

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Обучающийся

Д.А. Новиков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

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

Тольятти 2024

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты изученности эмоционального выгорания педагогов	10
1.1 Психологическое понимание синдрома эмоционального выгорания	10
1.2 Детерминанты и этапы синдрома эмоционального выгорания (обзор теоретических моделей синдрома эмоционального выгорания).....	12
1.3 Особенности формирования эмоционального выгорания педагогических работников.....	19
Глава 2 Изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	29
2.1 Организация эмпирического этапа и методы исследования	29
2.2 Анализ результатов исследования.....	32
2.3 Профилактика эмоционального выгорания, методы и рекомендации	63
Заключение.....	70
Список используемой литературы и используемых источников.....	73

Введение

Актуальность и научная значимость исследования

Стрессоры нас окружают всюду, во всех жизненных ситуациях, Стресс может быть, как положительным, так и отрицательным, физиологическим и психологическим, в любом случае он оказывает на человека огромное влияние. Как бы не звучало парадоксально, но, по моему мнению, в том числе и благодаря стрессам, в какой-то мере мы формируемся как личности, учимся справляться с проблемами, закаляем характер и так далее. Особенно сильно выражено влияние психологического стресса на человека, в межличностной коммуникации.

Хотелось бы подробнее остановиться на таком феномене, как синдром эмоционального выгорания (СЭВ), для которого стрессовые ситуации, такие как, рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс являются триггерами.

Как это не парадоксально звучит, но одной из основных причин развития синдрома эмоционального выгорания, является стремление помочь нуждающимся в этом, оказать поддержку, стать опорой в определенный момент их жизни.

Из-за распространения коронавирусной инфекции, ставшей огромной угрозой для населения России, мира и огромной нагрузкой, и испытанием на систему здравоохранения и социальные институты в целом. Проблема эмоционального выгорания медиков, вышла на первое место по значимости в 2020 году Темпы заболевания коронавирусной инфекцией, оказали большое значение на состояние физического и психологического здоровья медицинских работников [11].

В 2020 году вышла книга профессора Джорджио Нардоне основателя КСТ (Краткосрочная Стратегическая Терапия) «Ковид-19: психоз и ипохондрия: управление новыми страхами» [39]. В которой он рассматривает поведение социума, влияние на общество фейковых новостей,

неконтролируемого потока информации, эмоциональные состояния людей, связанные с COVID-19, а также рассматривает коммуникативные стратегии, направленные на улучшение отношений медик – пациент.

По словам министра здравоохранения, РФ М.А. Мурашко, приводимых изданием интерфакс, «Во многих учреждениях Минздрава в настоящий момент производится работа по профилактике и предотвращению синдрома эмоционального выгорания у медиков, применяются меры по охране труда, социальные меры, поддерживается здоровый климат в коллективе, организовано предоставление профессиональной психологической помощи» [13].

«В условиях высокого уровня психологических нагрузок, накопление негативных эмоций, страх быть инфицированным вирусной инфекцией, ощущение беспомощности оказывают на медицинский персонал всего мира значимое влияние» [23].

Свою лепту в актуализацию проблемы синдрома эмоционального выгорания, внесла так же специальная военная операция (СВО) России на Украине, начавшаяся 24.02.2022 года. На освобожденные территории едут волонтеры; медики, соцработники, учителя. Тяжелые условия труда на освобожденных территориях (опасность обстрелов, диверсии, бытовые проблемы) являются дополнительными факторами для развития синдрома эмоционального выгорания, для и без того подверженных риску эмоционального выгорания профессионалов (медики, соцработники, педагоги, спасатели и так далее).

К представителям помогающих профессий, работающим в зоне военных действий, чрезвычайных ситуаций и приравненных к ним территориям предъявляются повышенные требования по стрессоустойчивости, способности к адаптации в тяжелых условиях труда. При неблагоприятных условиях труда, к которым можно отнести, нехватку времени, ненормированный рабочий день, опасная эпидемиологическая обстановка, опасность для здоровья и жизни, ведет к ускоренному

исчерпанию адаптационных резервов организма, что в свою очередь приводит к образованию синдрома эмоционального выгорания.

По заявлению ТАСС более 3,6 миллионов человек прибыли в Россию с территории Украины, а также из Донецкой и Луганской народных республик (ДНР и ЛНР). Об этом во вторник, 23 августа, сообщили в силовых структурах «По последним данным, границу с РФ пересекли 3,6 млн. человек, включая 576 тыс. детей», – говорится в сообщении. [12]. «Что является дополнительной нагрузкой для медицинских, социальных, педагогических и прочих работников «помогающих профессий» [20].

«Из вышеизложенного можно сделать вывод, что изучение и исследование синдрома эмоционального выгорания, в данный момент актуально как никогда и заслуживает самого пристального внимания. Благодаря новым исследованиям в этой области, появляются новые эмпирические и статистические данные, с помощью которых будут со временем разработаны методики и рекомендации по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у представителей помогающих профессий, а так, же их социальной защищенности» [21].

«Одной из профессиональных групп наиболее сильно подверженных эмоциональному выгоранию являются педагогические работники. В группу педагогических работников включено множество подгрупп, это педагоги высшей школы, учителя общеобразовательных учреждений, воспитатели дошкольных образовательных учреждений и так далее. Особенно хочется отметить педагогов и воспитателей, которые работают с детьми с ограниченными возможностями здоровья, на них ложится особая ответственность, помочь особенным детям стать полноправными и по возможности самостоятельными членами нашего общества. Вследствие повышенных эмоциональных и психических нагрузок эти педагоги подвержены большому риску эмоционального выгорания» [21].

«В нашем исследовании мы хотим коснуться профессиональной деятельности как фактора формирования синдрома эмоционального выгорания, на примере педагогических работников участвующих в воспитательном процессе детей с ограниченными возможностями здоровья» [21].

Цель исследования: изучить уровень эмоционального выгорания среди специалистов, взаимодействующих с детьми с поражением центральной нервной системы, нарушением психики и умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью).

Объект исследования: эмоциональное выгорание личности.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание личности педагога.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что субфакторы (редукция персональных достижений, деперсонализация, эмоциональное истощение) и интегральный показатель выгорания (ИПВ) у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, выше аналогичных субфакторов и интегрального показателя выгорания, у среднего медицинского персонала, работающего с тем же контингентом.

В процессе проведения эмпирического исследования планируется выполнение следующих задач:

- изучить теоретические аспекты и особенности формирования процесса профессионального выгорания педагогов;
- провести эмпирическое исследование профессионального выгорания педагогов и медицинских сестер;
- организовать и описать методы исследования;
- сформулировать анализ результатов, предложить рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Теоретико-методологическую базу исследования составили труды и исследования следующих авторов:

- стресс и эмоциональное выгорание педагога (Г. Селье, Р. Лазарус, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Т.И. Ронгинская, Т.В. Редина, Р.В. Демьянчук, В.В. Сатари, Т.С. Симукова);
- психологическая диагностика (Н.Е. Водопьянова, В.В. Бойко, С. Maslach, А. Рукавишников, В. Каппони, Т. Новак);
- профилактика и проблема симптома выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.А. Климов, Н.А. Разнадежина, А.И. Шишкина);
- психологические качества личности и профессиональные компетенции педагога (К.К. Платонов, Н.В. Кузьмина, В.А. Крутецкий, Л.Ф. Спирин) и другие.

Методы исследования:

- общенаучные (анализ, синтез) [16];
- частнонаучные (формально-логический, сравнительный) [16];
- методы теоретического изучения литературных источников по рассматриваемой проблеме [34];
- диагностический инструментарий [7];
- методы математико-статистической обработки данных;

Из огромного выбора методов диагностики стресса и выгорания, нами была составлена батарея тестов. Эти методики не дублируют друг друга, а оценивают эмоциональное выгорание с точки зрения различных моделей его формирования.

В исследовании планируется использовать следующие методики:

- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) для медицинских работников [6];
- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) для педагогических работников [6];
- тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. Бойко [5];
- методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) [6];

– опросник «Синдром выгорания» А. Рукавишников [6].

Опытно-экспериментальная база исследования: ГБУЗ «Карачевский специализированный Дом Ребёнка для детей с поражением центральной нервной системы и нарушением психики». В исследовании приняли участие 38 респондентов – 19 педагогических работников, 19 медицинских сестер.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования: заключается в том, что феномен эмоционального выгорания, изучается на примере двух групп специалистов: педагогов и медиков, осуществляющих свою деятельность в одинаковых условиях, с одним контингентом.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут предоставить новые объективные данные которые могут быть использованы для разработки программ и рекомендаций по профилактике СЭВ.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается комплексным подходом к изучению теоретической базы исследования, применением стандартизированных, психологических методов, отвечающих целям и задачам исследования, проведением эксперимента, реализацией материалов исследования в процессе профилактики профессионального выгорания работников педагогического профиля.

Личное участие автора: автор принимал участие в организации и проведении исследования, в постановке цели и задач исследования, обработке полученных результатов, разработке профилактических рекомендаций, научно-просветительской деятельности.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Результаты исследования послужили основанием для создания программы тренинга по психосаморегуляции для профилактики синдрома эмоционального выгорания. По теме исследования опубликованы две статьи. «Профессиональная деятельность, как фактор эмоционального выгорания», Студенческий вестник: электронный научный журнал. 14.07.2023. № 17 (256)

и «Эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми с ОВЗ», Студенческий вестник: электронный. научный. журнал. 06.11.2023. № 39 (278).

На защиту выносятся положения:

- педагогические работники и медицинские сестры, работающие с детьми с поражением центральной нервной системы и нарушением психики, в равной степени подвержены синдрому эмоционального выгорания;
- доминирующим субфактором в общей картине эмоционального выгорания, в группах педагогов и медиков является, субфактор «деперсонализация»;
- определена целесообразность введения дополнительных мер по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 19 рисунков, 15 таблиц, список использованной литературы (42 источника), в том числе 8 иностранных источников. Основной текст работы изложен на 77 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты изученности эмоционального выгорания педагогов

1.1 Психологическое понимание синдрома эмоционального выгорания

Определение понятия синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе.

Термин синдром эмоционального выгорания – (англ. – burnout) впервые ввел в 1974 г. году Герберт Фрейденбергер который он использовал для описания, основанного на клиническом опыте, эмоционального истощения у волонтеров, занятых в клиниках для наркоманов [34, 5]. Хотя ещё в 1968 году Советский психолог Б.Г. Ананьев [1] употребляет словосочетание «эмоциональное сгорание» для обозначения отрицательного настроения работников, занятых в системе «человек-человек».

«Синдром эмоционального выгорания – синдром, выражающийся длительной реакцией на, постоянный стресс, возникающий при длительном взаимодействии с людьми. Характеризуется тремя показателями: сильнейшая истощенность, ощущение цинизма и отстраненности от работы, чувство неэффективности и редукции профессиональных достижений» [34, 7].

«Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [6, 7, 8, 34].

«Синдром эмоционального выгорания – это мотивационное или эмоциональное истощение, а также физическое истощение, отличительной особенностью которого является, потеря, падение производительности труда, бессонницей, усталость, подверженностью соматическим заболеваниям» – определение всемирной организации здравоохранения.

«Синдром эмоционального выгорания- является утратой мотивации к деятельности вследствие чрезмерных обязательств, неудовлетворенности, реализующейся в психологическом уходе и эмоциональном истощении» [34, 20].

Синдром эмоционального выгорания «представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе, при этом его развитие характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, работники правоохранительных органов, сотрудники МЧС (спасатели, пожарные). В большой степени это характерно и для медиков-управленцев» [2, 20].

О значительности проблемы синдрома эмоционального выгорания говорит то, что вот уже на протяжении более 50 лет этот феномен изучается, как в зарубежной, так и в отечественной науке (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Е.А. Мишкина, В.В. Морозов, М.В. Мордвинова, В.Е. Орел, С.А. Барабанов, В. Гудимов, В.А. Бодров, З. Гельман, Л.А. Китаев-Смык, О.П. Кошкина, Ю.В. Попов, К.В. Кмить, В.П. Астафьева, Т.А. Саблина, Т.В. Бутенко, Т.И. Рогинская, М. Грабе, Е.А. Березина, Г.А. Робертс, Г. Фркийденберг, К. Маслач, В. Перлман, Л. Купер Кери, М.П О'Драйсколл) [7, 8, 34].

Истоки исследования синдрома эмоционального выгорания следует искать в изысканиях известного врача и психолога Г. Селье – «Очерки об адаптационном синдроме» и «Стресс без дистресса», без работ которого в настоящее время общее понимание об этом феномене было бы затрудненным. В 1936 году в журнале «Нейропсихиатрия» вышла статья Селье «Синдром, вызванный различными вредными агентами» [38]. В опубликованных более 50 лет назад работах Г. Селье описал теоретические и нейрогуморальные основы возникновения стресса. «Позже его представления о стрессе были расширены работами Р. Лазаруса, Р. Розенмана и

М. Фрийдмана, в которых было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений» [34, 7].

В Советском Союзе, так же велось изучение влияния рабочих стрессов на здоровье человека. В рамках психологии туда, изучались такие феномены как: профессиональное выгорание, профессиональная деформация. Одной из задач психологии труда ставится: изучение структуры состояний человека в труде и закономерности динамики этих состояний, изучение становления путей гармонии между человеком и его профессией, Большой вклад в развитие психологии труда внесли (К.К. Платонов, Е.А. Климов, Б.Г. Ананьев).

1.2 Детерминанты и этапы синдрома эмоционального выгорания (обзор теоретических моделей СЭВ)

В настоящее время в мировой психологии существует несколько моделей, описывающих феномен эмоционального выгорания [7, 34].

Трехфазная (СЭВ) (С. Maslach, S. Jackson).

Трехфазная модель синдрома эмоционального выгорания, на сегодняшний день является самой популярной и проработанной моделью эмоционального выгорания [6, 7, 34]. В рамках данной модели, С. Maslach, и S. Jackson в 1986 году был создан опросник выгорания (Maslach Burnout Inventory,) сокращенно (МБИ) – тестовая методика, предназначенная для диагностики эмоционального выгорания.

Согласно данной модели, синдром эмоционального выгорания представляет собой комплекс симптомов, включающий: деперсонализацию, редукцию личных достижений и эмоциональное истощение.

C. Maslach и S. Jackson рассматривают эмоциональное истощение как основной симптом синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное истощение-это длительное состояние эмоционального напряжения, возникающее от чрезмерной работы, завышенных требований к себе или постоянного стресса. Проявляется как в чувстве психологического и эмоционального истощения, так и в физической усталости.

Деперсонализация «сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам» [6, 7, 34].

«Редукция личностных достижений, может проявляться либо в тенденции негативной самооценки, занижении своих профессиональных достижений и успехов, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в приуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим» [6, 7, 34].

Однофакторная модель СЭВ (А. Pines, Е. Aronson).

«Однофакторная модель Пинеса и Аронсона. Согласно ней, выгорание – это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Авторы одномерного подхода рассматривают истощение в качестве главной причины (компонента), а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения считают следствием. Риск выгорания угрожает не только представителям социальных профессий» [6].

Двухфакторная модель (СЭВ) (D.V. Dierendonck, W.B. Schaufeli).

«Синдром выгорания сводится к двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации. Первый компонент, получивший название аффективного, относится к сфере жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй – деперсонализация – проявляется в изменении

отношения либо к пациентам, либо к себе. Он получил название установочного» [6].

Модель (СЭВ) (P.L. Brill).

P. Brill считает, что эмоциональное выгорание развивается из-за несоответствия между ожиданиями, эмоциональными требованиями, предъявляемыми работой, и ожиданиями, эмоциональными требованиями личности; оно состоит из дисфорических симптомов, включающих в основном эмоциональное истощение, оно возникает у ранее адекватно функционировавших индивидов, не имеющих признаков психопатологии [34].

Модель (СЭВ) (D.H. Harrison)

«Согласно D.H. Harrison, СЭВ является феноменом, связанным с восприятием индивидуумом собственной социальной компетентности и эффективности в межличностных взаимоотношениях с клиентом. Автор рассматривает «социальную компетентность» как ощущение своей способности успешно взаимодействовать с другими и, таким образом, влиять на социальную среду. В основе этой модели лежит мотивация профессионала к оказанию помощи другим. Если профессионал теряет ощущение своей способности быть полезным для других, возникает выгорание» [34].

