

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГА**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

\_\_\_\_\_ 2017 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

Исполнитель:  
В.С Хотенов - студент  
заочного отделения

\_\_\_\_\_ (подпись студента)

Научный руководитель:  
Герасименко Юлия  
Алексеевна,  
кандидат педагогических  
наук, доцент кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2-4
<b>1. Теоретическое обоснование проблемы эмоционального выгорания педагога</b>	<b>5</b>
1.1 Характеристика профессиональных деструкций в научной литературе	5-8
1.2. Определение эмоционального выгорания у педагогов	9-17
1.3. Методы и приёмы профилактики эмоционального выгорания	18-22
<b>2. Экспериментальное исследование эмоционального выгорания педагогов</b>	<b>23</b>
2.1 Комплексная диагностика эмоционального выгорания	23-32
2.2 Программа профилактики эмоционального выгорания	33-38
2.3. Эффективность разработанной программы	39-41
Заключение	42-45
Список источников	46-50
Приложение	

## ВВЕДЕНИЕ

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья в образовательной организации стала особенно острой, в связи с появлением и развитием инклюзивного образования. Необходимость как теоретического, так и практического изучения данного вопроса существует из-за высокой эмоциональной включенности педагога: в деятельность, жёсткие временные рамки деятельности, организационные моменты педагогической деятельности и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцируют появление невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Теоретический интерес к теме выгорания обусловлен практическим запросом. Так как феномен выгорания возникает у человека в контексте работы и имеет негативные последствия для него самого, организации в целом и психического благополучия клиентов, учеников, пациентов, коллег, то есть тех, с кем человек взаимодействует.

Синдром изучен больше всего в психологии труда и социальной психологии (как в отечественной, так и в зарубежной).

Несмотря на то, что синдром достаточно изучен в иностранной психологии, а так же данная проблема рассмотрена и в работах отечественных психологов. В настоящее время существует достаточное количество фактического материала, относящегося к условиям, при которых возникает синдром выгорания. Эта проблема, продолжает набирать актуальность изучения [38].

Существует синдром эмоционального выгорания – самая опасная психолого-профессиональная болезнь тех, кто работает долгое время с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, воспитателей, то есть всех, чья деятельность невозможна без общения. Профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне

длительного стресса, а как следствие – истощаются эмоционально-энергетические ресурсы работающего человека.

Изучению проблемы эмоционального выгорания у педагогов посвящены работы таких учёных как: В. Н. Козиева, Л. Ф. Колесниковой, американского психиатра Фрейденберга, американского психолога Кристины Маслач, профессора Э. Ф. Зеера, Шейнова В.П. - белорусского социолога-психолога[10].

Изучение данной проблемы показывает достаточное количество научной, теоретической и методической литературы

Но недостаточно разработанным остается поиск способов снижения признаков эмоционального выгорания у педагогов, направлений, форм профилактической работы с педагогами, поэтому необходимы дополнительные исследования по диагностике и профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Вышесказанное подтверждает актуальность данной темы.

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

**Предмет** – профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

**Цель** – теоретическое обоснование и практическая реализация программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать теоретические аспекты по проблеме эмоционального выгорания у педагогов.
2. Выявить особенности развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов города и сельской местности.
3. Разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания педагогов.

**Гипотеза:** эмоциональное выгорание педагогов сельской местности и города качественно отличается в большей выраженности симптомов; профилактика эмоционального выгорания педагога будет успешной при

условии разработки специальной программы, включающей практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, деловые игры, тренинговые упражнения, релаксацию.

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

**Методики исследования:** В качестве инструментария для получения эмпирических данных использовались методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко, и оценки «эмоционального интеллекта» Н.Холла, кроме того, был использован метод беседы. Статистическая обработка эмпирических данных включала в себя установление достоверности различий между выборками по  $t$  – критерию Стьюдента, корреляционный анализ, дивергентный анализ (анализу подвергались только те взаимосвязи, значимость которых составляла  $p = 0,01$  и  $0,001$ ). Методологической основой исследования являются: теоретические представления о влиянии деятельности на психическое состояние личности (А.О.Прохоров); теория стресса (Г.Селье, Л.А.Китаев-Смык); представления об эмоциональном выгорании (В.Е.Орел, Т.И.Ронгинская, Т.В.Форманюк), о стадийном развитии эмоционального выгорания В.В.Бойко, о эмоциональном интеллекте Г.Г.Гарсковой и И.Н.Андреевой. Практическая значимость состоит в подборе диагностик для выявления эмоционального выгорания у педагогов, разработке программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов, что вносит свой вклад в содержание психологического сопровождения развития педагогов и дополняет систему профилактической работы эмоционального выгорания у педагогов. Результаты данного исследования могут быть полезны преподавателям для использования материала на лекциях, практическим психологам, студентам ВУЗов.

**Структура выпускной квалификационной работы** включает в себя: титульный лист, оглавление, введение, первая глава – теоретическое

обоснование проблемы, содержит три параграфа, вторая глава – практическое исследование содержит три параграфа, заключение, список литературы и приложение.

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

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

Словарь определяет профессиональную деструкцию как «когнитивное искажение, психологическая дезориентация личности, формирующаяся из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности, и приводящая к формированию специфически-профессионального типа личности»[45].

Традиционно, когда говорят о профессиональной деструкции, имеется в виду распространение привычного ролевого - профессионального поведения, либо взаимодействия человека, – на непрофессиональные сферы.

Профессиональная деструкция рассматривается, как элемент дезадаптации специалиста. В психологии существуют различные определения профессиональной деформации, базирующихся на приведенном выше традиционном подходе. Лаконично его можно сформулировать следующим образом: интеграция в структуру личности профессиональных поведенческих стереотипов. А далее идут последствия профессиональных деструкций: экстернизируясь во внешнем поведении, они вызывают негативную реакцию окружающих, могут приводить к явным или неявным конфликтам[4].

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

Согласно современным данным, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы, что является более объективным. В последние годы «выгорание» рассматривается рядом ученых таких как: В. Н. Козиев, Л. Ф. Колесникова - как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные американским психологом Кристиной Маслач: эмоциональная истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

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

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

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

Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем «вырывается» наружу и приводит к конфликтам. Редукция профессиональных достижений возникает в результате чувства некомпетентности в профессиональной сфере, осознания собственного неуспеха в ней. В настоящее время не существует единой точки зрения на сущность психического выгорания и его структуру, его считают следствием недостаточной информированности педагогов в данной сфере. Попытки систематизировать знания о данном феномене были осуществлены



профессором Э. Ф. Зеер, что привело к формированию типологии критических событий[44].

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

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

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

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

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

устойчивость, то их следует рассматривать как профессиональные деструкции[33].

С. П. Безносков в качестве основания для классификации видов профессиональной деструкции использует понятие «норма», по отношению к которой оценивается то или иное проявление личности. При этом целесообразно различать две разновидности рассматриваемого понятия. С одной стороны, можно говорить о «норме деятельности», характеризующей цели, принципы, технологии, методы деятельности. С другой стороны, для анализа профессиональной деформации имеет значение норма «профессиональной этики». Причем имеются в виду не абстрактные нормы человеческой морали и трудовой этики, а именно профессиональной этики и деонтологии. Указанные нормы деятельности и профессиональной этики могут быть сформулированы весьма точно и конкретно. Исследователь высказывает предположение, что сравнивая с этими двумя нормами любую профессиональную деятельность и качество ее исполнения, можно выявить признаки профессиональной деформации[22].

