

Список использованных источников

1. 7 форм перевернутого обучения - какая из них подходит вам? <https://novator.team/post/109>
2. Al Qasmi, A.M.B., Al Barwani, T., & Al Seyabi, F. (2022). Flipped classrooms and their effect on Omani students' vocabulary achievement and motivation towards learning English. *Journal of Education and Learning*, 16(2), 152–163. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v16i2.20324>
3. Christian Stöhr, Christophe Demazière, Tom Adawi The polarizing effect of the online flipped classroom, *Computers & Education*, Volume 147, 2020, 103789, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103789>.
4. Kneen, J., Breeze, T., Davies-Barnes, S., John, V., & Thayer, E. (2020). Curriculum integration: the challenges for primary and secondary schools in developing a new curriculum in the expressive arts. *The Curriculum Journal*. <https://doi.org/10.1002/cuj.34>
5. Гизатулина, О.И. «Перевернутый» класс - инновационная модель обучения / О.И. Гизатулина. - Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). - Казань: Бук, 2017. - С. 116-118.
6. Осадчая, О.В., Кучерявенко А.В. Реализация технологии «Перевернутый класс» для обучения английскому языку для профессиональных целей в инженерно-техническом вузе. – Элиста, 2014. – 256 с.
7. Перевернутый класс <https://ru.wikipedia.org>
8. Путистина, О.В. Использование технологии перевернутого класса в гибридном курсе по методике обучения иностранным языкам в вузе / О.В. Путистина // Инновации в образовании. – 2022. – № 3. – С. 41-50.

УДК 37.032:373.5

Карманова Ж.А.

доктор пед.наук, профессор, КарУ им. Е.А. Букетова,
кафедра дошкольной и психолого-педагогической подготовки, профессор,
Республика Казахстан, г. Караганда E-mail: karmanovazh@mail.ru

Гау К.

Руководитель группы учебно- терапевтической помощи ученикам начальной школы;
социальный педагог на службе по контракту с ювенальной юстицией
Германия, г. Вильхелмсхафен E-mail: katharina.gau@gmail.com

Лукьянова М.А.

докторант, КарУ им. Е.А. Букетова, кафедра дошкольной и психолого-педагогической подготовки,
Республика Казахстан, г. Караганда E-mail: Mluckyanova0505@gmail.com

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирических исследований профессионального выгорания педагогов. Кроме того, рассматриваются психолого-педагогические основы преодоления педагогом синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: Основы; формирование; условия; педагог; синдром; деятельность; профессиональное выгорание.

Abstract. This article presents the results of empirical studies of professional burnout of teachers. In addition, the psychological and pedagogical foundations for overcoming the syndrome of professional burnout by the teacher are considered.

Keywords: Fundamentals; formation; conditions; teacher; syndrome; activity; professional burnout.

Впервые описание данного явления было дано американским психоаналитиком Гербертом Дж. Фрейденбергом, который изучал особенности психического состояния здоровых сотрудников

службы медицинской помощи, погруженных в эмоционально окрашенную атмосферу в ходе общения с пациентами [1].

Формирование этого синдрома связано с тем, что в современных условиях деятельность преподавателя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность, необходимость быть все время в форме. По причине хронического переутомления преподаватель становится не готовым к позитивному принятию нововведений, повышению собственной профессиональной компетентности [1].

Профессиональное эмоциональное выгорание является актуальной темой для обсуждений в педагогической сфере, в связи с тем, что педагоги, являются одной из подверженных риску профессий. Формирование этого синдрома связано с тем, что в современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность, необходимость быть все время в форме. По причине хронического переутомления педагог становится не готовым к позитивному принятию нововведений, повышению собственной профессиональной компетентности [3].

Для диагностирования и определения уровня эмоционального и профессионального выгорания ученые выделяют свои разработанные методики. Такие методики разработали В.В. Бойко, А.А. Рукавишников и др.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности.

Цель исследования: выявление степени распространённости «эмоционального выгорания» у педагогов.

Задачи исследования: проведение диагностики педагогов на "Уровень эмоционального выгорания", проведение контрольной диагностики, разработка психолого-педагогических рекомендаций для педагогов.

Предмет исследования: особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

Экспериментальная база исследования: учителя школы.

