

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

КОЛОБАНОВ КИРИЛЛ АНДРЕЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

Направление подготовки 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Управление образованием и проектный менеджмент

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И. о. заведующего кафедрой
канд. пед. наук, доцент Шкерина Т.А.

20.11.2023 
Руководитель магистерской программой
канд. пед. наук, доцент Диденко Л.А.

20.11.2023 
Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Каблукова И.Г.

20.11.2023 

Дата защиты
20.12.2023

Обучающийся
Колобанов К.А.

20.11.2023 
Оценка _____

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	9
1.1. Понятие эмоционального выгорания в современной науке.....	9
1.2. Особенности проявления эмоционального выгорания педагогов	17
1.3. Способы профилактики эмоционального выгорания педагогов	22
Выводы по главе 1	30
ГЛАВА 2. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	32
2.1. Исследование эмоционального выгорания педагогов образовательной организации	32
2.2. Реализация профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях образовательной организации	41
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования	50
Вывод по главе 2	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	72

ВВЕДЕНИЕ

Проблема профессионального выгорания педагогов образовательных организациях является актуальной на протяжении уже нескольких десятилетий. Исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов оправдано по двум ключевым причинам. Во-первых, оно обусловлено высокой степенью эмоциональной вовлеченности педагогов в свою профессиональную деятельность. Во-вторых, работа педагогов в условиях жестких временных рамок и постоянной ответственности перед администрацией, родителями и обществом приводит к накоплению усталости, стрессу и повышению риска возникновения невротических расстройств и психосоматических заболеваний. Феномен эмоционального выгорания имеет негативные последствия не только для педагога, но и для его учеников, коллег, руководства, образовательной организации в целом, для всех тех, с кем педагог вступает в профессиональное взаимодействие.

Проблема эмоционального выгорания педагогов привлекла интерес как отечественных, так и зарубежных исследователей, и на данный момент имеется значительное количество научных работ, которые посвящены этой теме. В частности, области психологии труда и социальной психологии проведено множество исследований, которые раскрывают условия возникновения эмоционального выгорания и его отрицательные последствия. Ряд ученых, таких как Е. Хартман, С. Джексон и Х. Фреденберг, разработали методики для диагностики этого явления. Также отечественный психолог Б.Б. Бойко разработал инструментарий для измерения эмоционального выгорания. Проблему эмоционального выгорания данные ученые рассматривали как стресс на фоне профессиональной деятельности.

Проблема профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов поднимается и разрабатывается в трудах В.В. Водопьянова, Рогинская, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова. Ими разработаны различные технологии, способы и средства преодоления и профилактики

эмоционального выгорания педагогов. Среди них особое место занимают те из них, в основу которых положены виды искусства и их различные сочетания. В исследованиях Г.В. Бурковского, А.И. Захарова, М.Е. Бурно доказано, что искусство оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека, содействует развитию психических процессов (внимания, восприятия, мышления и др.) и мировоззрения, способствует установлению гармонии и душевного равновесия.

Несмотря на достаточное высокую методологическую, теоретическую и методическую разработанность проблемы, следует признать, что при изучении и организации профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов сталкиваются с рядом проблем: конкретизация наполнения научного понятия «эмоционального выгорания», определение наиболее существенных причин и факторов, определяющих возникновение и развитие профессионального выгорания, разработка организационно-педагогических условий, обеспечивающих снижение признаков эмоционального выгорания педагогов, и направлений профилактической работы с педагогами.

Источником этих проблем в реальной педагогической практике является противоречие между; необходимостью целенаправленной организации профилактики эмоционального выгорания педагогов и недостаточным вниманием к этой проблеме как со стороны самих педагогов, так и со стороны администрации образовательной организации; необходимостью применения специальных технологии, способы и средства преодоления и профилактики эмоционального выгорания педагогов и их трудоемкостью, продолжительностью, высокими требованиями к квалификации человека их реализующего.

Стремление найти пути разрешения этих противоречий и определило проблему нашего исследования: «Организация профилактики эмоционального выгорания педагогов образовательной организации».

Объект исследования: процесс профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания педагогов образовательной организации.

Цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить организационно-педагогические условия, способствующие профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации.

Гипотеза: профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации будут способствовать следующие условия:

1. разработка экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций;
2. актуализация важности профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации;
3. систематическая реализация экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации.