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

## 1.2. Определение эмоционального выгорания педагогов

В конце XX века большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.)

Синдром эмоционального выгорания педагогов – этот термин «burnout», обозначающий «сгорание» или «выгорание», введен американским психиатром Х. Дж. Френденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [45].

Механизм эмоционального выгорания схематично представлен Л.А.Китаевым-Смыковым и Э.С.Бобровой.

Они считают, что общие закономерности социально-психологических проявлений стресса проистекают из того, что каждый человек, как элемент человеческой популяций, является воплощением противоречий между личным и общественным. Как недостаток общения, так превышение эволюционно установившихся норм скученности людей вызывает у них депрессивное состояние. И в том, и в другом случае стресс, стабилизирует нормы общественного существования, стресс может способствовать изменению общественных взаимоотношений.

Психологическая сущность человека, как существа общественного, требует от него претворения в жизнь альтруистических тенденций. Но ни один человек со своим индивидуальным сознанием не может полностью отрешиться от эгоистических мотивов. Постоянное уравнивание этих двух тенденций является источником многочисленных проявлений стресса (эвстресса, дистресса), в свою очередь ведущих к прогрессу или регрессу личности. Важную роль в стрессовых преобразованиях личности и в

изменении взаимоотношений между людьми играют не только социальные и личностные факторы, но и такие, как состояние человека, его самочувствие, психофизиологические и медико-физиологические факторы.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения синдром выгорания – физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям, а также употреблением алкоголя и других психоактивных средств, с целью получить временное облегчение, что имеет тенденцию к развитию физиологической зависимости и во многих случаях суицидального поведения. Это расценивается как стресс-реакция в ответ на производственные и эмоциональные требования, происходящие от излишней преданности человека своей работе с сопутствующим пренебрежением семейной жизнью или отдыхом. Одной из наименее защищённых и наиболее уязвимых в отношении выгорания профессиональных групп являются педагоги.

Предметом труда учителя является другой человек, его характер, мировоззрение, привычки, особенности психофизиологии и анатомии, специфика внутреннего мира. Этот первичный, исходный материал, над которым трудится учитель, со своей стороны, сам его преобразовывает. Он вынужден жить в специфической логике объекта своего внимания, своего профессионального интереса. Учитель обязан, должен общаться со своими подопечными, понимать их мысли, чувства, моральные установки, сопереживать с ними, чтобы быть способным выбрать наиболее мощное средство педагогического воздействия. Проживание же определенного отрезка времени в логике существования другого не может пройти бесследно для внутреннего мира самого учителя, его сознания, психики, отмечает С.П.Безносков[13].

К тому же феминизированность профессии учителя имеет целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная в сравнении с мужчинами

в три раза заболеваемость психическими болезнями, высокая «стрессированность», вызываемая бытовыми неурядицами из-за не меньшей загруженности работой по дому, отсутствия нормальных жилищных условий, недостаточности внимания, уделяемого домочадцам, низкой оплатой труда и т. п., а это нередко приводит к фрустрации как предпосылке различных психических заболеваний. Этому же и способствует «старение» учительства за счет наблюдаемого в наши дни оттока молодых кадров из школы в другие сферы.

Эмоциональное выгорание возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. В настоящее время одним из наиболее актуальных вопросов психологии, психотерапии и психиатрии по-прежнему является синдром эмоциональное выгорание специалистов, который признан проблемой, требующей медицинского вмешательства. Этот синдром внесён в Лексикон психиатрии ВОЗ (2001) и МКБ 10 пересмотра (Z73 – проблемы, связанные с трудностью управления своей жизнью). Налицо все три фазы стресса. Фаза «напряжения» служит «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания и включает несколько симптомов:

- «переживание психотравмирующих обстоятельств», которое проявляется в усиливающемся осознании психотравмирующих факторов, которые субъективно трудно или вовсе неустранимы;
- «неудовлетворенность собой», при которой, действует механизм «эмоционального переноса» – отрицательная энергетика направляется не столько вовне, сколько на себя;
- «загнанность в клетку» – ощущается, когда психотравмирующие обстоятельства давят над личностью и устранить их невозможно, приходит чувство безысходности. Это состояние интеллектуально-эмоционального тупика;
- «тревога и депрессия» – обнаруживается в особо осложненных обстоятельствах и порождает мощное энергетическое напряжение в форме переживания тревоги, разочарования в себе, профессии, в конкретной

должности. Это крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания;

- «эмоционально-нравственная дезориентация» – проявляется в безосновательной защите собственной стратегии, даже в случае осознания ее ошибочности;
- «расширение сферы экономии эмоций» - обнаруживает себя в отношениях с близкими и захватывает круг непрофессионального общения;
- «редукция профессиональных обязанностей» как завершающая стадия нарушения культуры деловых отношений. Данное состояние перерастает в фазу «истощения». Фаза «истощения» характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Метастазы «выгорания» проникают в профессиональные установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой[15].

Фазу «истощения» сопровождают следующие симптомы:

- «эмоциональный дефицит», при котором к профессионалу приходит ощущение, что он не в состоянии соучаствовать и сопереживать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу;
- «эмоциональная отстраненность» выражается в резкости, грубости и раздражительности в общении;
- «личностная отстраненность» – (деперсонализация) возникает, когда профессионала больше не волнуют рабочие вопросы. Завершают фазу «истощения» психосоматические и психовегетативные нарушения.

Синдром выгорания развивается во времени, начинается с чрезмерного и продолжительного стресса на работе, вызывает чувство напряжённости, раздражительности, утомления, завершается включением психологических защит, отдалением от профессиональной деятельности, апатией, цинизмом, соматическими и психопатологическими нарушениями невротического уровня, что снижает социальную адаптацию, меняет призму личностного восприятия, что касается представлений о самочувствии и отношений[40].

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Анализ конкретных исследований синдрома психического выгорания показывает, что основные усилия ученых были направлены на выявление факторов, вызывающих выгорание. Традиционно они сгруппировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности (объективные факторы) и индивидуальные характеристики самих профессионалов (субъективные факторы). Некоторые исследователи выделяют и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные.

Изучая роль психических состояний психической деятельности, А.О.Прохоров так описывает причины развития неравновесных, то есть выходящих за границы оптимальных значений, состояний учителей: «Наиболее часто неравновесные состояния учителей вызывается конфликтами с учениками; поведением школьников на уроке (неготовность, невнимание); конфликтами с администрацией; неожиданным появлением на уроке директора или других проверяющих; несправедливыми замечаниями со стороны старших учителей или неудачным уроком; вызовом к директору, несправедливым обвинением учителя родителями (ситуации перечислены в порядке ранжирования). Эти ситуации актуализируют у педагогов состояние гнева, раздражения, волнения, возмущения, злости, досады и обиды».

Связь между неравновесными состояниями и ситуациями, возникающими в педагогическом труде, отчетливо выражена.

Например, такое наиболее часто встречающееся неравновесное состояние, как гнев, обуславливается конфликтом с учениками, конфликтом с администрацией, опозданием или неготовностью школьников к урокам.