«Социальная компетентность – это осознание своих способностей удачно коммуницировать с другими и, таким образом, влиять на общественную среду» [34].

Харрисон в фундамент своей модели положил желание к оказанию помощи, специалистом другим людям. Когда профессионал утрачивает ощущение полезности, теряет мотивацию, происходит выгорание.

Процессуальная модель (СЭВ) (C. Chemiss).

«C. Chemiss определил выгорание как процесс, в котором профессиональные установки и поведение изменяются негативным образом в ответ на напряжение на работе. В этом процессе он выделяет три стадии» [34]:

- разбалансировка между профессиональными требованиями и потребностями;
- непосредственное, непродолжительное психическое обессиление, напряженность и переутомление;
- состоит в преобразованиях когнитивных и поведенческих установок, а именно, цинизм, обесценивание, бездушное отношение к клиенту.

В контексте своей теории Chemis ввел новое обстоятельство возникновения эмоционального выгорания: индивидуальный способ совладания со стрессом (копинг стратегия). В случае если специалист использует адаптивные стратегии преодоления стресса, вероятность синдрома эмоционального выгорания уменьшается, если используются неадаптивные стратегии или не использование вообще никаких стратегий, приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Модель (СЭВ) (J. Edelwich, A. Brodsky).

По J. Edelwich и A. Brodsky синдром эмоционального выгорания рассматривается как процедура, происходящая из четырех фаз:

- воодушевление – специалист питает невероятно большие надежды и ожидания в отношении своей работы. Работа, которой занимается профессионал, становится одним из важнейших моментов его жизни;
- стагнация – большие надежды существенно опускаются, внимание акцентируется вместо деятельности, на удовлетворенность личных заинтересованностей;
- фрустрация – появляется моментов из-за всевозрастающей неадекватности в профессиональном плане. Провал ожиданий, неосуществимость утолить индивидуальные запросы, инциденты в рабочей среде все это без исключения приводит к возникновению эмоциональных, когнитивных, соматических признаков;
- апатия – специалист лишается заинтересованности к труду (прогулы, снижение контактов с сотрудниками и вне работы). Возникает безнравственность, равнодушие, чувственная отдаленность.

Модель (СЭВ) (В. Perlman, E. Hartman).

«Динамическая модель Б. Перлмана и Е. Хартмана описывает развитие процесса выгорания как проявление трех основных классов реакции на организационные стрессы. Это физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение); аффективно-когнитивные реакции в виде асоциальных или иррациональных установок, неконструктивных переживаний и чувств (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация/деперсонализация); поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность)» [6].

Модель (СЭВ) (А. Shirom).

Согласно суждению, Shirom синдром эмоционального выгорания считается ансамблем физиологического, когнитивного, а также психологического истощения. Согласно его суждению, основное условие для динамики эмоционального выгорания – данное аффективное истощение, другие условия результат индивидуальной деструкции.

Модель (СЭВ) (М. Burisch).

«Согласно концепции, М. Буриша, развитие синдрома происходит по стадиям. Сначала возникают значительные энергетические затраты – 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» [6]:

- предварительный этап – слишком глубокое погружение в работу (сверхактивность, ощущение того что тебя нечем заменить, отказ от личных потребностей), истощение (усталость, потеря внимания, бессонница);
- ослабление уровня собственного участия в отношении к сотрудникам, клиентам, формальное отношение к своим служебным

обязанностям, стереотипность поведения, переход от помощи к контролю, отсутствие эмпатии, цинизм, манкирование своими прямыми обязанностями;

– аффективные реакции – подавленное душевное состояние (безразличие, ощущение пики, безосновательная тревожность), враждебность (отбор виноватых на основании собственных недочетов недостаток толерантности, неумение прийти к компромиссному решению, возникновение конфликтов со своим окружением);

– «этап разрушительного поведения – в когнитивной сфере (уменьшение сосредоточенности, ригидность мышления, утрата воображения), сфере мотивации (недостаток инициативы, утрата производительности труда, работа только от звонка до звонка), в межличностных отношениях (избегание общения, уход в одиночество, отказ от хобби)» [6; 34];

– психосоматические реакции – снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства;

– разочарованность – негативная актуальная точка зрения, утрата значения существования, экзистенциальный упадок.

Модель (СЭВ) (D. Grinberg).

Следуя модели Джеральда Гринберга, предполагается выделять в формировании синдрома эмоционального выгорания, пять этапов, в виде прогрессирующего процесса:

– «Медовый месяц» – профессионал абсолютно удовлетворен своей деятельностью, полностью погружается в неё, стремится помочь всем, в процессе накопления стрессоров, работа перестает приносить прежнее удовлетворение, активность падает;

– «Вторая стадия («недостаток топлива»)). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника быстро

теряется интерес к своему труду или исчезает привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью» [6];

– «Хронические симптомы» – большая рабочая нагрузка без должного восстановления сил, влечет за собой хроническую раздражительность, склонность к болезням, чувство нахождения в тупике. Перманентное состояние цейтнота;

– «Кризис» – происходит развитие паталогической картины здоровья вследствие чего, педагог частично или абсолютно утрачивает способность к преподавательской деятельности. Это проявляется в усилении отрицательного отношения к своему профессионализму и снижении самооценки;

– «Пробивание стены» – переход в фазу обострения эмоциональных и соматических проблем, что может спровоцировать появление грозящих здоровью и жизни патологий. Возникают осложнения, представляющие для профессиональной деятельности угрозу.

Модель (СЭВ) (В.В. Бойко).

В.В. Бойко в своем представлении об эмоциональном выгорании отталкивался от исследований Г. Селье, стрессе и адаптационном синдроме. Бойко выделяет 3 стадии развития: напряжение, сопротивление, истощение, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов [5, 7, 34].

Автор предположил, что эмоциональное выгорание – «это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [6, 7]. Однако, вследствие усугубления ситуации, возникают неадаптивные эффекты, тогда

(СЭВ) неблагоприятно проявляется на работе специалиста и его социальных контактах, в рабочее и свободное время.

1.3 Особенности формирования эмоционального выгорания педагогических работников

Самое большое количество работ и исследований, посвященных синдрому эмоционального выгорания, занимают работы, освещающие деятельность педагогических работников.

Педагогические работники составляют группу специалистов, которая подвержена эмоциональному сгоранию в большей степени из-за своей работы [7].

Особенность деятельности педагогических работников вынуждает прибегать к большим эмоциональным нагрузкам, которые являются следствием систематических межличностных взаимодействий.

В своем исследовании Т.В. Форманюк акцентирует внимание на обстоятельствах, осуществляющих главенствующее значение в выгорании педагогов: личностные, ролевые, организационные.

Личностный фактор включает мотивы, методы совладания со стрессом и прочие личностные характерные черты.

Ролевой фактор опосредован с ролевой конфронтацией и ролевой сингулярностью.

Организационный фактор содержит параметры профессиональной деятельности, поставленные задачи, характерные черты руководителей, уровень персональной ответственности [7].

По данным исследования (М.А. Березин), выборка 7300 учителей, у 56,8% учителей выявлены значительные интеллектуальные нагрузки у 24% педагогов, которые были обследованы, нагрузки интеллектуального профиля были на умеренном уровне. Большинство учителей показывают, что их профессиональная деятельность сопряжена с психоэмоциональными

нагрузками, 32% указывают на их постоянное присутствие, 18,4% обследованных выделяют повышенное физическое напряжение [5].

Т.И. Ронгинская в своей работе показала, что 53% опрошенных польских педагогов являются группой повышенного риска по развитию эмоционального выгорания – это тип А, характерной чертой которой, является ощущение несоответствия своей профессии, тяжелое переживание диссонанса между своими представлениями о работе и реальностью профессионального бытия. Большая группа педагогов 28% показывает явные сигналы эмоционального выгорания по типу В, что выражается в хроническом беспокоящем состоянии и необоснованных фобиях, падении способности к расслаблению и действенным способам реализации проблемных ситуаций в профессиональной деятельности. «Лишь небольшая группа педагогов проявляет характерное поведение, способствующее плодотворной деятельности и сбережению психологического здоровья в педагогической среде (типы G и S составляют соответственно 9 и 10% от общего числа обследованных)» [7, 27]. Обследование проводилось с применением опросника AVEM. Потсдамского университета в адаптации Ронгинской [7, 27].

В своей работе Водопьянова и Зинченко, которая осуществлялась в среде отечественных педагогов общеобразовательных учебных заведений, сравнивались уровень выгорания, компенсаторных возможностей и стратегий совладающего поведения [7]. В ходе исследования был сделан вывод, что педагоги, у которых низкий адаптационный потенциал, характеризуются повышенной величиной выгорания, педагоги с повышенным уровнем эмоционального выгорания, как правило, пользуются осторожными стратегиями совладания, уклонение от проблематичных ситуаций, эмоциональных реакций. В свою очередь педагоги, показывающие низкий уровень эмоционального выгорания используют адаптивные стратегии совладания, уверенностью в себе, способностью к социальным контактам и возможности принятия помощи.

Адаптивные стратегии совладания со стрессом являются такими моделями функционирования, которые помогают сбережению здоровья и плодотворному (позитивному) совладанию с профессиональными стрессовыми ситуациями. Адаптивные копинги, в состав которых входят деятельное и общественно полезное поведение, увеличивают уровень стрессоустойчивости учителя, помогают профессиональному приспособлению и предотвращают эмоциональное выгорание профессионалов работающих в системе человек-человек, в том числе и учителей.

Неадаптивные стратегии совладания со стрессом – избегание, пассивное, асоциальное поведение, – как правило, связаны с невысокой стрессоустойчивостью относительно рабочих и организационных стрессов и приводят к эмоциональному выгоранию.

Педагоги, у которых выявлен высокий уровень эмоционального выгорания, интенсивнее своих сослуживцев, у которых уровень эмоционального выгорания находится на низком уровне, применяют такие копинги, как уход, избегание и агрессивные действия, и реже поиск социальной поддержки [18, 40].

Педагогами, неадаптивными копингами определяются такие: избегание и агрессивные действия. Первый не допускает эффективного решения возникающих профессиональных проблемных ситуаций и находить гуманные рациональные взаимоотношения с учащимися и сослуживцами, что приводит к повышенным показателям эмоционального стресса и высокой вероятности эмоционального выгорания [7].

Т.А. Бергис в своем исследовании [3], выделила группы стрессогенных факторов которые приводят к эмоциональному выгоранию.

Физические факторы:

- условия работы. Неравномерное распределение времени между рабочими нагрузками и восстановлением. Ненормированный рабочий день, педагогам постоянно приходится брать часть работы домой;

- санитарно-эпидемиологические условия: неблагоприятные условия труда, повышенные шумы, высокая вероятность заражения вирусными и бактериальными инфекциями, вредное электромагнитное излучение;
- физические нагрузки: постоянные нагрузки на голосовые связки, опорно-двигательный аппарат, позвоночник.

Психологические и социальные факторы: невысокая заработная плата, утрата социального статуса педагога, высокая психологическая нагрузка, обесценивание труда педагога.

Профессиональные:

- требование систематического повышения образовательного уровня, интенсивное общение, необходимость постоянно находиться в контакте с людьми, в ситуации, когда тебя оценивают (быть на пике своих возможностей);
- к профессиональным факторам выгорания мы отнесли такие, как специфика законодательной базы для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья [3, 31, 32, 22, 28] и повышенные требования к образованию педагогических работников, на фоне на наш взгляд необоснованно низкого социального статуса (психологический фактор) воспитателей дошкольных учреждений;
- все педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, имеют базовое образование «дошкольное образование», соответственно, среднее профессиональное или высшее. Помимо базового образования все педагоги проходят профессиональную переподготовку или повышение квалификации по одному из направлений дефектологии, что является дополнительной психологической и физической нагрузкой для педагога.

За рубежом также, актуальна проблема подготовки педагогических кадров для работы с дошкольниками инвалидами. Во многих странах нормативно закреплена необходимость в подготовке специалистов для психолого-педагогического сопровождения детей с инвалидностью. В США

стартом для начала обучения специалистов инклюзивного образования стал «Закон об образовании для всех детей-инвалидов» (1997 г.) и «Закон об обучении лиц с ограниченными возможностями (IDEA)» [10].

Постоянное требование пребывания педагогов на пике своих психических, интеллектуальных и физических возможностей, приводит к ускоренному образованию синдрома эмоционального выгорания [3].

Организационные: продолжительный рабочий день, совмещение обязанностей (неполный штат), работа в чрезвычайных ситуациях (эпидемии, катастрофы, вооруженные конфликты), неэффективность управления [3], педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности [19].

Постоянное требование пребывания педагогов на пике своих психических, интеллектуальных и физических возможностей, приводит к ускоренному образованию синдрома эмоционального выгорания [3].

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что к педагогам, работающим с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточность) и детьми с задержкой психического развития, предъявляются повышенные требования по своим морально-волевым, профессиональным и нравственным качествам (эмпатия, терпеливость, сострадание) [9]. Все вышесказанное можно охарактеризовать одной фразой – «Чем более необычен ребенок, тем более высококлассен должен быть педагог».

Т.В. Редина в своей работе [25] выдвинула гипотезу, что на уровень эмоционального выгорания, у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, влияют особенности личности. В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

- у 19% педагогов сформирована стадия выгорания «резистенция» и стадия «истощение» у 4%;
- наиболее подвержены выгоранию личности с акцентуациями характера, типы: возбудимый, циклотимный, застревающий,

тревожный, педантичный, наиболее сопротивляются эмоциональному выгоранию эмотивы – высокая эмпатия у учителей и воспитателей, работающих с детьми со сложной структурой нарушений, защищает их от выгорания [25].

В 1983 году С.L. Beck, и R.M. Gargiulo провели исследования (опросник Маслач) на выборке из 464 педагогов детей с ограниченными возможностями здоровья и обычных детей, в ходе которого было выявлено, что, учителя обычных детей проявляют большие признаки выгорания [35].

Итальянский клинический психолог, педагог по дидактической поддержке Leonardo Povia, на своем портале didatticapersuasiva.com опубликовал статью «27 признаки и симптомы учительского выгорания» [40], в которой он, анализируя исследования зарубежных авторов, работающих над проблемой эмоционального выгорания в течение многих лет, выделил 27 симптомов и признаков выгорания учителя, которые проявляются на трех уровнях: соматическом, эмоциональном и поведенческом.

На интернет ресурсе (AIAMC) [41] итальянская ассоциация анализа и модификации поведения и поведенческой и когнитивной терапии, Michaela Fantoni выпустила статью «Sto bene, insegno meglio! come favorire il benessere degli insegnanti» в которой она с точки зрения когнитивно поведенческой терапии рассматривает эмоциональное выгорание.

Выделяя ряд факторов, влияющих на стресс учителя: экзогенные (внешние) и эндогенные (внутренние, личностные) [41]. Экзогенные факторы: связанные с повседневной жизнью, институциональные факторы, организационные, факторы, связанные с классом, факторы, связанные с обществом.

Эндогенные факторы: факторы, связанные с личностными установками, выбором профессии, образом жизни. Так же в статье предлагаются правила, при выполнении которых психоэмоциональное состояние учителя улучшится.

Пять правил борьбы с выгоранием [37, 36, 4, 26, 33, 42]: выявлять причины стресса; повысить самооценку (позитивное мышление); воздействуйте на разум что бы удалить дисфункциональные мысли; улучшить общение через уверенность в себе воздействовать на организм посредством упражнений на релаксацию.

Сравнительный анализ научной литературы позволяет сделать вывод, что существует большое количество факторов, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания, у педагогических работников, к ним относятся: социальные, профессиональные, личностные.

Основу педагогической деятельности учителя составляют его характерные черты личности и рабочие компетенции. Благодаря им осуществляется преподавательская деятельность, происходит повышение уровня образования, освоение новых умений и навыков, помогают справиться с эмоциональным выгоранием.

Личность учителя, воспитателя является собой детерминанту в жизни любой личности в социуме. Учитель, по своей сути, является первым человеком, кто покажет малышу дорогу, по которой он пойдет по жизни, самостоятельно, но опираясь на тот багаж знаний и навыков которые учителя, с любовью и заботой вложили в нас. Роль учителя в психолого-образовательном процессе трудно переоценить, К.Д. Ушинский: «в воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Никакие уставы и программы, никакой искусственный организм заведения, как бы хитро он ни был придуман, не может заменить личности в деле воспитания» [14].

