

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

Педагогический институт

Кафедра методологии образования

Профилактика профессионального выгорания молодых специалистов в
образовательной организации

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 351 группы
направления 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Управление образовательными организациями»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Плякиной Анастасии Андреевны

Научный руководитель
Канд. пед. наук, профессор

Ю.Ю. Колесниченко

Зав. кафедрой,
докт. пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов 2025

Введение

Актуальность проблемы эмоционального выгорания педагогов обусловлена высокими эмоциональными затратами, которые требуются для работы с детьми и подростками. Стрессоры, такие как большая нагрузка, требования администрации, постоянные изменения в программе и трудные отношения с учениками или родителями, могут привести к выгоранию. Это проявляется в усталости, апатии, раздражительности и снижении мотивации, что ухудшает качество образования и может привести к уходу из профессии. Поэтому важно создавать условия для поддержки педагогов, улучшать рабочую атмосферу и предоставлять психологическую помощь и возможность для саморазвития.

Теоретическую основу исследования эмоционального выгорания у педагогов составили труды как отечественных авторов В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, так и зарубежных К. Маслач и Дж. Джексона.

Объектом исследования выпускной квалификационной работы является профилактика профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации.

Предмет исследования – механизмы и факторы возникновения профессионального выгорания у молодых специалистов в образовательной организации, а также эффективные методы и средства его профилактики.

Целью выпускной квалификационной работы – на основе изучения анализа теоретических и практических аспектов, разработать программу профилактики профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации.

Гипотеза исходит из предположения, что реализация комплексной системы профилактических мероприятий в образовательной организации будет способствовать снижению уровня профессионального выгорания у молодых специалистов.

Для достижения цели и подтверждения гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику профессиональной деятельности молодых специалистов в образовательной организации;
2. Изучить понятие, сущность и содержание профессионального выгорания у молодых специалистов в образовательной организации;
3. Провести анализ основных направлений профилактики профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации;
4. Выполнить диагностику профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации;
5. Разработать программу профилактики профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации.

В ходе работы использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические: анализ, сравнение, обобщение, синтез, классификация, моделирование;
- практические: наблюдение, беседа, диагностика, анкетирование.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что данные, полученные в ходе исследования могут быть полезны для администрации, педагогов и психологов, так как в них отражены направления, по которым может идти коррекция эмоциональной сферы преподавателей работающих в общеобразовательных школах.

Базой экспериментального исследования выступило Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г. Балаково Саратовской области.

Структура работы состоит из введения, основной части работы из двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 35 наименований, 3 приложений. Работа включает 19 рисунков и 1 таблицу. Общий

объем работы 84 страницы печатного текста (в том числе приложения), без приложений – 70 страниц.

Основное содержание работы

Первый раздел **«Теоретические аспекты проблемы профилактики профессионального выгорания молодых специалистов в образовательной организации»** состоит из трех параграфов.

В параграфе «Профессиональная деятельность молодых специалистов в образовательной организации» рассмотрены ключевые аспекты становления и адаптации начинающих педагогов. Отмечается, что в современных условиях профессия учителя требует высокой гибкости, готовности к изменениям, владения современными методиками и способности выстраивать продуктивное взаимодействие с учащимися.

Адаптация молодых специалистов к работе в образовательных организациях является сложным процессом, так как недостаток практического опыта затрудняет их вхождение в профессию. Важную роль в этом играет поддержка со стороны образовательных организаций, наставников и профессионального сообщества. Начальный этап карьеры педагога определяет его дальнейшее профессиональное развитие и формирование индивидуального стиля преподавания.

Значительное внимание в параграфе уделено вопросам нормативного регулирования деятельности молодых специалистов. Указывается, что на федеральном уровне отсутствует четкое определение статуса «молодой специалист», однако обычно под этим понятием понимают выпускника, начавшего трудовую деятельность в течение года после окончания обучения. Регламентирование педагогической деятельности осуществляется рядом нормативных актов, включая Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который определяет основные компетенции учителя и требования к организации образовательного процесса.

