

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Обучающийся

З.А. Шаламова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псх.н. И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему эмоционального выгорания педагогов.

Целью работы является теоретическое обоснование и практическая реализация программы исследования эмоционального выгорания у педагогов.

Гипотеза исследования в рамках бакалаврской работы звучит следующим образом: уровень эмоционального выгорания педагогов зависит от степени интенсивности взаимодействия с коллегами, обучающимися и их родителями.

В ходе бакалаврской работы решаются следующие задачи:

Осуществить анализ литературы (научной, психолого-педагогической), в которой существуют исследования проблеме эмоционального перегорания, тревожности и влияния этих состояний на эффективность деятельности. Выявить особенности развития эмоционального истощения у городских и сельских учителей. Разработать и протестировать программу профилактики эмоционального выгорания для учителей.

Бакалаврская работа имеет новизну исследования и практическую значимость исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, трёх, заключения, списка используемой литературы, включающим 34 источника. Текст проиллюстрирован 4 таблицами. Объем работы – 45 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы эмоционального выгорания педагога .....	7
1.1 Характеристика профессиональных деструкций в научной литературе .....	7
1.2 Определение эмоционального выгорания педагогов.....	10
1.3 Методы и приёмы эмоционального выгорания .....	15
Глава 2 Исследование эмоционального выгорания педагогов школьных учреждений в процессе профессиональной деятельности .....	20
2.1 Организация исследования .....	20
2.2 Методика исследования .....	21
Глава 3 Теоретическое обоснование программы, направленной на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов	30
3.1 Программа профилактики эмоционального выгорания .....	30
3.2 Эффективность разработанной программы.....	36
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	43

## Введение

**Актуальность исследования.** В крайние десять лет трудность сбережения и сохранения психологического здоровья в образовательных учреждениях встала особенно остро в связи с возникновением и развитием инклюзивного образования. Потребность теоретических и практических исследований согласно данной теме существует в связи с высокой эмоциональной вовлеченностью педагогов: деятельность, четкие графики занятий, организованные моменты воспитательной деятельности и администрирования, родителей, Ответственность перед обществом в целом. Последствия их работы приводят к возникновению невропатий и психосоматических расстройств.

Согласно теме выгорания заинтересованность в теоретическом аспекте обусловлена практическими требованиями. Обстоятельства эмоционального выгорания появляется у личности в контексте своей деятельности и негативно влияют на психологическое здоровье как человека, так и всей организации.

Данный синдром исследован в профессиональной и социальной психологии (как в нашем государстве, так и за границей). В наш период времени существует достаточно фактического материала, который касается эмоционального выгорания, но данная тема не перестает быть актуальной [21].

Возникает синдром эмоционального истощения у людей, давно сотрудничающих с социумом тесно, а конкретно с людьми: педагогами, специалистами по психологии, докторами, работниками из социальной службы, воспитателями. Продолжительный стресс и, как следствие, эмоционально-энергетический ресурс сотрудников истощаются.

Для успешной профилактики эмоционального сгорания лучше использовать специальную программу, включающую практические занятия проблемной направленности, ин

дивидуальные\групповые творческие занятия, деловые игры, упражнения-тренинги, релаксацию.

Литературы по данной проблематике достаточно, но информация о диагностике и предупреждении профессионального выгорания учителей еще не приобрела полного развития, как и поиск признаков, направлений и способов сокращения профилактической работы с учителями.

Вышеупомянутое доказывает значимость этой проблемы.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и практическая реализация программы исследования эмоционального выгорания у педагогов.

**Объект исследования:** эмоциональное выгорание у педагогов.

**Предмет исследования:** особенности эмоционального выгорания у педагогов.

**Гипотеза исследования:** уровень эмоционального выгорания педагогов зависит от степени интенсивности взаимодействия с коллегами, обучающимися и их родителями.

Исходя из изложенных цели, объекта и предмета исследования были поставлены следующие **задачи:**

- осуществить анализ литературы (научной, психолого-педагогической), в которой существуют исследования проблеме эмоционального перегорания, тревожности и влияния этих состояний на эффективность деятельности;
- выявить особенности развития эмоционального истощения у городских и сельских учителей;
- разработать и протестировать программу профилактики эмоционального выгорания для учителей.

**Теоретико-методологические основы исследования** выступили теоретические положения, касающиеся синдрома эмоционального выгорания личности, изложенные в работах: теория стресса (Г. Селье,

Л.А. Китаев-Смык); эмоциональное истощение (В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк); постепенное развитие эмоционального истощения по В.В. Бойко [5].

**Методы исследования:** анализ научной литературы по изучаемой проблеме, психодиагностическое тестирование; анализ, систематизация и обобщение результатов исследования.

**Методики исследования:**

- методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»;
- методика Н. Холла «Эмоциональный интеллект».

**Эмпирическая база исследования:** исследование проходило в Свердловской области в городе Екатеринбурге на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы №27 (далее МБОУ СОШ №27) г. Екатеринбурга. Возраст участников анализа варьировался от 25 до 74 лет, все участники женского пола.

**Новизна и теоретическая значимость исследования** заключаются в изучении аспектов эмоционального выгорания. Также разработана программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания у педагогов.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке программы предотвращения эмоционального выгорания педагогов, которая может быть использована в планировании и реализации профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на психологическое сопровождение педагогов.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 32 источника. Текст проиллюстрирован 4 таблицами. Объем работы – 45 страниц.

# **Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы эмоционального выгорания педагога**

## **1.1 Характеристика профессиональных деструкций в научной литературе**

Словарь характеризует деструкцию профессионалов как «искажение познания человека, психологическую утрату, которая формируется под непрерывным воздействием факторов (внешних и внутренних) в профессиональной деятельности и достигает формирования личности определенного профессионального типа». Она определяется как «дезориентация» [25]. Традиционно, когда говорят об уничтожении профессионалов, имеют в виду, что нормальная ролевая игра (профессиональное поведение или человеческое взаимодействие) распространяется на непрофессиональную сферу.

Экспертная деструкция считается элементом экспертной дезадаптации. В психологии существуют различные определения профессиональной трансформации, основанные на рассмотренном выше традиционном подходе. Кратко его можно сформулировать так: Интеграция стереотипов профессионального поведения в структуру личности. А есть последствия разрушения экспертами. Она может проявляться во внешнем поведении, вызывать негативные реакции окружающих, приводить к явным или скрытым конфликтам [33].

В лучшем случае проявления экспертной деструкции представлены системой «человек-человек». К признакам профессиональной деструкции относят как нарушение деятельности и поведения человека, так и профессиональное искажение личности, не соответствующие нормам этики профессии.

Согласно современным сведениям, под психическим истощением подразумевается состояние физического, эмоционального и психического дискомфорта, проявляющееся в наиболее объективных специальностях в социуме. Сейчас распространен «синдром эмоционального выгорания». Ученые, такие как В.Н. Козиев, Ф. Колесникова, считают его «болезнью общения», являющейся результатом интеллектуального переутомления. Данный синдром содержит основные компоненты, выделенных американским специалистом по психологии Кристиной Маслач. Три компонента:

- эмоциональный дискомфорт;
- деперсонализация (цинизм);
- снижение профессиональной трудоспособности.