Выявлена зависимость интенсивности, времени, частоты возникновения состояний от возраста и стажа. В частности, установлено, что у педагогов со стажем до десяти лет работы в школе.

Каждый человек включен в систему определенных отношений и выступает носителем культурных традиций и систем связей своего окружения. Он по природе своей социален и потому включен в общественное бытие, которое имеет свою специфику. В зависимости от того, где человек проживает - в городе или селе, его психологический мир приобретает определенное своеобразие. Такие аспекты культуры города или деревни, как экономическая деятельность, быт, традиционные искусства, система межличностных отношений, мировоззренческие представления образуют целостную своеобразную систему, являющуюся внешней по отношению к системе психического, носителем которого является конкретный человек[39].

В психологии общепринято положение о влиянии социальных предпосылок и условий жизнедеятельности на развитие личности. Однако, в большинстве работ, указывающих на особенности этого влияния, в качестве объекта исследования выступают личностные особенности жителей города. При этом, практически выпали из поля зрения представители сельского социума.

В целом, актуальность проблемы сельских жителей привела к созданию в 1984 году Европейского общества организации ЕКОВАСТ, задачами которой является сохранение сельских обществ по всей Европе и развитие их экономической, социальной и культурной составляющих. В 1996 году в эту организацию вошла и Россия.

Как пишет Д.А.Казыханова, сельская жизнь с более размеренным, чем город ритмом, давними традициями, моральными устоями, отрицательным



отношением к праздному образу жизни и вниманием к отдельному человеку служат положительным моментом.

Сельские педагоги имеют возможность более тесно, чем городские учителя, знать и учитывать в воспитании детей семейные условия школьников, характер взаимоотношений с взрослыми, склонности, интересы учащихся. На селе, где все друг друга знают и где каждый на виду у всех, сильнее развит социальный контроль над учебной и трудовой деятельностью.

Другая, негативная, сторона особенного положения сельского учителя, по сравнению с городским, заключается в том, что на селе учитель не всегда имеет возможность получить современную необходимую методическую консультацию[11].

Деятельность сельского педагога отличается условиями труда (изношенностью оборудования или ее полным отсутствием, малым финансированием школ, долгим отсутствием ремонта как капитального, так и косметического). В сельской местности учитель является более референтным лицом, контакт с учениками и их родителями более тесный и долгий. После окончания уроков общение с педагогом не прерывается.

Ученики и их родители часто приходят за советом, за поддержкой или просто навещают своего учителя. Кроме того, личная жизнь учителя сельской школы всегда на виду, и за пределами школы он общается с тем же кругом лиц.

Можно сказать, что характер труда сельского педагога более насыщен общением с учащимися. Однако этот аспект деятельности школьного учителя изучен недостаточно, в частности, нет данных об особенностях эмоционального выгорания у сельских учителей несмотря на то, что эмоциональное выгорание у педагогов не только городских, но и сельских школ - это довольно таки частое явление[41].

Эмоциональное выгорание было изучено с учетом стажа, пола, возраста, специфики работы, предмета (который преподает педагог), но не

было обнаружено работ, в которых бы изучалось эмоциональное выгорание в зависимости от места жительства (село или город).

Немногочисленные исследования, касающиеся особенностей жителей села затрагивают психические свойства только у обучающихся, психическое состояние сельских учителей в качестве предмета исследования никем не было подробно изучено[50].

Кроме эмоционального выгорания, изучалась литература, касающаяся эмоционального интеллекта. К сожалению, работ касающихся этой тематики не так много, а в тех, что оказались доступными нашему вниманию, эмоциональный интеллект не рассматривался во взаимосвязи с эмоциональным выгоранием[12].

Отмечая, что в системе «учитель-ученик» межличностные отношения и общение играют основную роль в решении задач обучения, воспитания и развития, А.О.Прохоров подчеркивает, что для достижения эффективности этих процессов необходимо, чтобы и педагог и учащиеся находились в оптимальных для совместной деятельности состояниях. В процессе общения происходит направленное и ненаправленное личностное взаимовлияние, которое может быть как позитивным, так и негативным. Проведенный А.О.Прохоровым корреляционный анализ позволил выявить ряд особенностей связи психических состояний учителей и школьников во время уроков. Выяснилось, что состояние самого учителя оказывает сильное влияние на психическое состояние его учеников[6].

Системообразующими психическими состояниями в целостной структурно-функциональной организации взаимодействующих состояний школьников и учителей являются положительные деятельностные состояния и положительные состояния общения учителя. Актуализация комплекса осуществляется за счет положительно окрашенных деятельностных состояний учителя. Проявление комплекса отрицательно окрашенных состояний школьников на уроке обуславливается отрицательными психофизиологическими состояниями учителя (например, утомление,

усталость, снижение уровня активности актуализируют комплекс отрицательно окрашенных состояний школьников на уроке)[7].

Результаты демонстрируют значимость положительных психических состояний учителя, благодаря которым актуализируются положительные психические состояния школьников, способствующие обучению и развитию.

«В случае большой интенсивности положительно окрашенных состояний учителя и, прежде всего – деятельностных и психофизиологических, психические состояния школьников на уроке также имеют положительную окраску. Снижение интенсивности положительных состояний учителя актуализирует отрицательные деятельностные состояния и уменьшает положительные и эмоциональные, что, в свою очередь, увеличивает выраженность комплекса отрицательных состояний и уменьшает интенсивность блока положительных состояний»,– пишет А.О.Прохоров[39].

Таким образом, для создания оптимального эмоционального климата во время урока, учитель вынужден постоянно поддерживать необходимый уровень своего психического состояния.

### 1.3. Методы и приёмы профилактики эмоционального выгорания

Исследование направлено на поиск позитивных аспектов функционирования личности педагога как способе профилактики эмоционального выгорания. Прежде всего, необходимо выяснить, как сам педагог оценивает своё психологическое благополучие, чтобы выделить наиболее важные аспекты его оптимизации.

Впервые проблема психологического благополучия личности была поставлена в конце 60-х гг. прошлого века американскими психологами М.Яходой, Х.Кентрилом и др. Дальнейшее развитие зарубежных исследований психологического благополучия личности осуществлялось в двух направлениях: гедонистическом и эвдемонистическом.

Гедонистический подход предполагает исследование того, как человек в окружающей действительности использует то, что приносит ему пользу и приятные переживания. Психологическое благополучие в этом подходе рассматривается как преимущественно внешне обусловленные, позитивные переживания.

Эвдемонистический подход основан на понимании психологического благополучия как результата развития и саморазвития личности. Личность, преобразуя себя, преобразует окружающий мир и таким образом достигает гармонии[8].

Отмечая ограниченность гедонистического подхода в изучении психологического благополучия личности, К. Рифф создала свою теорию на основе анализа концепций, связанных с позитивным функционированием личности. Она выделила шесть показателей позитивного функционирования личности: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, цели в жизни и личностный рост. В дальнейшем на основании результатов собственных исследований, К. Рифф был создан оригинальный метод психотерапии (well-beingtherapy) и

опросник «Шкалы психологического благополучия», который применяется во многих исследованиях».

Существует множество способов профилактики эмоционального выгорания, ниже представленные лишь некоторые из них.

#### 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

#### 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
  - «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т;
  - «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
  - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

#### 3. Действуйте:

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
  - наведите порядок дома или на рабочем месте;
  - устройте прогулку или быструю ходьбу;
  - пробегитесь.

