся по семибалльной шкале измерений и варьирующийся от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «редукция профессиональных достижений».

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Для подсчета индекса «психического выгорания» значения по всем трём компонентам суммируются, но используются обратные значения третьей шкалы.

3) Диагностика индивидуального стиля деятельности учителя А. К. Марковой и А.Я. Никоновой (приложение В).

Данная методика предназначена для определения преобладающего стиля педагогической деятельности учителя: эмоционально-импровизационный стиль (далее ЭИС), эмоционально-методический стиль (далее ЭМС), рассуждающее-импровизационный стиль (далее РИС), рассуждающее-методический стиль (далее РМС).

Опросник состоит из 33 утверждений. Респонденты заполняли бланк, в котором на каждый вопрос нужно ответить «Да» или «Нет». Обработка и интерпретация результатов происходила с помощью ключа к тесту. За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Для определения доминирующего стиля педагогической деятельности рекомендуется использовать выраженность того или иного стиля в процентах. Для этого необходимо разделить количество баллов, набранное респондентом, по данному стилю, на общее количество вопросов, входящих в данную шкалу.

В ходе данного исследования была получена «внешняя» информация об уровне эмоционального выгорания учителей и их индивидуальном стиле педагогической деятельности, что является ценным диагностическим материалом для дальнейшей проверки выдвинутых нами гипотез.

Использовались следующие методы статистической обработки данных:

1. λ –критерий (одновыборочный критерий) Колмогорова-Смирнова для проверки исследуемых совокупностей на нормальность распределения. А также для проверки простых гипотез о принадлежности анализируемой выборки закону распределения.

2. U-критерий Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок и подсчета значимых различий.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

3. Корреляционный анализ методом подсчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена для выявления связи между переменными.

4. Критерий знаковых рангов Уилкоксона для сравнения связанных выборок.

При математической обработке результатов применялись компьютерные программы Excel, SPSS 24.0.

Таким образом, подробно описав используемые в нашем исследовании методики, перейдем к обсуждению результатов проведенного нами эмпирического исследования.

2.2. Анализ результатов исследования

В начале исследования необходимо проверить выборку на нормальность или ненормальность распределения. Для этого был использован λ-критерий Колмогорова – Смирнова. Выборка данного исследования имеет ненормальное распределение, поэтому в дальнейшем будут использованы непараметрические методы статистики (приложение Г).

1. Анализ результатов исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) (приложение Д).

По итогам тестирования можно сказать, какие фазы стресса уже сформировались или находятся в стадии формирования, какие симптомы доминируют. Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома эмоционального выгорания, можно дать достаточно объемную характеристику личности и наметить индивидуальные меры профилактики и психологической коррекции.

В результате использования методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко были выявлены преобладающие фазы эмоционального выгорания учителей.

Представим показатели выраженности стрессовой фазы напряжение в процентном соотношении на рисунке 1.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

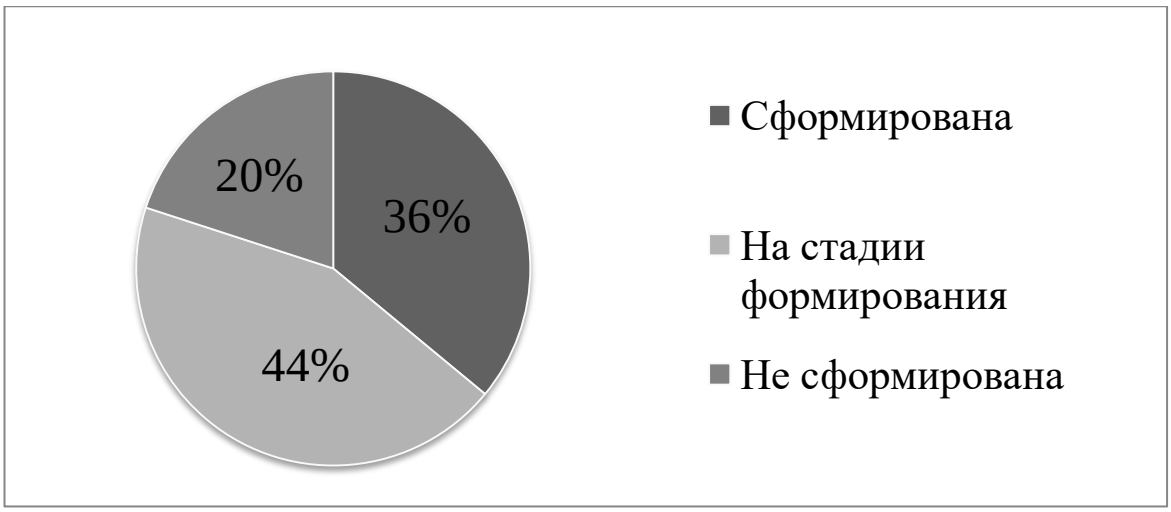

Рисунок 1 – Выраженность фазы напряжения по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (%)

Анализируя особенности выраженности фазы напряжения у учителей, можно выделить, что у большинства – 44% (40 чел.), она находится на стадии формирования, у 36% (32 чел.) была выделена сформированная фаза напряжения. Учителя расходую больше эмоциональных сил в своей деятельности. Они испытывают психологическое напряжение на рабочем месте и во взаимоотношениях с учениками и коллегами. Испытывают тревогу, разочарование из–за того, что не могут решить или повлиять на некоторые сложные рабочие ситуации. У 20% (18 чел.) признаки формирования фазы напряжения не выявлены. Причинами сформированности фазы напряжения имеют объяснения такие факторы как различие настоящей профессиональной ситуации и индивидуальных ожиданий учителя, либо не соответствие профессиональных умений и навыков определенному уровню. В той или иной ситуации происходят противоречия на профессиональном уровне, что способствует «запуску» механизмов формирования эмоционального выгорания учителя.

Представим показатели выраженности стрессовой фазы резистенция в процентном соотношении на рисунке 2.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

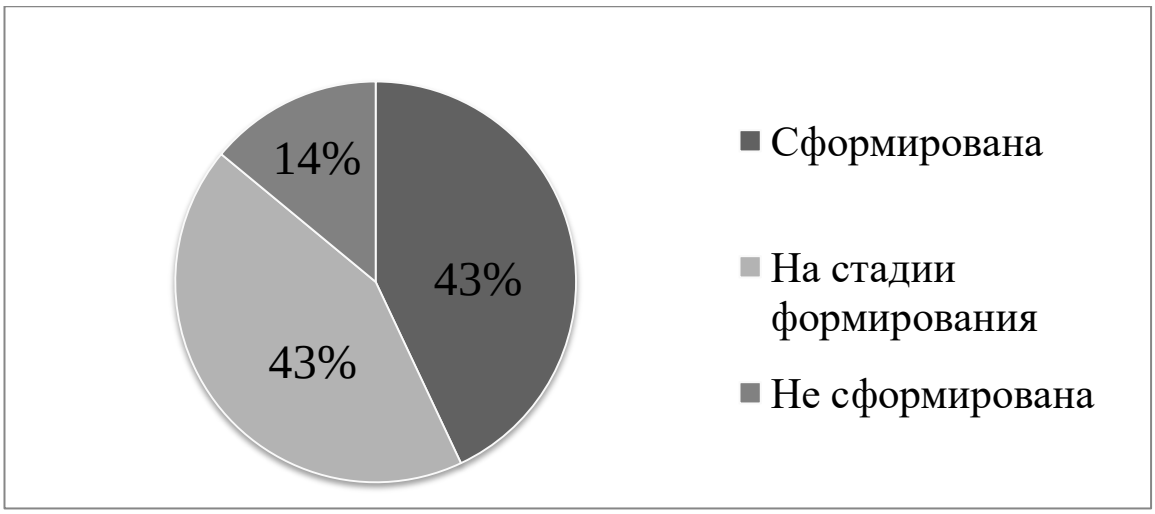

Рисунок 2 – Выраженность фазы резистенция по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (%)

Анализируя особенности выраженности фазы резистенция у учителей, можно выделить, что у 43% (39 чел.) учителей фаза резистенция сформирована, что проявляется в ограничении эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования на ситуации, сокращение обязанностей, требующих эмоциональных затрат. У 43% (39 чел.) фаза резистенция находится в стадии формирования, у 14% (12 чел.) отмечается отсутствие признаков формирования фазы резистенция. Объяснить это можно тем, что работа учителей связана с повышенным эмоциональным напряжением и перегрузками информационными в процессе педагогической деятельности. Также на учителей положена большая ответственность за успешное и качественное образование подрастающего поколения. Данное стрессовое состояние формирует барьер, который существенно снижает успешность, и качество выполнения своей работы. Учителя перестают находить разницу между такими явлениями как: экономное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Неадекватная «экономия» эмоций происходит за счет выборочного реагирования в ходе рабочего взаимодействия. При этом сам специалист этого не замечает. Во время урока учитель обращается в основном к «сильным» ученикам, опрашивает их в быстром темпе, дает мало

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

времени на ответ, не дожидаясь, когда ученики самостоятельно сформулируют ответ.

В исследование С.Н. Алексеева, У.Д. Антипина, Г.П. Антипина и С.В. Протодьяконова также большинство участников имеют сформированную фазу резистенция (45%). Учителя осознанно или нет, сопротивляются нарастающему стрессу и стремятся к психологическому комфорту и снижению давления внешних обстоятельств [4] .

Исследование О.С. Балыкина, Н.М. Ерохина, Л.П. Петухова показало, что у учителей разных дисциплин, в частности гуманитарных и творческих, имеют сложившуюся фазу резистенция (100%). Они предполагают, что такие учителя погружены в не поддающуюся стандартизации и регламентации деятельность, предполагающую оценивание со стороны и эмоциональную самоотдачу. Следовательно, на эмоции не всегда остаются силы, что вызывает недовольство собой [8].

Представим показатели выраженности стрессовой фазы истощения в процентном соотношении на рисунке 3.

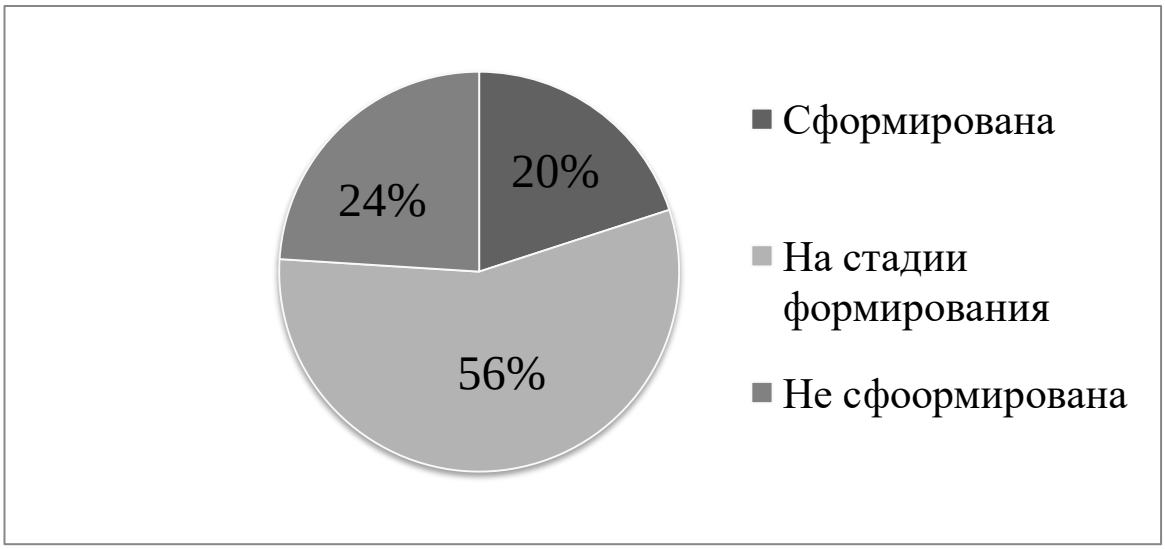

Рисунок 3 – Выраженность фазы истощения по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (%)

Анализируя особенности выраженности фазы истощения, с характерным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы у учителей, можно выделить, что у 20% (18 чел.) учителей фаза сформирована, что проявляется в потере способности организма в борьбе

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

со стрессором/стрессовыми ситуациями и в уменьшении его вредного воздействия. Таким образом, адаптивная способность истощается, что приводит к стрессовым перегрузкам. У 56% (50 чел.) фаза истощения находится в стадии формирования, у 24% (22 чел.) отмечается отсутствие признаков формирования фазы истощения. Полученные результаты можно объяснить специфичность самой профессией учителя, которая имеет большое количество негативных факторов, которые провоцируют эмоциональное напряжение. В педагогической деятельности существуют разнообразные стрессы, которые характеризуются повышенной психологической загруженностью и нуждаются в постоянном контроле на работе. Такие ситуации часто усугубляются конфликтами, нечетностью распределения нагрузок, неравномерностью регламентации труда.

Большинство исследований эмоционального выгорания учителей, Е. Махер отмечает, что им в большей степени свойственны такие фазы как напряжения и истощения, а также такие симптомы как повышенная тревожность, сниженный фон настроения, хроническая усталость, пессимизм, раздражительность, чувство вины.

Для проверки взаимосвязи выраженности фаз эмоционального выгорания и стажа участников выборки была использована ранговая корреляция Спирмена. В результате можно выделить, что фаза напряжения ($r=0,368$, $p<0,01$), фаза резистенция ($r=0,409$, $p<0,01$), фаза истощения ($r=0,399$, $p<0,01$) взаимосвязаны со стажем учителей (в приложении Л).

Чем выше стаж учителя, тем больше вероятность формирования у него фазы напряжения. С каждым годом специалисты осознают различия представлений о будущей профессии и личных ожиданий. Развитие невозможности конструктивно решить ситуацию из–за эмоциональной перегруженности.

Анализ выраженности фазы резистенция со стажем учителей показал, что чем больше стаж, тем сформирование фаза. Такие учителя выборочно

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

реагируют на ситуации, экономно показывают эмоции и избирательно, не всегда адекватно устанавливают контакт.

По мере увеличения стажа работы формируется также фаза истощения. У таких учителей почт ничто не вызывает эмоционального отклика. Они равнодушны как к ученикам, так и к результатам своей педагогической деятельности.