Признаки выгорания – это не только болезни. В 1978 году Кристина Маслач условно разделила симптомы эмоционального истощения на три группы: физические, поведенческие и психологические. К физическим явлениям относятся постоянная усталость, усталость, частые головные боли и потеря аппетита.

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

К эмоциональной усталости и пустоте относится эмоциональное истощение, полученное на работе. При циничном отношении к работе и своим целям проявляется психопатологический симптом, который характеризуется расстройством восприятия себя как личности и отчуждением её психических свойств, а точнее деперсонализация.

Совершен эксперимент классификации знаний об этом явлении профессором Э.Ф. Зеером: «..образовавшиеся отрицательные установки изначально скрыты, но могут «вспыхнуть» и довести до конфликта. При осознании собственной несостоятельности возникает снижается

профессиональная работоспособность, остро проявляются чувства некомпетентности и никчемности. На данный момент нельзя выделить единое понимание природы происхождения феномена эмоционального выгорания, а также провоцирующих его факторов [19]. Этот аспект сказывается и на малой информированности педагогов в этой сфере, а также отсутствии у них представления о возможностях и способах профилактики эмоционального выгорания.

В социальном обществе считается, что общественное поведение человека имеет множество изменений, таких как работа, производство, организация и общение. В то же время «рабочее поведение» должным образом отделено от трудовой деятельности и определяется как набор человеческих действий, действий и моделей поведения, которые подключают сотрудников к рабочей деятельности. По С.Л. Рубинштейну, поведение – это особенная модель деятельности. Оно становится действием, когда побуждение к действию из плана субъекта достигает плана личных общественных отношений. С.П. Безносков рассматривает: «..поведение это «процесс входа и выхода деятельности». При этом исследователи подчеркивают «Прежде чем войти в зону активности, вы должны полностью понять, принять и соблюдать предписанные стандарты деятельности» [4].

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

Е.А. Климов пишет: «..о нежелательных курсах повышения квалификации». Это изменение сознания человека и деятеля, результат которого отображается во внешних свойствах деятельности человека» [13].

Получение человеком профессии допускает, с одной стороны, усовершенствования качества и уровня развития, способствующих профессиональной самореализации, а с другой стороны, данный аспект приводит к личностным изменениям, зачастую и деформациям.

Сергей Петрович Безносков использует определение понятия «норма»: «как основу для систематизации видов деструкции профессионалами в отношении оценки и проявления её личности. Целесообразно отличать два рассматриваемых вида определений. С одной стороны, можно говорить о «стандартах деятельности», характеризующих цели, принципы, приемы и методы деятельности. С другой стороны, при анализе профессиональной деформации стандарт» [9].

Из вышеизложенного можно сделать заключение в том, что проблема выгорания учителей в научно-методической литературе неоднократно рассматривалась, и в результате ее изучения разрушение специалистов является фактором дезадаптации специалистов.

## **1.2 Определение эмоционального выгорания педагогов**

В конце 20 века «Эмоциональное истощение» рассматривалось как особый тип профессионального длительного состояния лиц, которые трудятся в обществе людей (педагоги, юристы, психологи, священники, тренеры, психиатры, работники сферы обслуживания и другое).

Американским психиатр Х.Дж. Френденбергер в 1974 году ввел термин: «Синдром выгорания, что означало «выгорание» или «истощение», интенсивное и тесное общение с клиентами (пациентами) с эмоциональной поддержкой. Он характеризует психологическое состояние здоровых людей» [24].

Л.А. Китаев-Смыков и Э.С. Боброва писали: «нами был представлен механизм эмоционального выгорания. Мы изучили, а также приняли решение, что совокупность закономерностей социально-психологических симптомов стресса возникает из-за того, что каждый человек как элемент человеческой популяции считается реализацией несогласия между личностью и обществом. Кроме того недостаток общения, и избыток

захламощенных и эволюционно устоявшихся норм активизируют их депрессию. В двух вариантах стресс выравнивает мерки социального существования жизни и может способствовать на перемены общественных взаимоотношений» [12].

«Человек – это существо из общества, поэтому природа личности (ментальное состояние) желает от него проявления социально – одобряемых правил. Личность не может полностью отказать от своей моральной ответственности исходя из меркантильных соображений. Выдержанный баланс данных направленностей отвечает за проявление стресса, из-за которых психологическое состояние приводит к прогрессу или регрессу»[30].

По определению Всемирной Организации Здравоохранения синдром выгорания–мотивационные, эмоциональные или физические, эмоциональные или другие, характеризующиеся снижением работоспособности, недомоганием, бессонницей, повышенной восприимчивостью к соматическим заболеваниям и употреблением алкоголя и других психотропных средств. Для временного облегчения он имеет свойство развиваться. Это считается реакцией на стресс в ответ на продуктивные и эмоциональные потребности, возникающие из-за излишней лояльности труда и пренебрежения семейной жизнью, отдыхом. Менее защищенная и наиболее уязвимая к выгоранию, одна из профессиональных групп – учителя [32].

Как утверждает Безносков Сергей Петрович: «...жизнь на время в проникновении другого человека не может произойти без следа на собственное внутреннее «я» профессионала, его сознания и его духа. Предмет профессиональной работы – это другой человек, его личность, мировоззрение, привычки, психофизиологические и анатомические особенности, детали внутреннего мира. Данный источник непосредственно его организует, над которым работает педагог. Он должен существовать в особой концентрации собственного внимания, своей профессиональной заинтересованности. Педагог должен (обязан) сохранять общение с

воспитанником, понимать его мысли, чувства и нравственные установки, сопереживать ему, чтобы он мог выбрать наиболее мощные ресурсы воспитательского влияния»[14]. Кроме того, существует много способов феминизировать профессию педагога, но есть и недостатки. Среди них есть увеличенное (по сравнению с мужчинами), то есть в три раза выше, чем заболеваемость психическими заболеваниями.

Условием для различных психических заболеваний является «стресс», вызванный повседневными проблемами, например, снижение нагрузки по дому, отсутствие нормальной жизненной среды, внимательное отношение к домашним, низкая плата за работу. Этому также способствует «старение» учителей из-за текущего ухода молодых руководителей из школ в другие сферы [31].

Истощение от эмоций происходит поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. В настоящее время одной из наибольшей актуальной проблемы в психологии, психотерапии и психиатрии продолжает оставаться профессиональное эмоциональное перегорание, которое признается проблемой, требующей медицинского вмешательства. Этот синдром включен в Глоссарий ВОЗ по психиатрии (2001 год) и в Пересмотренное издание МКБ 10 (Z73-Проблемы, связанные с трудностями управления собственной жизнью).

Перегорание формируется с периодом и наступает с излишних и продолжительных стрессов на трудовом месте, вызывающих напряженность, раздражительность, общее недомогание, включение психологических защит, уход от профессиональной деятельности, равнодушие, иронию, уровни, снижающие социальную адаптацию, заканчивая физическими и психопатологическими расстройствами личности. Осознание представлений о счастье и отношениях [10].