Индивидуальные характеристики человека – это врожденные и общественно детерминированные элементы личности, совокупность которых позволяет составить портрет индивида. Характерные черты личности возможно условно разделить на позитивные и негативные. В число положительных свойств личности входят: эмпатия, сострадание, принятие,

ответственность, трудолюбие, терпение, и прочие. Антагонистами положительных свойств можно назвать: завистливость, гордыня, жадность, раздражительность, обидчивость, мстительность, лицемерие, неуверенность и прочие.

Можно сказать, что основными профессиональными и психологическими качествами учителя является: любовь к своей работе (подвижничество), детям, обладание фундаментальными знаниями по предмету своей деятельности, широкий кругозор, педагогическое чутьё, высокий общий уровень культуры и нравственности, эмпатия, способность направлять и вдохновлять воспитанников.

Синдром эмоционального выгорания отрицательно влияет на все вышеизложенные личностные качества педагогов и при высоких показателях выгорания препятствует полноценной деятельности педагогических работников.

Выводы по первой главе

Теоретическое исследование синдрома эмоционального выгорания проводилось согласно трем направлениям.

Изучение психологического феномена синдрома эмоционального выгорания; теоретических моделей развития синдрома эмоционального выгорания, как зарубежных, так и отечественных; изучение особенностей и предпосылок формирования эмоционального выгорания у педагогов.

Согласно указанным пунктам, мы пришли к следующим выводам.

Синдром эмоционального выгорания, является реакцией индивидуума, на систематические психологические и физиологические стрессоры, которая проявляется в процессе его профессиональной деятельности и может выражаться в эмоциональной, когнитивной и соматической форме. Синдром эмоционального выгорания оказывает влияния на все сферы жизни человека, как профессиональную, так и личную.

Рассматривая все разнообразие теоретических моделей формирования эмоционального выгорания:

- однофакторных,
- многофакторных,
- процессуальных.

Обобщая всё вышеизложенное, мы пришли к выводу, что феномен синдрома эмоционального выгорания российскими и иностранными учёными изучен основательно, глубоко и со всех сторон. Имеется огромное количество толкований значения синдрома эмоционального выгорания, симптомов его протекания и моделей развития в целом.

Проблема эмоционального выгорания настолько обширна, сложна и многообразна, что её невозможно досконально описать с помощью одной какой-то теории. За сорок восемь лет изучения синдрома эмоционального выгорания пока не сформировалась единственно верная теория. Поэтому проблему эмоционального выгорания лучше рассматривать и изучать с разных сторон. Ведь главная наша цель – помочь человеку.

При изучении теоретических материалов по вопросу, особенностей развития эмоционального выгорания педагогических работников нами отмечено, что эмоциональное выгорание взаимосвязано со множеством факторов характерного психоэмоционального и физического состояния преподавателя, к таковым относятся: деперсонализация, эмоциональное истощение, редуцирование персональных достижений. Что на наш взгляд очень хорошо ложится на представление Р. Лазаруса [15] об эмоциональном стрессе, если мы осознаем ту или иную ситуацию как стрессогенную, то у нас проявляются симптомы стресса и как следствие развивается синдром эмоционального выгорания, а если мы не воспринимаем ситуацию как стрессор у нас не развивается синдром эмоционального выгорания.

На педагогических работников, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, ложится повышенная нагрузка вследствие специфики особенностей образовательных программ и особенностей

психического и интеллектуального развития контингента, с которым им приходится работать. Профессиональные качества педагога конструируются из определенных личных качеств и навыков и умений преподавателя.

Чрезмерная формализация воспитательного процесса, в плане постоянного заполнения множества документов, составления отчетов, так же накладывает свой отпечаток в общую картину формирования СЭВ. Ведь особенные дети требуют, постоянного внимания и воспитатель просто не может физически заниматься «бумажной» работой в рабочее время. Еще одним немаловажным фактором мы считаем отсутствие ротации педагогического состава (монотония, однообразие). За воспитателем ребенок закрепляется на весь срок пребывания в «Доме Ребенка» до 7 лет. В силу особенностей развития детей, они очень сильно привязываются к воспитателям, и проблемой становится даже простой отпуск.

А вот скорость формирования и тяжесть синдрома эмоционального выгорания носит сугубо индивидуальный характер, обусловленный характеристиками личности преподавателя, силой и подвижностью нервной системы, ресурсами организма, способностью к восстановлению, социальными факторами и организационной составляющей.

К изучению синдрома эмоционального выгорания нельзя подходить шаблонно, этот феномен сугубо индивидуален и развивается совершенно по-разному, у разных людей, в различных организациях. Не смотря на общие механизмы, закономерности и детерминанты, в каждом конкретном случае «выгорание» развивается по-своему. Поэтому любое новое исследование этого феномена, есть новое открытие и дополнительный вклад в науку психологию.

Глава 2 Исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

2.1 Организация эмпирического этапа и методы исследования

Целью нашего исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников, работающих с детьми с умственной отсталостью и детьми с задержкой психического развития, является выявление особенностей и отличий протекания синдрома эмоционального выгорания в сравнении с медицинскими работниками, работающими с тем же контингентом. Выявление степени выраженности симптомов выгорания, у группы педагогических работников, акцентуации на каком, либо симптоме или стадии эмоционального выгорания (если таковые имеют место быть), по сравнению с группой медицинских сестер.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные планируется обработать с помощью программы SPSS Statistica 23.

Исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов и медицинских сестер проводилось в реальных рабочих условиях, согласно поставленной цели и задачам работы. Диагностирование уровня синдрома эмоционального выгорания планируется провести в несколько этапов:

- подбор методической базы (составление тестовой батареи);
- проведение диагностического исследования;
- анализ полученных результатов и их обработка;
- рекомендации по коррекции и профилактике эмоционального выгорания.

Выборка психологического исследования составила 38 респондентов, которые были разделены на две группы:

- М - группа медицинских сестер 19 человек;
- П - группа педагогических работников 19 человек.

Наше исследование основано на гипотезе, которая предполагает, что существует разница в выраженности(глубине) проявления синдрома эмоционального выгорания и в разнице выраженности отдельных симптомов эмоционального выгорания у педагогов и медицинских сестер, работающих с детьми с умственной отсталостью и детьми с задержкой психического развития.

Для исследования синдрома эмоционального выгорания среди педагогов и медицинских сестер были выбраны следующие методы.

Беседа.

В ходе беседы были разъяснены цели и задачи психологического исследования, было раскрыто понятие синдрома эмоционального выгорания и его последствия для здоровья человека. Респонденты были проинструктированы о процедуре выполнения заданий, были получены данные о респондентах: пол, возраст, стаж работы, профессия.

Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) – является русскоязычной адаптацией методики диагностики профессионального «выгорания» (МВИ) (К. Маслач, С. Джексон) адаптация Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. «Отличительной, положительной особенностью опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) является то, что существует несколько вариантов опросника в зависимости от профессии: учителя, медики, продавцы и так далее. Опросник создан на основе трехфакторной модели выгорания К. Маслач, С. Джексон, используется для определения глубины (выраженности) профессионального выгорания и определения его проявлений (факторов), у специалистов работающих в системе человек-человек».

Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Экспресс оценка выгорания содержит десять утверждений, на которые требуется ответить утвердительно или отрицательно. Опросник предназначен для самостоятельной диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

Опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников). Синдром выгорания рассматривается автором, как совокупность симптомов трех факторов:

- психоэмоциональное истощение (ПИ);
- личностное отдаление (ЛО);
- профессиональная мотивация (ПМ).

Методика «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко).

По Бойко «синдром эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [5]. Опираясь на теорию стресса Г. Селье, В. Бойко предположил, что синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно, так же, как и стресс и его развитие можно условно разделить на три этапа: возбуждение, резистенция (адаптация, противодействие) и истощение [5].

Обобщая все выше изложенное, на данный момент в психологической науке существует достаточно много методик диагностики синдрома эмоционального выгорания, из них мы выбрали пять методик, которые не дублируют функции друг друга, а наоборот дополняют и «рассматривают» синдром эмоционального выгорания в исследуемых группах, с разных сторон, так как представлены разными теориями формирования синдрома эмоционального выгорания

С респондентами было проведено собеседование, в ходе которого была разъяснена значимость проводимого исследования, у каждого из них было взято письменное согласие на передачу и использование результатов тестирования в обезличенном (зашифрованном) виде.

2.2 Анализ результатов исследования, рекомендации

Во время проведения исследования нами был проведен ряд мероприятий по диагностике «синдрома эмоционального выгорания» с помощью выбранной батареи тестов. Практическая деятельность была разбита на несколько этапов.

Первый этап – беседа.

Второй этап – опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ).

Третий этап – опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).

Четвертый этап – опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников).

Пятый этап – опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко).

Шестой этап – анализ полученных данных с помощью программы SPSS Statistica 23.

Первый этап беседа.

Беседа проводилась индивидуально, в процессе беседы респонденту были разъяснены цели исследования, получены анкетные данные (ФИО, пол, профессия, стаж работы, возраст). У каждого респондента было получено согласие на использование и передачу данных исследования в обезличенном виде. Опросная беседа дала следующие результаты:

- пол участников исследования – женский;
- возраст - от 35 до 69 лет;
- стаж работы – от 15 до 45 лет;
- количество респондентов 38 человек – 19 медицинских сестер, 19 воспитателей;
- согласие на использование и передачу данных психодиагностического исследования 39 человек.

В психодиагностическом исследовании приняла участие группа из 39 человек (педагоги и медики), общей характеристикой, которой является то, что они работают с одним и тем же контингентом – дети с ОВЗ. тестовый

материал был предоставлен на бумажных носителях, каждому респонденту были выданы бланки методик, которые они заполняли на рабочем месте, индивидуально, брать опросники на дом было запрещено.

Второй этап – опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) – является русскоязычной адаптацией методики диагностики профессионального «выгорания» (МВИ) (К. Маслач, С. Джексон) адаптация Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. Особенностью отечественной версии опросника (ПВ) является то, что вопросы анкеты подобраны под определенную категорию профессиональной деятельности, в нашем случае было два варианта – опросник (ПВ) для медицинских работников и для педагогов. В ходе диагностики обследуемым предложено ответить на 22 утверждения. В результате психодиагностического исследования по данной методике, были получены следующие данные:

- эмоциональное истощение присутствует у 50% человек в низкой степени, у 29% человек в средней степени, у 21% человек наблюдалась высокая и крайне высокая степень;
- деперсонализация цинизм присутствует у 18% человек в низкой степени, у 47% человек в средней степени, у 35% человек в высокой или крайне высокой степени;
- редукция персональных достижений (профессиональная успешность) присутствует у 39% человек в низкой степени, у 50% человек в средней степени, у 11% человек в высокой или крайне высокой степени;
- интегральный показатель выгорания показывает следующие значения: у 37% человек отмечается низкая степень выгорания, 29% человек отмечается средняя степень выгорания, у 34% человек отмечается высокая или крайне высокая степень выгорания.

Эмоциональное истощение является основным фактором синдрома эмоционального выгорания, что выражается в беспокойстве по поводу сниженного эмоционального тонуса, высокой психологической истощенности, потере «вкуса» к жизни и к работе. У 50% респондентов

выявлена средняя или высокая степень эмоционального истощения. Деперсонализация (цинизм) выражается в эмоциональной холодности, формализме в работе, цинизме к пациентам, происходит формирование деструктивного отношения к окружающему миру. У 82% респондентов выявлена средняя и высокая степень деперсонализации. Редукция персональных достижений проявляется в обесценивании себя, как в личностном, так и в профессиональном плане, что выражается в потере мотивации к своей деятельности, уходе от ответственности, самоизоляции от окружающих. У 61% респондентов выявлена средняя и высокая степень редукции персональных достижений. Интегральный показатель выгорания выявил среднюю и тяжелую степень выгорания у 63% респондентов. Наглядно показатели синдрома эмоционального выгорания представлены в таблице 1, и рисунке 1.

Таблица 1 – Общие результаты по опроснику «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) для медицинских и педагогических работников

Уровни/шкалы	Высокая степень и крайне высокая степень		Средняя степень		Низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Эмоциональное истощение»	8	21%	11	29%	19	50%
«Деперсонализация»	13	35%	18	47%	7	18%
«Редукция личных достижений»	4	11%	19	50%	15	39%
Интегральный показатель выгорания	13	34%	11	29%	14	37%

Наиболее выраженным в общей картине эмоционального выгорания, является субфактор «деперсонализация», 35% высокая степень, 47% средняя. Деперсонализация выражается в эмоциональной холодности, формализме в

работе, цинизме к пациентам, происходит формирование деструктивного отношения к окружающему миру.

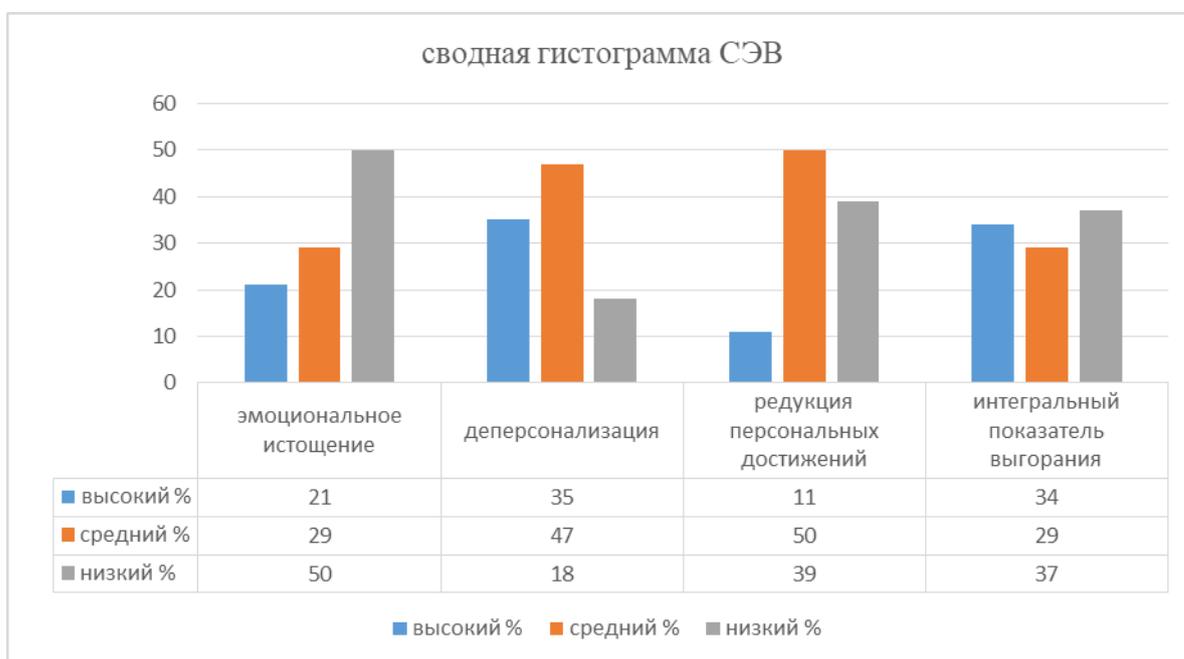


Рисунок 1 – Обобщенные результаты опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова)

Далее рассмотрим результаты исследования по двум независимым выборкам. Группа медицинских работников зашифрована под буквой М, а группа педагогов под буквой П.

Предъявляем результаты психодиагностического исследования по независимым выборкам.

Показатели интегрального индикатора выгорания наглядно представлены в таблице 2 и рисунке 2.