Возможной причиной формирования фаз эмоционального состояния у молодых специалистов 22-27 лет (стаж от 0 до 5 лет) может стать различие между ожиданий от профессии с действительностью. Учителя, надеясь, что после окончания ВУЗа станут автоматически профессионалами, ждут от себя компетентности. Малый опыт работы, боязнь потерпеть неудачу не позволяют гибко реагировать на ситуации. В ситуациях неопределённости и не подготовленности такие учителя испытывают большую эмоциональную напряженность, что приводит к «запускающему» механизму формирования фаз эмоционального выгорания и может оставить отпечаток на дальнейшую профессиональную деятельность.

Также можно наблюдать, что у учителей 45 - 65 лет (стаж работы более 20 лет), фазы эмоционального выгорания имеют тенденцию к росту. Можно предположить, что такой подъем связан с возрастными особенностями учителей. Данный период взаимосвязан с кризисом идентичности личности. Перед учителем также встает вопрос: “А зачем мне все это? Зачем я здесь работаю?”. Если специалисту удается найти на них ответы и успешно решить жизненные задачи, то в дальнейшем он переживает новый подъем творческих сил. Возможно, поэтому в данной группе оказались учителя с разными стадиями формирования фаз.

Наиболее устойчивой оказалась группа учителей 30-43 лет (стаж работы от 15 до 20 лет). Для данного периода характерно освоение родительской дистанции с детьми, появляется больше времени и внимания для собственной жизни. Это приводит к возобновлению переживаний, появлению чувств полноты жизни, причастности ко всем ее проявлениям. Можно предположить,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

что такое достижение определенной душевной гармонии, стабильности этого возрастного периода являются положительными личностными факторами формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию.

С целью сравнения влияния пола на формирование фаз напряжения, резистензия и истощения была использована статистическая обработка данных показателей с использованием U–критерия Манна–Уитни. При анализе результатов можно выделить, что фаза резистенция (p=0,954) и фаза истощения (p=0,822) имеют одинаковое распределение между мужчинами и женщинами, значит находятся вне зоны статистической значимости, существенных различий не имеют. А фаза напряжения (p=0,33) находится в зоне статистической значимости, следовательно, различия между этой фазой и полом значимы (в приложении Е). По данным результатам у мужчин фаза напряжения не сформирована, в отличие от женщин. Это можно объяснить тем, что в выборке данного исследования, респондентов женского пола больше, чем мужского.

Таким образом, анализируя результаты исследования профессионального выгорания по методике В.В. Бойко, можно выделить, что у большинства учителей сформирована фаза резистенция, а также фазы напряжения и истощения находятся на стадии формирования.

2. Анализ результатов исследования по методике «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (приложение Ж).

В результате использования методики MBI были выявили преобладающие шкалы эмоционального выгорания учителей и оценен их уровень.

Результаты исследования выраженности эмоционального истощения по методике MBI, отразим в процентном соотношении на рисунке 4.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

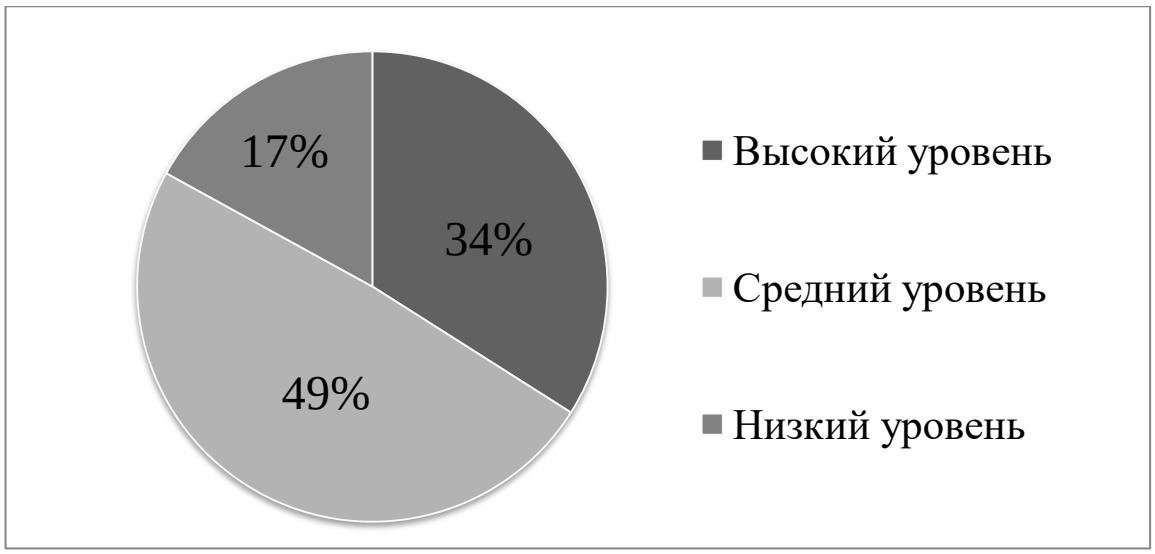

Рисунок 4 – Распределение показателей эмоционального истощения по методике «MBI» в адаптации Н.Е. Водопьяновой (%)

Анализируя распределение показателей эмоционального истощения по методике MBI у учителей, можно выделить, что высокий уровень эмоционального истощения у 34% (31 чел) респондентов. Что проявляется в эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности. У 49% (44 чел) выборки данный показатель находится на среднем уровне, у 17% (15 чел) данный показатель находится на низком уровне. Высокий и средний уровень эмоционального истощения учителей можно объяснить, повышенной личностной включенностью в процесс. Педагогическая деятельность связана с напряженными ситуациями, влияющими на психологическое и физиологическое здоровье учителя. Высокие эмоциональные нагрузки приводят к тому, что учитель продолжительное время находится в состоянии стресса, что способствует возникновению эмоциональных срывов.

Результаты исследования выраженности деперсонализации по методике MBI, отразим в процентном соотношении на рисунке 5.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Рисунок 5 – Распределение показателей деперсонализации по методике «MBI» в адаптации Н.Е. Водопьяновой (%)

Анализируя распределение показателей деперсонализации среду учителей, можно выделить, что высокий уровень деперсонализации у 50% (45 чел). Такие учителя стараются уменьшить количество контактов с окружающими, у них появляется повышенная раздражительность и нетерпимость в ситуациях общения, негативизм по отношению к другим людям. Средний уровень данного показателя у 32% (29 чел) респондентов, у 18% (16 чел) данный показатель находится на низком уровне. Высокий уровень деперсонализации среди учителей можно объяснить трудностями при взаимодействии с учениками, их родителями, с коллегами, а также с администрацией. В результате чего, внутреннее сдерживаемое раздражение, негативное отношение выходит наружу в виде упреков, недопонимания и конфликтных ситуаций.

Результаты исследования выраженности редукции профессиональных достижений по методике MBI, отразим в процентном соотношении на рисунке 6.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

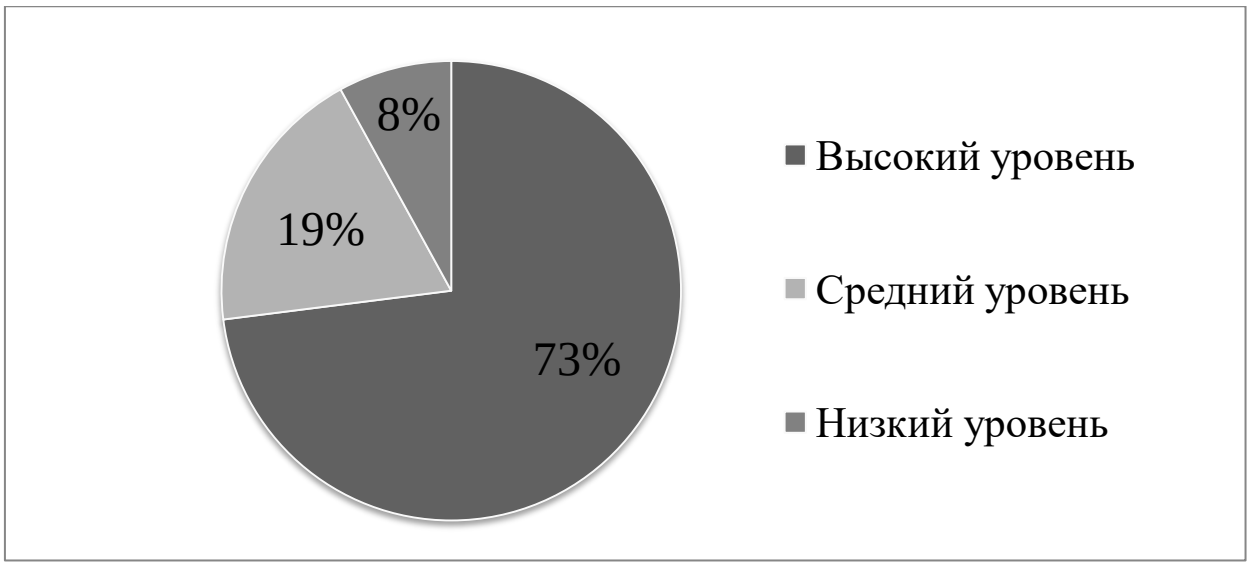

Рисунок 6 – Распределение показателей редукции профессиональных достижений по методике «MBI» в адаптации Н.Е. Водопьяновой (%)

Анализируя распределение показателей редукции профессиональных достижений можно выделить, что высокий уровень у 73% (66 чел) респондентов. Проявляется в снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, а также в снижение уровня рабочей мотивации. Средний уровень у 19% (17 чел) выборки и низкий уровень у 8% (7 чел) учителей. Из–за эмоциональной и информационной перегрузки, снижения продуктивности и эффективности работы, равнодушия и уменьшении должностных обязанностей повышается уровень редукции профессиональных достижений. Что приводит к снижению личной и профессиональной самооценки, возникновение чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе.

В исследовании П.М. Кагирова, Д.Г. Сайбулаева показатель «редукция личных достижений» показывает наиболее высокий рост у учителей по сравнению с другими показателями профессионального выгорания [31].

Для проверки взаимосвязи выраженности показателей эмоционального выгорания и стажа участников выборки была использована ранговая корреляция Спирмена. В результате можно выделить, что эмоциональное истощение ($r=0,446$, $p<0,01$) и деперсонализация ($r=0,312$, $p<0,03$) положительно связаны со стажем учителей (в приложении Л).

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

По полученным результатам, можно сделать вывод, что с повышением стажа учителя показатели эмоциональное истощение и деперсонализация имеют тенденцию к возрастанию. Возможно, это можно объяснить личностными особенностями учителей, а также проходящими ими возрастными кризисами.

Индивидуальные факторы эмоционального выгорания включают в себя личностные особенности, а также социально-демографические. Так В.Е. Орел считает, что основную роль из основных характеристик учителя играет возраст и стаж работы.

Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова среди факторов, влияющих на формирование профессионального выгорания, выделяют возраст, стаж и удовлетворенность карьерой [20].

К.М. Гайдар, О.П. Малютина в своем исследовании предположили, что эмоциональное истощение и деперсонализация преобладают при стремлении учителя повысить или сохранить более высокими способности в педагогической деятельности [47].

С целью сравнения распределения выраженности показателей эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений у мужчин и женщин была использована статистическая обработка результатов с использованием U–критерия Манна–Уитни. Было выявлено, что показатели деперсонализация (p=0,135) и редукция профессиональных достижений (p=0,68) имеют одинаковое распределение между женщинами и мужчинами, следовательно, существенных различий не имеют. Показатель эмоционального истощения (p=0,40) находится в зоне статистической значимости, следовательно, различия между этим показателем и полом значимы (в приложении Е). По данным результатам у женщин показатель эмоционального истощения чаще находится на высоком уровне, чем у женщин. Это можно объяснить тем, что в выборке данного исследования, респондентов женского пола больше, чем мужского.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Таким образом, анализируя результаты исследования профессионального выгорания по методике MBI К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, можно выделить, что у большинства учителей на высоком уровне находятся такие показатели эмоционального выгорания, как деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Исследование О.С. Балыкина, Н.М. Ерохина, Л.П. Петухова показало, что представителей сферы образования преобладает показатель «редукция профессиональных достижений», на втором месте «эмоциональное истощение», на третьем – «деперсонализация» [8].

В своих исследованиях Е.Ю. Компан и Н.В. Костина доказывают, что для учителей в большей степени свойственны такие симптомы как «эмоциональное истощение» и «деперсонализация». В меньшей степени им присуще «неудовлетворение личными достижениями» [65].

Результаты двух методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко и «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой представлены на рисунке 7.