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

1. уточнить и конкретизировать научное представление о содержании понятия «эмоциональное выгорание педагогов»;
2. определить наиболее существенных причин и факторов, определяющих возникновение и развитие профессионального выгорания педагогов;
3. осуществить педагогический анализ идей профилактики эмоционального выгорания педагогов, выявить сущность данного процесса и его основные характеристики;
4. теоретически обосновать необходимость создания организационно-педагогических условий, способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации;

5. разработать содержание экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций и способы его реализации;

6. разработать способы и приемы актуализация важности профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации;

7. организовать систематическую реализацию экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации и провести анализ апробации предложений.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: теоретические представления о влиянии деятельности на психическое состояние личности (А.О.Проخورов); 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.

Методы исследования: теоретические (анализ, обобщение и систематизация научно-методической литературы, обобщение педагогического опыта), эмпирические (тестирование, формирующий эксперимент), статистические методы (количественного и качественного анализа данных, метод статистической обработки данных).

Опытно-экспериментальная база исследования: муниципальная общеобразовательная организация города Красноярска.

Этапы исследования:

1. На теоретическом этапе осуществлялось изучение научно-педагогической и методической литературы по теме диссертационного исследования, уточнение понятийного аппарата, формулировались предположения, положенные в основу гипотезы;

2. На экспериментальном этапе осуществлялось планирование опытно-экспериментальной работы, диагностическое исследование эмоционального

выгорания педагогов образовательных организаций, а также реализация организационно-педагогических условий, способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации;

3. На обобщающем этапе осуществлялось формулирование выводов экспериментального исследования, целостное оформление научно-исследовательской работы.

Новизна исследования:

1. Конкретизировано и уточнено содержание понятия «эмоциональное выгорание», обращенного к педагогам образовательных организаций;

2. Обосновано и доказано, что организационно-педагогические условия в совокупности обеспечивают профилактику эмоционального выгорания педагогов: разработка содержания экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций и способов его реализации; разработка способов и приемов актуализация важности профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации; организация систематической реализации экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации.

Теоретическая значимость исследования: расширено представление о сущности, месте, функциях, причинах и механизмах эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций, теоретически обоснованы и экспериментально подтверждены организационно-педагогические условия, которые составляют основу целенаправленной профилактики эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций.

Практическая значимость состоит в теоретически обоснованных практических рекомендациях по организации профилактики эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций. Разработано содержание

экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций и способов его реализации. Разработаны способы и приемы актуализации важности профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе образовательной организации.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе организации опытно-экспериментальной работы, проводимой с педагогами образовательных организаций г. Красноярска. Результаты и основные идеи исследования выносились для обсуждения: на заседания кафедры психологии и педагогики детства КГПУ им. В.П. Астафьева и научно-исследовательского семинара магистрантов программы «Управление образованием и проектный менеджмент»; на XXIII Международный форум студентов, аспирантов и молодых ученых научно-практическую конференцию школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики: психологическая и методическая поддержка субъектов образования в современных реалиях (Красноярск, май 2022 г.); на VIII всероссийские психолого-педагогические чтения памяти Л.В. Яблоковой «Современное психолого-педагогическое образование» (Яблоковские чтения) (Красноярск, октябрь 2022 г.); на XXIV Международный форум студентов, аспирантов и молодых ученых научно-практическую конференцию школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики: психологическая и методическая поддержка субъектов образования в современных реалиях» (Красноярск, апрель 2023 г.).

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

1.1. Понятие эмоционального выгорания в современной науке

Проанализируем понятие «эмоциональное выгорание» для того, чтобы более детально осмыслить его сущность, ключевые причины и факторы, определяющие роль в возникновении и прогрессировании этого явления в профессиональной сфере.

Рассмотрим и проанализируем концепцию «эмоционального выгорани» начиная с определений, представленных в энциклопедических источниках. Первое определение характеризует это состояние как чувство усталости или истощения от работы, особенно характерное для профессионалов, которые имеют дело с высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой, а также поддерживают постоянную коммуникацию, такие как педагоги, журналисты и психотерапевты [6].

Второе определение рассматривает эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты, который проявляется в полном или частичном подавлении эмоций в ответ на психологические травмирующие события. Это часто становится типичным эмоциональным поведением, связанным с профессиональной деятельностью. Эмоциональное выгорание также может быть определено как синдром психологических расстройств, который включает в себя следующие компоненты: 1) эмоциональное и физическое истощение; 2) деперсонализацию, которая проявляется в потере способности адекватно воспринимать эмоции других людей и воспринимать их как абстрактные личности; 3) снижение производительности труда, что характерно для людей, поддерживающих продолжительные интенсивные взаимодействия с другими, таких как учителя, врачи и психологи, и т.д [19].