Во втором параграфе *«Профессиональное выгорание: понятие, сущность»* мы отметили, что профессиональное выгорание представляет собой состояние

физического, эмоционального и умственного истощения, возникающее в результате длительного стресса и высокой профессиональной нагрузки. Этот термин был введен в научный оборот Х. Фрейденбергом и Г. Нортон в 1974 году, а его концепция впоследствии была развита К. Маслач, С. Джексоном и А. Пайнсом. Согласно их исследованиям, выгорание особенно характерно для профессий, требующих постоянного взаимодействия с людьми, таких как медицина, педагогика и социальная работа.

Основными характеристиками профессионального выгорания являются эмоциональное истощение, цинизм и снижение профессиональной эффективности. К. Маслач выявила, что наиболее подвержены этому синдрому специалисты, работающие в сфере образования и услуг. В.В. Бойко рассматривал выгорание как механизм психологической защиты, который позволяет экономить психоэмоциональные ресурсы, но одновременно ведет к отчуждению и снижению мотивации.

Процесс профессионального выгорания проходит несколько стадий. Вначале специалист испытывает энтузиазм и высокую мотивацию, но со временем, сталкиваясь с профессиональными трудностями, ощущает стресс и истощение. В дальнейшем развивается цинизм, снижается вовлеченность в профессиональную деятельность, возникают эмоциональная отстраненность и чувство опустошенности. На последней стадии возможно полное эмоциональное истощение, требующее серьезного вмешательства.

Особенно подвержены выгоранию молодые специалисты, в частности педагоги, которым приходится адаптироваться к высокой нагрузке, отсутствию поддержки со стороны администрации и решению сложных профессиональных задач. Среди факторов, способствующих развитию этого состояния, выделяют как внешние (высокие профессиональные требования, недостаток ресурсов, конфликтная рабочая среда), так и внутренние (идеализация профессии, конфликт ценностей, сложности адаптации).

Для предупреждения профессионального выгорания важно применять стратегии профилактики, включающие организационную поддержку,

психологическую помощь, установление границ между работой и личной жизнью, а также развитие навыков саморегуляции. Комплексный подход к решению данной проблемы способствует повышению профессиональной устойчивости, улучшению качества работы и сохранению психологического благополучия специалистов.

В третьем параграфе *«Содержание профилактики профессионального выгорания молодых специалистов образовательной организации»* рассматриваются различные подходы и методы предупреждения синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Основное внимание уделяется профилактическому направлению, так как предотвращение выгорания требует меньше ресурсов и является более безопасным, чем его лечение. Подчеркивается необходимость комплексного подхода, включающего креативное, коррекционное и профилактическое направления.

Анализируются внешние и внутренние факторы профилактики: внешние связаны с профессиональной поддержкой, а внутренние включают методы саморегуляции. Рассматривается модель четырех уровней профилактики (физический, эмоциональный, рациональный и поведенческий), предложенная Г.С. Щегловой.

Особое внимание уделяется арт-терапии как эффективному методу профилактики. Описываются ее разновидности: музыкотерапия, изотерапия и игрофикация. Музыкотерапия рассматривается как способ регулирования эмоционального состояния через взаимодействие с музыкой, включая пение, игру на музыкальных инструментах и ритмическое восприятие. Изотерапия (рисование и живопись) помогает справляться со стрессом, развивать личностный потенциал и восстанавливать внутренний баланс. Игрофикация способствует снижению стресса за счет включения игровых элементов в профессиональную деятельность.

Дополнительно рассматриваются другие методы профилактики, такие как ароматерапия, техники саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта, участие в тренингах и балинтовских группах. Отмечается важность

непрерывного профессионального обучения и психологической поддержки педагогов. Подчеркивается, что комплексный подход, сочетающий различные методы профилактики, позволяет эффективно предотвращать профессиональное выгорание и поддерживать эмоциональное благополучие педагогов.

Второй раздел **«Практический аспект проблемы профилактики профессионального выгорания молодых специалистов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г. Балаково Саратовской области»** состоит из четырех параграфов.

В первом параграфе раздела *«Анализ работы по профилактике профессионального выгорания молодых специалистов»* был проведён анализ факторов, способствующих развитию этого синдрома, на примере МАОУ СОШ № 5 г. Балаково. Выявлено, что основные причины выгорания связаны с высокой нагрузкой, недостаточным уровнем поддержки со стороны администрации, неразвитой системой наставничества, однообразием деятельности, нехваткой профессионального признания и слабой мотивацией.