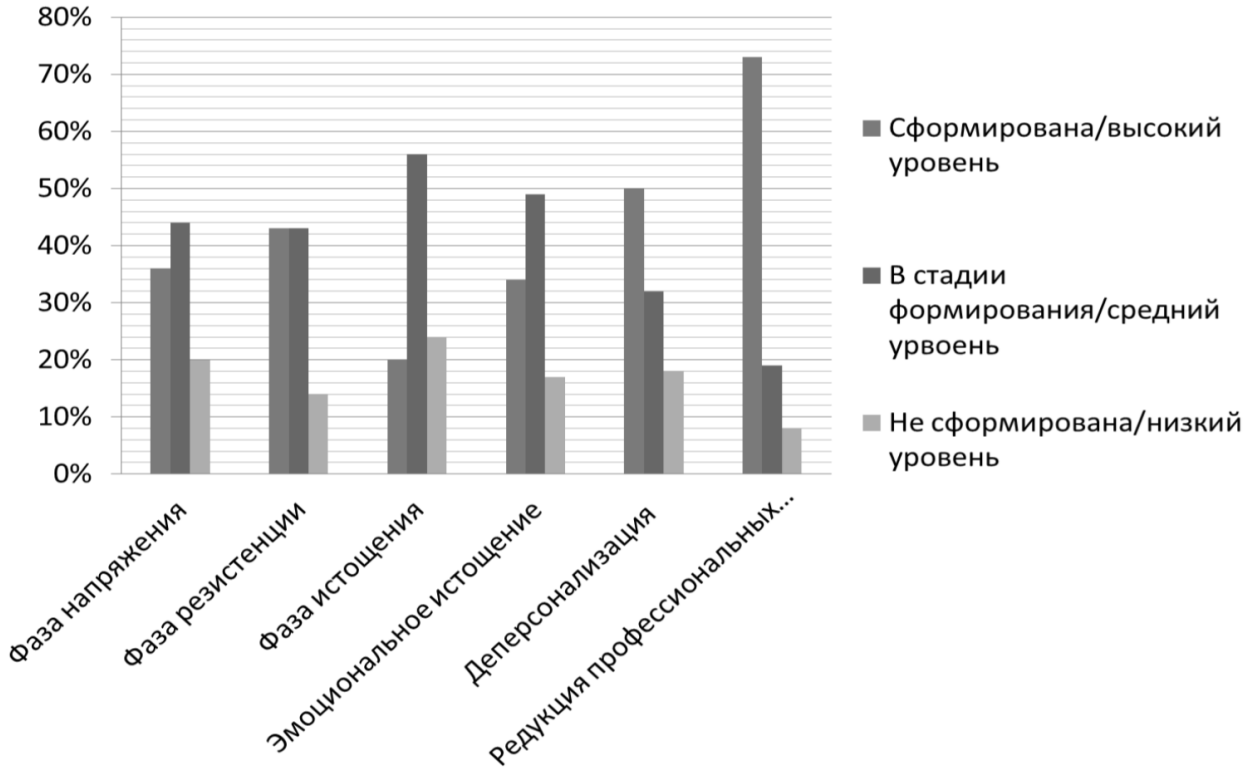

Рисунок 7 – Результаты двух методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (%).

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

По результатам двух методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, можно сделать вывод, что у большинства респондентов преобладает высокий уровень редукции профессиональных достижений и деперсонализация, а также сформирована фаза резистенция, а фазы напряжения и истощения находятся на стадии формирования.

Возможно, это можно объяснить тем, что учителя испытывают трудности в адаптации к новым условиям труда, во взаимодействии с коллективом и учащимися. Стараются упростить свои профессиональные обязанности, мобилизуют внутренний потенциал и внутренние ресурсы для снижения общего напряжения. Осознано или нет, учителя стремятся применять защитные механизмы для уменьшения воздействия негативных факторов, а также для ограничения эмоционального реагирования. Выборочно отбирают людей, контролируют социальные контакты, уменьшают круг общения. Следовательно, уменьшается общий энергетический тонус. Нервная система начинает не справляться с нагрузками, возникает эмоциональная отстраненность, равнодушие. Качество деятельности падает, отсюда, возникает недовольство собой, обесценивание себя как профессионала, своих целей и ценностей.

3. Анализ результатов исследования по методике А.К. Марковой и А. Я. Никоновой «Методика анализа особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности» (приложение И)

В результате использования данной методики были выявлены преобладающие стили деятельности респондентов.

Результаты исследования выраженности индивидуальных стилей деятельности учителей: эмоционально–методический (далее ЭМС), эмоционально–импровизационный (далее ЭИС), рассуждающее–методический (далее РМС), рассуждающее–импровизационный (далее РИС) отразим в процентном соотношении на рисунке 8.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

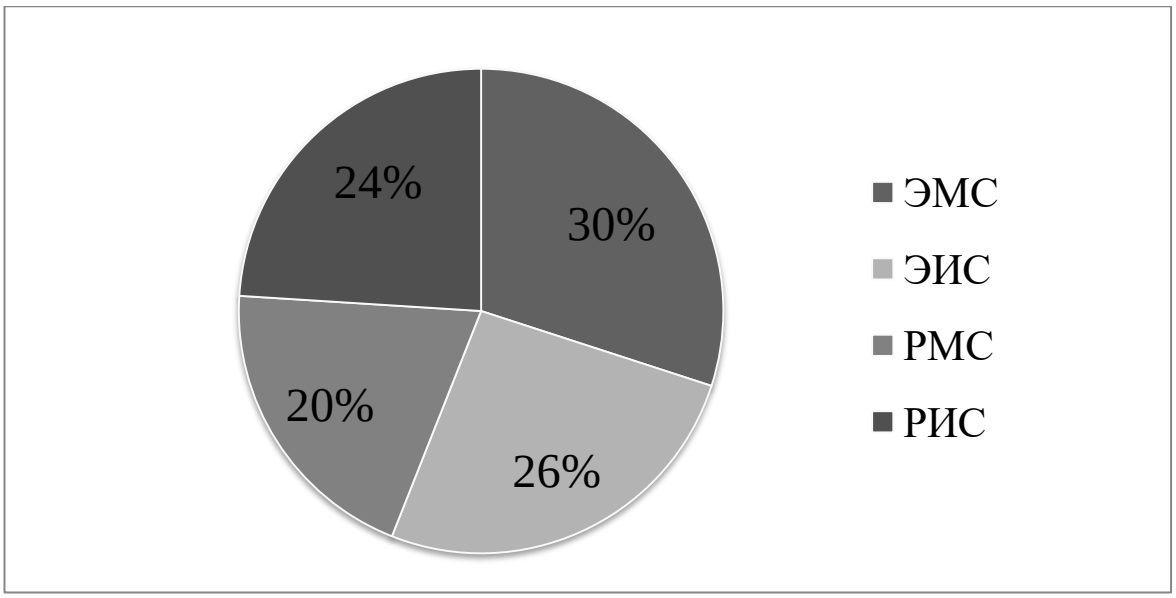

Рисунок 8 – Процентное соотношение распределения у учителей индивидуальных стилей педагогической деятельности по методике А.К. Марковой и А. Я. Никоновой «Методика анализа особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности»

Анализируя данное распределение, можно выделить, что эмоционально–методический стиль (ЭМС) у 30% (27 чел) выборки, эмоционально–импровизационный стиль (ЭИС) у 26% (23 чел) учителей, рассуждающее–методический стиль (РМС) у 20% (18 чел) респондентов, рассуждающее–импровизационный стиль (РИС) у 24% (22 чел) учителей. По результатам исследования можно выделить, что у данной выборки присутствуют все рассмотренные стили педагогической деятельности. Это можно объяснить тем, что каждый учитель по-своему ориентируется на процесс и результат своей деятельности, по-разному относится к контрольно-оценочному этапу в работе. Также имеет различные динамические характеристики стиля: что включает в себя устойчивость, гибкость и переключаемость учителя.

Для проверки взаимосвязи выраженности индивидуальных стилей педагогической деятельности и стажа участников выборки была использована ранговая корреляция Спирмена. В результате можно выделить, что, чем продолжительнее стаж учителя, тем более выраженный рассуждающее-методический стиль ($r=0,328$, $p<0,01$). А также чем моложе учитель (меньше стаж), тем более преобладает эмоционально-импровизационный стиль ($r=-0,349$, $p=0,01$) (в приложении Л). Возможно, это происходит из–за того,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

что с увеличением стажа педагогической деятельности учителя более организованно и структурировано, подходит к процессу обучения, но при этом креативность в выборе набора методов, форм и способов обучения уменьшается.

Данный вывод подтверждает исследование М.Ю. Виноградской, Е.В. Кряжевой. В своей работе они утверждают, что чем выше стаж работы, тем более преобладает эмоционально-методический и рассуждающее–методический стили педагогической деятельности [40].

С целью сравнения распределения выраженности индивидуального стиля педагогической деятельности у мужчин и женщин была использована статистическая обработка результатов с использованием U–критерия Манна–Уитни. Было выявлено, что эмоционально–импровизационный (p=0,505), эмоционально–методический (p=0,398), рассуждающее–методический (p=0,969), рассуждающее–импровизационный (p=0,698) стили имеют одинаковое распределение между женщинами и мужчинами, а значит находятся вне зоны статистической значимости следовательно, существенных различий не имеют (в приложении К).

Для последующего анализа эмпирических данных обратимся к основным гипотезам.

Первоначально было заявлено, что фазы эмоционального выгорания учителей положительно связаны с такими стилями педагогической деятельности как эмоционально–методический, рассуждающее–методический, эмоционально–импровизационный, рассуждающее–импровизационный.

Для проверки значимости данной взаимосвязи была использована ранговая корреляция Спирмена (в приложении Л). Корреляционный анализ фаз эмоционального выгорания и индивидуальных стилей педагогической деятельности представлены в таблице 1.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Таблица 1 – Корреляционный анализ фаз эмоционального выгорания и индивидуальных стилей педагогической деятельности.

Корреляции						
			ЭМС	ЭИС	РМС	РИС
Ро Спирмена	Фаза напряжения	Коэффициент корреляции	-,003	-,294**	,227*	,087
		Знач. (двухсторонняя)	,976	,005	,032	,416
		N	90	90	90	90
	Фаза резистенция	Коэффициент корреляции	-,027	-,367**	,452**	,085
		Знач. (двухсторонняя)	,801	,000	,000	,424
		N	90	90	90	90
	Фаза истощения	Коэффициент корреляции	,056	-,388**	,238*	,083
		Знач. (двухсторонняя)	,599	,000	,024	,438
		N	90	90	90	90

Примечание (здесь и далее):
** – корреляция значима на уровне 0,01;
* – корреляция значима на уровне 0,05;
ЭМС – эмоционально–методический стиль;
ЭИС – эмоционально–импровизационный стиль;
РМС – рассуждающее–методический стиль;
РИС – рассуждающее–импровизационный стиль.

Обнаружено, что с фазами эмоционального выгорания взаимосвязаны только эмоционально–импровизационный и рассуждающее–методический стили педагогической деятельности. Причем, чем сформированней фазы напряжения ($r=0,227$, $p<0,05$), резистенция ($r=0,452$, $p<0,01$) и истощения ($r=0,238$, $p<0,05$), тем более преобладает расуждающее–методический стиль.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Возможно, это может объясняться тем, что данный стиль имеет ряд отрицательных свойств, а именно неумение постоянно поддерживать у учеников интерес к изучаемому предмету, использование стандартного набора форм и методов обучения, предпочтение репродуктивной, а не продуктивной деятельности учащихся, нестабильное эмоциональное отношение к учащимся. Все это введет к таким психологическим проблемам учителя как: формирование равнодушия к ученикам и изучаемому предмету, затруднение в установлении контакта с учениками, опустошению и ограничению выраженности своих эмоций. Но, чем больше преобладает эмоционально–импровизационный стиль, тем меньше фазы напряжения ($r=-0,294$, $p<0,01$), резистенция ($r=-0,367$, $p<0,01$), истощения ($r=-0,388$, $p<0,01$). Вероятно, так происходит из-за того, что чем больше определен учитель в своем стиле, компетентен и практически «подкован» в нем, тем меньше он подвержен риску формирования фаз эмоционального выгорания. И наоборот, чем меньше учитель определен в своем стиле педагогической деятельности, тем больше он подвержен эмоциональным перегрузкам, что увеличивает шанс на появления сформированных фаз эмоционального выгорания.

В эмпирическом исследовании Ю.А. Гумерова, О.Г. Кондратьева, получились следующие данные: рассуждающее-методический стиль выявлен при формировании фаз напряжения, резистенция и истощения. Эмоционально–импровизационный стиль выявлен только при сформировавшейся фазе напряжения [36].

Однако, в исследовании А.И. Алонцева, М.В. Козловой было выявлено, что чем выражение рассуждающее–импровизационный стиль, тем сформирование фазы эмоционального выгорания ($r=0,627$; $p<0,01$) [34].

Можно предположить, что разногласия в данных исследованиях связаны с участниками выборки, спецификой их работы, а также с развитием их личностных ресурсов для противостояния формирования фаз эмоционального выгорания.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Аналогичным образом проверяем вторую гипотезу: показатели эмоционального выгорания связаны со стилями педагогической деятельности, а именно эмоционально–методический, рассуждающее–методический, эмоционально–импровизационный, рассуждающее–импровизационный (в приложении Л). Корреляционный анализ показателей эмоционального выгорания и индивидуальных стилей педагогической деятельности представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционный анализ показателей эмоционального выгорания и индивидуальных стилей педагогической деятельности.

Корреляции						
			ЭМС	ЭИС	РМС	РИС
Ро Спирмена	Эмоциональное истощение	Коэффициент корреляции	,026	-,212*	,417**	,119
		Знач. (двухсторонняя)	,808	,045	,000	,265
		N	90	90	90	90
	Деперсонализация	Коэффициент корреляции	-,022	-,243*	,388**	,175
		Знач. (двухсторонняя)	,834	,021	,000	,099

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Окончание таблицы 2

		N	90	90	90	90
	Редукция профессиональных достижений	Коэффициент корреляции	,037	-,264*	,048	,046
		Знач. (двухсторонняя)	,732	,012	,656	,669
		N	90	90	90	90

При проведении корреляционного анализа было выявлено, что тем выше уровень эмоционального истощения (r=0,417, p<0,01), деперсонализации (r =0,388, p<0,01), тем более преобладает рассуждающее-методический стиль.

Однако, чем больше преобладает эмоционально-импровизационный стиль, тем ниже показатели эмоционального выгорания: эмоциональное истощение (r=–0,212, p<0,05), деперсонализация (r=–0,243, p<0,05), редукция профессиональных достижений(r=–0,264, p<0,05). Можно предположить, что так происходит из-за того, что при рассуждающее-методическом стиле не всегда присутствует благоприятный климат, что эмоционально сказывается на психологическом здоровье учителя, а также на взаимодействие между учениками. В эмоционально-импровизационном стиле преобладает благоприятный психологический климат, который отличает данный стиль от РМС интересом к изучаемой дисциплине, высокой познавательной активностью, сочетающимися с разнообразными формами и методами обучения, коллективными обсуждениями, и групповой работой, что способствует снижению уровня показателей эмоционального выгорания – эмоциональное истощение и деперсонализация.

Таким образом, итоги корреляционного анализа частично подтверждают гипотезы о положительной взаимосвязи между выраженностью

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

эмоционального выгорания и индивидуальным стилем педагогической деятельности учителя.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что не стоит забывать о значимости такого фактора эмоционального выгорания учителя, как индивидуальный стиль педагогической деятельности. А, следовательно, помимо других вопросов деятельности, необходимо серьезно отнестись и обратить внимание на свой собственный стиль и продумать его организацию.