Таким образом, анализ различных словарных определений эмоционального выгорания позволило выделить три ключевых аспекта данного явления: во-первых, выгорание функционирует, как оборонительный

механизм в ответ на стресс; во-вторых, центральным элементом выгорания является истощение, которое проявляется либо через потерю интереса к окружающему, либо через эмоциональное перенасыщение; и, наконец, выгорание тесно связано с профессиями социального характера, где субъект деятельности вовлечен в решение проблем партнера, что может приводить к негативному отношению к обязанностям и уклонению от ответственности в отношении других.

Так же, чтобы рассмотреть и проанализировать понятие «эмоциональное выгорание», мы обратимся к зарубежным источникам.

В конце 1960-х годов в Соединенных Штатах Америки был заложен фундамент исследований в области психологического благополучия человека, благодаря работам таких знатоков как М. Ягода, Г. Кентрил и их коллег. Международное научное сообщество уделило внимание этой теме, разделив исследования на два основных потока: гедонистический и эвдемонистический.

В рамках гедонистического подхода исследователи фокусируются на анализе того, как человек включает в свою жизнь аспекты, приносящие удовлетворение и положительные чувства, рассматривая психологическое благополучие как следствие этих внешних факторов и ощущений.

Эвдемонистический подход, напротив, основывается на концепции, что истинное благополучие проистекает из процесса самоусовершенствования и развития личности, предполагая, что через внутренние изменения человек способен достичь гармонии с окружающим миром [56].

К. Рифф, выделив недостатки гедонистической модели, предложила свой подход к психологическому благополучию. Она определила шесть ключевых атрибутов здорового функционирования личности: самоакцептац, положительные отношения с окружающими, автономность, умение управлять своей средой, наличие целей в жизни и постоянный личностный рост. Рифф также внесла вклад в разработку методик психотерапии, включая «терапию благополучия», и создала инструмент оценки, известный как «Шкала психологического благополучия» [60].

Термин «эмоциональное выгорание» впервые был введен в научный обиход Гербертом Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Он описал это состояние как характерное для людей, занятых в секторах, где требуется эмоциональное взаимодействие, например, в медицине или социальной работе, подчеркивая его проявления у физически здоровых индивидов в условиях эмоционально напряженной работы. [10].

Герберт Дж. Фрейденбергер, в своих исследованиях, описал эмоциональное выгорание как состояние, проявляющееся в ряде специфических симптомов. Согласно его работам, к основным признакам эмоционального выгорания относятся:

- Чувство эмоционального изнеможения и истощения: Это состояние, когда человек ощущает себя полностью истощенным на эмоциональном уровне, что часто связано с работой в высоконапряженной или требовательной среде;

- Симптомы деперсонализации и дегуманизации: Это означает, что человек начинает относиться к другим людям более безлично, иногда даже безразлично или с отчуждением. Эти симптомы могут проявляться в виде снижения сочувствия и эмпатии к окружающим, особенно в профессиональной сфере;

- Негативное восприятие самого себя: Это может включать в себя сниженную самооценку, самокритику и ощущение несостоятельности в профессиональном или личном плане;

- Потеря профессиональных навыков: Этот аспект связан с ухудшением или снижением профессиональной эффективности. Человек может замечать, что его работоспособность, творческий подход к решению задач и общая продуктивность уменьшились.

Эмоциональное выгорание может возникать у людей, работающих в условиях, требующих интенсивного эмоционального взаимодействия,

особенно в сферах, связанных с оказанием помощи и поддержки другим, например, в медицине, образовании, социальной работе. [25].

Специалисты в данной области выделяют пять основных групп симптомов, которые свойственны синдрому эмоционального выгорания: физические, эмоциональные, поведенческие, социальные и симптомы, связанные с интеллектуальным состоянием [2].

В связи с этим М. Буриш характеризует эмоциональное выгорание, как комплекс симптомов, возникающих вследствие длительного профессионального стресса и кризисных ситуаций на рабочем месте. Стоит отметить, что в 1974 году ученый предложил рассматривать эмоциональное выгорание, как процесс, включающий следующие фазы: предупреждающая; фазу снижения личного вовлечения; эмоциональные реакции; фазу деструктивного поведения; психосоматические реакции и фазу разочарования [56].