Таблица 2 – нормы для интегрального показателя выгорания

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
3-4 балла	5-6 баллов	7-9 баллов	10 и более баллов

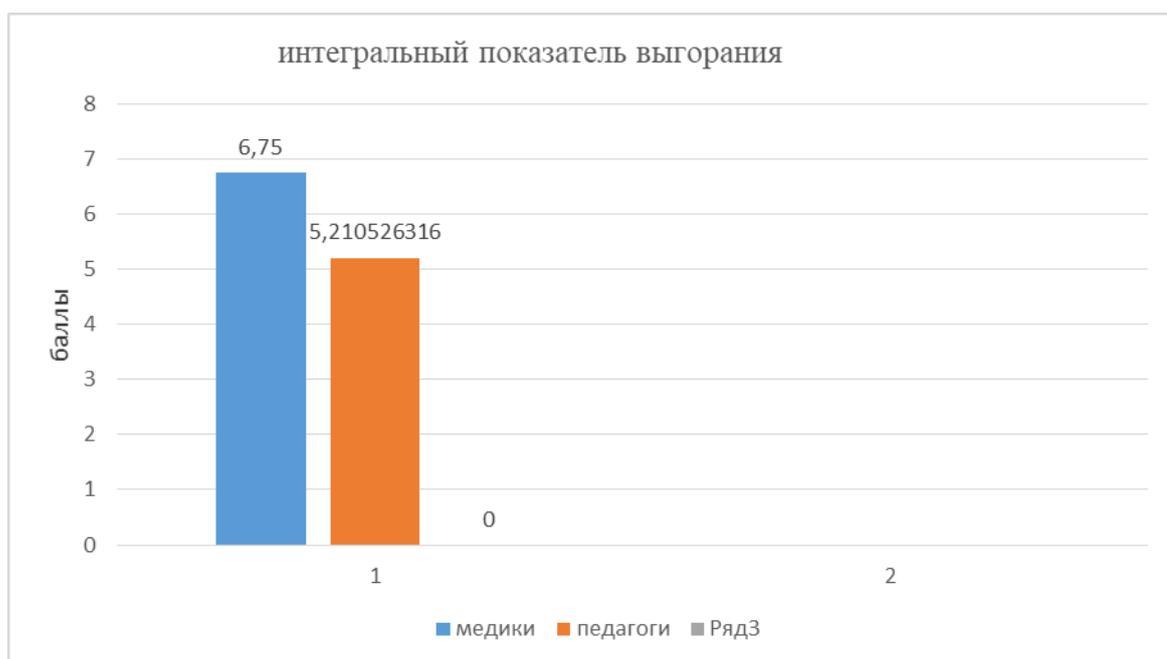


Рисунок 2 – Сравнение интегрального показателя выгорания педагогов и медиков

Результаты исследований отдельно по каждой группе представлены в таблицах и рисунках. Группа М – таблица 3, рисунок 3, группа П – таблица 4, рисунок 4.

Таблица 3 – Результаты по опроснику «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Группа М

Субфакторы /степень	Высокая степень крайне высокая		Средняя степень		Низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты
«Эмоциональное истощение»	5	27%	8	42%	6	31%
«Деперсонализация»	11	58%	7	37%	1	5%
«Редукция личных достижений»	1	5%	10	53%	8	42%

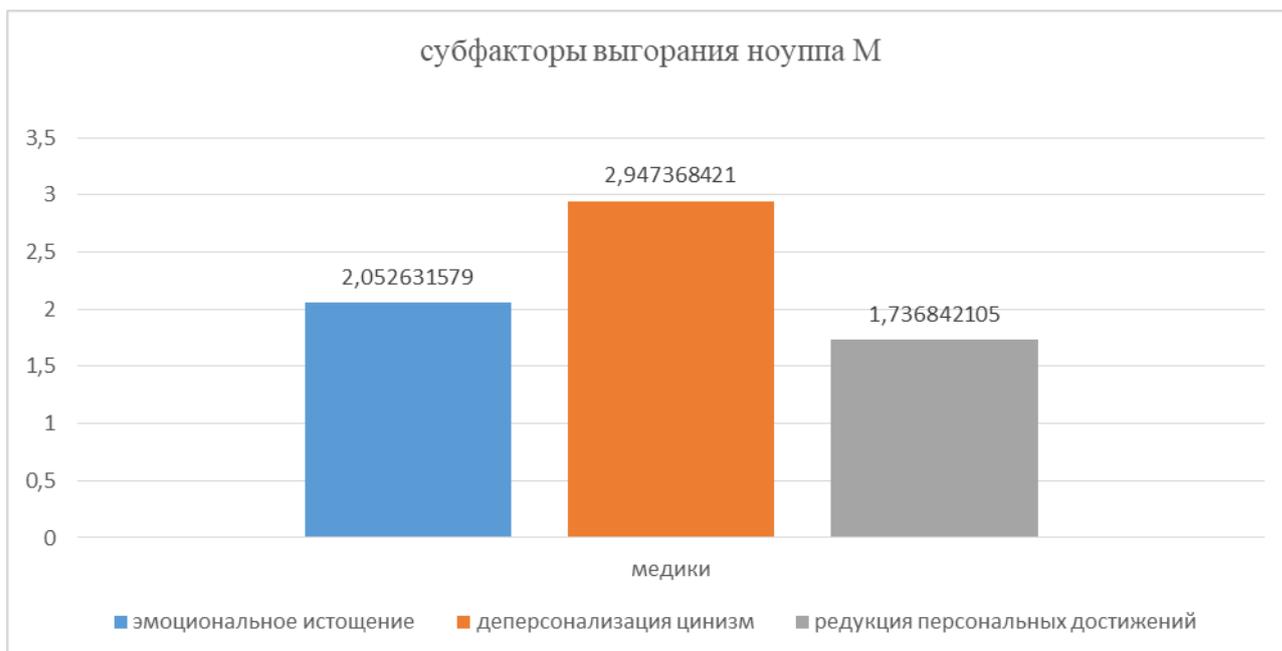


Рисунок 3 – Результаты опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Группа М

Подводя промежуточный итог, можно сказать следующее, в группе М, в синдроме выгорания превалирует субфактор «деперсонализация». Высокой и средней степени выгорания поэтому субфактору подвержены 95% респондентов, эмоциональное истощение 69%, редукция персональных достижений 58%.

Таблица 4 – Результаты по опроснику «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Группа П

Субфакторы /степень	Высокая степень крайне высокая		Средняя степень		Низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты
«Эмоциональное истощение»	3	15%	3	15%	13	70%
«Деперсонализация»	2	10%	11	58%	6	32%
«Редукция личных достижений»	3	15%	9	47%	7	38%

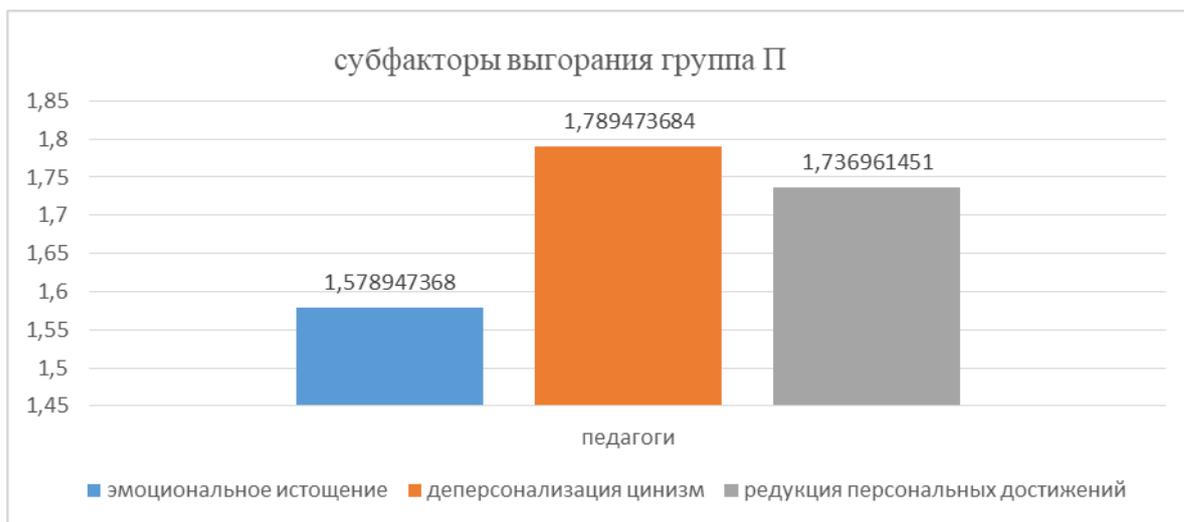


Рисунок 4 – Результаты опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Группа П

«Подводя промежуточный итог, можно сказать следующее, в группе П отмечается низкая степень «эмоционального истощения» у 70% респондентов. Средняя и высокая степень по эмоциональному истощению у 30% педагогов, высокая и средняя степень деперсонализации у 68% педагогов, редукции персональных достижений у 62% педагогов» [21].

«Из вышеуказанного мы делаем вывод, что группа М имеет более высокую степень выгорания, чем группа П по интегральному индикатору выгорания (6,72) против (5,21), а также у групп различается выраженность субфакторов. У группы М ярко выражен субфактор деперсонализации, в то время у группы П субфакторы выгорания имеют практически одинаковую степень» [21]. Наглядно это можно увидеть на рисунке 5.

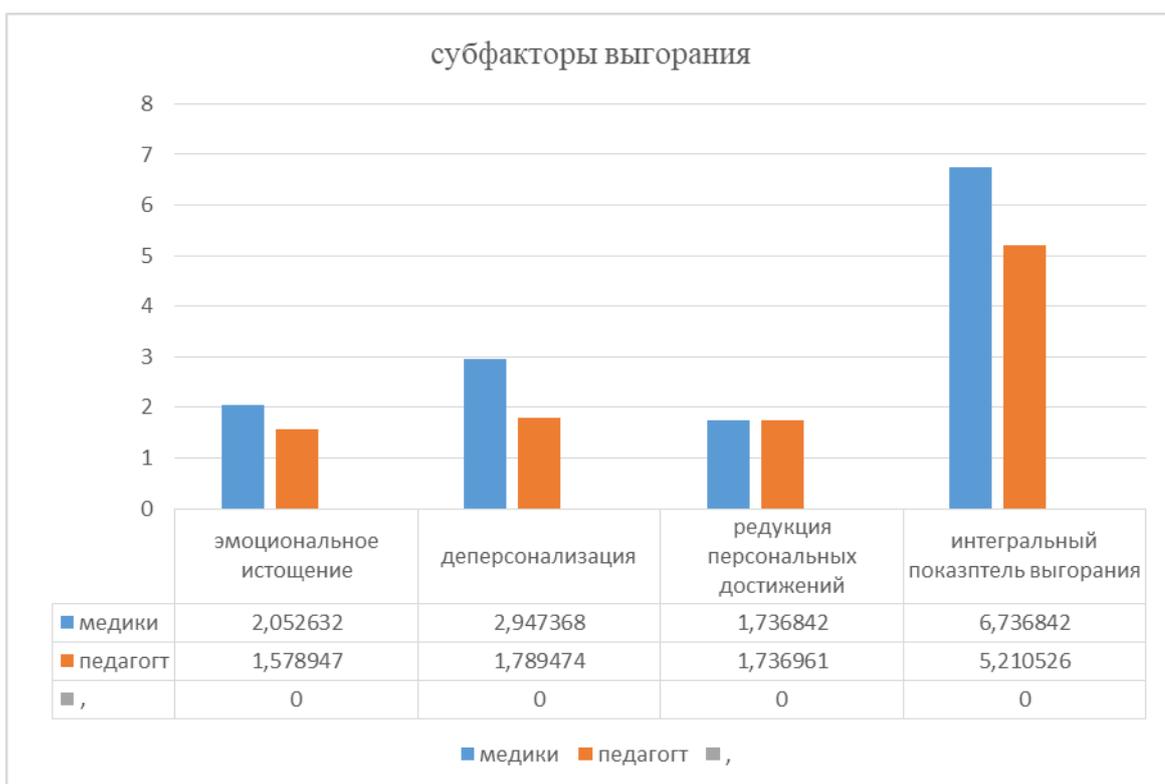


Рисунок 5 – Сравнение результатов опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) в группе М и группе П

«Следует отметить, что по степени интегрального показателя выгорания (6,72) группа М попадает на высокий уровень выгорания, а группу П со значениями интегрального показателя выгорания (5,21) условно можно отнести к среднему уровню выгорания» [21].

Третий этап – опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).

Методика может применяться для самодиагностики выгорания на начальных этапах синдрома. Требуется дать ответ на 10 утверждений. Результаты тестирования определяется посредством подсчета положительных ответов. Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах:

- 0-1 балл низкий уровень, выгорания нет;
- 2-6 средний уровень, необходимо взять отпуск, отключиться от дел;
- 7-9 баллов высокий уровень;

– 10 баллов критическая оценка, очень серьезное положение.

Нами были получены следующие результаты: 58% респондентов имеют средний и высокий уровень выгорания, 42% респондентов не имеют признаков выгорания.

Более наглядно данные отражены в таблице 5 и рисунке 6.

Таблица 5 – результаты опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) общий показатель

Уровень выгорания	Процентное соотношение	Количество человек
Низкие оценки	42%	16
Средние оценки	55%	21
Высокие оценки	3%	1
Критические оценки	0	0

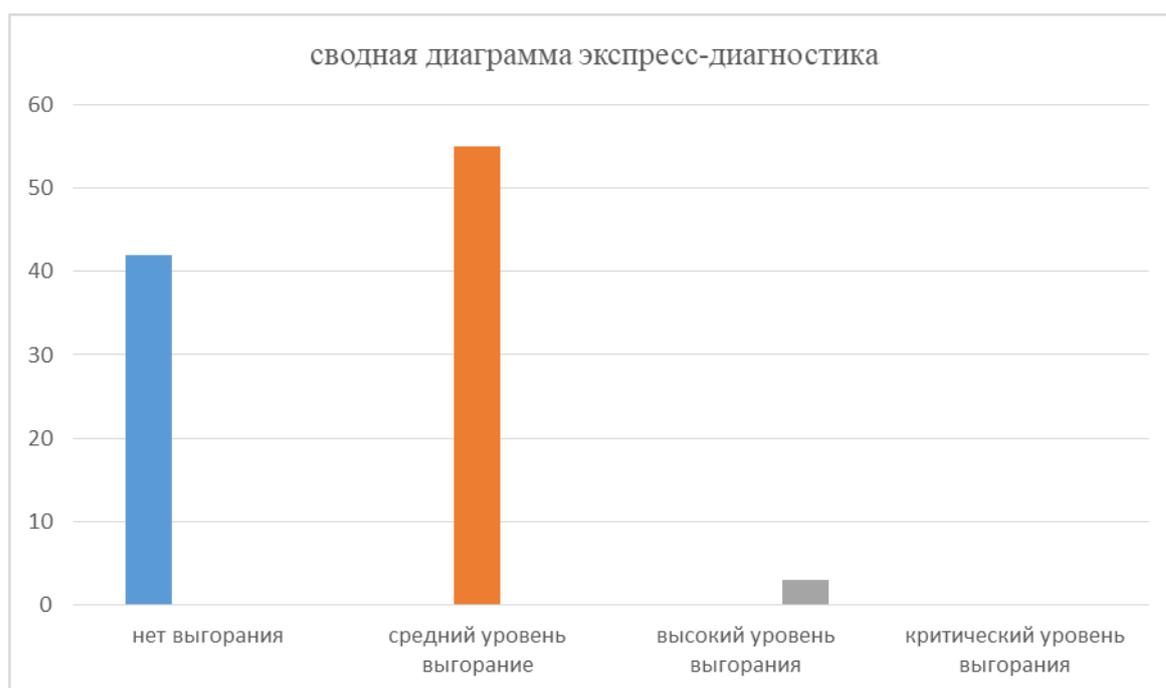


Рисунок 6 – Обобщенные данные опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Показатели средней и высокой степени выгорания говорят о наличии ряда симптомов эмоционального выгорания.

Соматические симптомы: постоянная усталость, слабость в мышцах, мигрени, боли в суставах, бессонница, усталость глаз, понижение иммунитета. Психологические симптомы: заниженная самооценка, неуверенность в себе, наплевательское отношение к себе и окружающим, потеря профессиональной мотивации, агрессия, депрессивные состояния, систематическое плохое настроение. Поведенческие симптомы: уход от общения, самоизоляция, избегание ответственности, манкирование своими обязанностями, обвинение окружающих в своих ошибках, зависть, пессимизм, негатив, жалобы на свою жизнь.

Далее рассмотрим данные по каждой группе отдельно, группа М – таблица 6, группа П – таблица 7.