2.3. Подготовка и проведение семинаров по профилактике эмоционального выгорания у учителей.

После проведения диагностики и анализируя полученные результаты, было решено провести 3 семинара для учителей. Принять участие в семинарах согласились 25 учителей МАОУ СОШ № 28 г. Первоуральска.

Задачи исследования:

1. Подготовить и провести семинары по профилактике эмоционального выгорания у учителей.
2. Проанализировать эффективность семинаров по профилактике эмоционального выгорания у учителей.

Цель семинаров: повышение эффективности деятельности учителей через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи семинаров:

1. Информирование учителей о синдроме эмоционального выгорания, о факторах выгорания учителя, а также об индивидуальных стилях педагогической деятельности.
2. Создать условия для понятия специалистов своего эмоционального состояния.
3. Познакомить учителей со способами снятия эмоционального напряжения.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

4. Создать условия для развития эмоциональной компетентности.

5. Создать условия для нахождения своих личностных ресурсов для борьбы с негативными психологическими эмоциями.

На семинарах использовались следующие формы работы:

1. Лекции.

2. Психологический игры и упражнения.

3. Групповая работа.

Структура семинара:

1 этап – создание благоприятного психологического микроклимата, воздействие на эмоциональное состояние, уровень активности группы.

2 этап – Основное содержание занятия. Содержание и материалы упражнений представлены в приложении М.

3 этап – Рефлексия, оценка занятия.

Описание семинаров:

1 семинар – «Эмоциональное выгорание как психологический феномен». В начале семинара проводилось групповое упражнение «Наши ожидания» для выявления ожидания участников и для последующего анализа эффективности занятий. Далее из лекций семинара учителя знакомятся с историей и термином «эмоциональное выгорание», а также с его стадиями и симптомами. После лекций проводились психологические упражнения «Магазин чувств» на осознание и принятие своих чувств, и «Первый шаг к релаксации» для знакомства учителей с одним из способов саморегуляции. В конце занятия учителя дают свою обратную связь по результатам семинара.

2 семинар – «Факторы эмоционального выгорания учителя». В начале данного семинара проводилось психологическое упражнение «Рассказ от имени предмета», для нахождения ресурсов преодоления выявленных проблем. Затем из лекции учителя знакомились с факторами, позволяющими возникнуть эмоциональному выгоранию у учителей. Далее упражнение «Убежище» на визуализацию, как другой способ снятия эмоционального напряжения. Мини – лекция информирует учителей о способах саморегуляции

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

в ситуации стресса. В конце семинара учителя делятся своими впечатлениями и результатами.

3 семинар – «Индивидуальный стиль деятельности учителя». В начале занятия проводилось психологическое упражнение «Кто Я?», для повышения собственной значимости. Затем групповая работа на целеполагание «Превращаем проблемы в цели». Из лекции учителя знакомятся с индивидуальными стилями педагогической деятельности и получают рекомендации по улучшению эффективности каждого индивидуального стиля педагогической деятельности. В завершении занятия проводилось групповое упражнение «Комплимент с плюсом» на осознание своих личностных ресурсов. В конце семинара получение обратной связи от участников и сравнение их ожиданий с полученными результатами.

Особенности организации семинаров:

Множество авторов, работавших с синдромом эмоционального выгорания учителей, предлагают два способа профилактики эмоционального выгорания. Первый способ связан со смягчением фактора организационного характера. Второй метод предлагает оказывать психологическую помощь учителям, у которых выявлены симптомы эмоционального выгорания.

Кроме этого, немаловажное значение имеет тип и модель поведения самой личности учителя, которую определяет нормы психологической гигиены. В процессе самообразования решающим фактором выступает внутренняя мотивация учителя, которая заключается в необходимости получения новых знаний, умений и опыта, то есть готовность личности к изменениям.

Необходимо проводить диагностику эмоционального выгорания учителей постоянно, при помощи сил образовательной организации (психологическая служба, служба работы с персоналом), при применении методов тестирования, опросников (например, методика В.В. Бойко, Б. Поттера, тест самоактулизации Э. Шострома). Цель данной диагностики – обеспечение полноценного развития и функционирования личности в дальнейшем. Можно использовать аутогенный

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

тренинг по методике Дж. Шультца, который влияет на психическое состояние, нервную систему, работу и напряжение мышц.

При диагностики и выявлении сформировавшихся фаз необходимы следующие методы работы:

1. Наиболее результативно в фазу напряжения применять интерактивно-коммуникативные методы, например, психодрама (оптимальное использование монолога, перемены ролей.). Целью данной методики является формирование и осознание приемов вербального и невербального общения, безопасное реагирование на внешнее окружение, высвобождение эмоций, определение уровня стрессоустойчивости. Методика помогает понять механизмы поведения в конфликте.

2. Основная цель во время фазы резистенция заключается в восприятии личностью прошлого в совокупности с настоящим и будущим. Необходимо развитие навыков использования внутреннего ресурса и развитие познавательных потребностей. Эффективными будут методики арттерапии и музыкотерапии, основанные на невербальной активности.

3. При фазе истощения большее внимание следует уделить на развитие коммуникабельности. Проведение групповой работы можно чередовать с индивидуальной. Главная цель – развить в человеке познавательные потребности, коммуникативные способности, сформировать внутренний потенциал и научить пользоваться ими. Оптимальным вариантом станет использование личностно-ориентированной психотерапии.

Главную роль в организации профилактических мероприятий играет просвещение о негативных последствиях стрессовых ситуаций. Таким образом, важной задачей является формирование у учителей способности к распознаванию стрессовых ситуаций в своей педагогической деятельности, умении их решать, с помощью своих личностных ресурсов.

Также профилактике эмоционального выгорания способствует система поощрений – устные и письменные благодарности, подарки, грамоты

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

и премии, Периодическое проведение коллективных обсуждений для выявления и решения важных, требующих внимания проблем.

Развитие целеполагания, то есть умение ставить перед собой цели (краткосрочные и долгосрочные), а также правильность в планировании своей деятельности, может снизить отрицательное воздействие эмоционального выгорания.

Необходимо освоить метод релаксации, научится правильно отдыхать. Замечено, что люди, имеющие интересные путешествия и хобби, меньше подвержены эмоциональному выгоранию.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что профилактика эмоционального выгорания заключается в периодическом анализе своей деятельности, достижений и результатов.

Далее были разработаны рекомендации по улучшению эффективности индивидуального стиля педагогической деятельности:

1. Поставьте задачу для исправления выявленных недостатков. Определите этапы и способы реализации этой задачи.

2. Варьируйте развивающими задачами, вводите новые развивающие задачи в план урока (от контроля знаний учеников до формирования учебной деятельности учащихся). Затем сравните результативность уроков через несколько месяцев.

3. Развивайте нестандартные решения различных неопределённых ситуаций на уроке;

4. Наметьте краткосрочные и долгосрочные цели уроков. Проработайте различные препятствия на пути их реализации. Тренируйте вариативность педагогического мышления;

5. В дискуссиях с коллегами применяйте приемы мозгового штурма – откажитесь от критики высказываний других, а постарайтесь высказать как можно больше идей в решении возникшей проблемы;

6. В ситуации нестандартного поведения ученика встаньте на его позицию для того, чтобы понять его логику, оценить мотивы действий.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

7. План урока стройте по традиционной схеме, но начните мыслить другими категориями (проанализируйте обученность и обучаемость, посмотрите на урок с точки зрения учеников, исходя из их возможностей).

Рекомендации для эмоционально-импровизационного стиля.

1. Внимательно относитесь к уровню полученных знаний слабых учеников. Отрабатывайте с ними учебный материал, уделяя особое внимание повторению и закреплению. Не избегайте таких видов работы как отработка правил.

2. Уменьшайте количество времени при объяснении нового материала. При этом в процессе объяснения контролируйте усвоение нового материала (например, с просьбой ответить на вопросы). Не переходите на изучение нового материала, пока не убедитесь, что предыдущий материал усвоен учениками. Во время опроса отводите больше времени на ответ каждого ученика, добивайтесь правильного ответа и не исправляйте ошибки сразу (чтобы ученик сам сформулировал и исправил свой ответ), при необходимости помогите ученику дополнениями и уточнениями. Давайте объективную и подробную оценку каждому ответу.

3. Увеличивайте требовательность. Контролируйте, чтобы ученики выполняли проверочные и контрольные работы самостоятельно.

4. Старайтесь активизировать учеников не внешней развлекательностью, а развитием интереса к специфике самого предмета.

5. Подробно планируйте урок, выполняйте намеченный план и анализируйте свою деятельность на уроке. Важный материал необходимо оставить для урока, а наиболее интересный, но менее важный оставить для самостоятельной работы.

Рекомендации для эмоционально-методичного стиля.

1. Увеличить время на высказывания учащихся. Не исправлять неправильные ответы, при необходимости давать уточнения и дополнения для того, чтобы ученик сам сформулировал правильный ответ.

2. Старайтесь проявлять больше сдержанности.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

3. Проработать различные изменения ситуаций на уроке для снижения своей чувствительности и тревожности.

Рекомендации для рассуждающее-импровизационного стиля.

1. Практикуйте коллективные, групповые обсуждения.

2. Проявлять креативность в выборе методов и способов проведения уроков.

3. Повышение требовательности к соблюдению дисциплины на уроках.

Рекомендации для рассуждающее-методичного стиля.

1. Поощрять правильные ответы, менее резко осуждать плохие, так как результаты обучения также зависят и от эмоционального состояния учеников.

2. Попробуйте расширить набор методических приемов, разнообразить формы занятий. Старайтесь использовать разные упражнения, групповые обсуждения, деловые игры.

3. Не забывать уделять внимание и на успевающих учеников.

Таким образом, можно сделать вывод, что диагностировать эмоциональное выгорание учителей можно на разных стадиях. Основная задача – своевременная профилактическая работа, которая поможет уменьшить негативное воздействие эмоционального выгорания на учителей.

После реализации данных семинаров было проведено повторное диагностирование участников. Результат сравнения выраженности фаз и показателей эмоционального выгорания после проведения семинаров по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и методике «MBI» в адаптации Н.Е. Водопьяновой представлен на рисунке 9.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

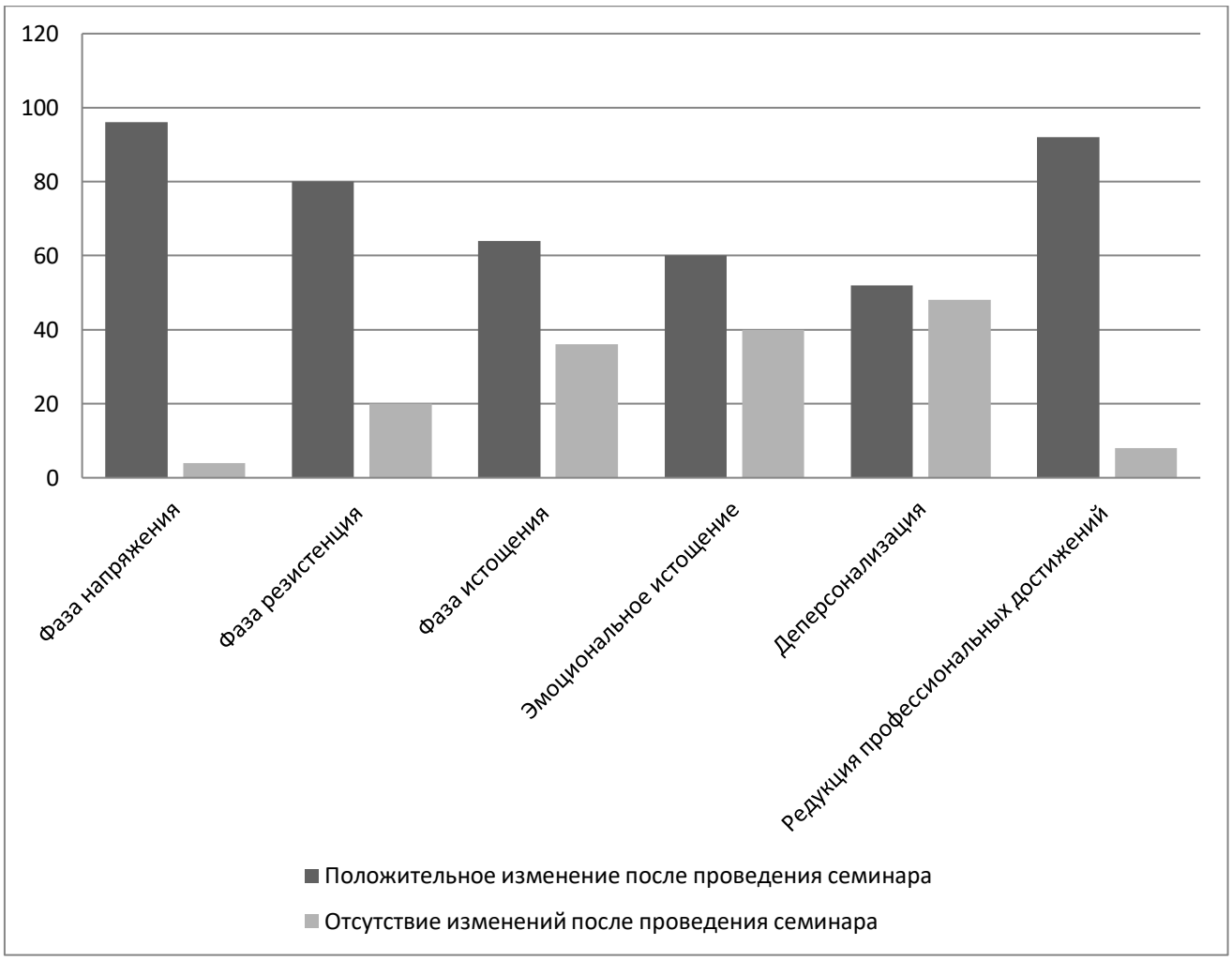

Рисунок 9 - Результат сравнения выраженности фаз и показателей эмоционального выгорания после проведения семинаров по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и методике «MBI» в адаптации Н.Е. Водопьяновой

С помощью λ-критерий Колмогорова– Смирнова проверяем выборку (n=25) на нормальность или ненормальность распределения. Выборка данного исследования имеет ненормальное распределение, поэтому в дальнейшем будут использованы непараметрические методы статистики.