К. Маслач и С. Джексон значительно расширили понимание эмоционального выгорания, определяя его как результат продолжительных профессиональных стрессов, особенно тех, что связаны с взаимодействием между людьми. Они обозначили несколько основных аспектов этого состояния:

- Эмоциональное истощение: это ощущение усталости и истощенности, вызванное работой, которое проявляется в виде утомления и отсутствия эмоциональных ресурсов;
- Деперсонализация в отношении работы: это отношение, при котором человек начинает безразлично или даже презрительно относиться к своей работе и к тем, с кем он работает;
- Снижение чувства профессиональной компетентности: это состояние, когда работники начинают сомневаться в своей профессиональной способности, испытывают чувство неудачи и неэффективности в своей сфере деятельности.

Эти компоненты отражают сложную природу эмоционального выгорания, подчеркивая его многогранность и влияние на профессиональную жизнь человека [22].

Таким образом, в зарубежных исследованиях, посвященных феномену эмоционального выгорания, можно выделить два ключевых подхода к его интерпретации. Первый подход рассматривает выгорание, как набор симптомов, которые, хотя и имеют свою относительную независимость, объединяются в более крупные блоки. Второй подход представляет выгорание, как процесс интегрально связанный с профессиональным развитием человека, и характеризующийся последовательным прохождением различных стадий [44].

Обращая внимание на трактовки понятия «эмоциональное выгорание» в научных работах отечественных исследователей, можно отметить интересные подходы.

В.В. Бойко интерпретирует эмоциональное выгорание как сформировавшийся стереотип эмоционального реагирования, часто в профессиональном контексте, и рассматривает это состояние, как профессиональную деформацию личности, возникающую вследствие воздействия множества внешних и внутренних факторов. Следует отметить, что согласно мнению исследователя, эмоциональное истощение может рассматриваться как механизм самозащиты, который проявляется в полной или частичной подавленности эмоциональных реакций на психологически травмирующие факторы [15;49].

Е. Эделвич и А. Бродский определяют эмоциональное выгорание в контексте «помогающих профессий» как постепенное утрату идеализма и внутренних ресурсов у лиц, занятых в таких профессиональных областях в результате особенностей их рабочей деятельности. По их мнению, первоначальные идеалистические взгляды и высокие амбиции в конечном итоге приводят к чувству разочарования.

К. Маслач и С. Джексон значительно расширили понимание эмоционального выгорания, определяя его как результат продолжительных профессиональных стрессов, особенно тех, что связаны с взаимодействием между людьми. Они обозначили несколько основных аспектов этого состояния:

- Эмоциональное истощение: это ощущение усталости и истощенности, вызванное работой, которое проявляется в виде утомления и отсутствия эмоциональных ресурсов;

- Деперсонализация в отношении работы: это отношение, при котором человек начинает безразлично или даже презрительно относиться к своей работе и к тем, с кем он работает;

- Снижение чувства профессиональной компетентности: это состояние, когда работники начинают сомневаться в своей профессиональной способности, испытывают чувство неудачи и неэффективности в своей сфере деятельности.

Эти компоненты отражают сложную природу эмоционального выгорания, подчеркивая его многогранность и влияние на профессиональную жизнь человека [57].

Дополнительно стоит обратить внимание на факторы, которые могут способствовать развитию симптомов эмоционального выгорания. Ученые В.В. Бойко и В.Е. Орел акцентируют внимание на следующие внутренние и внешние факторы риска появления эмоционального выгорания:

- Внутренние: снижение чувства собственной ценности, которая внешне проявляется, как неудовлетворенность своим социальным статусом, слабо сдерживаемое раздражение, направленное против более успешных индивидов (социальные сравнения могут стать источником стресса); трудоголизм и повышенная мотивация к успеху до уровня перфекционизма, где снижение трудовой результативности по объективным причинам может вызывать неадекватные реакции (раздражительность, изоляция, поиск

виновного, проявления агрессии); предпосылка к интроверсии (фокусировка интересов на внутреннем мире), что может проявляться в виде эмоционального замыкания, формальности во взаимодействии (стресс вызывают ситуации, требующие эмоционального открытия, такие как участие в мероприятиях, тренингах и т. д.);

– Внешние: характеристики организации труда (неэффективный стиль руководства – авторитарный, нечеткий, избыточно эмоциональный и т.д.; дефицит времени – недостаток рабочего времени для выполнения поставленных задач; отсутствие слаженной рабочей группы), социокультурные условия общества – социально-экономическая нестабильность, общественные потрясения [27].

Следует отметить, что отсутствие сплоченного социального окружения в качестве внешнего фактора риска для эмоционального выгорания подтверждается исследованием В.В. Водопьяновой. Она указывает на низкий уровень эмоционального выгорания среди израильских педагогов по сравнению с американскими, несмотря на более высокий уровень жизни в США. Этот феномен объясняется тем, что израильские граждане испытывают поддержку через ощущение социальной сплоченности [20].