#### 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

#### 5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»)[51].

Поскольку эмоциональное выгорание – результат длительного эмоционального напряжения и является перманентным (продолжительным) стрессовым, то есть неравновесным психическим состоянием (А.О.Прохоров), его развитие может рассматриваться как динамический процесс, этапы которого соответствуют механизму развития стресса. В связи с этим, более убедительно выглядит описание стадий развития выгорания, осуществленное отечественным психологом В.В.Бойко[5].

Так как эмоциональный интеллект включает в себя: владение эмоциями, распознавание собственных эмоций, понимание эмоций других людей, а эмоциональное выгорание предполагает тесное общение в

эмоционально нагруженной атмосфере, логично предположить, что сформированность эмоционального интеллекта должна сказываться на развитии эмоционального выгорания. Другими словами, эмоциональный интеллект может рассматриваться в рамках механизма саморегуляции состояния, в данном случае – перманентного (хронического) негативного состояния, проявляющегося в форме синдрома выгорания.

Эмоциональный интеллект, участвующий в борьбе с синдромом выгорания, логично включается в качестве средства в состав первого из четырех направлений этой борьбы, описанных Д.Г.Труновым [43]:

1. *Приспособление себя к работе.* Часто это называют "профессиональным ростом", подразумевая за этими словами развитие таких качеств, как эмпатия, сочувствие, сопереживание, сострадание, понимание человека, то есть совершенствование способностей приема и переработки информации, связанной с другим человеком. И чем более отвлеченно это будет происходить от личной информации, то есть от собственных взглядов, чувств, отношения и т.д., тем это будет более профессионально.

2. *Приспособление работы к себе.* Это - противоположное направление; что-то вроде чувства протеста: не я должен приспособливаться к своей работе, а она должна быть приспособлена ко мне.

Это направление включает в себя изменение профессиональных, организационных и других рамок, адаптацию их к себе, к своему организму, к своей душе. Конечно, их можно и нужно менять. Однако, эти изменения - главным образом внешние (например, изменение условий труда) и практически не касаются содержания работы.

3. *Экономичный расход «эмоционального топлива».* Здесь имеется в виду уменьшение эмоциональных затрат. В результате чрезмерной фиксации на этом направлении мы получаем итог: работа становится стандартной, ремесленной, где педагог уже не горит, поскольку обезопасил себя огнеупорной спецодеждой и, в лучшем случае, тихо тлеет.

4. *Восстановление.* Сюда относятся мероприятия, направленные на восполнение потерь, а также относятся различные способы компенсации затраченных усилий и стимулирующие мероприятия: отслеживание результата, получение благодарности от клиентов, материальное вознаграждение, самопрезентация в среде специалистов и другие попытки добавить топлива извне.

Как видим, эмоциональный интеллект, способствующий уменьшению уровня эмоционального выгорания, органично вписывается в первое, описанное Д.Г.Труновым направление борьбы с синдромом сгорания, то есть может рассматриваться как составляющая механизма саморегуляции отрицательных психических состояний[2].

Исходя из этого, можно делать вывод о том, что существует множество способов профилактики эмоционального выгорания у педагогов, которые способны снизить уровень эмоционального напряжения педагога.

Таким образом, проанализировав литературу можно сделать вывод о том, что изучению эмоционального выгорания было уделено достаточно работ. Данное понятие было полностью раскрыто авторами, были описаны фазы, факторы эмоционального выгорания. Также можно найти достаточное количество литературы о педагогической деятельности и ее специфике, создающей условия для развития этого синдрома.



## **2. Экспериментальное исследование эмоционального выгорания педагогов**

### **2.1 Комплексная диагностика эмоционального выгорания**

Исследование проводилось в Серовском городском округе в посёлке Красноярка на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы (далее МБОУ СОШ) п. Красноярка, на учителях начальных классах, а так же учителях предметниках, имеющих стаж работы 5 и более лет, возраст участников исследования был абсолютно разный от 30 до 58, все участники женского пола.

Также исследование было проведено в социальной сети «ВКонтакте»: на педагогах, работающих в городе Серове, на учителях различной специализации, возраст педагогов, проходящих исследование в социальных сетях: от 20 до 45 лет, исследование проходили учителя как преимущественно женского, так и мужского пола.

Всего в исследовании принимали участие 20 педагогов МБОУ СОШ п. Красноярка и 20 педагогов из социальной сети «ВКонтакте».

Так как эмоциональное выгорание среди педагогов встречается очень часто, было принято провести входное диагностирование учителей поселка Красноярка и выявить уровень эмоционального выгорания педагогов школы.

В качестве основного инструментария данного исследования использовались метод беседы и диагностические методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко, и «Эмоциональный интеллект» Н.Холла. Хотелось бы обосновать выбор диагностики Н.Холла «Эмоциональный интеллект», данная диагностика была выбрана не случайно, с её помощью можно исследовать возможность управления своими

эмоциями, что предполагает профилактика эмоционального выгорания у педагогов[5].

Основной целью беседы было выявить, как часто педагогам приходится общаться с коллегами, учениками и их родителями за рамками рабочего времени и границами школы. Для этого задавались следующие вопросы:

1. Часто ли вы встречаетесь со своими учениками за пределами школы?
2. Приходят ли к Вам ученики домой, если они хотят уточнить домашнее задание?
3. Часто ли приходят к Вам ученики домой за помощью в выполнении домашнего задания?
4. Приходится ли Вам, увидев родителя своего ученика на улице, подолгу разговаривать о его успехах или неудачах в учебе?
5. Заходят ли к Вам родители Ваших учеников за советом? Как часто?
6. Часто ли Вам приходится обсуждать проблемы, касающиеся школы, со своими коллегами вне школы?
7. Часто ли Вы случайно встречаете на улице своих учеников, их родителей или коллег по работе?

Методика В.В.Бойко позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры психологической коррекции.

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три составляющих «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение.

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

Фаза напряжения:

- 1) Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- 2) Неудовлетворенность собой;
- 3) «Загнанность в клетку»;
- 4) Тревога и депрессия.

Фаза резистенции:

- 1) Неадекватное эмоциональное реагирование;
- 2) Эмоционально-нравственная дезориентация;
- 3) Расширение сферы экономии эмоций;
- 4) Редукция профессиональных обязанностей.

Фаза истощения:

- 1) Эмоциональный дефицит;
- 2) Эмоциональная отстраненность;
- 3) Личностная отстраненность (деперсонализация);
- 4) Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Для каждой из стадий стресса («напряжение», «резистенция», «истощение») возможна оценка от 0 до 120 баллов. По количественным показателям можно судить о том, насколько сформировалась каждая фаза: 36 и менее баллов — фаза не сформировалась, 37-60 баллов — фаза в стадии формирования, 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Уровни остальных показателей могут изменяться в пределах от 0 до 30 баллов. При этом оценка 9 баллов или меньше указывает на не сложившийся симптом, 10-15 баллов — складывающийся симптом, 16 и более — сложившийся симптом, 20 и более баллов — доминирующий симптом[5].

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

Данная методика состоит из 30 утверждений и содержит пять шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность – пункты 1, 2, 4, 17,19, 25.
- 2) управление своими эмоциями (по Е.П.Ильину это, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность) – пункты 3, 7, 8, 10,18,30.
- 3) самомотивация (по Е.П.Ильину это - произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14) – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- 4) эмпатия – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- 5) распознавание эмоций других людей (Е.П.Ильин интерпретирует это как умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей) – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -).