Далее с помощью критерий знаковых рангов Уилкоксона сравниваем первичные результаты диагностики с повторными. В результате проверки можно заметить улучшения во всех исследуемых показателях, несмотря на то, что изменения во многих показателях незначительные можно отметить эффективность проведения семинаров, так как динамика прослеживалась у всех учителей принявших участие.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Следует заметить динамику в фазах напряжения (p=0,000), резистенция (p=0,000), истощения (p=0,003) значимые на уровне 0,01. Также значимые различия между эмоциональным истощением (p=0,000), деперсонализацией (p=0,003) и редукцией профессиональных достижений (p=0,000).

Таким образом, можно сделать вывод, что результаты проведения семинаров имеют свою значимость. А также организация просветительской работы с учителями может снизить или предотвратить формирование синдрома эмоционального выгорания.

Вывод по главе

Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. У учителей в большей степени сформирована фаза резистенция, а такие фазы эмоционального выгорания как напряжения и истощения находятся у большинства участников выборки в стадии формирования. Фазы резистенция и истощения имеют одинаковое распределение между мужчинами и женщинами. Сформированная фаза напряжения в данной выборке наблюдается больше у женщин, чем у мужчин. Также фазы эмоционального выгорания положительно связаны по стажем учителей.

2. Обнаружен высокий уровень таких показателей эмоционального выгорания как: деперсонализация и редукция профессиональных достижений у учителей. Анализируя статистические данные, можно сделать вывод, что данные показатели одинаково распределены между женщинами и мужчинами. Показатель эмоционального истощения у большинства участников находится на среднем уровне, а также преобладает у женского пола. Такие показатели эмоционального выгорания как эмоциональное истощение и деперсонализация положительно связаны со стажем учителей.

3. В данной выборке присутствуют учителя со всеми рассматриваемыми индивидуальными стилями педагогической деятельностью. Наибольшее количество учителей имеют эмоционально–методический стиль

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

(27 чел). Далее эмоционально–импровизационный стиль (23 чел), рассуждающее–импровизационный стиль (22 чел), рассуждающее–методический стиль (18 чел). Данные стили одинаково распределены между мужчинами и женщинами.

4. Гипотеза о том, что фазы эмоционального выгорания учителей положительно связаны с такими стилями педагогической деятельности как эмоционально–методический (ЭМС), рассуждающее–методический (РМС), эмоционально–импровизационный (ЭИС), рассуждающее–импровизационный (РИС) подтверждена частично. Было обнаружена взаимосвязь только между эмоционально-импровизационный и рассуждающее-методический стилями педагогической деятельности и фазами эмоционального выгорания.

5. Частично подтвердилась гипотеза о том, что показатели эмоционального выгорания связаны со стилями педагогической деятельности. Можно выделить, что только рассуждающее-методический и эмоционально-импровизационный стили имеют взаимосвязь с показателями эмоционального выгорания.

По результатам исследования были проведены семинары по профилактике эмоционального выгорания учителей, так как фазы и показатели эмоционального выгорания у некоторых участников, имеющих рассмотренные стили педагогической деятельности, сформированы и имеют высокий уровень. После реализации семинаров и проведение повторного диагностирования участников была обнаружена положительная динамика в снижении уровня показателей и фаз эмоционального выгорания.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире особое внимание стало уделяться проблеме исследования эмоционального выгорания учителей. Это обусловлено возрастающими требованиями со стороны общества к учителям и их роли в учебной деятельности, так как профессия учителя имеет большую социальную значимость.

Деятельность учителя подвержена влиянию эмоционального выгорания, так как она связана с высокой эмоциональной и коммуникативной загруженностью. Коммуникативная деятельность учителя обладает повышенной напряженностью и интенсивностью общения, широкой сетью контактов разного уровня. Также деятельность учителя имеет ответственный характер, который обуславливается различными стрессовыми ситуациями, которые создают предпосылка для формирования эмоционального выгорания.

По итогам анализа литературы мы пришли к выводу, что эмоциональное выгорание представляет собой личностную деформацию из-за эмоционально-напряженных отношений в системе «человек-человек». Выгорание формируется в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без своевременного освобождения от них, в результате чего происходит состояние эмоционального истощения и физического утомления.

Синдром эмоционального выгорания многомерный феномен, который определяется психологическими и физиологическими реакциями на различные ситуации в трудовой деятельности. Негативные последствия стресса сказываются на психофизиологическом здоровье и результатах труда специалиста.

Существуют две модели противостояния выгорания и сохранения психологического здоровья учителя. Первая модель – конструктивные способы поведения, определяются в уверенных действиях и поиске социальной поддержки. Вторая модель – неконструктивные, проявляются в агрессивных

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

и манипулятивных действиях, избеганиях, которые сопровождаются высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией специалиста.

Специалист может выбрать для себя будет ли он поддаваться напором внешних негативных обстоятельств или будет прилагать усилия для нахождения новых личностных ресурсов через нахождение новых интересов, смыслов, а также позитивных моментов.

Формирование эмоционального выгорания обусловлено личностными особенностями специалистов с одной стороны, и характером самой профессиональной деятельности с другой стороны. Современные исследования доказали, что при анализе специфики эмоционального выгорания необходимо учитывать фактор индивидуально-личностных особенностей, влияющих на тип реагирования в стрессовых ситуациях. К данному типу реагирования можно отнести отношение личности к стрессовому стимулу, особенности когнитивный процессов, психоэмоционального состояния.

Практика деятельности учителей давно установила определённые нормы, касающиеся соотношения между свойствами специалиста и требованиями учебной деятельности. Однако комплекс индивидуальных личностных особенностей человека может лишь частично удовлетворять требованиям какого-либо вида труда. Расхождение между необходимыми для профессиональной деятельности качествами и наличными индивидуально–личностными особенностями приводит к необходимости их компенсации для эффективного выполнения трудовых функций.

Индивидуальный стиль деятельности учителя – это динамическая характеристика индивидуальности, которая представляет собой относительно устойчивую саморегулируемую систему взаимосвязанных индивидуально своеобразных действий и отражающая специфику взаимодействия учителя с учащимися в процессе профессиональной деятельности. Индивидуальный стиль деятельности существенно влияет на эффективность его профессионального труда, служит способом реализации творческого потенциала преподавателя и, становление профессионального Я.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Были сделаны следующие выводы:

1. Была обнаружена взаимосвязь между эмоционально–импровизационным, рассуждающее–методическим стилями педагогической деятельности и фазами эмоционального выгорания.

2. Рассуждающее–методический и эмоционально–импровизационный стили имеют взаимосвязь с показателями эмоционального выгорания.

После анализа результатов были проведены 3 семинара для учителей с целью повышения эффективности деятельности учителей через профилактику эмоционального выгорания. В семинарах приняли участие 25 специалистов МАОУ СОШ № 28 г. Первоуральска.

После реализации данных семинаров было проведено повторное диагностирование участников. Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что проведение данных семинаров имеют свою значимость.

Что подтверждает вывод о том, что, своевременная профилактическая и просветительская работа с учителями может снизить или предотвратить формирование синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, гипотезы получили подтверждение в ходе эмпирического исследования, цель и задачи исследования решены, результаты работы достигнуты.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.

2. Алмаев, Н. А. Оценка психометрических свойств методики «Индекс жизненного стиля» / Н. А. Алмаев. – Вопросы психологии, 2006. – № 4. – С. 95–105.

3. Андриенко, Е.В. Феномен профессиональной зрелости учителя / Е.В. Андриенко. – Педагогика, 2001. – № 9. – С. 34-44.

4. Антипина, У.Д. Синдром профессионального выгорания /У.Д. Антипина, Г.П. Антипин, С.В. Протодьяконов. – Вестник северо-восточного Федерального Университета Имени М.К. Аммосова Серия «Медицинские науки», 2017. – № 1. – С. 50 – 55.

5. Ануфриев, А. Ф. Психологический диагноз / А.Ф.Ануфриев. – М.: Ось, 2006. – 192 с.

6. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.

7. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография / И. А. Баева. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2013. – 271 с.

8. Балыкина, О.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования / О. С. Балыкина, Н. М. Ерохина, Л. П. Петухова. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. – № 11. – С. 30-35.

9. Батаршев, А. В. Психодиагностика в управлении: практическое руководство / А. В. Батаршев. – М.: Дело, 2005. – 494 с.

10. Безносов, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносов. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.

11. Битянова, М. Р. Организация психологической службы в школе / М. Р. Битянова. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

12. Бойко, В. В. Правила эмоционального поведения / В.В.Бойко. – СПб.: Питер, 1998. – 345 с.

13. Бойко, В. В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПБ.: Сударыня, 2000г. – 32 с.

14. Бойко, В. В. Энергия эмоций. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004.– 474 с.

15. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю.Большаков. – Спб.: изд-во «Социально-психологический центр», 1996 г. – 335 с.

16. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.

17. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. / М. В. Борисова. - Вопросы психологии, 2005. – № 2. – С. 96-104.

18. Бухтияров, И.В., Современные психологические факторы риска и появления профессионального стресса / И. В. Бухрияров, М.Ю. Рубцов, Н. А. Костенко. – Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2014. – № 5-2. – С.773-775.

19. Вилюнас, В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.

20. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

21. Водопьянова, Н. Е. Психическое "выгорание" и качество жизни. Психологические проблемы самореализации личности. /Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. – 355 с.

22. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. /Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

23. Гунзунова, Б. А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности /

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Б. А. Гунзунова. – Мир науки, культуры, образования, 2012. – №4(35). – С.150–155.

24. Гунзунова, Б. А. Теоретико-методологические основы саморегуляции в педагогической деятельности. Методология педагогики в контексте современного научного знания / Б. А. Гунзунова. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2016. – 382 с.

25. Демина, Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: Учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – Барнаул. : Изд-во АлтГУ, 2005. – 132 с.

26. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба / И.В.Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 303 с.

27. Евстафьева, С. А. Эмоциональное выгорание педагога / С. А. Евстафьева, И. В. Попогребская, Е. В. Немахова. –Москва.: Буки-Веди, 2016. — С. 84-86.

28. Зеер, Э. Ф. Психологические детерминанты профессиональных деструкций: Психология профессии / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург.: Изд-во Урал. гос. проф. - пед. Ун - та, 2014. – 336 с.

29. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – М.: Фонд «Мир», 2006. – 336 с.

30. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург.: Издательство УГППУ, 2000. – 396 с.

31. Кагирова, П.М., Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов/ П. М. Кагирова, Д. Г. Сайбулаева. – Мир науки, культуры, образования, 2018. – № 3. – С. 70 – 78

32. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – М.: Институт практической психологии, 2012. – 400 с.

33. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012 – 253 с.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

34. Козлова, М.В. Зависимость эмоционального выгорания от индивидуального стиля педагогической деятельности / М.В. Козлова. – М.: Институт практической психологии, 2017. – 7 с.

35. Кондаков, И. М. Психологический словарь / И.М.Кондаков. – М.: Рос. акад. образования, 1999. – 656 с.

36. Кондратьева, О.Г., Гумерова Ю.А. Эмпирическое исследование взаимосвязи между проявлениями эмоционального выгорания и стилем педагогической деятельности: диссертация канд. биол. наук: 19.00.02/ О.Г. Кондратьева. – Уфа – 2011. – 286 с.

37. Кондратьева, О.Г. Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности / О.Г. Кондратьева. – Уфа.: информационный центр Уфимского филиала ГОУ ВПО «МГГУ им. М.А. Шолохова», 2011. – С.35-45.

38. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // О. А. Конопкин. – Вопросы психологии, 2004. – №2. – С.128–135.

39. Коротаев, А. А. Исследование индивидуального стиля педагогического общения / А. А. Коротаев, Т. С. Тамбовцева. – Вопросы психологии, 2005. – № 2. – С. 96–104.

40. Кряжева Е.В., Виноградская М. Ю. Исследование особенностей индивидуального стиля профессиональной деятельности педагогов: диссертация канд.псих.наук: УДК:37.06 / Е.В. Кряжева, М. Ю. Виноградская. - ФГБОУ ≪Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского≫, 2015. – 115 с.

41. Ладзина, Н. Профессиональная деформация личности и можно ли ее избежать/ Н. Ладзина. – Деловой Усть-Каменогорск. – 2002. – №8. – С. 18–19

42. Макарова, А. Г. Синдром эмоционального выгорания / А. Г. Макарова. –М.: Просвещение, 1997. – 200 с.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

43. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А. К. Макарова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

44. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание». 2012 г. С. 400

45. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528с.

46. Международная классификация болезней.: сайт. – 2000. – URL: http://mkb-10.com/i ndex.php? pid=22502

47. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2012. – 256 с.

48. Никифоров А. С. Неврология. Полный толковый словарь / А. С. Никифоров. – М. Эксмо, 2010. – 464 с.

49. Никифоров, Г. С.Психология здоровья: учебник для вузов / Г. С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

50. Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда: приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. № 302н.: сайт. – 2000. – URL: http://www.consultant.ru/cons/ cgi/online.cgi?req=do c&base=LAW& n=174953&div=LAW &dst=1000000001%2C0 &rnd=0.7 1081960446006#1

51. Ольшевская, О. М. Эффективный учитель / О.М.Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010. – 335 с.

52. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В. Е. Орел. – М., 2014. – 296 с.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

53. Орёл В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел. – Журнал практической психологии и психоанализа, 2001. – № 9. – С. 57-78.

54. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. – СПб.: Питер, 2000. – 524 с.

55. Порфирьева, С. И. Профилактика профессионального выгорания педагога / С. И. Порфирьева . – СПб.: Питер, 1997. – 254 с.

56. Протько, Н. Н. Синдром профессионального выгорания / Н. Н. Протько. – М., 2000. – 524 с.

57. Редина, Т.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья: диссертация канд. психол. наук. 19.00.05/ Т. В. Редина. – М., 2010. – 255 с.