Таблица 6 – результаты опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) в группе М

Числовые данные/ уровни	Процентное соотношение	Количество респондентов
Низкие оценки	47%	9
Средние оценки	47%	9
Высокие оценки	6%	1
Критические оценки	0	0

Таблица 7 – результаты опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) в группе П

Числовые данные/ уровни	Процентное соотношение	Количество респондентов
Низкие оценки	37%	7
Средние оценки	63%	12
Высокие оценки	0	0
Критические оценки	0	0

Для наглядности на рисунке 7, 8 представлены данные исследования группы М и П.



Рисунок 7 – Данные опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) группа М



Рисунок 8 – Данные опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) группа П

Различия в показателях «Экспресс-оценка выгорания» можно наглядно рассмотреть на рисунке 9 и рисунке 10.

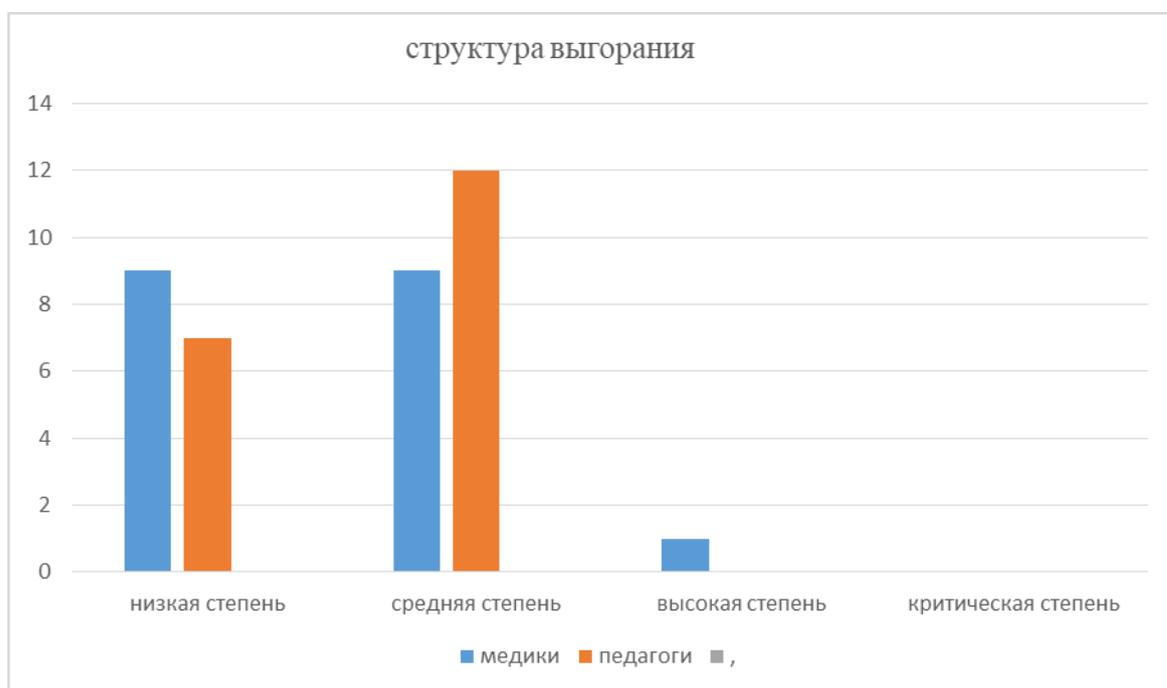


Рисунок 9 – обобщенные результаты опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) группы М и П

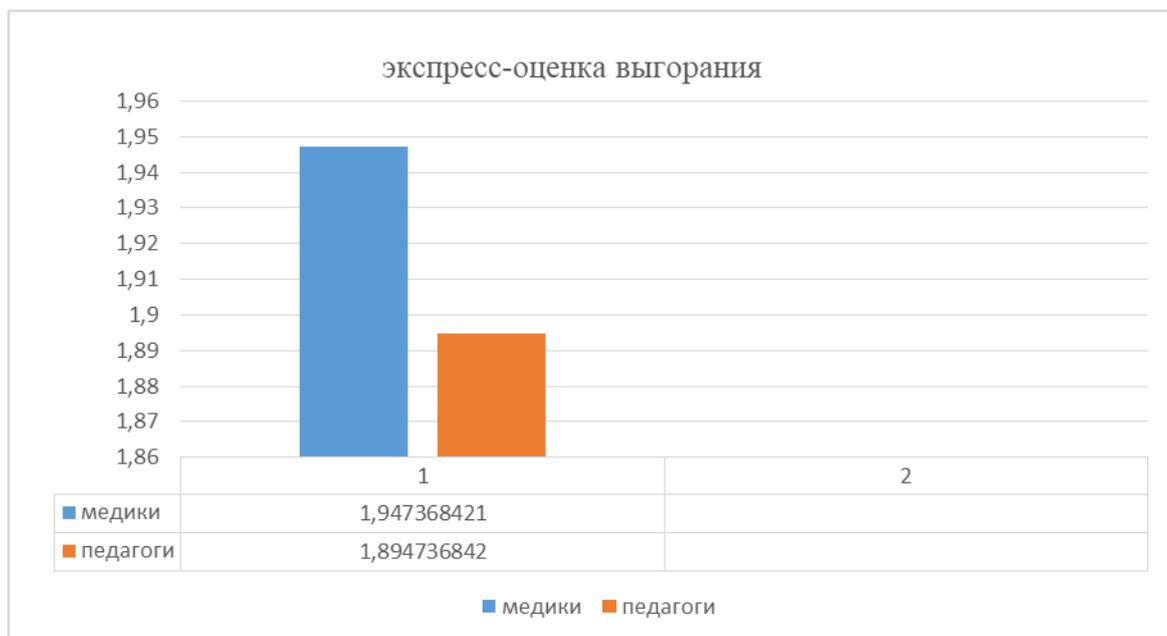


Рисунок 10 – средние показатели выгорания по группам М и П

«Обобщая полученные результаты по опроснику «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) мы пришли к следующим выводам. Хотя средние баллы по группам М и П (1,94) и (1,89) соответственно, говорят нам, что у медиков степень выгорания несколько выше, то рассмотрение структуры выгорание в выборках дает другую картину. Если в группе М результаты распределились практически поровну 47% низкий уровень (отсутствие выгорания), 47% средний уровень (выгорание присутствует, требуется отпуск) и 6% высокий уровень (сильное выгорание, необходима перемена деятельности или смена стиля жизни), то в группе П распределение выглядит иначе, 37% респондентов низкий уровень (имеют выгорания), 63% респондентов средний уровень (выгорание присутствует, требуется отпуск)» [21].

Четвертый этап – опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников). Опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников) является русскоязычной адаптацией опросника психического выгорания Б. Фарбера, который построен на основании его же гипотезы о происхождении выгорания. Б. Фарбер утверждает, что причиной психического выгорания является разрыв между ожидаемым вознаграждением и полученным вознаграждением. Опросник предполагает ответы на 72 утверждения. В результате психодиагностического исследования по данной методике, были получены следующие данные.

По «Индексу психического выгорания» низкие показатели у 19 человек, средние показатели у 17 человек, высокие показатели у 2 человек. По показателю «Психозэмоциональное истощение» низкие показатели у 20 человек, средние показатели у 17 человек, высокие показатели у 1 человека. По показателям «Личностное отдаление» низкие показатели у 21 человека, средние показатели у 16 человек, высокие у 1 человека. По показателю «Профессиональная мотивация» низкие показатели у 20 человек, средние показатели у 13 человек, высокие показатели у 5 человек. Что позволяет

сделать вывод: средняя и высокая степень выгорания по методике Рукавишникова наблюдается у 50% респондентов.

Более наглядно данные по тесту можно рассмотреть в таблице 8 и на рисунке 11.

Таблица 8 – Общие результаты по опроснику «Синдром выгорания» (А. Рукавишников) для медицинских и педагогических работников

Уровни/шкалы	Высокая степень + крайне высокая степень		Средняя степень		Низкая степень + крайне низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Психоэмоциональное истощение» (ПИ)	1	3%	17	44%	20	53%
«Личностное отдаление» (ЛО)	1	3%	16	42%	21	55%
«Профессиональная мотивация» (ПМ)	5	13%	13	34%	20	53%
«Индекс Психического выгорания» (ИПв)	2	6%	17	44%	19	50%

Далее рассмотрим каждую группу респондентов отдельно. Группа М показала следующие результаты: высокая степень выгорания 1 человек, средняя степень выгорания 10 человек, у 8 человек наблюдалась низкая степень выгорания. У группы П мы получили следующие результаты: высокие показатели выгорания 1 человек, средние показатели выгорания 7 человек, низкие показатели выгорания 11 человек.

Для наглядности рассмотрим таблицы 9 и 10, соответственно для групп М и П и рисунки 12 и 13.

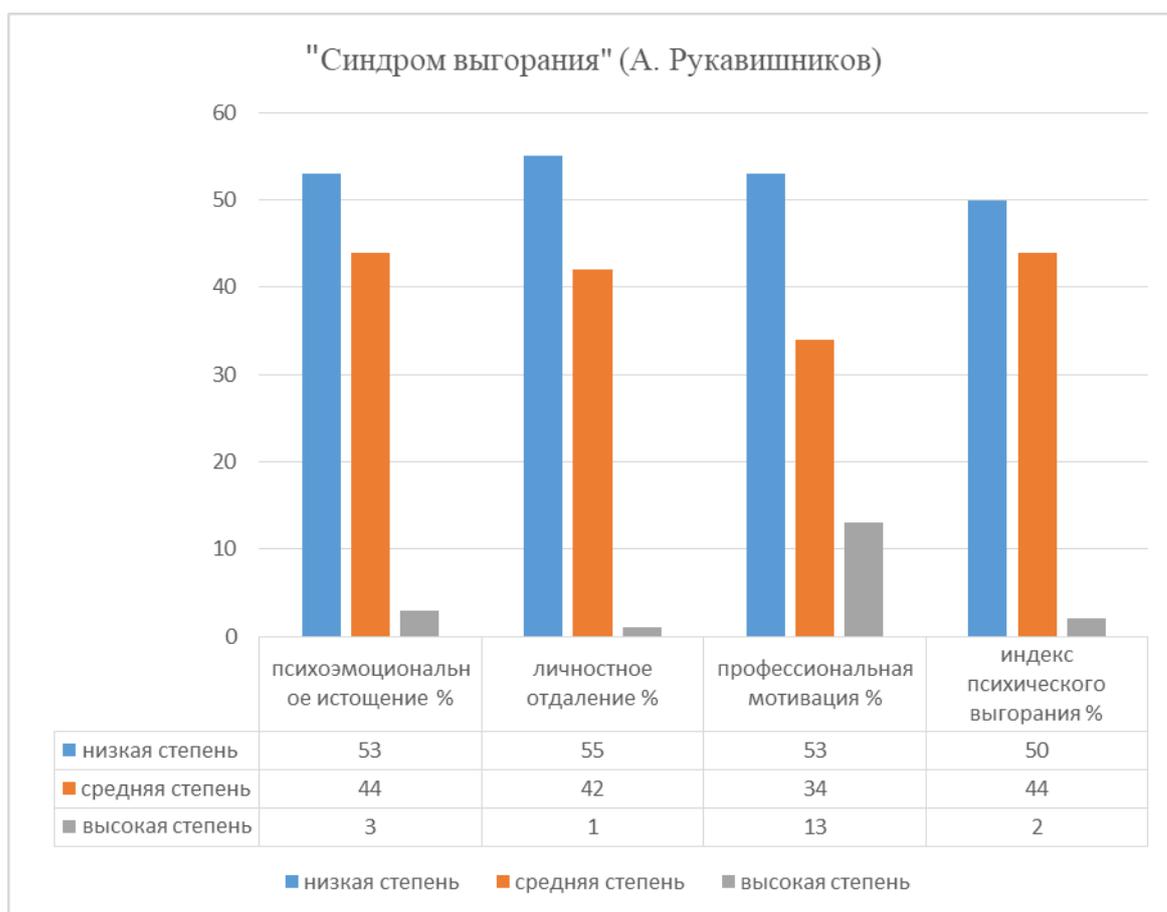


Рисунок 11 – Опросник (А. Рукавишникова), общий результат

Таблица 9 – результаты по опроснику «Синдром выгорания» (А. Рукавишников) для группы М

Уровни/шкалы	Высокая степень + крайне высокая степень		Средняя степень		Низкая степень + крайне низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Психоэмоциональн ое истощение» (ПИ)	1	5%	11	58%	7	37%
«Личностное отдаление» (ЛО)	0	0%	10	53%	9	47%
«Профессиональная мотивация» (ПМ)	4	21%	8	42%	7	37%
«Индекс Психического выгорания» (ИПв)	1	5%	10	53%	8	42%

Таблица 10 – результаты по опроснику «Синдром выгорания» (А. Рукавишников) для группы П

Уровни/шкалы	Высокая степень + крайне высокая степень		Средняя степень		Низкая степень + крайне низкая степень	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Психоэмоциональн ое истощение» (ПИ)	0	0%	8	42%	11	58%
«Личностное отдаление» (ЛО)	1	5%	6	32%	12	63%
«Профессиональная мотивация» (ПМ)	1	5%	5	27%	13	68%
«Индекс Психического выгорания» (ИПв)	1	5%	7	37%	11	58%

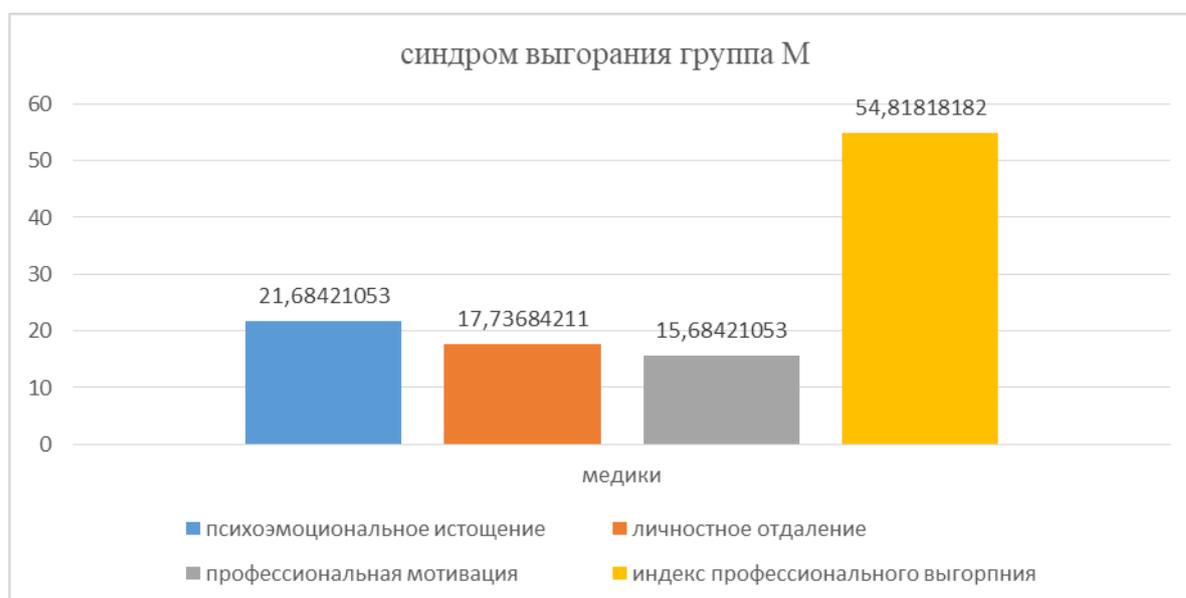


Рисунок 12 – Значение отдельных факторов в структуре выгорания «Опросник выгорания» (А. Рукавишников) медики

На рисунке 13 наглядно отображены уровни выгорания педагогов, как в индексе психического выгорания, так и по каждому фактору отдельно.



Рисунок 13 – Значение отдельных факторов в структуре выгорания «Опросник выгорания» (А. Рукавишников) педагоги

Обобщая вышеизложенное можно сделать вывод, в группе М в структуре выгорания преобладают следующие факторы: психоэмоциональное истощение высокая и средняя степень - 63% респондентов, профессиональная мотивация высокая и средняя степень - 63%, личностное отдаление высокая и средняя степень - 53%. Полученные данные говорят нам, что более половины (58%) медицинских работников, по индексу профессионального выгорания в значительной степени подвержены выгоранию.