Исследуется, какие методы профилактики используются в данной образовательной организации, и оценивается их эффективность. Было установлено, что несмотря на наличие отдельных элементов поддержки (например, участие в методических объединениях, курсы повышения квалификации), системный подход к профилактике профессионального выгорания отсутствует. В частности, не уделяется должного внимания психологическому сопровождению молодых педагогов, нет программ по развитию эмоционального интеллекта и техникам саморегуляции, что значительно снижает устойчивость специалистов к стрессу.

На основе полученных данных делается вывод о необходимости внедрения комплексной профилактической программы, направленной на снижение уровня эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции и поддержку профессиональной мотивации.

В параграфе *«Первичная диагностика профессионального выгорания молодых специалистов»* представлены результаты исследования, проведенного с целью выявления уровня профессионального выгорания у педагогов. В исследовании приняли участие 15 молодых специалистов со стажем работы от 1 до 5 лет. Использовались следующие диагностические методики:

1. Методика В.В. Бойко *«Диагностика синдрома эмоционального выгорания»*,
2. Опросник Maslach Burnout Inventory (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой),
3. Анкетирование для оценки удовлетворенности работой и уровня стрессоустойчивости.

По результатам диагностики у 60% опрошенных были выявлены признаки профессионального выгорания, выражающиеся в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении удовлетворенности работой. Около 40% респондентов находились на начальной стадии выгорания, когда наблюдаются усталость, снижение мотивации, частая раздражительность и апатия. 20% респондентов продемонстрировали высокую степень эмоционального истощения, сопровождающуюся чувством безразличия к работе, потерей интереса к взаимодействию с учащимися и коллегами.

На основе этих данных было решено разработать и внедрить профилактическую программу, направленную на снижение эмоционального напряжения и развитие стрессоустойчивости педагогов.

В третьем параграфе *«Программа профилактики профессионального выгорания молодых специалистов»* разработана и представлена комплексная программа профилактики профессионального выгорания, состоящая из восьми занятий. Основная цель программы – формирование у педагогов навыков эмоциональной саморегуляции, повышение стрессоустойчивости и развитие эмоционального интеллекта.

Программа включает три ключевых блока:

1. Развитие навыков саморегуляции – обучение техникам релаксации, дыхательным практикам, методам осознанности.

2. Эмоциональный интеллект и рефлексия – работа с эмоциями, развитие эмпатии, управление стрессовыми ситуациями.

3. Креативные методы профилактики выгорания – использование арт-терапии, изотерапии, музыкотерапии и элементов игрофикации для снижения уровня напряженности.

Занятия проходили в формате тренингов, групповых обсуждений и индивидуальной работы. Участникам предлагались упражнения на осознание своих эмоций, моделирование стрессовых ситуаций и поиск конструктивных способов их преодоления. Программа проводилась в течение двух месяцев, с периодичностью одно занятие в неделю.

Ожидаемыми результатами являлось снижение уровня эмоционального истощения, повышение удовлетворенности профессиональной деятельностью и улучшение взаимоотношений внутри педагогического коллектива.

В четвертом параграфе *«Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики»* описаны результаты повторной диагностики профессионального выгорания после прохождения профилактической программы. Исследование проводилось с использованием тех же методик, что и на первом этапе диагностики, с целью сравнения данных и выявления динамики изменений.

Повторная диагностика показала положительные изменения в экспериментальной группе, которая принимала участие в программе. У 80% педагогов наблюдалось снижение уровня эмоционального истощения, уменьшились проявления деперсонализации и повысилась удовлетворенность работой. 60% участников отметили улучшение общего самочувствия и снижение тревожности. Уровень редукции профессиональных достижений снизился, что свидетельствует о восстановлении мотивации и профессионального интереса.

В контрольной группе, где профилактическая работа не проводилась, значительных изменений не зафиксировано. Большинство участников

продолжали испытывать стресс и признаки эмоционального выгорания, что подтверждает эффективность предложенной профилактической программы.