58. Романова, Е.С. Личность и эмоциональное выгорание /Е. С. Романова, М. Ю. Горохова. – Вестник практической психологии образования, 2004. – №1. –С. 18-23.

59. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская. – Психологический журнал, 2002. – № 3. – С.85-95.

60. Рукавишников, А. А. Опросник психического выгорания для учителей / А. А. Рукавишников, М. В. Соколова. – Ярославль.: НПЦ «Психодиагностика», 2001. – С. 357–360.

61. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н. В. Самоукина. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 244 с.

62. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – М.: Издательство ЭКМОС, 1999. – 352 с.

63. Сайбулаева, Д.Г. Основы профилактики синдрома «психического выгорания» педагогов/ Д. Г. Сайбулаева. – «Системные технологии», 2014. – № 10. – С. 55-70

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

64. Сидоров, П. И. Синдром эмоционального выгорания / П. И. Сидоров. – Медицинская газета, 2005. – № 43. – С. 27-31

65. Словарь-справочник по управлению персоналом.: сайт. – 2005. – URL: http://psyfactor.org/personal0.htm

66. Съедин, С. И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья / С.И.Съедин. – Мир психологии, 2002. – №4. – С. 235–245.

67. Трофимова, А. О. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления / А. О. Трофимова. – М., 2002. – №4. – С. 235–245.

68. Трунов, Д. Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов. – Журнал практического психолога, 1998. – № 8. – С. 84-89.

69. Учительская газета Москва. Профессиональное выгорание педагогов: кто виноват и что делать?: сайт. – 2004. – URL: http://www.ug.ru/archive/62614

70. Федоренко, Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л. Г. Федоренко. – СПб.: КАРО, 2003. – 208 с.

71. Фетискин, Н. П. Диагностика профессионального выгорания / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Психология, 2002. – С.360–362.

72. Фобия. Инфо. Синдром эмоционального выгорания.: сайт. – 2007. – URL: http://fobiya.info/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya

73. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк. – Вопросы психологии, 1994. – №6. – С. 57–64.

74. Чудновский, В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский. – Вопросы психологии, 2003. – №3. – С. 65 – 68.

75. Шепель, В. М. Как жить долго и радостно / В. М. Шепель. – М.: АНТИКВА, 2006. – 635 с.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

76. Burisch, M. Approaches to personality inventory construction: A comparison of merits / M. Burish. – American Psychologist, 1984. – Vol. 39. – № 3. – P. 214-227.

77. Cherniss, C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study / C. Cherniss. – Journal of Organizational Behavior, 1992. – Vol. 15. – № 1. – P. 5-11.

78. Cherniss, C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study / C. Cherniss. – Journal of Organizational Behavior, 1992. – Vol. 15. – № 1. – P. 5-11.

79. Cherniss, C. Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout / C. Cherniss. –Social issues and questions, 1993. – P. 135-149.

80. Cooper, A. M. Some limitations on therapeutic effectiveness: the "burnout syndrome" in psychoanalysts / A. M. Cooper. – Psychoanal Q, 1986. – Vol. 55. – № 4. – P. 576-598.

81. Cox, T. Stress explosion: Managing stress at work / T. Cox, A. Griffiths, S. Cox. – Health and Safety at Work, 1993. – P. 16-18.

82. Cox, T. The nature and measurement of work-related stress: theory and practice / T. Cox. – Med. Econ, 1998. – Vol. 75. – № 10. – P. 210-2122, 215-218.

83. Farber, B. A. The process and dimensions of burnout in psychotherapists / B. A. Farber. – Professional Psychology: Research and Practice, 1982. – Vol. 13. – № 2. – P. 293-301.

84. Felton, J. S. Burnout as a clinical entity - its importance in health care workers / J. S. Felton. – Occup. Med, 1998. – Vol. 48. – № 4. – P. 237-250.

85. Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out / H. J. Freudenberger. – Journal of Social Issues, 1974. – Vol. 30. – № 1. – P. 159-165.

86. Lopez, J. J. One World, One Language: Paving the Way to Better Perspectives for Mental Health: Proceedings of the X World Congress of Psychiatry / J. J. Lopez. – Seattle, WA.: Hogrefe & Huber, 1999. – 259 p.

87. Maslach C., Jackson S.E., Leiter MP.Burnout inventory manual / C. Maslach., S. E. Jackson. – California: Consulting Psychological Press Journal of Social Issues, 1996. –52 p.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

88. Schaufeli, W. B. The construct validity of two burnout measures / W. B. Schaufeli. – Journal of Organizational Behavior, 1993. – Vol. 14. – № 7. – P. 631-647.

89. Schaufeli, W. B. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model / W. B. Schaufeli. – Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations, 1996. – Vol. 10. – № 3. – P. 225-237.

90. Weber, A. Burnout Syndrome: A Disease of Modem Societies / A. Weber. – Occup. Med, 2000. – Vol.50. – № 7. – P. 512-517.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко

Методика создана В.В. Бойко в 1996 году. Личностный опросник, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал. В свою очередь, шкалы группируются в три фактора, соответствующих трём выделенным профессором В.В. Бойко стадиям эмоционального выгорания:

Фаза стресса	**№**	**Симптом**
Напряжение	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
Резистенция	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
Истощение	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция. Если вы являетесь профессионалом в какой-то сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Опросник

1.Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2.Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3.Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4.Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5.Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.

6.От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.

7.Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8.Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9.Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10.Моя работа притупляет эмоции.

11.Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12.Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13.Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14.Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.

15.Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16.Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17.Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18.Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19.Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20.Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21.Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22.Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

23.Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24.При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25.Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26.Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27.Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной

28.У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что - то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.

29.Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30.В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31.Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32.Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33.Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34.Я очень переживаю за свою работу.

35.Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36.При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37.У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38.Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39.Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.

40.Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41.Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42.Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.

43.Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

44.Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.

45.Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46.Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47.На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48.После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.

49.На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.

50.Успехи в работе вдохновляют меня.

51.Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.

52.Я потерял покой из-за работы.

53.На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.

54.Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55.Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56.Я часто работаю через силу.

57.Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58.В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59.Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60.После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61.Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.

62.Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю

63.Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив

64.Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.

65.Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.

66.Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67.Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68.Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69.Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

70.Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.

71.Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72.Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73.Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74.Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.

75.Моя карьера сложилась удачно.

76.Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77.Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78.Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79.Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80.Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81.Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82.Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83.Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84.Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

•определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,

•подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,

•находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Ключ к методике эмоциональное выгорание

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. "Загнанность в клетку": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), - 17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5) 3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), - 44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -9(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

• 9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

• 10-15 баллов — складывающийся симптом,

• 16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

По количественным показателям правомерно судить только о том, несколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

- 36 и менее баллов фаза не сформировалась,
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

Бланк ответов

Возраст _____

Пол _____

1		**22**		**43**		**64**	
2		**23**		**44**		**65**	
3		**24**		**45**		**66**	
4		**25**		**46**		**67**	
5		**26**		**47**		**68**	
6		**27**		**48**		**69**	
7		**28**		**49**		**70**	
8		**29**		**50**		**71**	
9		**30**		**51**		**72**	
10		**31**		**52**		**73**	
11		**32**		**53**		**74**	
12		**33**		**54**		**75**	
13		**34**		**55**		**76**	
14		**35**		**56**		**77**	
15		**36**		**57**		**78**	
16		**37**		**58**		**79**	
17		**38**		**59**		**80**	
18		**39**		**60**		**81**	
19		**40**		**61**		**82**	
20		**41**		**62**		**83**	
21		**42**		**63**		**84**	

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»,
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

- каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛЛОЖЕНИЕ Б

Методика диагностика профессионального «выгорания» MBI (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Методика MBI предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Создана в 1986 году. Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Данная методика была разработана нами на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон. Опросник содержит 22 утверждения и выделяет три шкалы:

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) - отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 45 баллов (0-7 низкий уровень; 8-17 средний уровень, 18 и выше высокий уровень).

2. «Деперсонализация» (5 утверждений) - показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущения себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале означает выраженность черствого, формального отношения с пациентами, ощущения несправедливого к себе отношения со стороны пациентов. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 25 баллов (0-4 низкий уровень, 5-10 средний уровень, 11 и выше высокий уровень).

3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений) - эта шкала диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 40 баллов. Данная шкала имеет обратный характер, это означает, что большее значение баллов означает меньший уровень редукции личных достижений: 0-22 высокий уровень редукции личных достижений; 23-30 средний уровень редукции личных достижений; 31 и выше низкий уровень редукции личных достижений.

Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Для подсчета индекса «психического выгорания» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений»)

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

суммируются. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения.

Ключ к тесту

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*,8,13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция персональных достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0-15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6 – 10	11 и больше
Редукция персональных достижений	37 и больше	31-36	30 и меньше
Профессиональное выгорание	24-49	50-75	76-132

Инструкция: цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, какие переживания возникают у специалистов педагогической профессии. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Текст опросника

Возраст _____

Пол _____

Вопросы	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным	0	1	2	3	4	5	6

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

2.После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»	0	1	2	3	4	5	6
3.Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу	0	1	2	3	4	5	6
4.Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела	0	1	2	3	4	5	6
5.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним	0	1	2	3	4	5	6
6.После работы мне на некоторое время хочется уединиться	0	1	2	3	4	5	6
7.Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами	0	1	2	3	4	5	6
8.Я чувствую угнетенность и апатию	0	1	2	3	4	5	6
9. Я уверена, что моя работа нужна людям							
10.В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю	0	1	2	3	4	5	6
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление	0	1	2	3	4	5	6
13.Моя работа все больше меня разочаровывает	0	1	2	3	4	5	6
14. Мне кажется, что я слишком много работаю	0	1	2	3	4	5	6
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с	0	1	2	3	4	5	6

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

некоторыми моими подчиненными/ воспитанниками и коллегам							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	0	1	2	3	4	5	6
17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	0	1	2	3	4	5	6
18. Во время работы я чувствую приятное оживление	0	1	2	3	4	5	6
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного	0	1	2	3	4	5	6
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе	0	1	2	3	4	5	6
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемам	0	1	2	3	4	5	6
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.	0	1	2	3	4	5	6

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Диагностика индивидуального стиля деятельности учителя

(Методика А.К. Марковой и А Я. Никоновой)

В данной методике изложен подход, разработанный А.К. Марковой совместно с А. Я. Никоновой.

В основу различения стиля в труде учителя были положены следующие основания:

- содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация учителя на процесс или результат своего труда, развёртывание учителем ориентировочного и контрольно-оценочного этапов в своём труде);

- динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и др.); результативность (уровень знаний и навыков учения у школьников, а также интерес учеников к предмету).

На основе этого был выделен ряд индивидуальных стилей:

1. Эмоционально-импровизационный стиль. Учителя ориентированы на процесс обучения, в котором представление нового материала организуется последовательно, доказательно и увлекательно. Однако, в процессе объяснения отсутствует обратная связь с учениками. Планирование учебно-воспитательного процесса не всегда соответствует норме. Закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся представлены недостаточно. Данный стиль деятельности характеризуется интуитивностью.

2. Эмоционально-методический стиль. Ориентируясь как на результат, так и на процесс обучения, учитель адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, поэтапно отрабатывает учебный материал, не упуская закрепление, повторение и контроль знаний учащихся. Деятельность учителя высоко оперативна. Учитель стремится активизировать учащихся особенностями самого предмета. Учитель повышено, чувствителен к изменениям ситуации на уроке, личностно тревожен.

3. Рассуждающе-импровизационный стиль**.** Для учителя характерна нацеленность как на процесс, так и на результат обучения, благодаря сообразному составлению плана учебно-воспитательного процесса. Учитель не всегда способен обеспечить высокий темп работы, проявляет меньшую находчивость в отборе и модификации приемов обучения, реже практикует коллективные формы деятельности.

4. Рассуждающе-методический стиль. Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, учитель проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность сочетается с малым, стандартным набором методов обучения,

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

редкими коллективными обсуждениями. Учитель этого стиля отличается осторожностью в своих действиях и рефлексивность.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ к тесту

ЭИС (15 вопросов): 2,3,5,11,12,13,14,16,17,21,22,26,27,28,29

ЭМС (25): 1,3,4,5,6,7,9,11,12,15,16,17,19,20,22,23,24,25,27,28,29,30,31,32,33.

РИС (17): 2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,18,20,22,25,26,27,28.

РМС (16): 1,4,6,7,8,9,10,18,19,20,23,24,25,31,32,33.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Для определения доминирующего стиля педагогической деятельности рекомендуется использовать выраженность того или иного стиля в процентах. Для этого количество баллов, набранное респондентом, по данному стилю, необходимо разделить на общее количество вопросов, входящих в данную шкалу.

Инструкция к тесту

Ответьте «Да» или «Нет» на вопросы теста. Ответы на нижеследующие вопросы помогут вам выявить свой индивидуальный стиль работы.

ТЕСТ

Возраст _____

Пол _____

Вопросы	Да	Нет
1.Вы составляете подробный план урока?		
2.Вы планируете урок лишь в общих чертах?		
3.Часто ли Вы отклоняетесь от плана урока?		
4.Отклоняетесь ли Вы от плана, заметив пробел в знаниях учащихся или трудности в усвоении материала?		
5.Вы отводите большую часть урока объяснению нового материала?		
6.Вы постоянно следите за тем, как усваивается новый материал в процессе объяснения?		
7.Часто ли Вы обращаетесь к учащимся с вопросами в процессе объяснения?		
8.В процессе опроса много ли времени Вы отводите ответу каждого ученика?		
9.Вы всегда добиваетесь абсолютно правильных ответов?		
10.Вы всегда добиваетесь, чтобы опрашиваемый самостоятельно		

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

исправил свой ответ?		
11.Вы часто используете дополнительный учебный материал при объяснении?		
12.Вы часто меняете темы работы на уроке?		
13.Допускаете ли Вы, чтобы опрос учащихся спонтанно перешел в коллективное обсуждение или объяснение нового учебного материала?		
14.Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы учащихся?		
15.Вы постоянно следите за активностью всех учащихся во время опроса?		
16.Может ли неподготовленность или настроение учащихся во время урока вывести Вас из равновесия?		
17.Вы всегда сами исправляете ошибки учащихся?		
18.Вы всегда укладываетесь в рамки урока?		
19.Вы строго следите за тем, чтобы учащиеся отвечали и выполняли проверочные работы самостоятельно: без подсказок, не подглядывая в учебник?		
20.Вы всегда подробно оцениваете каждый ответ?		
21.Резко ли различаются ваши требования к сильным и слабым ученикам?		
22.Часто ли Вы поощряете за хорошие ответы?		
23.Часто ли Вы порицаете учащихся за плохие ответы?		
24.Часто ли Вы контролируете знания учащихся?		
25.Часто ли Вы повторяете пройденный материал?		
26.Вы можете перейти к изучению следующей темы, не будучи уверенным, что предыдущий материал усвоен всеми учащимися?		
27.Как Вы думаете, учащимся обычно интересно у Вас на уроках?		
28.Как Вы думаете, учащимся обычно приятно у Вас на уроках?		
29.Вы постоянно поддерживаете высокий темп урока?		
30.Вы сильно переживаете невыполнение учащимися домашнего задания?		
31.Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на уроке?		
32.Вас отвлекает «рабочий шум» на уроке?		
33.Вы часто анализируете свою деятельность на уроке?		