Как правило, специалисты, подверженные воздействию как внутренних, так и внешних факторов эмоционального выгорания (часто эти факторы действуют в комбинации), испытывают трудности в адаптации своих жизненных стратегий и поведенческих моделей, и редко могут самостоятельно справиться с проблемой эмоционального выгорания. В результате следующим этапом развития этого состояния может стать возникновение различных психосоматических заболеваний [8].

В контексте педагогической профессии, которая является одной из наиболее подверженных эмоциональному выгоранию, следует отметить, что деятельность педагогов характеризуется высокой энергоемкостью и сложностью, требующей значительных физических, психических и духовных

ресурсов. Для достижения заданных результатов, педагоги вкладывают большое количество времени и энергии в работу с учащимися, при этом их нервная система и психика постоянно активны.

Первым симптомом часто становится истощение, которое проявляется в чувстве усталости, отсутствии эмоциональных и физических сил, вялости, которая не уходит даже после сна.

Вторым симптомом является личностная дистанцированность, где педагог перестает реагировать на стимулы, что может вызывать проблемы в коммуникации с окружающими.

Третий симптом – утрата ощущения эффективности в своей деятельности и отсутствие видения личностного развития и перспектив. Многие прекращают свою карьеру на этой стадии [43].

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание представляет собой синдром, развивающийся под воздействием хронического стресса и постоянного психоэмоционального напряжения, ведущего к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов. Синдром протекает в соответствии с механизмами стрессовой реакции и имеет три фазы: напряжение, сопротивление, истощение. Эмоциональное выгорание характеризуется группами симптомов, влияющих на различные аспекты жизнедеятельности человека, включая физические, эмоциональные, поведенческие, когнитивные и социальные сферы.

1.2. Особенности проявления эмоционального выгорания педагогов

Одной из наиболее актуальных проблем, с которой сталкиваются образовательные учреждения на сегодняшний день, является эмоциональное выгорание среди педагогических кадров, преимущественно в возрастной категории 35-40 лет. Стоит отметить, что в этот период, когда преподаватели обретают значительный профессиональный опыт и, казалось бы, можно ожидать профессиональных достижений и карьерного роста, наблюдается регрессия: снижение заинтересованности, рост негативного настроения и утомления. Существуют случаи, когда выдающийся педагог становится профессионально несостоятельным в результате эмоционального выгорания [1].

Педагогическая профессия характеризуется высокой эмоциональной нагрузкой, связанной с длительным и интенсивным взаимодействием с разнообразными людьми, включая учащихся, родителей и администрацию образовательных учреждений. Научные данные указывают на то, что интенсивность этой нагрузки может превышать аналогичные показатели у менеджеров, банкиров, генеральных директоров и лидеров организаций [5].

Современные условия работы педагогов обогащены факторами, которые способствуют профессиональному выгоранию. Среди этих факторов следует выделить обширную сеть социальных контактов в течение рабочего дня, высокую степень ответственности и необходимость поддерживать постоянную активность. В современном обществе сформирован образ социально успешного индивида, самоуверенного, автономного и целеустремленного, который добивается карьерных успехов. Педагоги стремятся к эффективному выполнению своих задач, сохранению самоконтроля и являются образцом для учеников как личностей, ответственно относясь к физическому и психическому здоровью своих подопечных. В этой стремительной реальности, они вкладывают значительные внутренние

ресурсы, чтобы соответствовать этим стандартам и оставаться конкурентоспособными [3].

С профессиональной ответственностью педагогов связаны уровень нервного напряжения и их эмоциональное истощение. Следует отметить, что профессия педагога среди множества низкооплачиваемых и малопрестижных профессий занимает особое положение. В развивающихся областях также наблюдается тенденция к старению рабочей силы, и многие педагоги продолжают работать на поздних этапах своей карьеры. Исследования показывают, что у педагогов, имеющих более чем 20-летний стаж, есть тенденция к снижению эмоциональной устойчивости. После длительного времени работы в сфере образования у большинства педагогов возникают «педагогические кризисы», ощущение истощения и профессионального выгорания. По мере увеличения стажа и возраста учителей, профессиональная нагрузка увеличивается, что приводит к накоплению усталости, более высокому уровню тревожности и депрессивным состояниям. Таким образом, психологическое, физическое и социальное благополучие педагогов подвергается серьезным рискам [14].

