

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Педагогический институт

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов,
работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Железнякова Ирина Евгеньевна

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

_____ Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

_____ М.В. Григорьева

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время часто педагоги, работающие с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, занимаясь профессиональной деятельностью, сталкиваются с различными трудностями, которые могут привести к деформации личности. Личностные изменения могут проявляться в виде эмоциональных и психологических проблем, таких как сниженная самооценка, ухудшение настроения, качества жизни, а также других психологических расстройств.

В связи с этим, важно изучать влияние профессиональной деятельности на эмоционально-личностную сферу педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, чтобы разработать эффективные стратегии профилактики профессиональной деформации, что и определило актуальность темы исследования «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья».

Целью исследования стало – изучение теоретических и практических аспектов проблемы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Выполнение данной цели предполагало решение следующих задач:

- 1) изучить характеристику феномена «эмоционального выгорания»;
- 2) определить особенности проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;
- 3) раскрыть способы профилактики эмоционального выгорания у педагогов;
- 4) провести эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными

возможностями здоровья;

5) проанализировать полученные результаты;

6) разработать и предложить рекомендации по снижению уровня эмоционального выгорания и определить их эффективность;

7) разработать Программу по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе написания ВКР нами была сформулирована гипотеза исследования, которая предполагала, что:

- у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, определяются особенности проявления эмоционального выгорания, проявляющиеся в эмоциональных нарушениях;

- Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Объектом исследования является синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Предмет исследования – профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Структура дипломной работы. Данная работа состоит из введения, трех глав, вывода, заключения, списка использованных источников.

База исследования. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №6 г. Саратова"

Основные положения исследования представлены в виде доклада: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья» на научно-практической конференции «Страховские чтения» (2024).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе ВКР «Теоретический обзор характеристик и специфики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья» нами, была изучена характеристика феномена «эмоционального выгорания»; определены особенности проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья; раскрыты способы профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

В первом параграфе первой главы ВКР нами была изучена характеристика феномена «эмоционального выгорания». Под эмоциональным выгоранием мы понимаем нарастающий процесс истощения эмоциональных ресурсов, который сопутствует трудовой деятельности. На профессиональное выгорание влияет выбор профессии. Считается, что наиболее подвержены выгоранию профессии, работники которых взаимодействуют в основном с людьми. Например, врачи, учителя, социальные работники.

Во втором параграфе первой главы ВКР нами были определены особенности проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Педагоги, работающие с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, имеет характерные особенности проявления симптомов эмоционального выгорания: проявление цинизма к рабочему процессу, малая эффективность или ее отсутствие в результатах работы, неумение справляться со стрессом, сложности в взаимоотношениях с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями.

В третьем параграфе первой главы ВКР нами были раскрыты способы профилактики эмоционального выгорания у педагогов. При обнаружении симптомов эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, сперва необходима разработка мероприятий по их коррекции (первичная профилактика), а затем

мероприятия по предотвращению дальнейшего прогрессирования симптомов эмоционального выгорания (вторичная профилактика), т.е. требуется провести мероприятия по первичной и вторичной профилактики.

К методам первичной профилактики относится система управления временем, в которой выделяют следующие элементы: анализ использования рабочего времени, постановка целей, планирование рабочего времени, выработка методов борьбы с нерациональным использованием времени.

К методам вторичной профилактики относятся приемы по преодолению стрессовой ситуации. А.Б.Леонова предлагает две группы способов воздействия на состояние: комплекс мер, направленных на регулирование состояния "извне" (нормализация питания, применение аудио- техник для расслабления, коммуникативные воздействия) и воздействие "изнутри" (гимнастика, массаж, аутотренинг, групповой или индивидуальный тренинг и др.). В качестве индивидуальных методов, предлагается использовать психологическую саморегуляцию: расслабление мышц, массаж всего тела и активных точек, техники, успокаивающие дыхание, самонаблюдение за состоянием организма, формирование позитивного самоотношения и душевного равновесия.

Во второй главе ВКР «Эмпирическое исследование проблемы эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» были раскрыты организация и методы исследования, а также результаты исследования.

В первом параграфе второй главы была описана организация практического исследования эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья: база исследования, цель, задачи, гипотеза, методы и методики.