Истощение от эмоций – приобретенный стандарт эмоционального поведения, зачастую для профессиональной сферы. Эмоциональное

истощение является отчасти функциональным стандартом, вследствие того, что можно научиться экономно регулировать энергетическими ресурсами и уметь расходовать их. Однако имеют все шансы возникнуть последствия их не функциональности, если эмоциональное перегорание отрицательно влияет на выполнении профессиональной деятельности и отношениях вместе с партнерами.

А.О. Прохоров изучая роль психических состояний объясняет: «..что причины развития неравновесия, то есть сверх оптимального значения, состояния учителя. В большинстве случаев нарушение внутреннего баланса учителей вызваны конфликтами с учениками. Поведение учеников на уроке (неподготовленность, невнимательность); конфликты с администрацией; присутствие на уроках директоров или других коллег, неожиданные выступления, необоснованные комментарии и плохие уроки от начальства. Эти ситуации вызывают гнев и разочарование у учителей. Замечается повышение состояний возбужденности, обидчивости, гнева, раздражения. Ярко выражена связь между состоянием дисбаланса и ситуацией, возникающей в педагогической сфере» [16].

Каждый человек содержится в той или иной системе отношений, хозяином которых является культурная традиция и связь со своей системой окружающей среды. Психологический мир человека обретает свои индивидуальные характеристики в частности и в зависимости от того в насколько густонаселенной местности живет человек (город или поселок). Сходные структурные компоненты городской и деревенской культуры, такие как хозяйственная деятельность, повседневная жизнь, традиционное искусство, межличностные системы и мировоззрения, формируют общую интегрированную систему вне ментальной системы [6].

Ровно как нам сообщает Д.А. Казыханова: «сельская жизнь, старые традиции, нравственные устои, негативы с более размеренными ритмами, чем городские. Положительным моментом служат установки на ленивый

образ жизни и внимание к личности. Сельские учителя лучше, чем городские, способны распознавать и учитывать семейное положение детей школьного возраста, характер их отношений со взрослыми, предубеждения учащихся и интересы родителей. Существует и отрицательная сторона особенного положения сельского педагога, по сравнению с городским и она заключается в том, что на селе учитель не всегда имеет возможность получить современную нужную консультацию опытного методиста» [18].

Эмоциональное выгорание было изучено по нескольким пунктам:

- стаж;
- пол;
- возраст;
- особенность деятельности, предмета(который преподает учитель).

Замечая, что в структуре «учитель-ученик» межличностные взаимоотношения и общение представляют главный элемент для решения задач обучения, воспитания и развития. Но А.О. Прохоров акцентирует внимание на: «то, что цель свершения этих процессов необходима, чтобы и преподаватель и обучающийся находились в комфортных условиях работы в коллективе. Помимо этого в процессе общения входит направленное и ненаправленное личностное взаимовлияние, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Корреляционное исследование, которое зафиксировал А.О. Прохоров, позволило выявить ряд отличительных черт между связями психических состояний учителей и школьников в промежутки уроков. Исследование показало то, что внутреннее и внешнее состояние самого педагога сильно влияет на психологическое состояние его учеников»[22].

Психологическое состояние, которое образует систему в целостной, структурной и функциональной организации взаимодействия обучающихся с преподавателем, в полной мере представляет повышенную активность интенсивности работы, а также позитивное начало общения учителей.

Представление негативного отношения ребенка на занятиях определяется отрицательным психологическим и физиологическим состоянием самого преподавателя (к примеру, усталость, утомляемость, снижение активности – всё это приводит к системе негативного состояния обучающихся в классе) [23].

Такого рода итог выражает важность позитивного психического состояния педагога, которое отвечает за положительное психологическое и физиологическое положение обучающихся, которое поможет направить в положительное русло обучение и развитие. «Если учитель излучает положительное состояние, особенно деятельностное и психофизиологическое состояние, имеет высокую интенсивность, то и психическое качество внутреннего и внешнего мира школьников на уроке будет положительным. Если интенсивность положительного состояния педагога низкая, негативная активность вводится в строй и снижается позитивно-эмоциональное состояние, поэтому это увеличивает выраженность системы негативного состояния и снижает сущность набора позитивного настроения» [15].

Делаем вывод о том, чтобы получить оптимальную эмоциональную атмосферу во время занятий преподавателю всегда нужно поддерживать уровень мышления, состояние позитивного настроения во всем.

### **1.3 Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания**

Данное изучение ориентировано на выявление положительных сторон роли личности педагога и берется за основной способ предотвращения эмоционального истощения. Самому педагогу следует обладать умением оценивать свое душевное состояние для того, чтобы выделить фундаментальный аспект повышения эффективности.

Американскими психологами прошлого века Марией Яходой, Хедли

Кентрилом и другими впервые исследовались темы личного психологического благополучия. Последующие исследования психологического благополучия личности иностранных авторов осуществлялось в двух направлениях. Н. Брэдберн считал, что: «..гедонизм(наслаждение, удовольствие) и эвдемонизм(процветание, блаженство, счастье). Гедонистический взгляд включает в себя поиск счастья, максимизацию положительных эмоций и минимизацию негативных. Психологическое благополучие при таком подходе рассматривается прежде всего, как положительный опыт, обусловленный извне. Эвдемонический взгляд включает в себя стремление к жизни в согласии с истинным Я и личными ценностями, смысл (когда наши действия связаны с чем-то большим, чем мы сами), личностный рост (реализация потенциала, достижение целей, обучение, обретение зрелости) и мастерство. Личность преобразует себя, преобразует окружающий мир и таким образом достигает гармонии» [1].

Закрепляя недостаточность гедонистического аспекта в исследовании психологического благополучия личности, Кэрл Рифф создал: «..свою теорию на основе анализа концепций, связанных с позитивным состоянием личности человека. Кроме того выделил шесть показателей позитивного функционирования личности: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, цели в жизни и личностный рост. В дальнейшем на основании результатов собственных исследований, К. Рифф создал оригинальный метод психотерапии (well-beingtherapy) и опросник «Шкалы психологического благополучия», который используется во большинстве исследований» [34].

В научной и популярной литературе можно найти большое число различных методов преодоления эмоционального выгорания, например.

Отвлекайтесь:

– Прогулка на природе даже в течении кратковременного перерыва в

работе окажет положительный эффект.

– Попробуйте перевести свои мысли на другую тему.

– Оглянитесь вокруг себя и присмотритесь.

– Обратите внимание на детали.

Снижайте значимость событий:

– «Это не самое важное событие в моей жизни».

– «Ничего страшного».

– «Перестань заниматься утрированием».

Действуйте:

– Ручная работа помогает бороться со стрессовой ситуацией, имеет свойство отводить от отрицательных эмоций.

– Организовать (навести порядок) в вещах дома\на работе\на учёбе.

– Пробежки, пешие прогулки или активные прогулки помогут справиться со стрессом.

Занимайтесь творчеством, так как это помогает исцелить раненную душу (например, занятие рисованием, танцами, лепкой и тому подобное).

Выражайте эмоции:

– покажите эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

– помните, порвите бумагу;

– попытайтесь изобразить чувство, которое испытываете сейчас.