Исследования, проведенные в настоящее время, показывают заблаговременную психологическую неудовлетворенность в профессиональной деятельности, переживание хронического стресса и развитие нервных заболеваний у значительной части педагогов. Подчеркивается, что 85% педагогов-женщин считают, что их работа негативно влияет на семейные отношения. Научные исследования также указывают на индивидуальные особенности динамики эмоционального выгорания, хотя это явление может распространяться как инфекционная эпидемия. Педагоги, подверженные выгоранию, могут оказать влияние на коллег и создать неблагоприятную атмосферу в образовательной среде [16].

Эмоциональное выгорание, как результат продолжительной эмоциональной перегрузки, представляет собой хронический стресс или нарушение психологического баланса. Рассмотрим этапы развития

эмоционального выгорания учителей, как описал российский психолог В.В. Бойко, как последовательность, воспроизводящую механизмы стрессовой реакции:

– Начальная стадия характеризуется индивидуальными нарушениями в сфере выполнения профессиональных обязанностей и саморегуляции поведения. Возникают забывчивость по поводу конкретных задач, усиление самоконтроля, а также многократная проверка выполнения обязанностей, всё это сопровождается ощущением психологического напряжения;

– На второй стадии наблюдается уменьшение интереса к работе и потребности в общении, включая взаимодействие с друзьями и домашней жизнью. Люди могут чувствовать себя изолированными и терять интерес к социальным контактам. Они могут ощущать деформацию времени, как будто дни тянутся бесконечно, и чувствовать себя апатичными, особенно к концу недели. Физические симптомы, такие как усталость, головные боли и повышенная восприимчивость к простудам, могут становиться стабильными. На этой стадии также возможно увеличение раздражительности и конфликтов с коллегами, а также негативное восприятие и враждебность к ним. Сначала может быть сложно контролировать антипатию, но затем появляются всплески раздражения;

– Третья стадия является фазой эмоционального выгорания, которая характеризуется полной утратой интереса к работе и жизни в целом. Люди, находящиеся на этой стадии, испытывают эмоциональное равнодушие, апатию и не проявляют желания общаться с другими. Они могут чувствовать постоянное падение сил и интереса к окружающему миру. Хотя внешне они могут сохранять вид респектабельности, их внутренний мир теряет интерес к жизни [33;11].

Эмоциональное выгорание, проявляющееся как долгосрочное эмоциональное напряжение, является следствием этой третьей стадии. Этот синдром характеризуется хроническим стрессом и психологическим дисбалансом. Важно отметить, что эмоциональное выгорание может

оказывать влияние на профессиональную активность и общение педагога со всеми участниками образовательного процесса [17;28].

Эмоции играют важную роль в образовательном процессе, мотивируя и стимулируя учеников. Ученики, обучающиеся у педагогов, страдающих от эмоционального выгорания, могут испытывать трудности в формировании своего эмоционального реагирования. Педагоги, находящиеся в этом состоянии, часто не могут адекватно реагировать на трудности и потребности учеников. Это может привести к развитию проблем у детей в формировании эмпатии и рефлексии, что снижает развитие их коммуникативных навыков [37;41].

Эмоции сами по себе важны для регуляции когнитивной деятельности, и недоразвитие эмоциональных навыков у учеников может осложнить усвоение учебного материала. Это может привести к негативному восприятию собственной личности учениками и снижению мотивации для обучения. [38]

Деперсонализация представляет собой негативное восприятие других людей, часто проявляющееся как цинизм, апатия или равнодушие. Она развивается как механизм защиты от перенасыщения эмоциями, когда ученики рассматриваются педагогом как объектами профессионального воздействия. Для педагогов, страдающих профессиональным выгоранием, характерны отрицательные оценки их учеников [13;34].

Еще одной характерной чертой «выгоревшего» педагога является слабая мотивация вкладывать эмоциональную энергию в свою работу. Эти специалисты, работающие в области межличностных отношений, не проявляют интерес к выражению сочувствия и эмпатии к своим ученикам. Вместо этого они стараются упростить свои обязанности, которые требуют эмоциональных усилий. У «выгоревших» педагогов ученики перестают восприниматься как живые субъекты, а вместо этого они становятся объектами манипуляции. Педагоги, страдающие синдромом «выгорания», предпочитают заменить взаимодействие на уровне субъект-субъект на субъект-объект [42;54].

Редукция профессиональных достижений связана с ощущением некомпетентности и неэффективности в своей работе. «Выгоревшие» педагоги часто имеют низкую профессиональную самооценку. Они воспринимают себя и мир вокруг неадекватно и испытывают повышенную тревожность. Это вредно для образовательного процесса, так как любые нестандартные ситуации могут привести к необоснованным оценкам учеников. Эти проявления способствуют формированию пассивности, безынициативности и чувства профессиональной непригодности. Важно подчеркнуть, что психологическое состояние педагогов играет важную роль в здоровье и благополучии детей [53].