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

5	Распределение Индекс синдрома перегорания является равномерным с минимумом равным 0,75 и максимумом равным 0,191.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Эмоциональное истощение является равномерным с минимумом равным 21,7 и максимумом равным 7,206.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Деперсонализация является равномерным с минимумом равным 10,2 и максимумом равным 4,630.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Редукция профессиональных достижений является равномерным с минимумом равным 24,1 и максимумом равным 8,942.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Распределение возраст является равномерным с минимумом равным 41 и максимумом равным 11,722.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Фаза напряжения является равномерным с минимумом равным 53,2 и максимумом равным 18,081.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Фаза резистенциии является равномерным с минимумом равным 56,6 и максимумом равным 17,318.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Фаза истощения является равномерным с минимумом равным 48,4 и максимумом равным 15,724.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.

10	Распределение ЭИС является равномерным с минимумом равным 61,7 и максимумом равным 15,967.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Распределение РМС является равномерным с минимумом равным 61,0 и максимумом равным 15,319.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза отклоняется.
12	Распределение РИС является равномерным с минимумом равным 58,9 и максимумом равным 16,886.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200[1,2]	Нулевая гипотеза принимается.

Рисунок 1 – Проверка на нормальность/ненормальность распределения выборки

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 1 – Результаты исследования эмоционального выгорания по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко у учителей.

№	пол	возраст	Фаза напряжения	напряжение да	Фаза резистенции	резистенция да	Фаза истощения	истощение да
1	Ж	27	55	нет	62	да	48	нет
2	Ж	46	66	да	58	нет	60	нет
3	Ж	48	70	да	40	нет	51	нет
4	Ж	46	66	да	51	нет	30	нет
5	Ж	54	70	да	58	нет	55	нет
6	Ж	43	38	нет	62	да	50	нет
7	Ж	24	48	нет	82	да	32	нет
8	М	42	18	нет	46	нет	38	нет
9	Ж	23	59	нет	88	да	49	нет
10	Ж	23	59	нет	63	да	45	нет
11	Ж	32	79	да	61	да	53	нет
12	Ж	50	35	нет	69	да	60	нет
13	Ж	60	30	нет	60	нет	76	да
14	Ж	36	42	нет	55	нет	52	нет
15	Ж	38	80	да	20	нет	53	нет
16	Ж	40	53	нет	69	да	55	нет
17	Ж	32	60	нет	65	да	54	нет
18	Ж	28	60	нет	39	нет	61	да
19	Ж	29	55	нет	51	нет	55	нет
20	Ж	35	35	нет	21	нет	43	нет
21	Ж	33	35	нет	62	да	21	нет
22	Ж	34	60	нет	42	нет	66	да
23	Ж	55	87	да	72	да	74	да
24	Ж	60	77	да	83	да	43	нет
25	Ж	63	65	да	73	да	53	нет
26	Ж	51	70	да	50	нет	62	да
27	Ж	63	68	да	65	да	17	нет
28	Ж	50	76	да	59	нет	67	да
29	Ж	60	64	да	78	да	75	да
30	Ж	63	42	нет	63	да	38	нет
31	Ж	50	78	да	44	нет	62	да
32	Ж	52	78	да	80	да	40	нет
33	Ж	49	76	да	75	да	47	нет
34	Ж	50	53	нет	76	да	79	да
35	Ж	50	86	да	69	да	81	да
36	Ж	56	39	нет	78	да	64	да
37	Ж	61	64	да	87	да	79	да

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 1

38	Ж	57	85	да	85	да	79	да
39	Ж	50	66	да	88	да	87	да
40	М	54	73	да	78	да	64	да
41	Ж	35	59	нет	53	нет	53	нет
42	Ж	32	33	нет	38	нет	23	нет
43	Ж	29	41	нет	32	нет	27	нет
44	Ж	32	36	нет	32	нет	30	нет
45	Ж	35	52	нет	58	нет	50	нет
46	Ж	31	41	нет	21	нет	32	нет
47	Ж	23	42	нет	47	нет	38	нет
48	Ж	27	62	да	57	нет	36	нет
49	М	22	47	нет	42	нет	36	нет
50	Ж	28	59	нет	51	нет	43	нет
51	Ж	30	44	нет	37	нет	44	нет
52	Ж	53	54	нет	36	нет	28	нет
53	Ж	37	70	да	38	нет	40	нет
54	Ж	28	45	нет	22	нет	38	нет
55	Ж	30	29	нет	45	нет	30	нет
56	Ж	34	49	нет	51	нет	55	нет
57	Ж	37	58	нет	46	нет	54	нет
58	Ж	29	10	нет	29	нет	32	нет
59	Ж	27	35	нет	33	нет	20	нет
60	Ж	28	14	нет	35	нет	18	нет
61	Ж	28	26	нет	56	нет	25	нет
62	М	38	58	нет	57	нет	52	нет
63	М	40	24	нет	49	нет	36	нет
64	Ж	37	66	да	41	нет	37	нет
65	Ж	55	70	да	47	нет	35	нет
66	Ж	42	62	да	62	да	48	нет
67	Ж	36	54	нет	66	да	44	нет
68	Ж	47	64	да	42	нет	65	да
69	Ж	29	53	нет	85	да	47	нет
70	Ж	35	67	да	31	нет	70	да
71	Ж	35	38	нет	77	да	24	нет
72	Ж	71	55	нет	72	да	52	нет
73	Ж	35	66	да	58	нет	60	нет
74	Ж	43	66	да	51	нет	30	нет
75	Ж	46	38	нет	62	да	50	нет
76	М	36	18	нет	46	нет	38	нет
77	Ж	39	35	нет	69	да	60	нет
78	Ж	37	42	нет	55	нет	52	нет
79	Ж	45	56	нет	80	да	57	нет

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Окончание таблицы 1

80	М	24	58	нет	57	нет	68	да
81	М	33	14	нет	65	да	36	нет
82	Ж	54	42	нет	53	нет	41	нет
83	Ж	36	41	нет	84	да	37	нет
84	Ж	38	80	да	20	нет	53	нет
85	Ж	36	83	да	60	нет	54	нет
86	Ж	51	45	нет	65	да	33	нет
87	Ж	54	53	нет	69	да	55	нет
88	М	48	35	нет	69	да	60	нет
89	М	49	55	нет	62	да	48	нет
90	Ж	24	26	нет	54	нет	43	нет
Фаза не сформирована			**20% (18 чел.)**		**14% (12 чел.)**		**24% (22 чел.)**	
Фаза в стадии формирования			**44% (40 чел.)**		**43% (39 чел.)**		**56% (50 чел.)**	
Фаза сформирована			**36% (32 чел.)**		**43% (39 чел.)**		**20% (18 чел.)**	

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Распределение возраст является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,700	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Фаза напряжения является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,033	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Фаза резистенциии является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,954	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Фаза истощения является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,822	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Эмоциональное истощение является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,040	Нулевая гипотеза отклоняется.
7	Распределение Деперсонализация является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,135	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Редукция профессиональных достижений является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,068	Нулевая гипотеза принимается.

Рисунок 2 – Статистическая обработка сравнения выраженности фаз и показателей эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Таблица 2 – Результаты исследования эмоционального выгорания по методике «Диагностика профессионального выгорания» (MBI) К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

№	пол	возраст	Эмоциональное истощение	Истощение да	Деперсонализация	деперсонализация да	Редукция профессиональных достижений	редукция да
1	Ж	27	34	да	21	нет	32	нет
2	Ж	46	21	нет	14	да	22	да
3	Ж	48	18	нет	10	нет	14	да
4	Ж	46	25	да	10	нет	16	да
5	Ж	54	19	нет	11	да	37	нет
6	Ж	43	16	нет	6	нет	35	нет
7	Ж	24	24	нет	13	да	24	да
8	М	42	13	нет	1	нет	24	да
9	Ж	23	21	нет	11	да	35	нет
10	Ж	23	26	да	9	нет	28	да
11	Ж	32	23	нет	14	да	22	да
12	Ж	50	30	да	9	нет	22	да
13	Ж	60	29	да	11	да	19	да
14	Ж	36	16	нет	14	да	38	нет
15	Ж	38	26	да	8	нет	21	да
16	Ж	40	21	нет	14	да	37	нет
17	Ж	32	17	нет	12	да	32	нет
18	Ж	28	13	нет	5	нет	32	нет
19	Ж	29	23	нет	11	да	34	нет
20	Ж	35	23	нет	16	да	22	да
21	Ж	33	20	нет	9	нет	19	да
22	Ж	34	22	нет	11	да	18	да
23	Ж	55	25	да	13	да	28	да
24	Ж	60	26	да	15	да	26	да
25	Ж	63	26	да	11	да	24	да
26	Ж	51	30	да	16	да	24	да
27	Ж	63	21	нет	11	да	19	да
28	Ж	50	28	да	12	да	22	да
29	Ж	60	25	да	15	да	24	да
30	Ж	63	28	да	14	да	22	да
31	Ж	50	31	да	16	да	25	да
32	Ж	52	30	да	16	да	23	да
33	Ж	49	34	да	15	да	28	да
34	Ж	50	23	нет	9	нет	12	да
35	Ж	50	46	да	21	да	11	да

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 2

36	Ж	56	36	да	13	да	22	да
37	Ж	61	40	да	25	да	19	да
38	Ж	57	22	нет	8	нет	29	да
39	Ж	50	25	да	16	да	23	да
40	М	54	29	да	15	да	23	да
41	Ж	35	21	нет	12	да	19	да
42	Ж	32	17	нет	5	нет	10	да
43	Ж	29	19	нет	5	нет	9	да
44	Ж	32	10	нет	8	нет	8	да
45	Ж	35	23	нет	8	нет	26	да
46	Ж	31	10	нет	5	нет	8	да
47	Ж	23	10	нет	7	нет	36	нет
48	Ж	27	13	нет	5	нет	33	нет
49	М	22	8	нет	2	нет	38	нет
50	Ж	28	13	нет	9	нет	10	да
51	Ж	30	18	нет	17	да	20	да
52	Ж	53	24	нет	12	да	19	да
53	Ж	37	24	нет	12	да	16	да
54	Ж	28	18	нет	8	нет	10	да
55	Ж	30	17	нет	4	нет	35	нет
56	Ж	34	17	нет	5	нет	11	да
57	Ж	37	5	нет	3	нет	4	да
58	Ж	29	16	нет	7	нет	14	да
59	Ж	27	17	нет	2	нет	3	да
60	Ж	28	19	нет	7	нет	33	нет
61	Ж	28	24	нет	11	да	38	нет
62	М	38	17	нет	8	нет	33	нет
63	М	40	10	нет	2	нет	28	да
64	Ж	37	20	нет	15	да	26	да
65	Ж	55	14	нет	5	нет	9	да
66	Ж	42	27	да	14	да	23	да
67	Ж	36	17	нет	8	нет	19	да
68	Ж	47	14	нет	0	нет	30	да
69	Ж	29	9	нет	4	нет	36	нет
70	Ж	35	19	нет	10	нет	35	нет
71	Ж	35	29	да	11	да	32	нет
72	Ж	71	31	да	9	нет	22	да
73	Ж	35	21	нет	14	да	22	да
74	Ж	43	25	да	10	нет	16	да
75	Ж	46	16	нет	6	нет	35	нет
76	М	36	13	нет	1	нет	24	да

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Окончание таблицы 2

77	Ж	39	30	да	9	нет	22	да
78	Ж	37	16	нет	14	да	38	нет
79	Ж	45	22	нет	12	да	20	да
80	М	24	28	да	13	да	30	да
81	М	33	16	нет	12	да	36	нет
82	Ж	54	15	нет	8	нет	30	да
83	Ж	36	29	да	8	нет	41	нет
84	Ж	38	26	да	8	нет	21	да
85	Ж	36	23	нет	15	да	27	да
86	Ж	51	26	да	9	нет	28	да
87	Ж	54	26	да	8	нет	21	да
88	М	48	21	нет	11	да	35	нет
89	М	49	18	нет	10	нет	14	да
90	Ж	24	24	нет	12	да	30	да
Низкий уровень			**17% (15 чел)**		**18% (16 чел)**		**8% (7 чел)**	
Средний уровень			**49% (44 чел)**		**32% (29 чел)**		**19% (17 чел)**	
Высокий уровень			**34% (31 чел)**		**50% (45 чел).**		**73% (66 чел)**	

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Таблица 3 – Результаты исследования индивидуального стиля педагогической деятельности по методике А.К. Марковой и А. Я. Никоновой «Методика анализа особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности».