А.О. Прохолов сказал: «..Эмоциональное истощение проявляется через результат длительного психологического напряжения и представляет собой перманентный (длительный) стресс, неравновесное психическое состояние, поэтому его развитие можно рассматривать как динамический процесс» [22].

В этом смысле объяснение начальной стадии выгорания отечественным психологом Виктором Васильевичем Бойко смотрится наиболее наглядно: «...потому что эмоциональный интеллект состоит из владения, распознавания собственных эмоций, понимания эмоций других и эмоционального истощения» [5]. Дмитрий Геннадьевич Трунов описывал: «...эмоциональные

способности, участвующие в борьбе с синдромом выгорания, логично включены в качестве средства состава первого из четырех направлений этой борьбы.

Приспособление себя к работе. Зачастую отмечается «профессиональный рост», развитие качеств, стоящих за этими словами, таких как эмпатия, симпатия, сострадание и понимание, то есть информация, которая относится к тем или иным личностям. Данное обозначает усовершенствование вашей возможности извлекать, а также подвергать обработке информации. И чем больше вы абстрагируетесь от личной информации, то есть от собственных взглядов, чувств, установок и так далее, тем большим специалистом вы становитесь.

Приспособление работы к себе. Данное направление противоположно; что-то вроде чувства протеста: не я должен приспособливаться к своей работе, а она обязана быть приспособлена ко мне. Такое направление включает в себя изменения профессиональных, организационных и других рамок, адаптацию их к себе, к своему организму, к своей душе. Конечно, их можно и нужно менять. Однако, эти изменения – главным образом внешние (например, изменение условий труда) и практически не касаются со держания работы.

Экономичный расход «эмоционального топлива». Здесь существенен тип снижения эмоциональных расходов. Вследствие излишней работоспособности в данном течении приобретаемый результат: деятельность делается обычной, бесталанной.

Восстановление. Тут представлены события, нацеленные на возмещение потерь, но кроме того существуют разнообразные способы восполнения затраченных усилий и конечно же побудительные события: наблюдение итогов, приобретение признательности с пользователей, вещественное поощрение, презентация себя в сфере экспертов, а также прочие усилия дополнить исчерпанное внутри» [26].

Как мы можем заметить, коэффициент эмоциональных способностей, улучшающий снижение уровня эмоционального перегорания. Он, безусловно, вписывается в главное по направлению борьбы с выгоранием, описанное Торновым, то есть самостоятельной регуляции негативных (отрицательных) психологических состояний [26].

Наталия Георгиевна Осухова сказала: «Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы» [27].

Исходя из этого, можно сделать вывод, что существует огромное количество методов борьбы с психологическим истощением преподавателя, которые повышают возможность уменьшения степени психологического воздействия на педагогическую деятельность. Анализирование эмоционального перегорания достаточно проработано и поэтому, изучив литературу, можно сделать такой вывод: данное понимание обширно открыто создателем, разъясняющим рубежи и причины психофизиологического истощения личности. Помимо этого допустимо найти большее количество литературы о тренировочных событиях также их элементах, формирующих требование с целью возникновения данного синдрома.

## **Глава 2 Исследование эмоционального выгорания педагогов школьных учреждений в процессе профессиональной деятельности**

### **2.1 Организация исследования**

Специалист в области «человек – человек» не считает необходимым или почему-либо не заинтересован выражать участие и сопереживание субъекту своей деятельности. «Выгоревший» педагог старается упростить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных расходов.

Для выяснения цели изучения отличительных черт при эмоциональном выгорании у преподавателей школьных образовательных учреждений был проведен констатирующий этап практического исследования.

Задачи данного этапа:

Подобрать инструментарий диагностик для:

- выявления особенностей характера, предрасположенностей и заинтересованности человека;
- определения этапа при эмоциональном выгорании и выражении тех или других признаков в каждой фазе;
- интегральной диагностики психологического выгорания, содержащие разные подструктуры персоны;
- определения устойчивости от стресса и адаптации в социуме.

Проанализировать выражение синдрома выгорания у учителей, которые имеют разный опыт\стаж.

Исходя из вышеизложенного, определяем цель практической части – анализ психологических проблем эмоционального выгорания преподавателей образовательных учреждений.

Исследование проходило в Свердловской области в городе Екатеринбурге на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы №27 (далее МБОУ СОШ№27) г. Екатеринбурга, на учителях начальной школы, а так же на педагогах-предметниках, которые имеют стаж работы более 4 лет. Возраст участников анализа варьировался от 25 до 74 лет, все участники женского пола.

Для обширного исследования ещё была выбрана социальная сеть «ВКонтакте»: на педагогах, работающих в городе Екатеринбурге и области, на учителях различной специализации, возраст педагогов, проходящих исследование в социальных сетях: от 24 до 41 года. Участники были и женского пола и мужского пола.

В МБОУ СОШ №27 г. Екатеринбурга участие в исследовании приняли 10 учителей, а также в социальной сети «ВКонтакте» – 10 педагогов.

Всё чаще и чаще встречается эмоциональное перегорание среди педагогов, поэтому было принято решение провести входную диагностику учителей города Екатеринбурга и выявить уровень эмоционального выгорания педагогов школы.

## **2.2 Методы и методики исследования**

Для данного исследования по выгоранию педагогов были позаимствованы метод беседы и диагностическая методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» и Н. Холла «Эмоциональный интеллект». Диагностика Николаса Холла была подобрана специально, так как при ее помощи можно увидеть способ управления своими эмоциями, что предполагает методы борьбы с эмоциональным выгоранием у педагогов [5].

Главная цель беседы состояла в том, чтобы выяснить, как часто преподавателям приходится общаться с коллегами, обучающимися и их родителями вне уроков, рабочего времени и границами школы. Для того, чтобы узнать оглашались такие вопросы как:

«Встречаетесь ли вы со своими детьми из класса за границей школы, как часто?»

Если обучающийся хочет уточнить домашнее задание, приходит ли он к Вам на дом?

Как часто ученики приходят к Вам домой, чтобы попросить помощи в домашнем задании?

Если вы увидите с родителем своего обучающегося, приходится ли вам долго обсуждать успехи и неудачи ребенка в учёбе?

Часто ли к Вам заходят родители обучающихся, чтобы попросить совета?

Приходится ли Вам разговаривать о проблемах, возникших в школе, с коллегами за пределами работы?

Как часто, по случайности, Вы встречаете обучающихся, родителей или коллег?» [17].

В качестве одного из методов получения данных об исследуемых педагогах использовали приём беседы – этот способ весьма обычный, но является достаточно результативным.

В ходе беседы (таблица 1) было выявлено, что педагоги в сельской местности в среднем одинаково встречаются с учениками и родителями до или после окончания рабочего дня – с этим согласны 60% – сельских педагогов и 50% учителей городских школ.

Проанализировав опрос педагогов, мы заметили соотношение интенсивности общения.

У педагогов школы МБОУ СОШ №27 обращение учеников за вопросами и помощью в выполнении домашнего задания значительно

меньше, чем у педагогов школ из Свердловской области.