Методологическая основа исследования: использовалась «Диагностика эмоционального выгорания» В. Бойко, теоретический анализ научной литературы, практические исследования.

Исследование было проведено на 45 молодых педагогах школ. Первая выборка состояла из педагогов со стажем до 5 лет, вторая выборка со стажем от 5 до 10 лет и третья выборка от 10 до 15 лет. Условия деятельности у испытуемых сопоставимы.

В качестве гипотезы исследования мы предполагаем, что на формирование синдрома эмоционального выгорания влияет педагогический стаж.

Предложенная В.В. Бойко методика даёт подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» как динамического процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда присутствуют три фазы. Уровень «эмоционального выгорания» оценивается по 12 шкалам-симптомам, которые группируются в соответствии с тремя фазами: напряжения, резистенции, истощения.

По результатам методики В.В. Бойко был составлен график, на котором можно увидеть закономерность, повторяющуюся по всем трём фазам, во всех периодах стажа работы у педагогов (рис.1).

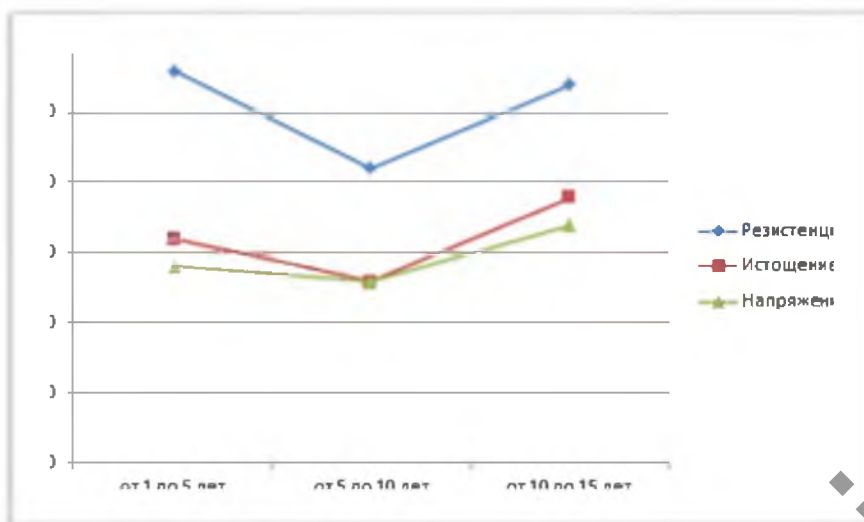


Рис.1. Эмпирические показатели по результатам диагностики профессионального выгорания В. Бойко

В результате исследования синдрома «эмоционального выгорания» по методике В. В. Бойко получены следующие результаты: у 70% обследуемых находятся в стадии формирования одна или более фаз синдрома эмоционального выгорания, у 100% обследуемых сложились или складываются симптомы «эмоционального выгорания». Независимо от стажа работы в стадии формирования доминирует фаза резистенции и её симптомы. Анализируя график, утвердительно можно сказать, что на формирование и развитие синдрома «эмоционального выгорания» не влияет возраст и стаж работы педагога.

Педагоги - та категория профессионалов, которая наиболее подвержена «выгоранию» вследствие специфики деятельности, причём вероятность формирования этого синдрома не зависит от возраста и стажа педагога.

В связи с высоким риском «выгорания» учителей и представителей других социномических профессий и значительными негативными последствиями данного синдрома особую актуальность приобретают дальнейшие исследования этой проблемы [2].

Перспективными также являются исследования и разработки в области профилактики синдрома «эмоционального выгорания» и реабилитации лиц, пострадавших от данной профессиональной деформации. Проведение коррекционной работы в виде психотренинга улучшает результаты диагностики синдрома «эмоционального выгорания» и развивает навыки эмоциональной саморегуляции, изменяя данные факторов индивидуально-психологических особенностей личности педагогов. Практические рекомендации педагогам по преодолению и профилактике «выгорания» могут служить рабочим инструментом в профессиональной деятельности.

В целях профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогам рекомендуется проходить коррекционную психологическую работу и групповые психотренинги, которые развивают эмпатию, навыки саморегуляции, самовыражения.

Список использованных источников

1. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности. — СПб.: Речь, 2004. — С.113–124.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
3. Иванова, Л.А. Профессиональное выгорание педагога / Л. А. Иванова. — [Текст]: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 709-711.