Чем больше сумма положительных баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Статистическая обработка включала в себя установление достоверности различий между выборками по  $t$  – критерию Стьюдента, корреляционный анализ, дивергентный анализ (анализу подвергались только те взаимосвязи, значения которых превышали  $r = 0,5$  при  $p = 0,01$  и  $0,001$ ). Таким образом, в исследовании было задействован двадцать один показатель (см. табл. 1)

**Таблица №1 «Исследуемые показатели»**

№	Методики	Показатели
1	«Э. В.» по В.В. Бойко	Переживание психотравмирующих обстоятельств
2		Неудовлетворенность собой
3		«Загнанность в клетку»
4		Тревога, депрессия
5		Напряжение

6		Неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование
7		Эмоционально-нравственная дезориентация
8		Расширение сферы экономии эмоций
9		Редукция профессиональных обязанностей
10		Резистенция
11		Эмоциональный дефицит
12		Эмоциональная отстраненность
13		Личностная отстраненность (деперсонализация)
14		Психосоматические и психовегетативные нарушения
15		Истощение
16		Сумма показателей всех 12 симптомов
17	«Э. И.»	Эмоциональная осведомленность
18	по Н.	Управление своими эмоциями
19	Холлу	Самомотивация
20		Эмпатия
21		Распознавание эмоций других людей

В качестве одного из методов получения информации об испытуемых был использован метод беседы - данный метод очень простой, но является достаточно эффективным.

В результате беседы (см. табл. 2) было выявлено, что учителя в сельской местности в среднем намного чаще встречаются с учениками и родителями до или после окончания рабочего дня – с этим согласны 65% - сельских педагогов и только 35% учителей городских школ.

К учителям сельских школ чаще, чем к учителям городских школ обращаются ученики за вопросами и помощью в выполнении домашнего задания (49% к 21%).

Сельским учителям чаще приходится разговаривать на улице с родителями учеников (18% к 4 %).

Некоторыми учителями было отмечено, что встречи происходят не только с родителями, но и с бабушками и дедушками обучающегося.

Часто родители просят учителей дополнительно «позаниматься» с их детьми после уроков, на что обычно не получают отказа. В городе же дело обстоит иначе.

Встречи с обучающимися и родителями после рабочего дня происходят реже, чем в сельской местности. При этом встречи с родителями случайны и недолговременны. Сельские учителя отмечают, что родители учеников иногда заходят к ним домой за советом. Городские же педагоги говорят, что чаще всего родители даже и не знают, где живет учитель его ребенка (9% к 1%).

Педагоги сельской местности чаще обсуждают школьные проблемы со своими коллегами за пределами школы, по сравнению с педагогами, работающими в городских школах (40% к 27%). Сельские педагоги отмечают, что это обусловлено тем, что многие живут по соседству и, выйдя во двор, волей неволей приходится общаться и во время разговора всплывает тема школы.

Сельским педагогам приходится больше встречаться на улице с учениками и их родителями, чем городским (81% к 33%). Некоторые учителя отмечают, что идут в школу с утра вместе с учениками и возвращаются тоже с ними, так как живут вблизи друг от друга.

**Таблица №2 «Интенсивность общения сельских и городских учителей с детьми и их родителями»**

<i>№ вопроса</i>	<i>Педагоги сельских школ</i>	<i>Педагоги городских школ</i>
	<i>Частота положительного ответа в процентном соотношении</i>	
1	65%	35%
2	24%	8%
3	49%	21%
4	18 %	4%
5	9%	1%
6	40%	27%
7	81%	33%

Из проведенной беседы был сделан вывод, что, педагоги, работающие в сельской местности, испытывают большую социально - психологическую нагрузку, связанную с более интенсивным общением с учениками, их родителями и коллегами по работе.

Было принято решение о проведении первичной (входной) диагностики для выявления синдрома «эмоционального выгорания», а так же для определения уровня проявления данного синдрома у педагогов МБОУ СОШ п. Красноярка и педагогов, работающих в школах города Серова.

**Таблица №3 «Матрица первичной диагностики В.В. Бойко»**

<b>№ показателя</b>	<b>Педагоги сельских школ</b>	<b>Педагоги городских школ</b>	<b>t-критерий Стьюдента</b>
	<b>Средние значения показателей</b>		
1	16,34	13,48	1,726
2	9,64	8,30	1,088
3	9,80	8,18	1,094
4	11,96	8,50	2,245 *
5	47,72	38,28	2,260
6	15,80	16,02	-0,172
7	11,76	8,08	2,947 **

8	17,26	10,68	3,552 ***
9	17,72	13,96	2,249 *
10	61,98	48,28	3,767 ***
11	12,06	7,62	2,972 **
12	9,30	8,98	0,232
13	11,68	8,18	2,235 *
14	15,82	10,48	3,175 **
15	48,92	35,06	3,087 **
16	158,42	121,88	3,498 ***
17	8,60	9,70	-1,138
18	-2,20	0,96	-2,276 *
19	7,04	8,56	-1,318
20	9,56	9,72	-0,170
21	7,46	8,82	-1,347

Примечание: Название показателей – в таблице 1  
Критерии значения t: 1.981 (p = 0.05 \*); 2.627 (p = 0.01 \*\*); 3.393 (p = 0.001 \*\*\*).

Статистическое сравнение по t-критерию Стьюдента позволило выявить достоверное различие между исследуемыми показателями учителей городских и сельских школ по показателю 8 (расширение сферы экономии эмоций) (прир=0,001).

Поскольку показатель 8 говорит о том, что ухудшения начинают затрагивать круг неформального общения, можно утверждать, что у учителей сельской местности проявляются все признаки «передозировки общения» с семьей, друзьями, родственниками обучающихся.

Это может объясняться тем, что, как уже отмечалось, педагоги, работающие, в сельских школах находятся в более тесных отношениях с учениками, с его семьей и даже родственниками[48].

Также, особое внимание следует обратить на показатели: 15 (истощение),18 (управление своими эмоциями),19 (самотивация), можно предположить, что данные показатели вышли за пределы нормы потому, что



в сельской школе тяжело реализовать себя как личность, в связи с этим, у педагогов пропадает мотивация к рабочему процессу, они становятся более вспыльчивыми, что вызывает эмоциональное истощение.

Высокие значения показателя эмоционально-нравственной (7) дезориентации может говорить о том, что у учителей сельской местности имеет место неадекватная реакция на партнера.

У педагогов сельской местности наиболее выражен показатель эмоционального дефицита (11), это говорит о том, что учителя начинают понимать, что они уже не в состоянии оказывать эмоциональную поддержку ученикам или коллегам. Эмоциональные проявления становятся резкими и грубыми, что часто вызывает негативную реакцию окружающих.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» (14) проявляется на уровне физического и психического самочувствия, многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Данный показатель наиболее выражен у педагогов сельской местности.

Показатель «истощение» (15) характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита сельских учителей, выражающаяся в форме «выгорания», становится неотъемлемым атрибутом личности.

Обнаружены различия между показателями тревоги и депрессии (4), напряжения (5), редукации профессиональных обязанностей (9), личностной отстраненности (13). Все эти проявления эмоционального выгорания наиболее характерны именно для педагогов сельской местности.