Данные, полученные в ходе исследования группы П, говорят о следующем. Высокий и средний уровень психоэмоционального истощения наблюдается у 42% респондентов, высокий и средний уровень по фактору личностного отдаления выявлен у 37% респондентов, у 32% респондентов выявлен высокий и средний уровень по фактору профессиональная мотивация. По индексу профессионального выгорания высокие и средние уровни выявлены у 42% респондентов.

«Из вышеперечисленного мы делаем вывод, что группа П имеет более низкую степень выгорания чем группа М по индексу профессионального

выгорания – 49,31578947 у группы П против – 54,91818182 у группы М, также по выраженности факторов выгорания наблюдаются различия: по психоэмоциональному выгоранию, высокие и средние показатели группа П (42%), группа М (63%), по личностному отдалению высокие и средние показатели группа П (37%), группа М (53%), по профессиональной мотивации, высокие и средние показатели группа П (32%), группа М (63%). То есть можно сказать, что различия по факторам выгорания между группами довольно существенные, особенно по фактору профессиональной мотивации» [21]. Более наглядно данные различия можно рассмотреть на рисунке 14

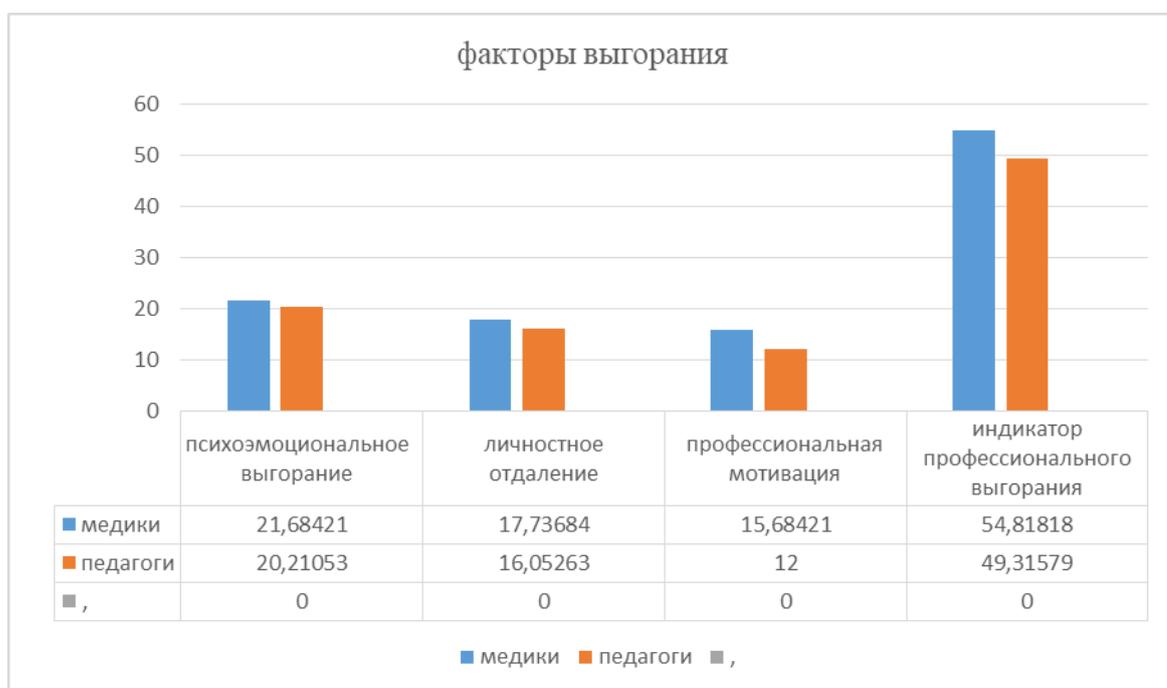


Рисунок 14 – Сравнение результатов теста «Опросник выгорания» (А. Рукавишников) в группе М и группе П

Пятый этап – опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко). Свою тестовую методику В. Бойко создал, опираясь на теорию стресса Г. Селье. Бойко предположил, что эмоциональное выгорание развивается поэтапно, аналогично развитию стресса. Опросник «Эмоциональное выгорание»

состоит из 84-х утверждений. Методика бойко подразумевает разделение симптома эмоционального выгорания на три последовательных этапа: «напряжение», «резистенция», «истощение». Каждый этап имеет ряд определенных симптомов, этап, который набрал наибольшее число баллов при подсчете, является доминирующим во всем синдроме выгорания.

В ходе исследования с применением опросника «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко), мы получили следующие результаты. Этап «Напряжение» сформировался у 3% респондентов, этап в стадии формирования у 13% респондентов, этап не сформировался у 84% респондентов. Этап «Резистенция» сформировался у 11% респондентов, этап в стадии формирования у 53% респондентов, этап не сформировался у 36% респондентов. Этап «Истощение» сформировался у 5% респондентов, этап в стадии формирования у 16% респондентов, этап не сформировался у 79% респондентов. Из анализа полученных данных мы видим, что в совокупной выборке, ведущим фактором в общей картине эмоционального выгорания является «Резистенция» - у 64% респондентов этот фактор или уже сформировался, или находится в стадии формирования.

Более наглядно эти данные предоставлены в табличном виде (таблица 12) и графическом виде (рисунок 15)

Таблица 12 – общие результаты по опроснику «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) для медицинских и педагогических работников

Этапы / степень выраженности	Этап сформировался		Этап в стадии формирования		Этап не сформировался	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Напряжение»	1	3%	5	13%	32	84%
«Резистенция»	4	11%	20	53%	14	36%
«Истощение»	2	5%	6	16%	30	79%

Структуру и распределение данных по факторам выгорания рассмотрим на рисунке 15

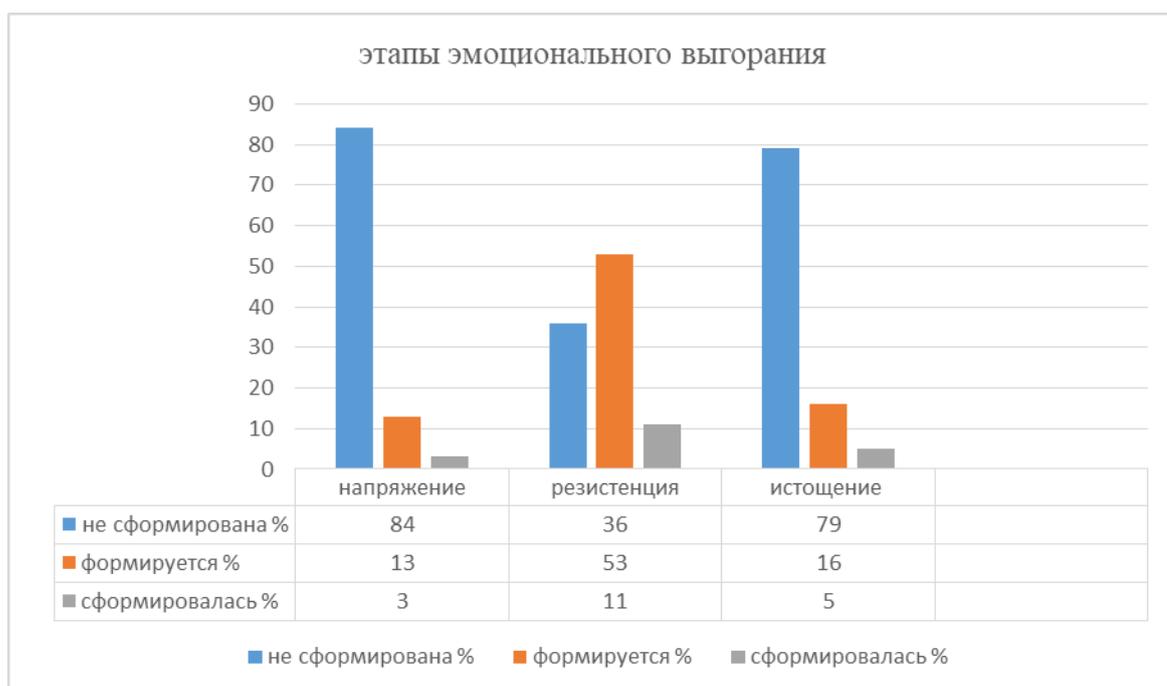


Рисунок 15 – Обобщенные результаты опросника «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко)

В дальнейшем приступим к рассмотрению результатов по каждой группе отдельно. Группа М показала следующие результаты: фактор «Напряжение» сформировался у 5% респондентов, в стадии формирования у 10% респондентов, не сформирован у 85% респондентов. Фактор «Резистенция» сформировался у 11% респондентов, в стадии формирования у 48% респондентов, не сформирован у 37% респондентов. Фактор «Истощение» сформирован у 5% респондентов, в стадии формирования у 16% респондентов, не сформирован у 80% респондентов. Из полученных данных мы сделали вывод: у группы М доминирующим фактором в «эмоциональном выгорании» является фактор «резистенция». В данном факторе в свою очередь ведущим симптомом у группы М является симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (15,6 баллов, симптом сложился), так же наблюдается формирование симптома «редукция профессиональных обязанностей» (10,9 баллов, симптом в стадии формирования).

Для большей наглядности представим полученные результаты в табличном и графическом виде, таблица 13, рисунок 16.

Таблица 13 – результаты по опроснику «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) группа М

Этапы / степень выраженности	Этап сформировался		Этап в стадии формирования		Этап не сформировался	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Напряжение»	1	5%	2	10%	16	85%
«Резистенция»	3	15%	9	48%	7	37%
«Истощение»	1	5%	3	15%	15	80%

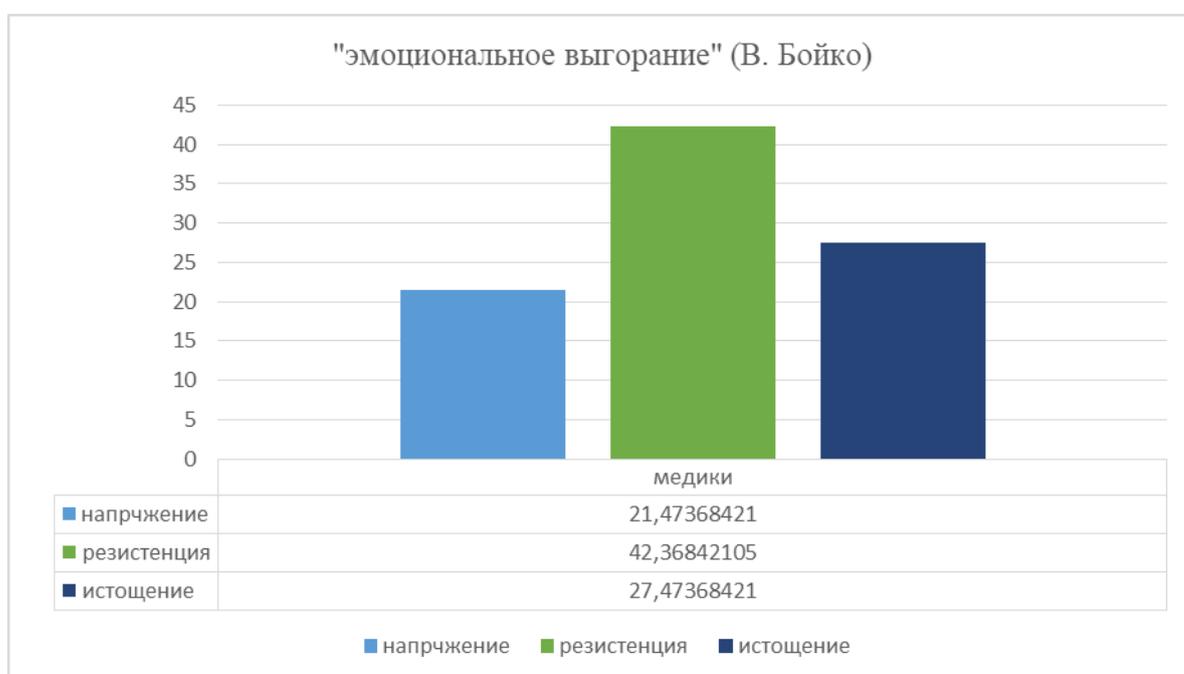


Рисунок 16 – Результаты опросника «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) группа М

Группа П показала следующие результаты: фактор «Напряжение» сформировался у 15% респондентов, в стадии формирования 0% респондентов, не сформирован у 85% респондентов. Фактор «Резистенция» сформировался у 10% респондентов, в стадии формирования у 53% респондентов, не сформировался у 37% респондентов. Фактор «Истощение»

сформировался у 5% респондентов, в стадии формирования у 15% респондентов, не сформировался у 80% респондентов. Можно утверждать, что ведущим фактором в «эмоциональном выгорании» в группе П является фактор «резистенция», доминирующим симптомом в данном случае является симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (13,9 баллов формируется), так же в стадии формирования находятся симптомы «эмоционально нравственная дезориентация» и «редукция профессиональных обязанностей» (11,9 баллов) и (10,4 баллов) соответственно.

Для большей наглядности рассмотрим таблицу 14 и рисунок 17.

Таблица 14 – результаты по опроснику «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) группа П

Этапы / степень выраженности	Этап сформировался		Этап в стадии формирования		Этап не сформировался	
	кол-во человек	проценты	кол-во человек	проценты	кол-во человек	Проценты
«Напряжение»	3	15%	0	0%	16	85%
«Резистенция»	2	10%	10	53%	7	37%
«Истощение»	1	5%	3	15%	15	80%

«Сравним показатели двух независимых выборок. По всем факторам «эмоционального выгорания» группа М имеет более высокие значения чем группа П. Фактор «напряжение» 21,47368 группа М против 20,52632 группа П, фактор «резистенция» 42,36842 группа М против 41,10526 группа П, фактор «истощение» 27,47368 группа М против 23,52632 группа П. итоговый показатель эмоционального выгорания 90,68421 группа М, 84,21053 группа П. из вышеизложенного следует, синдром эмоционального выгорания, в данном исследовании более сильно выражен у медицинских работников чем у педагогов» [21].

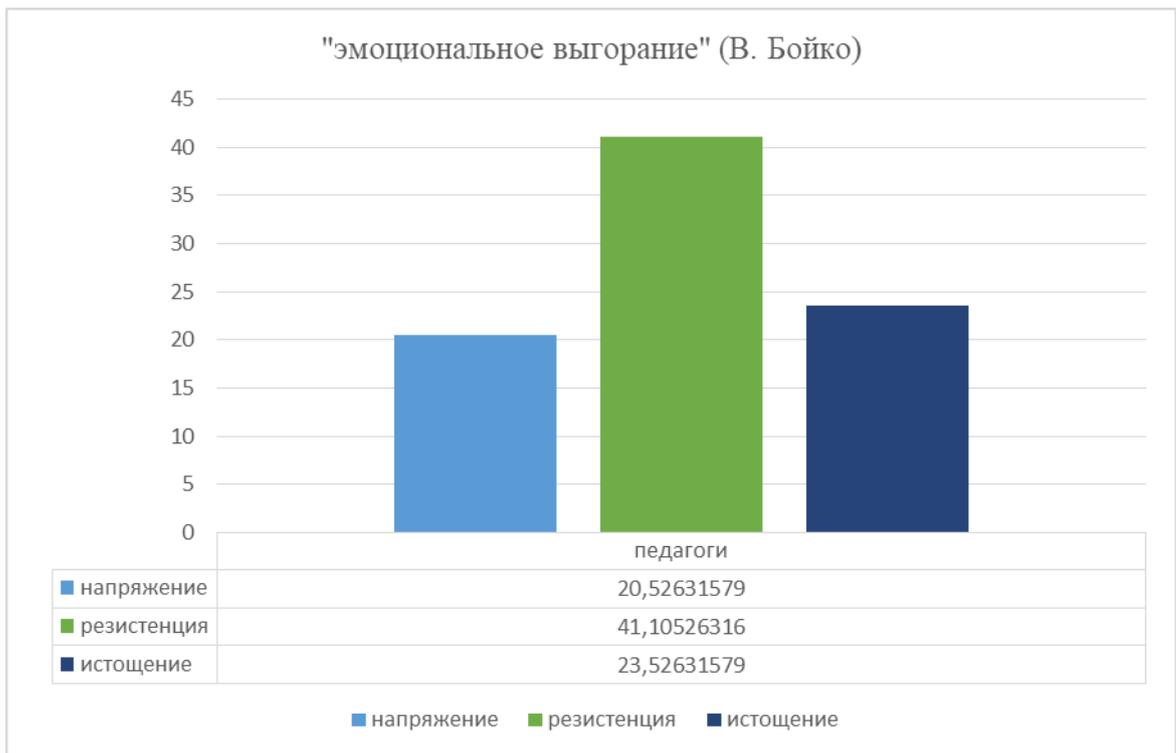


Рисунок 17 – Результаты опросника «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) группа П

«Подводя промежуточный итог исследования, можно сказать, что все примененные методики показали следующее, эмоциональное выгорание у медицинских работников, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья выше, чем у педагогических работников, работающих с, тем же контингентом, как по общим показателям, так и по структурным компонентам синдрома эмоционального выгорания» [21].