Таблица 1 – «Интенсивность общения сельских и городских учителей с детьми и их родителями»

№ вопроса	Положительные ответы преподавателей Свердловской области	Положительные ответы преподавателей города Екатеринбурга
1	60%	50%
2	40%	25%
3	40%	30%
4	50%	60%
5	20%	10%
6	50%	50%
7	90%	70%

Преподавателям из городских школ чаще доводится разговаривать на улице с родителями обучающихся. Некоторые преподаватели сделали отметку, что встречи происходят не только с родителями, но и с ближайшими родственниками (дедушки, бабушки, тёти).

Пункт о дополнительных занятиях с учениками после уроков, в процентном соотношении перебарывают у школ области, чем у города.

У педагогов в сельской местности случаются встречи с обучающимися и родителями после рабочего дня чаще, чем в городской местности. Сельские преподаватели открыли нам, что родители учеников иногда заходят к ним домой за советом. Городские же учителя сообщают, что чаще всего родители даже и не знают, где живет педагог его ребенка.

Преподаватели из школ области, также как и городских дискусируют о школьных трудностях с сотрудниками за пределами учебного заведения. Эти данные обуславливается тем, что многочисленные проживают согласно соседству, а также выйдя во дворик, начинают контактировать и затрагивать школьные процессы.

Сельские педагоги рассказали, что им приходится чуть больше встречаться на улице с учениками и их родителями, чем городским.

Некоторые учителя отмечают, что по пути в школу и утром и вечером они проходят с обучающимися, так как живут по соседству друг от друга.

После проведения бесед было выполнено заключение, что, педагоги, испытывают большую социально-психологическую нагрузку, связанную с наиболее активным общением с учащимися, их родителями и коллегами по работе.

Было принято решение о проведении первичной (входной) диагностики для выявления синдрома «эмоционального выгорания», а так же для определения уровня проявления данного синдрома у учителей МБОУ СОШ №27 г. Екатеринбурга и педагогов, работающих Свердловской области. Использовались две методики.

Методика Виктора Васильевича Бойково позволяет: «диагностировать основные признаки «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе формирования стресса они относятся: «напряжение», «резистенция», «истощение». Делая упор на смысловые содержания и количественные показатели, подсчитанные для различных фаз развития синдрома «выгорания», существует возможность предоставить достаточно широкую характеристику личности, дать оценку адекватного эмоционального реагирования в стрессовых ситуациях, обозначить индивидуальные меры при психологической коррекции» [5].

Методология заключается в 84 суждениях, позволяющих диагностировать три составляющих «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение.

Каждая фаза стресса диагностируется на основе четырёх характерных для неё симптомов:

Фаза напряжения:

- Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- Неудовлетворенность собой;
- «Загнанность в клетку»;

– Тревога и депрессия.

Фаза резистенции:

- Неадекватное эмоциональное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.

Фаза истощения:

- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность (деперсонализация);
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

С целью каждой из стадий стресса («напряжение», «резистенция», «истощение») 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. Уровни остальных показателей могут изменяться в пределах от 0 до 30 баллов. При этом оценка 9 баллов или меньше указывает на не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся симптом, 20 и более баллов – доминирующий симптом[5].

Предложена Н. Холлом методика оценки «эмоционального интеллекта» для выявления способности – понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Данная методика состоит из 30 утверждений и содержит пять шкал:

- «Эмоциональная осведомленность – пункты 1, 2, 4, 17,19, 25;
- Управление своими эмоциями (по Е.П. Ильину это, эмоциональная отходчивость, эмоциональная не ригидность) – пункты 3, 7, 8, 10,18,30;

- Самомотивация (по Е.П. Ильину это – произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14) – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22;
- Эмпатия – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28;
- Распознавание эмоций других людей (Е.П. Ильин интерпретирует это как умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей) – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29» [30].

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (плюс или минус). Чем больше сумма положительных баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление. Таким образом, в исследовании было задействован двадцать один показатель (таблица 2).

Таблица 2 – Исследуемые показатели

№Методики		Показатели
1.	В.В. Бойко	Переживание психотравмирующих обстоятельств
2.		Неудовлетворенность собой
3.		«Загнанность в клетку»
4.		Тревога, депрессия
5.		Напряжение
6.		Неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование
7.		Эмоционально-нравственная дезориентация
8.		Расширение сферы экономии эмоций
9.		Редукция профессиональных обязанностей
10.		Резистенция
11.		Эмоциональный дефицит
12.		Эмоциональная отстраненность
13.		Личностная отстраненность (деперсонализация)
14.		Психосоматические и психовегетативные нарушения
15.		Истощение
16.		Сумма показателей всех 12 симптомов
17.	Н Холл	Эмоциональная осведомленность
18.		Управление своими эмоциями
19.		Самомотивация
20.		Эмпатия
21.		Распознавание эмоций других людей

Представим и проанализируем результаты констатирующего эксперимента (таблица 3).

Таблица 3 – Матрица первичной диагностики В.В. Бойко

Показатель	Средний показатель сформировавшегося симптома у преподавателей Свердловской области	Средний показатель сформировавшегося симптома у преподавателей города Екатеринбурга
1.Переживание психотравмирующих обстоятельств	60%	50%
2.Неудовлетворенность собой	70%	60%
3.«Загнанность в клетку»	30%	40%
4.Тревога, депрессия	20%	50%
5.Напряжение	70%	70%
6.Неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование	50%	40%
7.Эмоционально-нравственная дезориентация	80%	80%
8.Расширение сферы экономии эмоций	50%	40%
9.Редукция профессиональных обязанностей	60%	50%
10.Резистенция	50%	50%
11.Эмоциональный дефицит	40%	60%
12.Эмоциональная отстраненность	60%	70%
13.Личностная отстраненность (деперсонализация)	40%	40%
14.Психосоматические и психовегетативные нарушения	70%	60%
15.Истощение	80%	80%
16.Сумма показателей всех 12 симптомов	60%	70%
17.Эмоциональная осведомленность	40%	30%
18.Управление своими эмоциями	60%	70%
19.Самомотивация	80%	70%
20.Эмпатия	20%	40%
21.Распознавание эмоций других людей	60%	50%

Поскольку показатель №8 сообщает о том, что ухудшения начинают затрагивать круг неформального общения, можно утверждать, что у педагогов школ из области проявляются все признаки «передозировки» общения от семей, друзей, родственников обучающихся.

Как ранее фиксировалось, преподаватели, работающие в школах пребывают в наиболее близких взаимоотношениях с учащимися, с его семьей, а также, в том числе, и родными [20].

Также, особое внимание следует обратить на показатели: 15 (истощение), 18 (управление своими эмоциями), 19 (самотивация), можно предположить, что данные показатели повышены, что даёт педагогам тяжело реализовать себя как личность, в связи с этим, у учителей испаряется мотивация к рабочему процессу, они становятся более вспыльчивыми, что вызывает эмоциональное перегорание.

Высокое значение показателя эмоционально-нравственной дезориентации (7) может говорить о том, что у учителей имеет место быть неадекватной реакции на партнера.