На этом же уровне достоверности обнаружены различия в показателе управления своими эмоциями (18). Этот показатель выше у городских педагогов, что может свидетельствовать о том, что данная способность больше развита именно у городских учителей.

Таким образом, можно предположить, что такая форма психологической защиты, как эмоциональное выгорание, больше используется сельскими учителями.

Средние показатели эмоционального интеллекта в городской выборке выше, чем в сельской, что может свидетельствовать о более высокой степени сформированности эмоционального интеллекта у педагогов, работающих в городских школах.

Если учесть данные и других исследователей о более высокой референтности личности педагога в поселках, более тесных и частых контактах с детьми и их родителями, то можно предположить, что труд сельского педагога сопровождается большей социально-психологической нагрузкой, нежели учителя городских школ, что может способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания у сельских учителей в большей степени, чем у учителей, работающих в городских школах.

## 2.2 Программа профилактики эмоционального выгорания

Исходя из результатов входной диагностики, автором данной исследовательской работы было решено разработать программу профилактики эмоционального выгорания у педагогов и апробировать её с учителями МБОУ СОШ п. Красноярка.

### *Пояснительная записка*

В настоящее время, современные изменения в политической и экономической и образовательной сфере заставляют предъявлять все более высокие требования к психофизическим особенностям человека.

Исходя из современных данных под «эмоциональным (психическим) выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое наиболее часто проявляется у людей, работающих в социальной сфере[3].

К сожалению, эта проблема становится все более актуальной. Не всегда ее определяют термином - «выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это потеря интереса к изначально любимой работе и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к ученикам, коллегам, и утрата мотивации и, как следствие, снижение эффективности уровня работоспособности. Иначе говоря, это результаты долговременной стрессовой ситуации, характерные для профессионала, работающего в сфере «человек- человек», в первую очередь, для педагога.

Важнейшей и актуальной проблемой для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. Педагоги, у которых проявляются симптомы «эмоционального выгорания» испытывают всё больше трудностей адекватно реагировать на происходящие жизненные события. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на формирование и развитие личности профессионала.

**Цель курса:** предупреждение «эмоционального выгорания» у педагогов.

Данная программа ориентирована на педагогов, у которых был выявлен синдром «эмоционального выгорания», таких педагогов было выявлено -7.

При реализации программы, используются современные педагогические технологии: практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, деловые игры, тренинговые упражнения, релаксация.

Рекомендованное количество часов 10.

В целом, содержание программы направлено на то, чтобы помочь педагогам овладеть современными образовательными технологиями в области профилактики возникновения профессиональной деформации и научиться самостоятельно бороться с синдромом профессионального выгорания.

Было разработано 10 занятий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов в МБОУ СОШ п. Красноярка:

**1. «Что такое эмоциональное выгорание у педагогов и каковы способы его преодоления?»**

**Цель занятия:** ознакомление с термином «эмоциональное выгорание»

**Задачи:**

- 1. Изучить особенности появления эмоционального выгорания.**
- 2. Рассмотреть способы преодоления синдрома «эмоционального выгорания».**

**Форма проведения:** беседа с элементами практикума.

На данном занятии педагоги познакомятся с термином «эмоциональное выгорание», Рассмотрят некоторые способы преодоления синдрома.

- 2. «Эмоциональное состояние, как оно меняется в период эмоционального выгорания? Эмоции во время общения».**

**Цель занятия:** формирование представления о том, как меняется эмоциональное состояние в период эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- 1. Изучить особенности эмоционального состояния в период эмоционального выгорания.**
- 2. Провести наблюдение за тем как меняются эмоции во время общения.**

**Форма проведения:** беседа с элементами практикума.

Это занятие поможет педагогам понять, как меняется эмоциональное состояние тех, у кого имеется синдром эмоционального выгорания, а также проведут наблюдение за тем как меняется эмоциональное состояние во время общения.

### **3. «Творчество как фактор личностного роста педагога».**

**Цель занятия:** ознакомление с факторами личностного роста педагога.

**Задачи:**

- 1. Ознакомить с особенностями творчества в работе и повседневной жизни.**
- 2. Продемонстрировать, как творчество влияет на личностный рост.**

**Форма проведения:** беседа с элементами практикума.

На третьем занятии педагоги ознакомятся с теми факторами, которые влияют на личностный рост педагога и узнают, как связаны между собой личностные достижения педагога и синдром эмоционального выгорания[53].

### **4. «Стресс как один из факторов появления синдрома эмоционального выгорания у педагогов».**

**Цель занятия:** изучение факторов появления синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- 1. Рассмотреть причины появления синдрома эмоционального выгорания.**
- 2. Практиковать умение адекватно реагировать в стрессовых ситуациях.**

**Форма проведения:** беседа с элементами практикума.

На занятии четвертом, педагоги узнают о факторах, влияющих на появление синдрома эмоциональное выгорание, будут практиковаться в умении адекватно реагировать в стрессовых ситуациях.

#### **5. «Как научиться самообладанию?»**

**Цель занятия:** формирование умения контролировать себя в критических ситуациях.

**Задачи:**

- 1. Рассмотреть примеры критических ситуаций и способы их решения.**
- 2. Инсценировать ситуации с применением способов самообладания.**

**Форма проведения:** дебаты с элементами практикума

Пятое занятие будет посвящено самообладанию. Педагоги узнают о том, что такое самообладание и как ему научиться, рассмотрят примеры критических ситуаций, а затем примут участие в инсценировке ситуаций с применением изученных способов.

#### **6. «Способы саморегуляции. Способы, связанные с управлением дыханием и тонусом мышц»**

**Цель занятия:** ознакомление со способами саморегуляции, связанными с управлением дыханием и тонусом мышц.

**Задачи:**

- 1. Рассмотреть на примере дыхательные способы саморегуляции.**
- 2. Учиться применять дыхательные способы саморегуляции.**

**Форма проведения:** практикум с элементами инсценирования.

На шестом занятии педагоги научатся регулировать свои эмоции при помощи управления дыханием.

#### **7. «Способы, связанные с воздействием слова».**

**Цель занятия:** формирование словарного запаса, который способен воздействовать на умение регулировать свои эмоции.

**Задачи:**

- 1. Узнать, что такое самоприказы и как они воздействуют на человека.**

## **2. Учиться отдавать самоприказы.**

**Форма проведения:** беседа с элементами практикума.

Седьмое занятие поможет педагогам узнать о том, как самоприказы воздействуют на человека, будут учиться отдавать самоприказы.

## **8. «Способы, связанные с использованием образов»**

**Цель занятия:** изучение образов, как способа саморегуляции.

**Задачи:**

- 1. Узнать, какие образы влияют на саморегуляцию.**
- 2. Научиться использовать образы для саморегуляции.**

**Форма проведения:** беседа с элементами релаксации.

Педагоги узнают о том, как влияют образы на саморегуляцию, применяют эти умения на практике, попробуют использовать релаксацию, для саморегуляции на восьмом занятии.

## **9. «Релаксация- эффективно ли это в борьбе с эмоциональным выгоранием?»**

**Цель занятия:** ознакомление с релаксацией как с основным способом в борьбе с эмоциональным выгоранием.

**Задачи:**

- 1. Изучить влияние релаксации.**
- 2. Способствовать развитию умения применять способ релаксации в домашних условиях.**

**Форма проведения:** беседа с элементами релаксации

На девятом занятии педагоги с релаксацией как со способом борьбы с эмоциональным выгоранием, научатся применять этот способ.