Рассмотрим для наглядности сводную гистограмму по группам М и П на рисунке 18.



Рисунок 18 – Результаты опросника «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко) группы П и М

Наиболее яркую картину мы наблюдаем в результатах исследования по методике Маслач, по субфактору «деперсонализация» эмоциональному выгоранию подвержены в высокой и средней степени 95% медиков и 68% педагогов. Разницу в выраженности субфакторов выгорания между медиками и педагогами показали все методики. Является ли эта разница статистически значимой или только частным случаем данного исследования мы можем определить с помощью методов статистического анализа.

Более наглядно взаимосвязь между результатами, полученными с помощью разных методик, можно увидеть на рисунке 19.

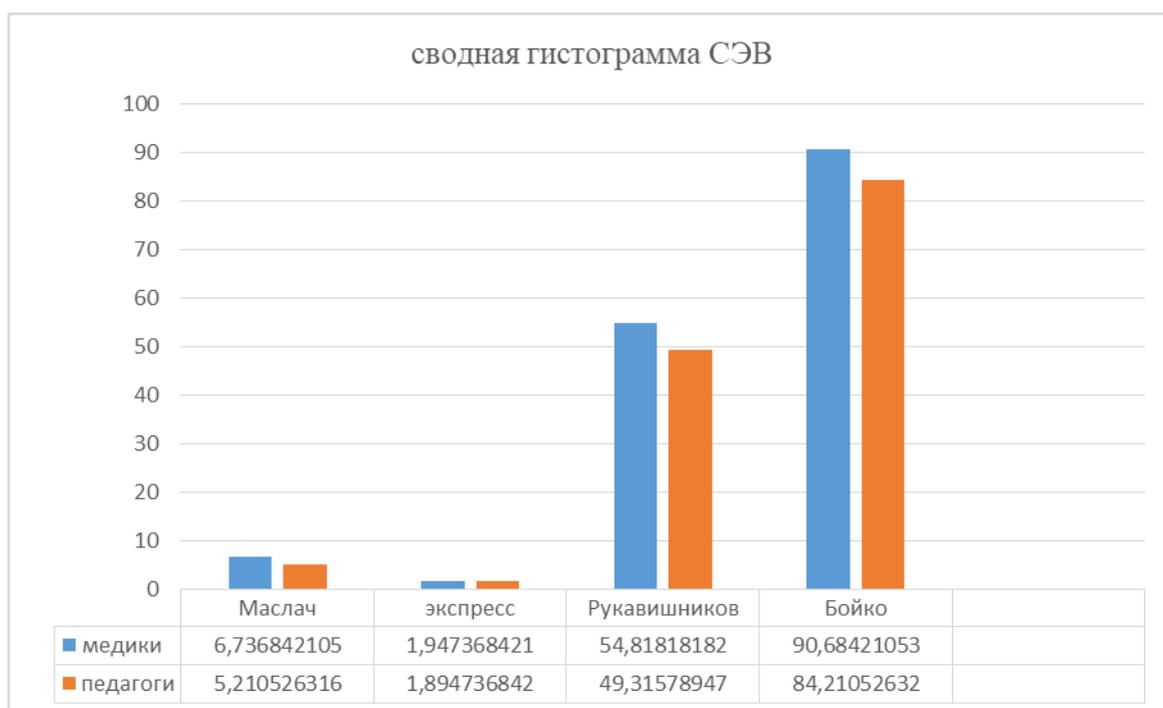


Рисунок 19 – Сравнение результатов тестов (Маслач, Каппони, Рукавишников, Бойко)

Шестой этап – анализ данных полученных в ходе психологического исследования [17]. Обработка и анализ данных проводился в программе SPSS Statistica 23. Для того что бы определиться с выбором критериев для анализа данных, параметрические или непараметрические критерии, мы сначала воспользовались одновыборочным критерием Колмогорова-Смирнова [17], для того, чтобы определить нормальное распределение признака в выборке или нет. Критерий Колмогорова-Смирнова позволяет сравнить эмпирические данные распределения с теоретическими и позволяет сделать вывод о нормальности распределения или нет [17]. В программе SPSS Statistica 23 это можно сделать с помощью данных асимптотической значимости (2 сторонней), если ее значения > 0.05 , распределение считается нормальным, в это случае для анализа применяются параметрические критерии, если значение < 0.05 . распределение является ассиметричным (ненормальным), в таком случае применяются непараметрические критерии. В результате

анализа проверки выборки на нормальность с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова мы получили следующие результаты.

Совокупная выборка по опроснику «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Данные исследования, значение асимптотической значимости (2 сторонней) равно 0,007 что $< 0,05$, что говорит о том, что распределение не является нормальным. Следовательно, для анализа результатов опросника необходимо воспользоваться непараметрическими критериями, нами был выбран U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

Совокупная выборка по опроснику «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Данные исследования – значение асимптотической значимости (2 сторонней) равно 0,001 что $< 0,05$, следовательно, распределение не является нормальным. Поскольку результаты анализа с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова говорят нам о том, что распределение в выборке не является нормальным, для дальнейшей обработки результатов опросника «Экспресс-оценка выгорания» нами был выбран U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

Совокупная выборка по тесту «Опросник выгорания» (А. Рукавишников). Данные исследования – значение асимптотической значимости (2 сторонней) равно 0,200 что $> 0,05$, следовательно, распределение в данной выборке является нормальным. Поскольку результаты анализа с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова говорят нам о том, что распределение в выборке является нормальным, для дальнейшей обработки результатов теста «Опросник выгорания» нами был выбран параметрический t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Совокупная выборка по опроснику «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко). Результаты исследования – значение асимптотической значимости (2 сторонней) равно 0,008 что $< 0,05$, соответственно распределение в данной выборке не является нормальным. Поскольку

результаты анализа с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова говорят нам о том, что распределение в выборке не является нормальным, для дальнейшей обработки результатов опросника «Эмоциональное выгорание» нами был выбран U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

Произведя расчет характеристик выборок, мы получили возможность сравнения данных между двумя выборками М и П. Перед нами было две выборки респондентов с одним отличием, занимаемая должность (медики и педагоги). Чтобы получить ответ, на нашу гипотезу исследования, доказать наличие существования статистически значимых различий в результатах между группами испытуемых, мы должны воспользоваться методами проверки статистических гипотез – критериями значимости. Мы использовали статистический инструмент в программе SPSS Statistica 23, которые позволили сравнить показатели (баллы) между группами респондентов, по общему показателю эмоционального выгорания, так и по его субфакторам. Следовательно, статистический критерий – это инструмент проверки статистических гипотез.

Для проведения обработки данных нашего исследования, нами было принято решение, воспользоваться двумя инструментами математического анализа: параметрический t-критерий Стьюдента для независимых выборок и непараметрический U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

Параметрический t-критерий Стьюдента для независимых выборок (t-тест) применяется для сравнения средних значения двух независимых выборок, при условии нормальности распределения в каждой из них, на основании результатов исследования дается заключение, являются ли различия статистически значимыми или случайными.

Непараметрический U-критерий Манна–Уитни для независимых выборок применяется для сравнения двух независимых выборок из которых одна или обе не имеют нормального распределения, основывается на сравнении признаков, измеренных количественно. Позволяет определить

являются ли различия статистически значимыми или носят случайный характер. Большим плюсом является допустимость применения для малых выборок.

U-критерий Манна-Уитни, опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) группы М и П.

При подведении итогов результатов исследования между группами М и П, мы получили следующие результаты.

«Интегральный показатель выгорания» (ИПВ), $U = 110,5$, асимптотическая значимость (2 сторонняя) - 0,038. Если $U < U_{кр.}$ различия в выборках являются статистически значимыми. Значение U для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В нашем случае $U = 110,5$, следовательно, различия между группами М и П по Интегральному Показателю Выгорания являются статистически значимыми. Далее рассмотрим также каждый субфактор выгорания отдельно. «Эмоциональное истощение», критерий $U = 119,5$, асимптотическая значимость (2 сторонняя) – 0,053. Если $U < U_{кр.}$, различия в выборках являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В нашем случае $U = 119,5$. Исходя из полученных данных, делаем вывод, по субфактору «эмоциональное истощение» различия между группами М и П не являются статистически значимыми и носят случайный характер.

«Редукция личных достижений», асимптотическая значимость (2 сторонняя) - 0,549. Если $U < U_{кр.}$, различия в выборках являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В нашем случае $U = 162$. Различия между группами М и П по субфактору «редукция личных достижений» не являются статистически значимыми и носят случайный характер.

«Деперсонализация», асимптотическая значимость (2 сторонняя) – 0,001. Если $U < U_{кр.}$ различия в выборках являются статистически

значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В нашем случае $U = 75,5$, из полученных данных мы делаем вывод, различия между группами М и П по субфактору «деперсонализация» являются статистически значимыми.

Вывод: результаты обработки данных полученных с помощью опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) показали следующее, существенные статистически значимые различия между группами существуют по «интегральному показателю выгорания» и по субфактору «деперсонализация», по субфакторам «эмоциональное истощение» и «редукция личных достижений» различия также существуют, но они носят случайный характер. Гипотеза о том, что педагоги отличаются от медиков по уровню выгорания и по выраженности определенных субфакторов выгорания нашла свое подтверждение.

U-критерий Манна-Уитни, опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Результаты анализа полученных данных:

«Экспресс-оценка выгорания», асимптотическая значимость (2-сторонняя) – 0,752. Если $U < U_{кр.}$ различия в выборках являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В нашем случае $U = 170$. Результаты анализа говорят нам, что различия между группами М и П не являются статистически значимыми и носят случайный характер.

Вывод: результаты обработки данных полученных с помощью опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак), указывают на то, что различия между выборками носят случайный характер и не являются статистически значимыми. Гипотеза о том, что педагоги отличаются от медиков по уровню выгорания, не нашла подтверждения.

U-критерий Манна-Уитни, опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко).

При подведении итогов результатов исследования между группами М и П мы получили следующие результаты.

«Общий индикатор выгорания», асимптотическая значимость (2-сторонняя) – 0,579. Если $U < U_{кр.}$ различия в группах являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В данном случае $U = 131$. Результаты обработки данных говорят нам, что различия между группами медиков и педагогов не являются статистически значимыми и носят случайный характер. Далее рассмотрим каждую стадию эмоционального выгорания отдельно.

Стадия «Напряжение», асимптотическая значимость (2-сторонняя) – 0,977. Если $U < U_{кр.}$ различия в группах являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В данном случае $U = 179,5$. На основании полученных данных делаем заключение, различия не являются статистически значимыми.

Стадия «Резистенция», асимптотическая значимость (2-сторонняя) – 0,977. Если $U < U_{кр.}$ различия в группах являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В данном случае $U = 179,5$.

Вывод: на основании полученных данных делаем заключение, различия не являются статистически значимыми.

Стадия «Истощение», асимптотическая значимость (2-сторонняя) – 0,447. Если $U < U_{кр.}$ различия в группах являются статистически значимыми. Значение $U_{кр.}$ для совокупной выборки 38 респондентов при уровне значимости ($p < 0.05$) равен 113. В данном случае $U = 154,5$. На основании полученных данных делаем заключение, различия не являются статистически значимыми.

Т-критерий Стьюдента, методика «Опросник выгорания» (А. Рукавишников).

При подведении итогов результатов исследования между группами М и П мы получили следующие результаты.

«Индикатор профессионального выгорания», $t = 0,789$, двухсторонняя значимость – $0,435$. В случае если $t > t_{кр}$, принимается гипотеза о том, что различия между выборками являются статистически значимыми, если $t < t_{кр}$, различия не являются статистически значимыми и носят случайный характер. В нашем случае $t=0.789 < t_{кр}=2,028$, следовательно, различия между группами М и П, в данном случае носят случайный характер. Субфактор «психоэмоциональное истощение», $t= 0,451$, двухсторонняя значимость– $0,654$. В нашем случае $t=0.451 < t_{кр}=2,028$, следовательно, различия между группами М и П в данном случае носят случайный характер. Субфактор «личностное отдаление», $t= 0,657$, двухсторонняя значимость– $0,515$. В нашем случае $t=0.657 < t_{кр}=2,028$, следовательно, различия между группами М и П в данном случае носят случайный характер. Субфактор «профессиональная мотивация», $t = 1,357$, двухсторонняя значимость – $0,183$. В нашем случае $t=1,357 < t_{кр}=2,028$, следовательно, различия между группами М и П в данном случае носят случайный характер.

«Таким образом, различия между группами М и П в данном случае носят случайный характер. Проведенное нами психологическое исследование и последующий статистический анализ полученных данных, позволяет сделать следующие выводы. Исследование с помощью методики «Профессиональное выгорание» (ПВ) адаптация (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), показало существенные, статистически значимые различия в степени эмоционального выгорания между группами медиков и педагогов, по «интегральному показателю выгорания» и субфактору «деперсонализация», следовательно, наша гипотеза подтвердилась. Исследования по методикам, «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак); «Опросник выгорания» (А. Рукавишников); «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко); показало следующее, различия между группами в интенсивности и структуре эмоционального выгорания существуют, но эти

различия не являются существенными и статистически значимыми, следовательно, гипотеза не подтвердилась» [21].

2.3 Профилактика эмоционального выгорания, методы и рекомендации

Борьба с синдромом эмоционального выгорания является в данный момент весьма актуальной проблемой. Нам видится несколько путей решения этой проблемы. Первый путь. Устранение производственных и личностных факторов, являющихся триггерами эмоционального выгорания. Второй путь профилактика синдрома эмоционального выгорания у сотрудников. Третий путь психологическая помощь и реабилитация лиц с синдромом эмоционального выгорания. Рассмотрим более развернуто пути решения данной проблемы.

Первый путь основывается на создании комфортных условий труда и грамотной кадровой политике организации. Если создание благоприятных условий труда это комплексная задача, в решение которой вовлечено множество структур и организаций (отраслевые ведомства, министерство труда и социальной защиты РФ, предприятия и организации, профсоюзы), то кадровая политика и в частности профориентация имеют непосредственное отношение к психологии, как в прикладном, так и в научном аспектах. Правильный и обоснованный выбор профессии является залогом, того, что в дальнейшем профессионал будет трезво и рационально рассматривать особенности, требования и нюансы своей профессии. Задача специалиста по профориентации не сводится, к тому, чтобы подтвердить желание клиента к осваиванию той или иной профессии, которое возможно основано на романтических представлениях о профессии или потому, что, так решили родители. В рамках своей миссии психолог помимо диагностических процедур по выявлению способностей и склонностей к освоению той или иной профессиональной деятельности (уровень интеллекта, тип интеллекта,

тесты физических способностей, тесты профориентации). Психолог должен не предвзято, по возможности полно раскрыть особенности той или иной профессии и требования к кандидату (профессиограмма), показать все преимущества и негативные факторы профессии, чтобы клиент сделал осознанный и рациональный выбор. Для того, чтобы в последствии разрыв между ожиданием и реальностью профессиональной деятельности был как можно меньше. Огромный вклад в развитие психологии труда внес Советский и Российский психолог Климов Евгений Александрович, его методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) широко используется в нашей стране, службами подбора персонала и психологами.