Практическое исследование эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, осуществлялось на примере ГБОУ СО «Школа АОП №6 г. Саратова». В исследовании приняли участие 40 педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья более 5 лет (далее – респонденты).

Целью исследования было – проверка двух гипотетических

предположений, а именно:

- у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, определяются особенности проявления эмоционального выгорания, проявляющиеся в психосоматических и эмоциональных нарушениях;

- Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Нами решались следующие частные задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий.
2. Провести диагностику в группе респондентов.
3. Описать результаты исследования.
4. Разработать и предложить рекомендации по снижению уровня эмоционального выгорания.
5. Проанализировать эффективность предложенных мероприятий.

В проведенном исследовании нами были выделены следующие **этапы**:

1. Подготовительный – подбор методов исследования и выбор методик по исследуемой проблеме, оформление печатных бланков методик.
2. Основной – проведение психодиагностического исследования. Сбор эмпирических данных проводился в очном формате.
3. Аналитический – проведение вторичной статистической обработки данных с последующей интерпретацией результатов.
4. Заключительный – формулировка выводов и подведение итогов проведенного исследования.

Нами были подобраны методы и методики исследования. С помощью методики «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко) по сумме баллов средних статистических данных опрошенных респондентов определялось, на какой стадии эмоционального выгорания находится респондент (резистенции, напряжения, истощения), что позволяло определить степень его

эмоционального выгорания.

Целью диагностики по методике определения деструктивных установок в 7 межличностных отношениях (В.В.Бойко) было определение завуалированной жестокости респондентов в межличностных отношениях, что, на наш взгляд, непосредственно влияет на профессиональные данные, степень комфортности в работе и на эмоциональное выгорание.

При помощи методики «Многомерная шкала перфекционизма (П.Хьюитт, Г.Флетт)» нами были выявлены проявления степени требовательности респондентов к себе и окружающим, что, на наш взгляд, непосредственно влияет на степень комфортности в работе и на эмоциональное выгорание.

С помощью методики «Опросник удовлетворенности работой (Пол Спектор) нами выявлялась оценка общей удовлетворенности работой респондентов, что, на наш взгляд, также непосредственно влияет на степень комфортности в работе и на эмоциональное выгорание.

Стадии эмоционального выгорания, завуалированная жестокость в межличностных отношениях, проявления степени требовательности респондентов к себе и окружающим, оценка общей удовлетворенности работой позволили нам выявить степень эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и проверить наши гипотезы.

Во втором параграфе второй главы нами были проанализированы результаты первичного диагностирования: среди педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а именно: было установлено, что доминирует неудовлетворенность трудом, они находятся на стадии формирования напряжения, имеют высокий уровень перфекционизма, т.е. ставят высокие планки себе и окружающим. Это подтверждает наше предположение о том, что у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, определяются особенности

проявления эмоционального выгорания, проявляющиеся в психосоматических и эмоциональных нарушениях.

В третьей главе «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья» была разработана и апробирована Программа по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также дан анализ ее эффективности.

В первом параграфе третьей главы нами была разработана и апробирована Программа по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Цель Программы заключалась в профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, способствующая развитию работоспособности.

В процессе реализации Программы предполагались такие направления как просветительское (информирование об особенностях эмоционального выгорания, ознакомление способами самостоятельной профилактики эмоционального выгорания), повышение значимости профессии (повышение квалификации, прохождение аттестации, тьюторство более опытных педагогов над новичками, проведение мероприятий для стимулирования мотивации сотрудников), практическое (проведение тренингов «Профилактика профессионального выгорания» каждый квартал; эмоциональная поддержка педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья; обучение справляться со стрессовыми ситуациями, напряжением с помощью релаксации, медитации, визуализации; индивидуальные консультации), организация досуговой деятельности (организация совместных вечеров и корпоративов; посещение коллективом театров, концертов, поездки на экскурсии, походы на природу).