У преподавателей городской местности наиболее выражен коэффициент эмоционального недостатка (11), это говорит о том, что учителя начинают понимать, что они уже не в состоянии оказывать эмоциональную поддержку детям или коллективу. Эмоциональное проявление становится резким и грубым, что часто вызывает отрицательных отклик людей вокруг.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» (14) проявляется на уровне физического и психического самочувствий, многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, вызывает отклонения в соматических или психических состояниях. Данный показатель наиболее выражен у учителей Свердловской области.

Показатель «истощение» (15) охарактеризован более или менее выраженным падением общего тонуса и ослаблением нервной системы.

Эмоциональная защита сельских учителей, выражающаяся в форме «выгорания», делается необходимым атрибутом человека.

Выявлены отличия среди показателей тревоги и депрессии (4), напряжения (5), редукации профессиональных обязанностей (9), личностной отстраненности (13). Все эти проявления эмоционального выгорания наиболее характерны именно для педагогической профессии.

Данный показатель (18) был выявлен выше у городских педагогов, нежели у сельских преподавателей. Это говорит о том, что управлять своими эмоциями могут больше городские учителя.

Таким образом, из вышеизложенного, следует отметить, что такая форма психологической защиты, как эмоциональное выгорание, больше используется педагогами.

Непосредственно на одном уровне, между сельской и городской школой, средник показатели эмоционального выгорания педагогов. Это говорит о том, что эмоциональный интеллект у педагогов, работающих в школах, поддается большему влиянию.

Если учитывать условия огромной социально-психологической нагрузки, наиболее близких и частых контактах с детьми и их родителями, то можно заметить, что это приводит к формированию синдрома психологического выгорания.

## **Глава 3 Теоретическое обоснование программы, направленной на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов**

### **3.1 Программа профилактики эмоционального выгорания**

По данным из входной диагностики было принято решение автором данной исследовательской работы разработать программу профилактики эмоционального выгорания у педагогов и апробировать её с педагогами МБОУ СОШ №27 г. Екатеринбурга.

#### **Пояснительная записка**

В период нашего времени, инновационные перемены в таких сферах как: политика, экономика, образование вынуждают представлять все более высокие требования к психологической и физиологической отличительной черты личности.

Проанализировав современную литературу и данные, выделим понятие «эмоциональное (психическое) перегорание» – это положение эмоциональной, физиологической и умственной слабости, что нередко проявляется у людей, работающих в обществе других людей.

К нашему огорчению, данная проблемная тема растёт и обретает значимость и актуальность. Такую острую проблему не постоянно выявляют через понятие «выгорание», однако характерные признаки этого суждения знакомы всем. Чаще всего при определении такого «выгорания» присутствуют такие симптомы как:

- утеря заинтересованности к профессиональному труду, которое раньше казалось любимым;
- беспричинная вспышка агрессии и гнева по отношению к обучающимся, коллегам;
- потеря мотивации к своему труду;

– снижение эффективности степени свойства работать.

Если выразится другими словами, то можно сказать: «это итоги длительных стрессовых условий, характерные для профессионала, трудящегося в области «человек – человек», в первую очередь, для педагога.

Значимым, а кроме того важным затруднением в личностно-профессиональном росте современного учителя, остается проблема психологической самореализации. Преподаватели, у которых проявляются признаки «эмоционального выгорания» ощущают крупные проблемы адекватно реагировать на события жизни в настоящее время. Отталкиваясь от данных, необходимо акцентировать больше внимания в систему целенаправленной работы по сохранению психологического здоровья педагогов, которая должна опираться на развитие и формирование личности специалиста [29].

Цель программы: предотвращение «эмоционального выгорания» у преподавателей образовательных учреждений.

Данный курс ориентирован на преподавателей, у которых был выявлен синдром «эмоционального выгорания», таких педагогов было выявлено – 5.

При осуществлении программы, применяются инновационные педагогические технологические процессы: творческие занятия в группах и индивидуально, практические занятия проблемной направленности, деловые игры, тренинговые упражнения, релаксация.

Для реализации данного курса рекомендуется 10 часов.

Направление программы заключается в том, чтобы помочь преподавателям овладеть современными инновационными технологиями в такой области как, профилактика возникновения профессиональной измененности и самостоятельное перебарывание синдрома профессионального и эмоционального выгорания.

В связи с тем, что рекомендуемое количество часов 10, то и было

разработано 10 занятий по предотвращению эмоционального выгорания у учителей в МБОУ СОШ №27 г. Екатеринбурга:

#### Занятие №1.

Тема: «Феномен эмоционального перегорания педагогов и методы его перебарывания»

Цель занятия: знакомство с определением понятия «эмоциональное выгорание».

#### Задачи:

- изучить характерные черты возникновения эмоционального выгорания;
- рассмотреть приёмы одоление синдрома «эмоционального выгорания».

Форма проведения: практические занятия + беседа.

На этом занятии педагоги познакомятся с определением «эмоциональное выгорание», характеристикой этого понятия и рассмотрят пути преодоления перегорания.

#### Занятие №2.

Тема: «Психологическое состояние личности, как оно меняется в момент эмоционального выгорания? Эмоции и чувства вовремя общения».

Цель занятия: формирование понятия о том, как меняется внутреннее (психологическое) состояние от момента эмоционального выгорания.

#### Задачи:

- изучить принципы чувственного положения во время эмоционального выгорания;
- провести мониторинг за тем, как изменяются эмоции в период общения.

Форма проведения: практические занятия + беседа.

Данная тема поможет учителям понять, как меняется эмоции и состояние внутри тех, у кого присутствует синдром эмоционального

перегорания, а кроме того проанализируют наблюдение за тем, как меняется эмоциональное положение в период общения.

#### Занятие № 3.

Тема: «Личностный рост педагога и раскрытие его сущности через творчество».

Цель занятия: ознакомление с факторами личностного роста учителя.

#### Задачи:

- ознакомить с характерными чертами творчества в трудоспособности, жизни и повседневности;
- продемонстрировать, как творческий процесс оказывает влияние на личностный рост.

Форма проведения: практические занятия + беседа.

На третьем занятии учителя могут ознакомиться с факторами, влияющими на их личностный рост, и увидеть, как взаимосвязаны их личные достижения и выгорание.

#### Занятие №4.

Тема: «Стресс – это один из факторов возникновения эмоционального выгорания у учителей».

Цель занятия: изучение факторов развития эмоционального истощения у педагогов.

#### Задачи:

- исследовать причины эмоционального выгорания;
- способность на практике адекватно реагировать на стрессовые ситуации.

Форма проведения: практические занятия + беседа.

#### Занятие №5.

Тема: «Как научиться самоконтролю?»

Цель занятия: формирование умения совладать собой в стрессовых ситуациях.

Задачи:

- рассмотреть примеры критических ситуаций и методы их преодоления;
- разыграть ситуации с применением методов контролирования себя в критических ситуациях.

Форма проведения: практические занятия + дебаты.

На пятом занятии будет посвящение самообладанию. Педагоги узнают о том, что такое самоконтролирование и как ему научиться, рассмотрят примеры критических ситуаций, а затем примут участие в инсценировке ситуаций с использованием из ученых методов.