## **10. « Итоговое занятие. Лестница к успеху».**

**Цель занятия:** осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- 1. Учить осознавать свои личностные достижения.**
- 2. Развивать умение анализировать свою деятельность объективно.**

### **3. Мотивировать на устранение причин, которые мешают в личностном становлении.**

**Форма проведения:** тренинг.

На финальном – десятом занятии педагоги будут стараться объективно оценивать свою деятельность, будут учиться осознавать свои личностные достижения.

Таким образом, можно полагать, что данная программа поможет педагогам МБОУ СОШ п. Красноярка научиться бороться с эмоциональным выгоранием.



### 2.3. Эффективность разработанной программы

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, использование проектной деятельности и информационные технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности педагога, переутомление.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем[20].

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой[11].

Автором данной исследовательской работы была разработана и апробирована программа профилактики эмоционального выгорания у педагогов: «Лестница к успеху».

Данная программа была реализована в МБОУ СОШ п. Красноярка в полном объеме, для ее реализации потребовалось 10 часов.

После реализации программы было проведено вторичное диагностирование, но уже только на педагогах работающих в сельской школе, так как программа профилактики эмоционального выгорания у педагогов «Лестница к успеху» была реализована в школе поселка Красноярка.

Результаты диагностирования показали, что показатели у педагогов данной школы улучшились.

**Таблица №4 «Матрица вторичной диагностики »**

№ показателя	Педагоги сельских школ	t-критерий Стьюдента
1	14,38	1,726
2	8,60	1,088
3	8,70	1,094
4	11,15	2,245 *
5	45,50	2,260
6	15,80	-0,172
7	10,80	2,947 **
8	16,26	3,552 ***
9	17,70	2,249 *
10	60,34	3,767 ***
11	11,02	2,972 **
12	8,40	0,232
13	10,66	2,235 *
14	14,90	3,175 **
15	46,98	3,087 **
16	156,38	3,498 ***
17	7,50	-1,138
18	-1,30	-2,276 *
19	6,15	-1,318
20	8,59	-0,170
21	6,44	-1,347

Была замечена положительная динамика по следующим показателям:

1 – переживание психотравмирующих обстоятельств, 2-неудовлетворенность собой, 3–«загнанность в клетку»,

4- тревога, депрессия,

5- напряжение, 6- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, 7- эмоционально-нравственная дезориентация,

8- расширение сферы экономики эмоций, 9- редукция профессиональных обязанностей, 10- резистенция, 11-эмоциональный дефицит, 12- эмоциональная отстраненность, 13- личностная отстраненность (деперсонализация), 14- психосоматические и психовегетативные нарушения, 15 – «истощение»,16- сумма показателей всех 12 симптомов,17- эмоциональная осведомленность, 18- управление своими эмоциями, 19- самомотивация, 20- эмпатия , 21- распознавание эмоций других людей

После апробации программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов «Лестница к успеху», можно заметить улучшения во всех исследуемых показателях, несмотря на то, что изменения во многих показателях незначительные можно отметить эффективность данной программы, так как динамика прослеживалась у всех педагогов участвующие в апробации данной программы.

Следует заметить динамику в показателях тревоги и депрессии (4) и управления своими эмоциями (18), у педагогов сельской местности такая способность как управление своими эмоциями оказывает положительное влияние на отношение к работе и к самому себе, снижает уровень напряжения, снимает так называемые «болезни стресса», а также является средством устойчивости к развитию эмоционального выгорания в большей степени, чем у городских педагогов.

Вывод: из таблицы видно, что после апробации программы профилактики «Лестница к успеху», показатели педагогов работающих в сельской школе улучшились, а это значит, что данная программа эффективна и разработана с учетом индивидуальных особенностей педагогов сельских школ, а именно МБОУ СОШ п. Красноярка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Еще Александр Николаевич Радищев заметил что: «Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом».

Именно учителя учат нас этому - замечать в людях хорошие качества и ценить их с самых первых дней в школе, иногда, даже жертвуя собой ради того, чтобы их воспитанники смогли многого добиться.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья в образовательном учреждении стала особенно острой. Необходимость как теоретического, так и практического изучения данного вопроса существует из-за высокой эмоциональной включенности педагога: в деятельность, жёсткие временные рамки деятельности, организационные моменты педагогической деятельности и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцируют появление невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Существует синдром эмоционального выгорания – самая опасная психолого-профессиональная болезнь тех, кто работает долгое время с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, воспитателей, то есть всех, чья деятельность невозможна без общения.

Вопросами, касающимися эмоционального выгорания педагогов, занимались многие ученые. Выделялись основные факторы, влияющие на эмоциональное выгорание, фазы его развития, взаимосвязь с индивидуальными особенностями. Но в изученной литературе почти не освящена проблема эмоционального выгорания у учителей сельских школ.

Нужно отметить, что исследований, касающихся психологических проблем педагогов работающих в сельских школах, крайне мало в имеющихся работах подчеркиваются существенные различия условий профессиональной деятельности сельских и городских педагогов.

Сельский учитель является референтным лицом, как для ученика, так и для его родителей, с которыми ему приходится чаще общаться чем

городскому учителю. В целом, анализ содержания деятельности сельского педагога показывает, что он испытывает высокую нервно-психическую нагрузку[17].

Все это подтолкнуло к изучению особенностей эмоциональной сферы личности сельских педагогов, в частности к рассмотрению эмоционального выгорания и его взаимосвязи с эмоциональным интеллектом.

В связи с этим, осуществлен теоретический анализ литературы, касающейся психологических проблем сельской школы, а также проблемы эмоционального выгорания учителей, обоснован выбор диагностических методик, выяснен характер взаимоотношений показателей эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта у городских и сельских педагогов

Анализ литературы подтверждает актуальность данной проблемы, проблемы эмоционального выгорания у педагогов.

Эта проблема сейчас стоит в обществе очень остро, именно поэтому разрабатываются способы борьбы и профилактики с эмоциональным выгоранием у педагога.

Поскольку показатели эмоционального интеллекта тесно взаимосвязаны с показателями синдрома эмоционального выгорания именно в сельской выборке, это может говорить о том, что эмоциональный интеллект включается сельскими учителями в механизм саморегуляции отрицательного перманентного психического состояния[11].

Автором данного исследования было принято решение о необходимости разработки программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов: «Лестница к успеху» после проведения первичной диагностики.

Затем было целесообразно апробировать и проанализировать данную программу.

Для выявления уровня эффективности программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов «Лестница к успеху», была проведена вторичная диагностика «Диагностика уровня эмоционального

выгорания» В.В.Бойко, результаты которой говорят об эффективности данной программы.

Таким образом, диагностическое исследование подтвердило предположение о том, что качественные и структурные показатели эмоционального выгорания имеют определенные особенности у учителей, работающих в условиях села.

Также обнаружена взаимосвязь эмоционального интеллекта с эмоциональным выгоранием, более выраженная в выборке сельских учителей, что позволяет рассматривать эмоциональный интеллект в качестве элемента механизма психической саморегуляции состояния сельских учителей.