Таким образом, педагогические кадры регулярно сталкиваются с вопросом профессионального выгорания, при этом стоит подчеркнуть, что данное состояние обладает «заразительностью» и может быстро распространиться среди коллектива. В силу специфики своей профессии, педагоги подвержены множеству негативных факторов рабочей среды и самого трудового процесса, включая ответственность за учащихся, усиленные требования к профессиональной компетентности, целенаправленность и наличие многочисленных контактов с различными людьми. Исследования показали, что у большинства педагогов уровень эмоционального выгорания высок по шкале «Эмоциональное истощение», что может быть объяснено следующими характеристиками: негативная самооценка, психоэмоциональное напряжение. Это также указывает на следующие особенности: исчерпывающая усталость, депрессия, неуверенность в себе, отсутствие желания, страх ошибок, боязнь неопределенных и неконтролируемых ситуаций, опасения не соответствовать высоким требованиям со стороны администрации из-за своей недостаточной силы или совершенства.

1.3. Способы профилактики эмоционального выгорания педагогов

Как было отмечено ранее, роль педагога обладает значительной социальной значимостью, поскольку на него возлагается широкий спектр обязательств, включая обучение, развитие, воспитание учащихся, а также, в определенной степени, заботу о их психическом и физическом здоровье и адаптивных способностях. Психическое здоровье учащихся во многом определяется психологическим благополучием педагога. Если педагог страдает от эмоционального истощения и проявляет признаки профессионального выгорания, это негативно сказывается на окружающих, что, в свою очередь, активизирует процесс «заражения» негативными мыслями и эмоциями как коллег, так и учащихся, и влияет на качество воспитательного процесса и межличностного взаимодействия с учениками [52;7;45].

Профилактический подход считается приоритетным, поскольку предупреждение синдрома выгорания является менее ресурсоемким и менее вредным процессом, чем борьба с уже сложившимся состоянием. Как утверждает Е. А. Смирнова, меры по преодолению синдрома эмоционального выгорания должны быть комплексными. К таким мерам должны относиться следующие направления:

- Креативное направление, подразумевающее развитие креативного потенциала педагога в целях преодоления ригидности и поддержания гибкости мышления;
- Коррекционное направление, рассчитанное на тех специалистов, кто уже испытывает проявления синдрома выгорания;
- Профилактическое направление, которое включает в себя формирование навыков саморегуляции и контроля психоэмоционального состояния [12].

Современные научные исследования предлагают разнообразные технологии, методы и средства для преодоления и предотвращения

эмоционального выгорания у педагогов. Особое значение при этом приобретают те подходы, которые опираются на различные формы искусства и их комбинации. Многие психологические исследования подтверждают, что искусство способствует улучшению эмоционального состояния, стимулирует развитие психических процессов (внимание, восприятие, мышление и т.д.), а также способствует гармонии и эмоциональному балансу [32].

Крупный российский психолог Л.С. Выготский, чьи исследования были проведены более ста лет назад, вынес заключение о воздействии искусства на психику человека. Он представил концепцию, согласно которой эмоции и переживания могут служить источником энергии, которую можно направить с помощью экспрессивных видов искусства. Эти искусства могут использоваться для исследования, осознания и приема «темных» аспектов человеческой личности. Процесс такого самопознания имеет важное значение для развития способности к эмпатии и сочувствию [50;18].

В рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов рассматриваются различные методы арт-терапии, включая музыкотерапию, изотерапию и геймификацию.

Музыкотерапия представляет собой набор методов, которые обеспечивают взаимодействие человека с искусством, способствуя активизации творческих проявлений личности и коррекции нарушений психических процессов. Музыка играет ключевую роль в этом процессе, исследователь Е.А. Смирнова подчеркивает ее значимость [35].

Музыкотерапия может оказать существенное воздействие в профилактике синдрома эмоционального выгорания, благодаря способности превращать негативные эмоции через личное творческое самовыражение и восстановление эмоционального баланса. Это самовыражение может включать в себя элементы, такие как пение, движения, игра на музыкальных инструментах и эмоциональное погружение.

Также, как отмечает А.В. Фомин, существует психологический механизм, являющийся основой для трансформации личности, который

можно модулировать при помощи музыки. Этот механизм включает элементы, такие как идентификацию с художественным образом, эмоциональное сопереживание, рефлексивный и сравнительный компоненты [39].