Занятие №6.

Тема: «Методы и приёмы саморегуляции. Способы, связанные с дыхательной гимнастикой и тонусом мышц».

Цель занятия: ознакомиться с методами саморегулирования, связанными с контролем дыхания и мышечным тонусом.

Задачи:

- рассмотреть в качестве примера методы дыхания при саморегулировании;
- научиться применять дыхательные способы саморегуляции.

Форма проведения: практическая часть + разыгрывание ситуаций.

Шестое занятие поможет преподавателя научить корректировать свои эмоции с помощью управления дыханием.

Занятие №7.

Тема: «Способы, связанные с воздействием слова».

Цель занятия: формирование словарного запаса, которое может повлиять на вашу способность регулировать свои эмоции.

Задачи:

- узнать, что такое самоприказ и как он влияет на людей;
- научиться отдавать приказы и убеждения самому себе.

Форма проведения: практические занятия + беседа.

Седьмое занятие поможет учителям выяснить о том, как самоприказы влияют на человека, будут учиться отдавать самоубеждения.

Занятие №8.

Тема: «Способы, связанные с использованием образов»

Цель занятия: изучение и запоминание образов для способа саморегулирования.

Задачи:

- узнать, какие образы оказывают большое влияние на саморегуляцию.
- научиться применять примерные образы для саморегуляции.

Форма проведения: беседа с элементами релаксации.

На восьмом занятии преподаватели узнают о том, как влияют образы на саморегулирование, используют на практике эти умения, постараются применить релаксацию для регулирования своих эмоций.

Занятие №9.

Тема: «Насколько эффективна релаксация с борьбой эмоционального выгорания?».

Цель занятия: ознакомиться с релаксацией, как основным методом борьбы с эмоциональным истощением.

Задачи:

- изучить релаксацию и её влияние;
- способствовать развитию умения применять методы релаксации в домашних условиях.

Форма проведения: метод релаксации + беседа.

На девятом занятии учитель после релаксации научится применять этот метод для борьбы с эмоциональным истощением.

Занятие №10.

Тема: «Итоговое занятие. Точка успеха».

Цель занятия: осознание человека, как личности через определенные

промежутки времени на своем пути жизни и на пути профессионального развития.

Задачи:

- научить понимать собственные индивидуальные достижения;
- совершенствовать способность исследовать свою деятельность справедливо;
- повысить мотивацию к устранению причин, мешающих саморазвитию.

Форма проведения: тренинг.

На завершающем десятом этапе учителя научатся справедливо, оценивать свою профессиональную деятельность. А также будут учиться понимать личные достижения.

Исходя из изложенной программы, можно предположить, что она поможет преподавателям муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы №27 бороться с синдромом эмоционального выгорания педагога.

### **3.2 Эффективность разработанной программы**

В течение последних нескольких лет особая значительность появилась у вопроса поддержания ментального здоровья педагогов. В современном мире свои правила. Требования родителей к личности педагога повысили их роль в образовательном процессе. Преобразование системы образования также поднимает планку. Приветствуются творческие подходы к работе, новаторство, использование проектной деятельности и информационных технологий.

Вместе с нервно-психическим напряжением личности педагога увеличивается не только учебная нагрузка, но и избыточность работы. Различные виды перегрузки усугубляются многими страхами: страх быть

брошенным, страх не найти поддержки, страх оказаться не экспертом, страх контроля[20].

Эта ситуация быстро приводит к эмоциональному дискомфорту учителя, известному как «выгорание». Для «эмоционально истощенных» учителей характерны повышенная тревожность и агрессивность, напористая и строгая самооценка[11].

Автор этого исследования разработал и протестировал программу предотвращения эмоционального выгорания учителей «Точка успеха». Эта программа была реализована в МБОУ СОШ№27 г. Екатеринбурга в полном объеме. После осуществления программы было проведено вторичное диагностирование. Результаты диагностирования показали, что показатели у педагогов данной школы улучшились.

Таблица 4– Матрица вторичной диагностики

Показатель	Средний показатель сформировавшегося симптома у преподавателей города Екатеринбурга (первая диагностика)	Средний показатель сформировавшегося симптома у преподавателей города Екатеринбурга (вторая диагностика)
1.Переживание психотравмирующих обстоятельств	50%	40%
2.Неудовлетворенность собой	60%	40%
3.«Загнанность в клетку»	40%	30%
4.Тревога, депрессия	50%	40%
5.Напряжение	70%	60%
6.Неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование	40%	30%
7.Эмоционально-нравственная дезориентация	80%	60%
8.Расширение сферы экономии эмоций	40%	30%

Продолжение таблицы 4

9.Редукция профессиональных обязанностей	50%	40%
10.Резистенция	50%	40%
11.Эмоциональный дефицит	60%	50%
12.Эмоциональная отстраненность	70%	50%
13.Личностная отстраненность (деперсонализация)	40%	30%
14.Психосоматические и психовегетативные нарушения	60%	50%
15.Истощение	80%	70%
16.Сумма показателей всех 12 симптомов	70%	60%
17.Эмоциональная осведомленность	30%	20%
18.Управление своими эмоциями	70%	60%
19.Самотивация	70%	60%
20.Эмпатия	40%	30%
21.Распознавание эмоций других людей	50%	60%

Была замечена положительная динамика по следующим показателям:

1 – переживание психотравмирующих обстоятельств, 2 – неудовлетворенность собой, 3 – «загнанность в клетку», 4 – тревога, депрессия, 5 – напряжение, 6 – неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, 7 – эмоционально-нравственная дезориентация, 8-расширение сферы экономики эмоций, 9 – редукция профессиональных обязанностей, 10 – резистенция, 11 – эмоциональный дефицит, 12 – эмоциональная отстраненность, 13 – личностная отстраненность (деперсонализация), 14 – психосоматические и психовегетативные нарушения, 15 – «истощение», 16 – сумма показателей всех 12 симптомов, 17 – эмоциональная

осведомленность, 18 – управление своими эмоциями, 19 – самомотивация, 20 – эмпатия, 21 – распознавание эмоций других людей.

Симптомы выгорания выполняют защитную функцию и демонстрируют человеку, что выбранная им установка в профессиональной деятельности не продуктивна. Конечная стадия синдрома выгорания (прекращение активности) понимается как последняя защита личности от дальнейшего разрушения.

В отечественной психологии Н.В. Гришина рассматривает выгорание как: «особое состояние, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания. Эта необходимость обусловлена тем, что развитие данного синдрома затрагивает не только профессиональную сферу, но и другие сферы жизни человека; болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию» [28].

После апробации программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов «Точка успеха», хотя изменения по многим показателям не существенны, можно отметить улучшения по всем изучаемым показателям, но поскольку динамика отслеживалась среди всех педагогов, участвовавших в испытаниях данной программы, можно отметить эффективность данной программы.

## Заключение

Еще Александр Николаевич Радищев заметил что: «Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом. Это учителя учат нас этому: замечать в людях хорошие качества, благодарить их с первого дня в школе, а иногда даже жертвовать, чтобы ученики могли добиться большего» [8].

