

## **Реферат магистерской диссертации**

**Рождествовой Дарьи Андреевны**

### **Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов**

Синдром эмоционального выгорания - это серия устойчивых симптомов, которые проявляются в негативных психологических переживаниях, деформации мотиваций и отношения, а также ухудшении психофизического благополучия. Выгорание как проявление несоответствия по профессии ведет к снижению трудоспособности и качества трудовой жизни людей.

**Объектом исследования** является феномен эмоционального выгорания личности.

**Предмет исследования:** профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что:

- имеются различия в уровне эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы.

**Целью исследования** является изучение теоретико-методологических аспектов эмоционального выгорания педагогов, проведение эмпирического исследования особенностей эмоционального выгорания педагогов и рассмотрение возможностей его устранения.

**Задачи исследования:**

- осуществить теоретический анализ литературы по проблематике эмоционального выгорания педагогов
- рассмотреть процесс формирования и развития личностных особенностей педагогов;
- охарактеризовать психологические факторы эмоционального выгорания и методы профилактики эмоционального выгорания педагогов;
- провести эмпирическое исследование эмоционального выгорания

педагогов и разработать мероприятия по устранению эмоционального выгорания.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в проведении системного анализа теоретико-методологических аспектов эмоционального выгорания педагогов. В работе показаны, систематизированы и критически проанализированы основные научные подходы к изучению проблемы развития синдрома эмоционального выгорания у учителей.

**Научная новизна** исследования заключается в: определении психологических особенностей синдрома эмоционального выгорания педагогов; изучении динамики и уровня развития синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических детерминант его возникновения, разработке предложений по профилактике эмоционального выгорания у учителей.

**Практическая значимость исследования.** Разработанные нами мероприятия по устранения эмоционального выгорания могут применяться для диагностики и профилактики педагогов с целью коррекционной работы.

Материалы исследования рекомендуется использовать при проведении научных исследований, в учебном процессе и в практической деятельности специалистов-психологов.

**Структура и объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения и списка литературы в количестве 102 источника (из них 9 на иностранном языке). Текст изложен на 114 страницах, включает 1 таблицу, 6 рисунков, 4 приложения.

В первой главы описаны теоретические аспекты эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии, развитие и формирование личностных особенностей педагога, а также факторы развития и профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Во второй главе описано исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов общеобразовательной школы.

В третьей главе описан разработанный нами тренинг «Эмоциональное самосохранение».

База исследования: исследование проводилось на базе МОБУ «СОШ№9» г. Минусинска, в нем принимали участие 75 человек, которые были поделены на равных группы по стажу.

Burnout syndrome is a series of persistent symptoms that manifest itself in negative psychological experiences, deformation of motivations and attitudes, and a deterioration in psychophysical well-being. Burnout as a manifestation of inconsistency in the profession leads to a decrease in the ability to work and the quality of people's working life.

**The object** of research is the phenomenon of personality burnout.

**Research subject:** prevention of emotional burnout of teachers.

A research **hypothesis** is the assumption that:

- there are differences in the level of emotional burnout among teachers with different length of service.

**The aim of the research** is to study the theoretical and methodological aspects of emotional burnout of teachers, to conduct an empirical study of the features of emotional burnout of teachers and to consider the possibility of eliminating it.

**Research goals:**

- conduct a theoretical analysis of the literature on burnout problems of teachers
- consider the process of formation and development of personality characteristics of teachers;
- describe the psychological factors of emotional burnout and methods of prevention of emotional burnout of teachers;
- Conduct empirical research on burnout. teachers and develop measures to eliminate emotional burnout.

**The theoretical significance** of the study lies in carrying out a systematic analysis of the theoretical and methodological aspects of the emotional burnout of teachers. The article shows, systematizes and critically analyzes the main scientific approaches to the study of the problem of the development of burnout syndrome in teachers.

**The scientific novelty** of the research lies in: determining the psychological characteristics of the teacher's burnout syndrome; studying the dynamics and level of development of the emotional burnout syndrome and socio-psychological determinants of its occurrence, developing proposals for the prevention of emotional burnout in teachers.

**The practical significance** of the study. The measures we have developed to eliminate emotional burnout can be used to diagnose and prevent teachers with the aim of corrective work.

The research materials are recommended to be used in scientific research, in the educational process and in the practical activities of psychologists.

**Structure and scope of work:** the final qualifying work consists of an introduction, three chapters, conclusions by chapters, a conclusion and a list of used literature in the amount of 102 sources (9 of them are in a foreign language). The text is presented on 114 pages, includes 1 table, 6 figures, 4 applications.

The first chapter describes the theoretical aspects of emotional burnout in foreign and domestic psychology, the development and formation of personal characteristics of a teacher, as well as factors in the development and prevention of burnout syndrome.

The second chapter is devoted to the study of the burnout syndrome of teachers of general education schools.

The third chapter describes the training we have developed "Emotional Self-Preservation".

**Base of the research:** the research was carried out on the basis of MOBU "Secondary School No. 9" in Minusinsk, 75 people took part in it, who were divided into equal groups according to their experience.