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

Цель: изучение эффективности профилактики эмоционального выгорания у педагогов при использовании разработанной программы - была достигнута путем совместной деятельности педагогов школы и педагога-психолога.

Были проанализированы теоретические аспекты по проблеме эмоционального выгорания у педагогов, выявлены особенности развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов, рассмотрены этапы, формы и методы профилактики эмоционального выгорания у педагогов, проведены входная и вторичная диагностики, была разработана и апробирована программа, также была доказана эффективность программы, так как были замечены положительные изменения в исследуемых показателях.

Можно полагать, что разработанная программа будет полезна не только автору исследования, но и студентам вузов и колледжей, психологам-практикам, а так же преподавателям.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аминов Н.А. Дифференциальный подход к исследованию структурной организации главных компонентов педагогических способностей //Вопросы психологии. – 2007, №5. – С. 5-17.
2. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта //Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, 2004. – Ч.1. – С.22-26.
3. Аппаев М.Б. Психологические причины и способы предупреждения конфликтов между учителями и школьниками: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь: 2008. – 24с.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности - СПб.: Речь, 2007.– 272с.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М.: ИИД Филинъ, 2011. – 472 с.
6. Ветвитская С.М. Сравнительное исследование структур интегральности городских и сельских школьников различных этнических групп: Автореф. дис. канд. психол. наук – Ставрополь: 2009. – 21 с.
7. Волков Г.И. Особенности тревожности и ее коррекция у младших подростков – учащихся сельских школ: Дис. ... канд. психол. наук – Казань, 2012. – 159 с.
8. Гарскова Г.Г. Введения понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию //Ананьевские чтения – 99: Тезисы научно – практической конференции. – СПб, 2008. – С. 25-26.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Азбука общения //Семья и школа. – 2010, № 9-12; 1
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Феномен конгруэнтной эмпатии //Ю.Б.Гиппенрейтер, Т.Д.Карягина, Е.Н.Козлова //Вопросы психологии. – 2011, №4. – С. 61-67.

11. Гурьянова М. Научная помощь сельской школе // Народное образование. – 2000, №8. – С.29-32.
12. Данилова Л.В. Научно – педагогические основы выявления и профилактики отклонений в поведении сельских подростков: Автореф. дис. канд. психол. наук – Ростов-на-Дону, 2009. – 22 с.
13. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов – М.: Аспект Пресс, 2007. – 412 с.
14. Даринский А.В. Пути совершенствования системы повышения квалификации учителей сельских школ // Советская педагогика. – 2008, № 8. – С. 18-24.
15. Дубов И.Г. Эффекты индивидуально – специфичного влияния личности педагога на учащихся // Вопросы психологии. – 2012, № 5. – С. 56-65.
16. Зеньковский В.В. Педагогика – М., 2009. – 59 с.
17. Зинченко Е.А. Метод экспертного визуального определения эмоционального состояния рабочих на производстве // Психологический журнал. – 1983, №2. – С. 59-63.
18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб.: Питер, 2011. – 750 с.
19. Ичаловская Е.А. Развитие эмпатических особенностей педагогов, работающих с творчески одаренными учениками: Автореф. дис. канд. психол. наук – Ростов – на – Дону, 2007. – 214 с.
20. Казыханова Д.А. Педагогические факторы развития самообразования учителя сельской школы: Дис. канд. пед. наук – Казань, 2011. – 132 с.
21. Китаев-Смык Л.А. Социально-психологические проявления стресса и синдрома «выгорания личности» /Л.А.Китаев-Смык, Э.С.Боброва// Активизация личности в системе общественных отношений. Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. – М., 2009. – С. 24-25.
22. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях –М.: МГУ, 2014.– 224 с.



- 23.Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания – М.: Знамя, 2013. – 80 с.
- 24.Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения – Ростов-на-Дону, 2008. – 509 с.
- 25.Козелицкий Ю. Человек многомерный: Психологическое эссе – Киев: 2010.
- 26.Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда – Новосибирск, 2015. – 246 с.
- 27.Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Вопросы психологии. – 2007, № 5. – С.46-59.
- 28.Копань Т.В. Экспериментальное исследование структур интегральной индивидуальности у городских и сельских школьников с различной мотивацией достижения: Дис. канд. псих. наук. – Пятигорск, 2015.–190 с.
- 29.Кузьмина Н.В. Акмеология – новый этап развития Петербургской научной школы психологов Б.Г.Ананьева //Акмеология: методология, методы и технологии. – М., 2008. – С. 7-15.
- 30.Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя – Л., 2006. – 183 с.
- 31.Липкина А.И. Самооценка школьника – М.: Знание, 2009. – 64 с.
- 32.Лепилина А.Н. Саморазвитие/Эмоциональное выгорание: как справиться с усталостью, избежать выгорания и стресса. [Электронный ресурс]. URL.: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/04/11/emocionalnoe-vygoranie-kak-spravitsya-s-ustalostyu-izbezhat-vygoraniya-i-stressa/>
- 33.Маркова А.К. Психология профессионализма – М., 2013. – 308 с.
- 34.Львов Л.Ю. К вопросу о спаде профессиональной активности учителя и его приливах //Социально-педагогические проблемы, проблема развития профессиональной и общественной активности жителей /под ред. С.Г.Вершловского. – М., 2007.

35. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя – М.: Флинта, 2009. – 200 с.
36. Митина Л.М. Учитель на рубеже веков: психологические проблемы // Психологическая наука и образование. – 1999, № 3-4. С. 5-19.
37. Нуритдинова Н.А. Педагогические условия экономического воспитания подростков сельских школ во внеурочной деятельности: Дис. канд. пед. наук – Челябинск, 2012. – 229 с.
38. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: Эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2015, №1, С. 90-101.
39. Прохоров А.О. Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимодействия на уроке // Вопросы психологии. – 2009, №6. – С. 68-74
40. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 2007, №4. – С. 32-43.
41. Реан А.А. Акмеология личности // Психологический журнал. – 2008, № 3. – С. 88-95.
42. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций – М., 2007. – 305 с.
43. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. – М.: МГУ, 2011. – С. 235– 237.
44. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2014, № 3. – С. 85-95.
45. Словарь психологических терминов. [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.belogurova.ru/glossary?letter=26>
46. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, №8. – С.84-89.

- 47.. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя //Вопросы психологии. – 2012, № 6. – С.57-64.
- 48.Челнакова В.А. Общекультурная подготовка сельской школы в деятельности РОНО: Дис. канд. пед. наук – Казань, 2009. – 151 с.
- 49.Чудновский Б.Э. Личностная модель труда учителя //Вопросы психологии. – 2007, № 2. – С. 108-110.
- 50.Шакирова А.Ф. Формирование культуры отношений сельской молодежи в полиэтнической социальной среде: Автореф. дис. ...канд. пед. наук – Казань, 2011. – 18 с.
- 51.Шевцов А.М. Психологическая профилактика посттравматического стрессового расстройства у лиц, проходящих службу в зоне локальных военных конфликтов: Дис. канд. психол. наук – Казань, 2013. – 192с.
- 52.Эльконин Д.Б. Улучшение качества работы сельской школы и задачи психологии //Вопросы психологии. – 2014, № 1. – С. 23-32.
- 53.Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личного и творческого развития //Вопросы психологии. – 2012, № 4. – С. 20-27.