Второй путь заключается в профилактике эмоционального выгорания среди сотрудников организаций. В нашем случае профилактика – это комплексный подход по предотвращению, снижению и минимизации последствий эмоционального выгорания. Профилактические методы можно условно разделить на три группы:

- физические – занятия физкультурой и спортом, закаливание, прогулки на свежем воздухе, плавание;
- физиологические – физиотерапия, массаж, дыхательная гимнастика;
- психологические – медитативные техники, аутотренинг, групповые занятия (Балинтовские группы, групповые тренинги).

Третий путь психологическая помощь и реабилитация лиц с синдромом эмоционального выгорания, как правило, на момент обращения к психологу у клиента симптомы эмоционального выгорания выражены достаточно ярко, работа проводится в индивидуальном порядке, с применением всех инструментов и методик в зависимости от направления деятельности психолога (КПТ, Психоанализ, Гештальт-терапия). Психологическая коррекция в таких случаях может занять достаточно продолжительный промежуток времени.

На наш взгляд, с точки зрения целесообразности и скорости решения проблемы, наиболее продуктивным является профилактика эмоционального

выгорания, а конкретнее групповые тренинги, в которые включено несколько инструментов по предотвращению последствий эмоционального выгорания. Мы разработали программу группового тренинга по обучению методам психосаморегуляции, для нивелирования симптомов эмоционального выгорания, медицинских и педагогических работников.

Тема тренинга – обучение методам психосаморегуляции, для нивелирования симптомов эмоционального выгорания, у педагогов и медиков. Синдром эмоционального выгорания, довольно распространенное нарушение у представителей помогающих профессий. С ростом темпов жизни растут и психологические нагрузки на людей, с помощью данного кейса появляется возможность снизить нагрузку на психику человека и тем самым улучшить качество жизни и работы.

Задача – обучение медиков и педагогов техникам психосаморегуляции с целью улучшения эмоционального состояния сотрудников и улучшения позитивного отношения сотрудников к пациентам. Дано: контингент – медицинские и педагогические работники.

На начальном этапе, знакомство с тренинговой группой, установление контакта (раппорта). Проведение просветительской лекции, о синдроме эмоционального выгорания и его вреде для здоровья, физического и психического. Цель, объяснить слушателям механизм эмоционального выгорания и довести до их понимания, что это обратимый процесс, с которым можно и нужно бороться. Использование на данном этапе техник КПТ и РЭПТ (раскрытие понятия иррациональное убеждение, объяснение когнитивных ошибок), само по себе дает терапевтический эффект [4, 26, 33, 36, 42]. Знакомство с методами диагностики и самодиагностики эмоционального выгорания. Проведение экспресс диагностики по тесту «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак), выявление уровня выгорания. Разъяснение понятия психосаморегуляции, ее приемам и методам. Ознакомление с возможностями и видами саморегуляции, влияние

саморегуляции на организм человека. Рассмотрение положительного эффекта от освоения психосаморегуляции на качество жизни.

Обучение простым методам саморегуляции – метод глубокой мышечной релаксации по Джекобсону [9, 25, 33].

Освоение произвольной регуляции дыхания.

Техники диафрагменного дыхания:

– первое упражнение описывается в йоге под названием «полное дыхание»;

– следующее упражнение в йоге называется «подсчет дыхания»;

– третье дыхательное упражнение, предназначено для быстрого (до 60 секунд) достижения состояния расслабления, при его применении исчезают мышечные зажимы, пропадают тревожные ощущения [30, 29].

Миссия тренинга: освоение сотрудниками методов саморегуляции и их применение в процессе их профессиональной деятельности.

Итоги тренинга: Для слушателей – улучшение общего состояния, меньшая раздражительность, улучшение качества обслуживаемых пациентов.

Для руководства – уменьшение простоев сотрудников по болезни, повышение производительности труда.

Достоинства и недостатки кейса: достоинства кейс может быть легко адаптирован для других категорий граждан занятых в системе человек-человек (продавцы, соц. работники).

Недостатки навыки психосаморегуляции могут быть достаточно эффективными при низком и среднем уровне выгорания, при высоких значениях уже одной соморегуляцией не справиться, требуется помощь психологов. Продолжительность тренинга 7 часов.

Таблица 15 – План проведения группового тренинга по психосаморегуляции

Этап тренинга	Длительность этапа	Задачи этапа	Результат
Подготовительный	2-часа	Просветительская лекция о природе и последствиях СЭВ	Разъяснить слушателям механизм СЭВ и довести до их понимания, что это обратимый процесс, с которым можно и нужно бороться
Диагностический	1-час	Ознакомление с методами самодиагностики	Проведение самодиагностики СЭВ
Обучающий	3-часа	Ознакомление с методом психосаморегуляции	Обучение методам глубокой мышечной релаксации по Джекобсону, обучение техникам дыхания. Демонстрация видеоматериалов по данной проблематике (сервис https://www.youtube.com/)
Завершающий	1-час	Подведение итогов	Получение обратной связи, ответы на вопросы

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование синдрома эмоционального выгорания среди педагогов и медицинских работников проводилось в два этапа.

Мы подготовили и проведение психодиагностическое исследование, проанализировали методики эмоционального выгорания и собрали батарею тестов. В тестовую батарею вошли следующие методики:

- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для медицинских работников;
- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для педагогических работников;
- тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. Бойко;
- методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак);
- опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников).

Перед началом диагностических мероприятий, была проведена опросная беседа, в ходе которой были получены анкетные данные, разъяснены цели и задачи исследования, а также, получено согласие на обработку и передачу данных исследования в обезличенном виде. В исследовании приняли участие 38 респондентов, которые были разделены на две группы: группа педагогов 19 человек и группа медиков 19 человек.

Результаты исследования показали, что эмоциональное выгорание в сильной и средней степени присутствует у 63% респондентов, что может говорить о недостаточной эффективности существующих методов борьбы с выгоранием (балинтовские группы). Нами был разработан кейс по психосаморегуляции для борьбы с симптомами эмоционального выгорания.

На основании полученных эмпирических данных мы рекомендуем, к уже существующим мероприятиям по профилактике синдрома эмоционального выгорания (балинтовские группы), добавить проведение групповых тренингов по обучению психосаморегуляции для последующих занятий как в группах, так и индивидуально.

Результаты анализа и рекомендации по борьбе с синдромом эмоционального выгорания нами были обработаны результаты исследования. Для большего удобства и наглядности данные предоставлены в табличном виде и в виде гистограмм. С помощью методов статистического анализа в программе SPSS Statistica 23 мы провели обработку данных.

Результаты исследования говорят нам, о том, что группа медиков имеет более высокие показатели по выраженности синдрома эмоционального выгорания, а также имеет различия в выраженности различных субфакторов выгорания.

Однако говорить с уверенностью о статистической значимости этих различий мы не можем, так как, на основании данных статистического анализа мы видим, что статистически значимые различия выявлены только по результатам одной методики – опросник «Профессиональное выгорание»

(ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой.

Из вышеизложенного мы делаем вывод, на развитие синдрома эмоционального выгорания у сотрудников, при работе с детьми с «ОВЗ», профессия не играет большого значения.

Гипотеза о том, что педагоги отличаются от медиков по степени и параметрам эмоционального выгорания, не нашла своего подтверждения. Различия между группами респондентов можно рассматривать только в контексте данного исследования, их нельзя распространять на всю генеральную совокупность педагогов и медиков. При работе с особенными детьми эмоциональному выгоранию подвержены все профессионалы независимо от сферы деятельности.

Заключение

Проблема эмоционального выгорания среди людей, работающих в системе человек-человек сегодня актуальна как никогда.

Помимо профессиональных и личностных факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания к ним сегодня добавляются экономические и социальные триггеры, что повышает и без того не маленькую психологическую нагрузку на профессионалов занятых в системе человек-человек.

Мы провели работу по исследованию синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников занятых в работе с детьми с «ОВЗ».

Проведя анализ научной литературы по проблеме эмоционального выгорания, мы пришли к следующим заключениям.

Синдром эмоционального выгорания, являет собой состояние истощения умственного и эмоционального, сильного утомления, которое возникает на фоне систематических рабочих стрессов, развитию эмоционального выгорания наиболее подвержены представители помогающих профессий (педагоги, медики, психологи).

Педагогические работники относятся к категории лиц, которые с высокой степенью вероятности подвергаются эмоциональному выгоранию.

Хочется отметить одну особенность профессиональной деятельности педагогов в нашем конкретном случае. Из-за особенностей детей педагог закрепляется за ребенком на весь срок пребывания последнего в «Доме ребенка», такая своеобразная монотония, так же может оказывать влияние на развитие эмоционального выгорания.

В процессе нашего исследования нами был решен ряд задач.

Мы рассмотрели личностные и профессиональные черты и качества педагогов, изначальное отсутствие или утрата некоторых из них во время трудовой деятельности, является фактором, усиливающим действие

синдрома эмоционального выгорания на психическое и физическое состояние профессионала.

Рассмотрели процессы протекания эмоционального выгорания, с точки зрения различных научных подходов к этому синдрому.

Исследовали формирование эмоционального выгорания у педагогических работников.

Провели эмпирическое исследование эмоционального выгорания педагогов и медицинских работников, работающих с детьми с «ОВЗ», мы составили тестовую батарею, в которую вошли:

- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для медицинских работников;
- опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для педагогических работников;
- тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. Бойко;
- методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак);
- опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишников).

Провели психодиагностическое исследование и проанализировали его результаты. В исследовании приняли участие 38 респондентов, которые были разделены на две группы: группа педагогов 19 человек и группа медиков 19 человек.

Результаты нашего исследования показали, что разница в выраженности эмоционального выгорания между группами педагогов и медиков существует, но не имеет статистической значимости.

Только одни данные по одной методике «Профессиональное выгорание» (ПВ) (С. Maslach, S. Jackson), в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой из четырех, показали статистически значимые различия между группами педагогов и медиков по показателям «Интегральный показатель выгорания» и по субфактору «Деперсонализация / цинизм».

По данным всех остальных методик различия, так же существуют, но не имеют статистической значимости.

На этом основании нами был сделан вывод, что на различия в развитии эмоционального выгорания у сотрудников, при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, фактор профессии не играет большого значения.

Гипотеза о том, что педагоги отличаются от медиков по степени и параметрам эмоционального выгорания, не нашла своего подтверждения.

Различия между группами респондентов можно рассматривать только в контексте данного исследования, их нельзя распространять на всю генеральную совокупность педагогов и медиков, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2002. 288 с.
2. Бабанов. С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания ГОУ ВПО Самарский государственный медицинский университет. Справочник поликлинического врача. 2010. №1. С. 12-16.
3. Бергис Т. А. Проблема профессионального стресса педагогов // Карельский научный журнал. 2020. № 1(30). С. 47-49.
4. Бек. А. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций. 2-е изд. СПб. : Питер, 2004. 473 с.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 336 с.
8. Водопьянова Н. Е. Старченкова Е. С. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учеб. пособие для академического бакалавриата. М. : Издательство Юрайт, 2017. 343 с.
9. Доктор Спокойствие: анонимный бот психолог для социальных сетей: [электронный ресурс] URL: https://vk.com/doctor_calm?z=video-192832710_456239034%2Fvideos-192832710%2Fpl_-192832710_-2 (дата обращения: 17.06.2023).
10. Глузман Ю. В. Подготовка педагогов к работе с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья: опыт зарубежных университетов // журнал «Гуманитарные науки» 1/49 2020г. С 94-98.
11. Деловая Россия: Психические расстройства и последствия пандемии обзор исследований: [электронный ресурс] URL: <https://deloros.ru/press-centr/slovo->

gensoveta/psikhicheskie_rasstroystva_i_posledstviya_pandemii_obzor_issledovaniy/?ysclid=lrbmq5ayaf137109395 (дата обращения 20.01.2023).

12. Известия: Число прибывших в РФ беженцев с территории Донбасса и Украины превысило 3,6 млн: [электронный ресурс] URL: <https://iz.ru/1383744/2022-08-23/chislo-pribyvshikh-v-rf-bezhentcev-s-territorii-donbassa-i-ukrainy-prevysilo-36-mln> дата обращения 20.02.2023).

13. Интерфакс - Россия: В РФ борются с синдромом эмоционального выгорания у медиков на фоне COVID: 22.07.2021г: [электронный ресурс] URL: <https://www.interfax.ru/russia/780248> (дата обращения 05.03.2023).

14. Каверин Ю. Профессионально важные качества и умения учителя / Ю. Каверин. 2021. [электронный ресурс] URL: <https://pedsovet.org/article/professionalno-vajnye-kachestva-i-umeniya-uchitelya> (дата обращения 12.01.2023).

15. Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.

16. Кудинов С. И. Психодиагностика: практикум для студентов специальности 030301 «Психология» и бакалавров по направлению 030300 «Психология». Тольятти : ТГУ, 2009. 244 с.

17. Кулагина И. В. Статистические методы в психологии: практикум. Тольятти : изд-во ТГУ, 2017. 1 оптический диск.

18. Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания // «Психотерапия». 2003. №11. С.10.

19. Министерство образования и науки Российской Федерации НОУЧ ВПО «московский социально-гуманитарный институт» // г. Москва Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии инклюзивного образования детей с ОБЗ» [электронный ресурс] URL: <http://yaac.ucoz.ru/invalidy/Psyho.Osob.Detey.s.OB3.pdf> (дата обращения 15.04.2023).

20. Новиков Д. А. Профессиональная деятельность, как фактор эмоционального выгорания // Студенческий вестник: электрон. научный журнал. 2023. № 17(256). URL: <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/256>. (дата обращения: 14.08.2023).

21. Новиков Д. А. эмоциональное выгорание педагогов работающих с детьми с ОВЗ // Студенческий вестник: электрон. научный журнал. 2023. № 39(278). URL: <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/278>. (дата обращения: 11.11.2023).

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599) 13 с.

23. Исследование эмоциональных реакций работников больниц на вспышку инфекционного заболевания: уроки вспышки MERS Co-V в Южной Корее в 2015 году/ Хиджон Сон, Ван Джун Ли, Хён Су Ким, Ккот Сил Ли [и др.]. [электронный ресурс] / PubMed central – бесплатный архив литературы и журналов по медицине, Национальной медицинской библиотекой США. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30334501/> (дата обращения 10.04.2022)

24. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

25. Редина. Т. В. Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений. // Знание. Понимание. Умение. 2010, №1. С.210-227.

26. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия / Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.

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

28. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Гарант: информационно-правовой портал. – Москва, 2002. Загл. титул. экрана. [электронный ресурс] URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lrc2t1m97b943780914> (дата обращения 22,04,2023).

29. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: практикум / сост. Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. 40 с.

30. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2019. Т. 7, № 4(26), № 1 (27) за 2020. [электронный ресурс]. URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения 30.06.2023)

31. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [электронный ресурс] URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001201212300007?pageSize=50&ysclid=lrc2dax7fn982578209> (дата обращения 15.05.2022).

32. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) [электронный ресурс] URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/?ysclid=lrc33yq7i6250470841> (дата обращения 17.03.2022).

33. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. М. : Психотерапия, 2009. 176 с.

34. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М. : МЕДпрессинформ, 2013. 256 с.
35. Beck, C. L., & Gargiulo, R. M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. / *The Journal of Educational Research*, 76(3), 169–173.
36. Beck, A. T., Freeman, A., & Associates. *Cognitive Therapy of personality disorders*. New York; Guilford Press. 1990.
37. 2011 Judith S. Beck Published by The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012.
38. Hans Selye. *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents* by Hans Selye (Department of Biochemistry, McGill University, Montreal, Canada) is reprinted by permission from *Nature* (vol. 138, July 4, 1936, p. 32).
39. Giorgio Nardone Covid-19: psicosi e ipocondria: la gestione delle nuove paura.: Editore: Paesi Edizioni Collana. 2020. 72 p.
40. Leonardo Povia. 27 segni e sintomi del burnout degli insegnanti [электронный ресурс] URL: <https://didatticapersuasiva.com/motivazione/burnout-degli-insegnanti> (дата обращения 11.11.2022).
41. Michaela Fantoni. Sto bene. Insegno meglio! come favorire il benessere degli insegnanti [электронный ресурс] URL: <https://www.aiamc.it/sindrome-burnout-insegnanti/> (дата обращения 20.11.2022).
42. Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. L. *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. New York : Oxford University Press, 1980.