№	пол	возраст	ЭМС	ЭИС	РМС	РИС
1	Ж	27	60	80	75	**94,1**
2	Ж	46	80	66,7	62,5	**82,4**
3	Ж	48	92	73,3	43,8	**94,1**
4	Ж	46	48	80	68,8	**82,4**
5	Ж	54	80	60	62,5	**82,4**
6	Ж	43	68	30	75	**82,4**
7	Ж	24	60	46,7	62,5	**70,6**
8	М	42	56	66,7	43,8	**70,6**
9	Ж	23	36	60	81,3	**94,1**
10	Ж	23	80	80	56,3	**82,4**
11	Ж	32	48	30	37,5	**58,8**
12	Ж	50	60	53,3	75	**82,4**
13	Ж	60	68	66,7	68,8	**82,4**
14	Ж	36	52	40	62,5	**70,6**
15	Ж	38	80	80	56,3	**82,4**
16	Ж	40	56	46,7	37,5	**64,7**
17	Ж	32	48	53,3	62,5	**64,7**
18	Ж	28	60	30	43,8	**64,7**
19	Ж	29	36	46,7	75	**82,4**
20	Ж	35	68	66,7	37,5	**70,6**
21	Ж	33	56	80	68,8	**94,1**
22	Ж	34	76	60	62,5	**82,4**
23	Ж	55	56	30	**87,5**	58,8
24	Ж	60	36	60	**68,8**	64,7
25	Ж	63	68	53,3	**75**	52,9
26	Ж	51	76	66,7	**93,8**	47,1
27	Ж	63	48	46,7	**75**	70,6
28	Ж	50	48	40	**68,8**	47,1
29	Ж	60	56	46,7	**81,3**	58,8
30	Ж	63	60	66,7	**81,3**	41,2
31	Ж	50	68	53,3	**75**	52,9
32	Ж	52	80	73,3	**93,8**	70,6
33	Ж	49	56	40	**68,8**	29,4
34	Ж	50	76	66,7	**81,3**	41,2
35	Ж	50	52	60	**75**	58,8
36	Ж	56	36	30	**81,3**	47,1
37	Ж	61	48	80	**93,8**	82,4
38	Ж	57	48	60	**81,3**	64,7

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 3

39	Ж	50	36	66,7	**75**	52,9
40	М	54	60	46,7	**81,3**	64,7
41	Ж	35	56	**80**	43,8	58,8
42	Ж	32	60	**73,3**	62,5	52,9
43	Ж	29	60	**73,3**	37,5	47,1
44	Ж	32	56	**86,7**	37,5	58,8
45	Ж	35	52	**80**	43,8	41,2
46	Ж	31	76	**86,7**	43,8	58,8
47	Ж	23	48	**73,3**	56,3	41,2
48	Ж	27	48	**66,7**	56,3	29,4
49	М	22	36	**66,7**	43,8	29,4
50	Ж	28	60	**80**	68,8	47,1
51	Ж	30	60	**73,3**	56,3	52,9
52	Ж	53	36	**80**	68,7	58,8
53	Ж	37	48	**73,3**	56,3	41,2
54	Ж	28	68	**86,7**	43,8	47,1
55	Ж	30	68	**93,3**	68,8	64,7
56	Ж	34	60	**66,7**	43,8	29,4
57	Ж	37	52	**80**	62,5	64,7
58	Ж	29	52	**80**	62,5	58,8
59	Ж	27	56	**86,7**	68,8	64,7
60	Ж	28	48	**73,3**	56,3	47,1
61	Ж	28	60	**73,3**	62,5	52,9
62	М	38	60	**66,7**	56,3	29,4
63	М	40	36	**80**	62,5	58,8
64	Ж	37	**88**	66,7	68,8	64,7
65	Ж	55	**84**	40	68,8	58,8
66	Ж	42	**84**	60	62,5	70,6
67	Ж	36	**76**	53,3	43,8	29,4
68	Ж	47	**72**	60	37,5	41,2
69	Ж	29	**92**	73,3	75	70,6
70	Ж	35	**76**	46,7	56,3	64,7
71	Ж	35	**72**	46,7	62,5	47,1
72	Ж	71	**84**	66,7	68,8	70,6
73	Ж	35	**80**	30	43,8	58,8
74	Ж	43	**80**	60	43,8	41,2
75	Ж	46	**80**	46,7	37,5	29,4
76	М	36	**76**	66,7	56,3	47,1
77	Ж	39	**72**	53,3	37,5	29,4
78	Ж	37	**76**	53,3	37,5	29,4
79	Ж	45	**76**	40	56,3	41,2

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Окончание таблицы 3

80	М	24	**92**	66,7	75	70,6
81	М	33	**88**	73,3	68,8	58,8
82	Ж	54	**76**	53,3	37,5	64,7
83	Ж	36	**80**	66,7	43,8	64,7
84	Ж	38	**76**	40	43,8	52,9
85	Ж	36	**76**	66,7	62,5	52,9
86	Ж	51	**72**	30	56,3	47,1
87	Ж	54	**72**	60	37,5	41,2
88	М	48	**92**	73,3	75	70,6
89	М	49	**80**	46,7	43,8	52,9
90	Ж	24	**84**	53,3	68,8	52,9
Количество человек			**30% (27 чел)**	**26% (23 чел)**	**20% (18 чел)**	**24% (22 чел)**

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ К

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
10	Распределение ЭИС является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,505	Нулевая гипотеза принимается.
11	Распределение РМС является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,969	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение РИС является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,698	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение ЭМС является одинаковым для категорий пол.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,398	Нулевая гипотеза принимается.

Рисунок 3 – Статистическая обработка сравнения распределения индивидуальных стилей педагогической деятельности между мужчинами и женщинами.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Таблица 4 – Результаты ранговой корреляции Спирмена

Корреляции															
			возраст	Стаж	Фаза напряжения	Фаза резистенция	Фаза истощения	Индекс синдрома перегорания	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	ЭМС	ЭИС	РМС	РИС
Ро Спирмена	возраст	Коэффициент корреляции	1,000	,987**	,365**	,402**	,383**	,267*	,434**	,285**	-,164	,047	-,336**	,327**	,024
		Знач. (двухсторонняя)		,000	,000	,000	,000	,011	,000	,006	,123	,659	,001	,002	,826
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Стаж	Коэффициент корреляции	,987**	1,000	,368**	,409**	,399**	,285**	,446**	,312**	-,165	,034	-,349**	,328**	,002
		Знач. (двухсторонняя)	,000		,000	,000	,000	,006	,000	,003	,121	,747	,001	,002	,987
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 4

Фаза напряжения	Коэффициент корреляции	,365**	,368**	1,000	,167	,451**	,260*	,342**	,421**	-,115	-,003	-,294**	,227*	,087
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000		,116	,000	,013	,001	,000	,282	,976	,005	,032	,416
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Фаза резистенция	Коэффициент корреляции	,402**	,409**	,167	1,000	,335**	-,029	,460**	,374**	,264*	-,027	-,367**	,452**	,085
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,116		,001	,785	,000	,000	,012	,801	,000	,000	,424
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Фаза истощения	Коэффициент корреляции	,383**	,399**	,451**	,335**	1,000	,079	,343**	,363**	,069	,056	-,388**	,238*	,083
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,001		,462	,001	,000	,518	,599	,000	,024	,438
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Индекс синдрома перего	Коэффициент корреляции	,267*	,285**	,260*	-,029	,079	1,000	,482**	,405**	-,751**	-,054	,143	,243*	,021

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 4

	рания	Знач. (двухсторонняя)	,011	,006	,013	,785	,462		,000	,000	,000	,612	,178	,021	,844
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Эмоциональное истощение	Коэффициент корреляции	,434**	,446**	,342**	,460**	,343**	,482**	1,000	,631**	-,067	,026	-,212*	,417**	,119
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,001	,000	,001	,000		,000	,533	,808	,045	,000	,265
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Деперсонализация	Коэффициент корреляции	,285**	,312**	,421**	,374**	,363**	,405**	,631**	1,000	,057	-,022	-,243*	,388**	,175
		Знач. (двухсторонняя)	,006	,003	,000	,000	,000	,000	,000		,593	,834	,021	,000	,099
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Редукция профессиональных достижений	Коэффициент корреляции	-,164	-,165	-,115	,264*	,069	-,751**	-,067	,057	1,000	,037	-,264*	,048	,046
		Знач. (двухсторонняя)	,123	,121	,282	,012	,518	,000	,533	,593		,732	,012	,656	,669
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Продолжение таблицы 4

ЭМС	Коэффициент корреляции	,047	,034	-,003	-,027	,056	-,054	,026	-,022	,037	1,000	-,052	-,144	,086
	Знач. (двухсторонняя)	,659	,747	,976	,801	,599	,612	,808	,834	,732		,626	,174	,419
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ЭИС	Коэффициент корреляции	-,336**	-,349**	-,294**	-,367**	-,388**	,143	-,212*	-,243*	-,264*	-,052	1,000	-,014	,130
	Знач. (двухсторонняя)	,001	,001	,005	,000	,000	,178	,045	,021	,012	,626		,896	,220
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
РМС	Коэффициент корреляции	,327**	,328**	,227*	,452**	,238*	,243*	,417**	,388**	,048	-,144	-,014	1,000	,341**
	Знач. (двухсторонняя)	,002	,002	,032	,000	,024	,021	,000	,000	,656	,174	,896		,001
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
РИС	Коэффициент корреляции	,024	,002	,087	,085	,083	,021	,119	,175	,046	,086	,130	,341**	1,000

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

Окончание таблицы 4

		Знач. (двухсторонняя)	,826	,987	,416	,424	,438	,844	,265	,099	,669	,419	,220	,001	
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).															
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).															

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

ПРИЛОЖЕНИЕ М

Таблица 5 – Содержание семинаров

Этап	Задачи	Количество часов
1 семинар		
Эмоциональное выгорание как психологический феномен (глава 1, пункт 1.1.)	1) Упражнение «Наши ожидания» для выявления ожидания участников и для последующего анализа эффективности занятий. 2) Знакомство с историей и термином «синдром эмоционального выгорания». Его факторов, стадий и симптомов. 3) Упражнение «Магазин чувств» на осознание и принятие своих чувств. 4) Упражнение «Первый шаг к релаксации». 5) Рефлексия, обратная связь участников.	1
2 семинар		
Факторы эмоционального выгорания учителя (глава 1, пункт 1.2.)	1) Упражнение «Рассказ от имени предмета», для нахождения ресурсов преодоления выявленных проблем. 2) Знакомство с факторами, позволяющими возникнуть эмоциональному выгоранию у учителей. 3) Информирование о способах саморегуляции в ситуации стресса. 4) Упражнение «Убежище» на визуализацию. 5) Рефлексия, обратная связь участников.	1
3 семинар		
Индивидуальный стиль деятельности учителя (глава 1, пункт 1.3.)	1) Упражнение «Кто Я?», для повышения собственной значимости. 2) Упражнение на целеполагание «Превращаем проблемы в цели». 3) Знакомство учителей с индивидуальными стилями педагогической деятельности. 4) Рекомендации по улучшению эффективности каждого индивидуального стиля педагогической деятельности.	1

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

	5) Упражнение «Комплимент с плюсом» на осознание своих личностных ресурсов. 6) Рефлексия, обратная связь участников. Сравнение своих ожиданий с полученными результатами.	

Материалы для семинаров

1. Упражнение «Наши ожидания». Инструкция: «Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Чего вы ждете от этих семинаров? (Ведущий записывает ожидания в левой части доски). Что вы готовы вложить в семинары? (Ведущий записывает в правой части доски). То, что мы с вами записали, может изменяться на протяжении всех семинаров. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое будет зависеть от вашей активности.

2. Упражнение «Магазин чувств». Инструкция: «Представьте, что вы пришли в магазин. Это не простой магазин – здесь можно продать любое свое чувство и получить взамен другое, какое хотите. Я продавец в этом магазине. От каких чувств вы хотите избавиться и приобрести взамен что-то другое? Кто будет первым покупателем?». В процессе торга продавец говорит, что потом нельзя будет вернуть назад чувство, поэтому нужно взвесить все «за» и «против». Предлагает описать чувство: как оно выглядит, на что похоже, его размер, тяжёлое или легкое и т.п. Покупатель должен убедить продавца, что потом он сможет кому-нибудь продать это чувство. Придумывая рекламу чувству, обычно покупатель решает ничего не продавать. К каждой ситуации продавцу нужно подходить индивидуально.

3. Упражнение «Первый шаг к релаксации». Инструкция: «Сядьте удобно, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом. Почувствуйте, как их поверхность поддерживает вас. Ощутите эту поддержку немного сильнее: вообразите, что кресло приподнимается, чтобы поддержать вас. Почувствуйте полное расслабление».

4. Упражнение «Рассказ от имени предмета». Инструкция: «Выберите любой предмет. Это может быть то, что есть на вас, или что-то другое. Расскажите от его имени о его жизни, о том, как он относится к другим, как он хотел бы, чтобы относились к нему, какие проблемы его волнуют».

5. Способы саморегуляции в ситуации стресса.

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

- Активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации) – мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора; мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации;
- Считать до 10, прежде чем совершить ответное действие;
- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние;
- Уйти из ситуации. Сменить обстановку.
- Сконцентрировать свое внимание на чем-то: рассматривать какой-нибудь предмет и мысленно его описывать; прислушаться к звукам за окном; сосредоточиться на своих телесных ощущениях;
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям лица;
- Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте.

6. Упражнение «Убежище». Инструкция: «Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок. Мысленно опишите это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище». Вопросы для рефлексии: - какие образы у вас возникли?; - Удалось ли увидеть всю картину, вызвать советующие телесные ощущения?

7. Упражнение «Кто Я». Инструкция: «Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос: «Кто Я». Используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я»». В завершении работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, мысли, эмоции, которые возникли в процессе выполнения этого задания.

8. Упражнение «Превращаем проблемы в цели». Инструкция: «У каждого из нас есть свои проблемы. Многие их них могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем это сделать».

1) Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом.

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

- Что еще может доставить мне удовольствие?

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml

Узнайте стоимость написания на заказ студенческих и аспирантских работ
http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml

- В каких сферах жизни я хотела бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотела бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я могла бы лучше распределить время?
- Как я могла бы разумнее расходовать деньги?

2) Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3) Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

9. Упражнение «Комплимент с плюсом. Выстраиваются 2 круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Инструкция: «Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент. Сложность этого упражнения в том. Чтобы достойно принять комплимент и добавить о себе что-то хорошее. Когда вы услышите комплимент, скажите: «Да, я … (повторите сказанный комплимент), а кроме того, я еще и …»».

Вернуться в каталог готовых дипломов и магистерских диссертаций
http://учебники.информ2000.рф/diplom.shtml