На основе полученных данных сделан вывод о том, что системная работа по профилактике профессионального выгорания, включающая методы саморегуляции, эмоциональную поддержку и использование креативных техник, является эффективным инструментом для повышения психологической устойчивости педагогов и сохранения их профессионального здоровья.

Заключение

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу о существовании нескольких подходов отечественных и зарубежных психологов к понятию синдрома эмоционального выгорания. Мы согласны с К. Маслач и определяем эмоциональное выгорание как состояние, при котором у человека возникает физическое и эмоциональное истощение из-за повышенного уровня стресса на рабочем месте. Синдром эмоционального выгорания можно разделить на пять фаз: фазу предварительного влечения, фазу возникновения первых проблем, фазу эмоционального истощения, фазу личностной дезадаптации и фазу полного истощения.

Каждая из этих фаз имеет свои уникальные симптомы, которые формируются под влиянием различных факторов окружающей среды, включая социально-демографические, личностные, организационные и социально-психологические факторы. Кроме того, развитие синдрома эмоционального выгорания зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.

Наш анализ подтверждает, что синдром эмоционального выгорания представляет серьезную проблему для педагогов, и важно разработать эффективные стратегии и программы для предотвращения и управления этим состоянием.

Синдром эмоционального выгорания может возникать по ряду причин. Основными из них являются факторы нагрузки, психологическая атмосфера в коллективе, организация деятельности, кризисные периоды в профессии и

отсутствие навыков эмоциональной саморегуляции. Педагоги, как профессиональная группа, испытывают определенные характерные симптомы синдрома. Это могут быть усталость, нарушение сна, недостаток эмоциональной отзывчивости, безразличие к партнеру по общению, ощущение беспомощности, снижение качества выполнения рабочих обязанностей, потеря интереса к саморазвитию, апатия, цинизм, низкая социальная и физическая активность, непонимание с окружающими, отсутствующая мотивация к саморазвитию и цикличность возникновения синдрома.

Появление указанных симптомов может отражаться на общем физическом и эмоциональном благополучии педагогов, они могут становиться менее продуктивными, эффективными и уверенными в своих способностях. Важно учесть, что каждый педагог может переживать синдром эмоционального выгорания по-разному, и это зависит от их индивидуальных особенностей, рабочих условий и др.

Работа по предотвращению синдрома эмоционального выгорания должна быть комплексной. Сводя воедино различные точки зрения, мы приходим к выводу, что эффективные методы профилактики включают арт-терапевтические подходы, такие как музыкотерапия, изотерапия и игрофикация. Кроме того, для предотвращения синдрома эмоционального выгорания у педагогов рекомендуется использование методов эмоциональной саморегуляции, систематического образования и групповых методов, включая тренинги и балинтовские группы.

Мы провели экспериментальное исследование с целью изучения синдрома эмоционального выгорания у молодых педагогов на базе МАОУ СОШ № 5 г. Балаково. В качестве инструментария диагностики мы применили следующие методики:

- 1.«Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В.В. Бойко)
- 2.«Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)»

Анализируя полученные данные экспериментального исследования, которое было проведено для изучения синдрома эмоционального выгорания среди педагогов, мы разделили участников на две группы.

В контрольной группе присутствуют 9 педагогов (60%), из которых у 1 педагога (10%) синдром уже проявился полностью, 4 педагога (45%) имеют некоторые признаки синдрома эмоционального выгорания, а 4 педагога (45%) не подвержены влиянию этого синдрома.

В экспериментальную группу вошли 6 педагогов (40%), из которых 1 педагог (15%) уже проявляет симптомы синдрома эмоционального выгорания, 3 педагога (50%) имеют некоторые признаки данного синдрома, а 2 педагога (35%) не подвержены ему.

Мы разработали и проверили систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Анализируя результаты повторной диагностики, которая была проведена для изучения синдрома эмоционального выгорания педагогов, мы отмечаем снижение количества педагогов с признаками синдрома в экспериментальной группе. Этот факт свидетельствует о повышении эффективности работы педагогов и стабилизации их эмоционального состояния.

Мы успешно реализовали цель и задачи, поставленные в нашей выпускной квалификационной работе.