

## РЕФЕРАТ

Данная работа состоит из 98 страниц в них входит: введение, три главы, выводы по главам, заключение и список литературы (68 источников).

Материалы, которые дополняли основной текст диссертации, оформлены в приложениях. В работе присутствует 1 таблица, 12 рисунков, в приложении 12 таблиц.

**Цель исследования** – выявить особенности эмоционального выгорания педагогов и предложить психологическую программу профилактики эмоционального выгорания у исследуемого контингента.

**Объект исследования** – синдром эмоционального выгорания у педагогов.

**Предмет исследования** – психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов

### **Гипотеза исследования:**

Показателями эмоционального выгорания педагогов выступают истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, способность к профессиональному развитию. Полагаем, что преодоление данных симптомов возможно при использовании разработанной нами психологической программы.

### **Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования.
2. Организовать и провести экспериментальное исследование особенностей синдрома эмоционального выгорания у современных педагогов.
3. Проанализировать результаты исследования и на их основе описать основные особенности синдрома эмоционального выгорания у современных педагогов.
4. Разработать и внедрить в практическую деятельность программу психологической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

5. Проверить эффективность программы психологической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

В работе использовался ряд взаимодополняющих **методов исследования:**

– теоретические: изучение, анализ и обобщение научной социологической, педагогической и психологической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические методы: педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование;

– математические методы: количественная и качественная обработка полученных данных.

В рамках проведения эмпирического исследования использовался следующий диагностический инструментарий:

- 1) Методика «Синдром эмоционального выгорания» (В.В. Бойко);
- 2) Анкета «Выявление способности учителя к профессиональному развитию» (по Н.В. Немовой);
- 3) Методика диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

**Теоретическая значимость исследования** состоит в уточнении проявлений синдрома эмоционального выгорания у современных педагогов, и факторов препятствующих и способствующих развитию этого синдрома в современной педагогической деятельности.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке комплексной программы психологической профилактики эмоционального выгорания у современных педагогов и возможности ее дальнейшего использования специалистами психологических служб образовательных учреждений в практической деятельности, а также в частной психолого-педагогической практике при решении проблем эмоционального выгорания педагогов в результате влияния факторов профессиональной деятельности.

### **The structure of the master's work:**

This work consists of 98 pages, they include: introduction, three chapters, chapter conclusions, conclusion and bibliography (68 sources).

Materials that supplemented the main text of the thesis are presented in the appendices. The work contains 1 table, 12 figures, 12 tables in the appendix.

**The aim of the study** is to identify the features of the emotional burnout of teachers and to propose a psychological program for the prevention of emotional burnout in the studied contingent.

**The object** of the research is burnout syndrome among teachers.

**The subject** of the research is psychological prevention of burnout syndrome among teachers.

### **Research hypothesis:**

The indicators of emotional burnout of teachers are exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, and the ability for professional development. We believe that overcoming these symptoms is possible using the psychological program we have developed.

### **Research objectives:**

1. Conduct a theoretical analysis of scientific and methodological literature on the research problem.
2. To organize and conduct an experimental study of the characteristics of burnout syndrome in modern teachers.
3. Analyze the research results and, on their basis, describe the main features of the burnout syndrome in modern teachers.
4. To develop and introduce into practice a program of psychological prevention of emotional burnout of teachers.
5. To check the effectiveness of the program of psychological prevention of emotional burnout of teachers.

### **A number of complementary research methods were used in the work:**

- theoretical: study, analysis and generalization of scientific sociological, pedagogical and psychological literature on the research problem;

- empirical methods: pedagogical experiment, testing, questioning;  
- mathematical methods: quantitative and qualitative processing of the data obtained.

**As part of the empirical study, the following diagnostic tools were used:**

- 1) Methodology "Emotional burnout syndrome" (VV Boyko);
- 2) Questionnaire "Revealing the teacher's ability to professional development" (according to NV Nemova);
- 3) Technique for the diagnosis of professional "burnout" (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N.E. Vodopyanova).

**The theoretical significance of the study** is to clarify the manifestations of burnout syndrome in modern teachers, and the factors that prevent and contribute to the development of this syndrome in modern pedagogical activity.

**The practical significance of the study** lies in the development of a comprehensive program of psychological prevention of emotional burnout in modern teachers and the possibility of its further use by specialists of psychological services of educational institutions in practical activities, as well as in private psychological and pedagogical practice when solving problems of emotional burnout of teachers as a result of the influence of factors of professional activity.