В последние десятилетия особенно остро встала проблема сохранения психического здоровья в образовательных учреждениях. Необходимость теоретических и практических исследований по данной теме существует в связи с высокой эмоциональной вовлеченностью педагогов: деятельности, четких графиков занятий, организационных моментов воспитательной деятельности, администрации, родителей, Ответственности перед обществом в целом. Последствия своей работы приводят к появлению неврозов и психосоматических расстройств.

Среди всех, кто не может работать без общения, наиболее опасен в психологическом и профессиональном плане синдром эмоционального истощения – педагогов, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, воспитателей, то есть тех, кто длительное время работает с людьми.

Многие ученые обращались к проблемам, связанным с эмоциональным истощением учителей. Выявлены основные факторы, влияющие на эмоциональное истощение, их стадии развития и взаимосвязь с индивидуальными особенностями. Однако в изученной литературе проблема эмоционального истощения учителей сельских школ затрагивается редко.

Следует отметить, что исследований психологических проблем учителей, работающих в сельских школах, очень мало. В имеющихся работах отмечаются существенные различия в условиях профессиональной

деятельности учителей в сельской и городской местности [7].

Все это побудило рассмотреть особенности эмоционального поля личности местного педагога, особенности взаимосвязи между эмоциональной истощаемостью и эмоциональным интеллектом.

В этом смысле проведен теоретический анализ литературы по психологическим проблемам в школах и эмоциональному истощению учителей, обоснован выбор метода диагностики, характер связи между городскими и городскими эмоциональными показателями, сельскими, синдром выгорания и эмоциональный интеллект среди мастеров.

Анализ литературы подтверждает актуальность данной проблемы, проблемы эмоционального истощения педагогов. Эта проблема сейчас стоит очень остро в обществе. По этой причине разрабатываются методы борьбы и предупреждения эмоционального истощения педагогов.

Это связано с тем, что показатели эмоционального интеллекта тесно связаны с показателями эмоционального выгорания в сельской выборке, что является механизмом саморегуляции перманентно-негативных психических состояний местными учителями, можно указать, что в нем содержится [2].

Бабич Ольга Игоревна выделала, что: «профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них» [3, с. 16].

Авторы этого исследования решили, что необходимо разработать программу предотвращения эмоционального выгорания учителей. Так что было удобно тестировать и анализировать эту программу.

Также была обнаружена связь между эмоциональным интеллектом и

выгоранием. Это более выражено в выборке местных учителей, что позволяет увидеть эмоциональный интеллект как элемент механизма психической саморегуляции состояния местного учителя.

Так, можно сделать вывод, цель выпускной квалификационной работы реализована в полном объеме.

Цель: исследование эффективности профилактики эмоционального истощения учителей проводилось с помощью программы, разработанной совместными усилиями школьных учителей и педагогов-психологов.

Проанализировать теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания педагогов, выявить особенности проявления профессионального выгорания педагогов, рассмотреть этапы, способы и методы профилактики профессионального выгорания педагогов, провести входную и вторичную диагностику. Снаружи программа была разработана, протестирована и исследована с положительными изменениями показателей, демонстрирующих эффективность программы.

Разработанная программа будет полезна не только авторам исследований, но и студентам колледжей и вузов, практикующим психологам и преподавателям.

## Список используемой литературы

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. Смоленск. 2004. Ч.1. С.22-26.
2. Аппаев М. Б. Психологические причины и способы предупреждения конфликтов между учителями и школьниками: Автореф. дис. канд.психол.наук. Ставрополь: 2008. 24с.
3. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009. 122 с.
4. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2007. 272 с.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: ИИДФилинь, 2011. 472 с.
6. Ветвитская С. М. Сравнительное исследование структур интегральности городских и сельских школьников различных этнических групп: Автореф. дис. канд. психол. наук. Ставрополь, 2009. 21с.
7. Волков Г. И. Особенности тревожности и ее коррекция у младших подростков, учащихся сельских школ: Дис. канд. психол. наук. Казань, 2012. 159 с.
8. Гарскова Г. Г. Введения понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=2872> (Дата обращения: 01.03.2022).
9. Гурьянова М. Научная помощь сельской школе // Народное образование. 2000. №8. С.29-32.
10. Данилова Н. Н. Психофизиология: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2007. 412 с.

11. Дубов И. Г. Эффекты индивидуально–специфичного влияния личности педагога на учащихся //Вопросы психологии. 2012. № 5. С.56-65.
12. Китаев-Смык Л. А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. М.: Смысл, 2015, 768 с.
13. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д : Феникс, 1996. 509 с.
14. Колесников Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда / Л. Ф. Колесников; Отв ред. В. Н. Турченко. Новосибирск : Наука : Сиб. отделение, 1985. 263 с.
15. Кондратьева С. В. Понимание учителем личности учащегося // Вопросы психологии. 2007. № 5. С.46-59.
16. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя : Психол. структура деятельности учителя и формирование его личности / Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1967. 183 с.
17. Лепилина А. Н. Саморазвитие/Эмоциональное выгорание: как справиться с усталостью, избежать выгорания и стресса. [Электронный ресурс]. URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/04/11/emocionalnoe-vygoranie-kak-spravitsya-s-ustalostyu-izbezhat-vygoraniya-i-stressa/> (Дата обращения: 01.12.2021).
18. Маркова А. К. Психология профессионализма М. : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. 308 с.
19. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М.: Флинта, 2009. 200 с.
20. Митина Л. М. Учитель на рубеже веков: психологические проблемы. [Электронный ресурс]. URL:<https://psyjournals.ru/psyedu/1999/n3-4/Mitina.shtml> (Дата обращения: 02.02.2022).
21. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования //Психологический журнал. 2015. №1. С.90-101.

22. Прохоров А. О. Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимодействия на уроке // Вопросы психологии. 2009, №6. С.68-74.
23. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М.: МГУ, 2011. С.235–237.
24. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2014. № 3. С.85-95.
25. Словарь психологических терминов. [Электронный ресурс].URL: <https://psychojournal.ru/glossary.html> (Дата обращения:13.11.2021).
26. Трунов Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога.1998. №8. С.84-89.
27. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 2012. № 6. С. 57-64.
28. Эльконин Д. Б. Улучшение качества работы сельской школы и задачи психологии // Вопросы психологии. 2014. №1. С.23-32.
29. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личного и творческого развития // Вопросы психологии. 2012. №4. С.20-27.
30. Amanda Heffernan. Australian Journal of Education. 2021.
31. Lazarus R. S. Emotion and adaptation Text. / R.S. Lazarus. New York: Springer. 1991.
32. Barone D. F. Developing a Transactional Psychology of Work Stress // Journal Social Behavior and Personality, 1991. Vol. 6, № 7. P. 31-38.
33. Lundberg U. On The Psychology of Stress and Health / Svenson, A. J. Maule (Eds.), Time pressure and stress in human judgement and decision making. Plenum Press, New York and London, 1993. P. 41-53.
34. Wolff H. G. Stress and Disease. 2nd ed. Springfield, Ill: Charles C Tomas 1968.