Планируемые результаты предполагали, что Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания стала эффективным средством

профилактики данного явления среди педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Во втором параграфе третьей главы нами был дан анализ эффективности разработанной Программы по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

На следующем этапе исследования при повторном диагностировании среди педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, доминирует удовлетворенность трудом; они находятся на стадии резистенции, когда человек стремится к сопротивлению факторам эмоционального выгорания; имеют среднюю вероятность возникновения деструктивных установок; имеют средний уровень перфекционизма, что означает стремление к самосовершенствованию не занижено и не завышено у данных педагогов. Это подтверждает наше предположение о том, что программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Это подтверждает наше предположение о том, что Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания ВКР определив профессиональное выгорание и какие обстоятельства его вызывают, мы сосредоточились на том, как действовать, чтобы избежать его возникновения и последствия. При обнаружении симптомов эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, сперва необходима разработка мероприятий по их коррекции (первичная профилактика), а затем мероприятия по предотвращению дальнейшего прогрессирования симптомов эмоционального выгорания (вторичная профилактика), т.е. требуется провести мероприятия по первичной и вторичной профилактике.

К методам первичной профилактики относится система управления временем, в которой выделяют следующие элементы: анализ использования рабочего времени, постановка целей, планирование рабочего времени, выработка методов борьбы с нерациональным использованием времени. Большое внимание в трудовых процессах ученые придают человеческому фактору и рациональному использованию рабочего времени педагогов. Именно идеи о рациональном использовании рабочего времени легли в основу популярной в настоящее время системы бережливого производства. Ученые также предлагают вести учет временных затрат при выполнении работ. Именно время представляет собой довольно ценный ресурс, который нельзя использовать впустую.

К методам вторичной профилактики относятся приемы по преодолению стрессовой ситуации. А.Б.Леонова предлагает две группы способов воздействия на состояние: комплекс мер, направленных на регулирование состояния "извне" (нормализация питания, применение аудио- техник для расслабления, коммуникативные воздействия) и воздействие "изнутри" (гимнастика, массаж, аутотренинг, групповой или индивидуальный тренинг и др.).

В качестве индивидуальных методов, предлагается использовать психологическую саморегуляцию: расслабление мышц, массаж всего тела и активных точек, техники, успокаивающие дыхание, самонаблюдение за состоянием организма, формирование позитивного самоотношения и душевного равновесия.

На основе проделанной нами работы можно сделать следующие выводы:

1) под эмоциональным выгоранием мы понимаем нарастающий процесс истощения эмоциональных ресурсов, который сопутствует трудовой деятельности. На профессиональное выгорание влияет выбор профессии. Считается, что наиболее подвержены выгоранию профессии, работники которых взаимодействуют в основном с людьми. Например, врачи, учителя, социальные работники.

2) педагоги, работающие с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, имеет характерные особенности проявления симптомов эмоционального выгорания: проявление цинизма к рабочему процессу, малая эффективность или ее отсутствие в результатах работы, неумение справляться со стрессом, сложности в взаимоотношениях с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями.

3) при обнаружении симптомов эмоционального выгорания у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, сперва необходима разработка мероприятий по их коррекции (первичная профилактика), а затем мероприятия по предотвращению дальнейшего прогрессирования симптомов эмоционального выгорания (вторичная профилактика), т.е. требуется провести мероприятия по первичной и вторичной профилактики.

4) педагоги, работающие с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, имеют характерные психологические особенности, на которые необходимо обратить внимание при диагностике их профессиональной пригодности в аспекте эмоционального выгорания.

5) среди педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными

возможностями здоровья, доминирует неудовлетворенность трудом, они находятся на стадии формирования напряжения, имеют высокий уровень перфекционизма, т.е. ставят высокие планки себе и окружающим.

6) после внедренной Программы по профилактике синдрома эмоционального выгорания при повторном диагностировании среди педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, доминирует удовлетворенность трудом; они находятся на стадии резистенции, когда человек стремится к сопротивлению факторам эмоционального выгорания; имеют среднюю вероятность возникновения деструктивных установок; имеют средний уровень перфекционизма, что означает стремление к самосовершенствованию не занижено и не завышено у данных педагогов.

7) Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания является эффективным средством профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

1. Антипова Л.В. Выраженность синдрома эмоционального выгорания в связи с психологическими характеристиками личности и ситуацией эмоционального развития / Л.В. Антипова, М.Д. Петраш // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ / Под ред. А.В. Шаболтас. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 2015. - С. 20 – 27.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. М.: Изд-во Мысль. 1976. - 159 с.— Текст: электронный // Большая электронная библиотека [сайт]. — URL: <https://reallib.org/reader?file=1353541> (дата обращения: 03.10.2024).
3. Березовская, Л.Г. К вопросу критериев риска развития синдрома «эмоционального выгорания» / Л.Г. Березовская, В.Ю. Слабинский, С.А.Подсадный // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В.Лукьянова, С.А. Подсадного. – Курск: КГУ, 2018. – С.17-19.
4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2018. - 528 с.
5. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.И. Панферов. - М.: Мысль, 2017. - 193 с.
- 6.Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2019. – 216 с.
7. Бойко В. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях/ — Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. [сайт]. — URL: <https://psyttests.org/boyko/bocom.html> (дата обращения: 03.10.2024).
8. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания / М.В. Борисова // Вопросы психологии. - 2018. - № 2. С. 96-103.

9. Борисова М.В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М.В. Борисова, Н.П. Анисимова // Ярославский педагогический вестник. - 2017. - № 2. - Том II (Психолого-педагогические науки). - С. 212-215.

10. Борисова, М.В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М.В. Борисова, Н.П. Анисимова // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 2 – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 212-215.

11. Борисова М.В. Взаимосвязь удовлетворённости трудом с уровнем эмоционального выгорания / М.В. Борисова, В.В. Медведев // Актуальные проблемы науки: ИГУМО и ИТ как исследовательский центр. – 2018. - №17. – С. 5 – 12.

12. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М.: Эксмо, 2017. – 272 с.

13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. - СПб.: Питер, 2019. – 336 с.

14. Водопьянова, Н.Е. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания / Н.Е. Водопьянова, Г.С. Никифоров // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 16. – 2019. – Вып. 2. – С. 5–13.

15. Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2018. – 440 с.

16. Волков, И.П. Руководителю о человеческом факторе. СПб: Питер, 2018. – 271 с.

17. Горянина, В.А. Психология общения. М. Академия, 2019. – 506 с.

18. Гончаров, М.А. Основы менеджмента. Учебное пособие / М.А. Гончаров. – М.: Кнорус, 2019. – 476 с.

19. Жариков, Е.С. Психология управления. М.: Проспект, 2020. – 307 с.

20. Железникова Е.П. Профессиональное выгорание сотрудников в различных сферах деятельности / Е.П. Железникова, И.А. Мокшина,

А.А. Белякова // Материалы и методы инновационных исследований и разработок: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: МЦИИ Омега сайнс, 2019. - С. 73 – 77.

21. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для вузов / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 395 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10225-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541416> (дата обращения: 03.10.2024).

22. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Юрайт, 2018. – 368 с.

23. Коноваленко, В.А. Психология управления персоналом / В.А. Коноваленко, М.Ю. Коноваленко, А.А. Соломатин. – М.: Юрайт, 2018. – 480 с.

24. Корицова, Г.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности: защитно-совладающий аспект / Г.С. Корицова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2019. - № 1. – С. 33-39.

25. Корзиникова, Г.Г. Менеджмент в образовании / Г.Г. Корзиникова. – М.: Инфа-М, 2017. – 369 с.

26. Курапова, И.А. Преодоление профессионального выгорания субъекта труда: проблемы и подходы // Вестник Марийского государственного университета. – 2017. – 115 с.

27. Лукьянченко Н.В. Взаимосвязь профессионально значимых качеств личности и рабочей мотивации / Н.В. Лукьянченко // Сибирский психологический журнал. – 2016. - №62. – С. 153 – 168.

28. Многомерная шкала перфекционизма, MPS. /— Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. [сайт]. — URL: (<https://psyttests.org/trait/mps.html> дата обращения: 03.10.2024).

29. Майстренко В.И. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и степени удовлетворенности профессиональных потребностей /

В.И. Майстренко // Психологическая наука и образование. - 2017. - № 1. - С.21-30.

30. Опросник удовлетворенности работой (Job Satisfaction Survey, JSS). Автор: Пол Спектор (Paul Spector). /— Текст: электронный // Психологические тесты онлайн. [сайт]. — URL: <https://psyttests.org/work/jss-run.html> (дата обращения: 03.10.2024).

31. Пряжников, Н.С. Стратегия преодоления синдрома «эмоционального выгорания» / Н.С. Пряжников // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 87-95.