Л.В. Усачева утверждает, что геймификация служит одним из наиболее эффективных методов профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Геймификация представляет собой применение игровых элементов и методик в неигровых контекстах, целью которых является увеличение уровня активности участников в процессе решения прикладных задач. В рамках этого подхода использование настольных игр продемонстрировало высокую эффективность в профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов, поскольку они помогают снизить уровень стресса, расслабиться и успокоиться.

Стоит также рассмотреть изотерапию, как инструмент профилактики синдрома эмоционального выгорания. Изотерапия представляет собой метод терапии через изобразительное искусство, в основном через рисование. В более широком смысле это форма творческого самовыражения с использованием рисунка и живописи, которая предназначена для поддержки и стимулирования личностного развития и роста [29].

Современные научные исследования выявили, что после 45 минут занятий любым видом искусства уровень кортизола, гормона, который усиливает чувство тревоги и стресса, значительно снижается. Участники таких исследований часто признают, что после непродолжительного времени рисования они чувствуют себя более спокойными и готовыми к решению текущих задач [47].

Влияние искусства на психофизиологическое состояние человека было подтверждено в ряде исследований в области нейрофизиологии. Они отмечают: «При занятиях одним из видов искусства количество нейронных связей у человека заметно увеличивается, следовательно, активность мозга повышается без ориентации на внешний мир». Нейрофизиологи объясняют

такое взаимодействие исследованиями отечественных физиологов, которые обнаружили и подтвердили взаимосвязь между развитием рук и головного мозга. В.М. Бехтерев в своих исследованиях доказал, что простые движения рук способны облегчить умственную усталость [21].

В данном контексте, находит подтверждение афоризм древнекитайской медицины, датируемый II веком до н.э., предполагающий, что занятия искусством благоприятно сказываются на мозговой активности, поскольку на руках расположено множество рефлексогенных зон, от которых отходят нервные волокна к центральной нервной системе, что подчеркивает влияние ручных действий на развитие нервной системы человека [48].

Множество исследований подтверждают, что в процессе рисования, окрашивания, создания собственных образов, личность испытывает корректирующий эффект. Это способствуют следующие факторы: минимальные ограничения самовыражения личности; произведения искусства как символическое отображение, проекция личности; состояние аффекта проходит траекторию от активизации негативного аффекта к формированию позитивного аффекта (позитивный аффект связан с удовольствием от цвета, формы и т.д.); в процессе рисования, человек анализирует моменты и ситуации, значимые для него, обсуждает жизненные вопросы, происходит процесс рефлексии и гармонизации; отсутствует вербальный барьер; осуществляется экспериментирование с эмоциями, которые в дальнейшем выражаются в социально приемлемой форме (эксперимент на символическом уровне); рисование требует координированной работы ключевых функций (зрение, моторика, мышление, воображение), искусство стимулирует координацию межполушарных связей; предоставляется возможность безопасного взаимодействия с тем, что обычно подавляется [30].

Одним из применений изотерапии служит методика правополушарного рисования, основанная на теории лауреата Нобелевской премии, нейропсихолога Р. Сперри, подтвердившего наличие «функциональной специализации» полушарий головного мозга. Согласно данной теории, левое

полушарие занимается математическими расчетами и логикой, при этом оно является доминирующим у большинства взрослых, поскольку в обществе принято уделять больше внимания рациональному мышлению, чем эмоциям. В свою очередь, правое полушарие, ответственное за образное и эмоциональное восприятие, воображение и интуицию, было применено в методике правополушарного рисования доктором наук и преподавателем искусств Бетти Эдвардс в конце 1970-х годов. Эдвардс в значительной степени изменила общее представление о процессе создания изобразительного искусства, доказав, что для рисования не имеют значения возраст, профессия или наличие творческих навыков.

Правополушарное рисование не только является доступным методом борьбы с эмоциональным выгоранием, но также служит отличной тренировкой для стимулирования мозговой активности, саморазвития и активации умственных способностей. Более того, оно является эффективным средством профилактики возрастных заболеваний мозга, как указывает Бетти Эдвардс, автор данной методики, в своей книге. Этот метод позволяет каждому создавать привлекательные и впечатляющие изображения, поскольку помогает снять внутренние ограничения, освободиться и активировать работу правого полушария для решения любых задач. Преимущества правополушарного рисования очевидны, так как оно способствует релаксации, снижению тревожности, повышению самооценки, развитию воображения и когнитивных функций [51].

По результатам анализа, можно заключить, что использование метода правополушарного рисования демонстрирует свою эффективность в снижении эмоционального выгорания среди педагогов. Этот метод способен сократить уровень эмоционального напряжения у преподавателей.

А.А. Николаева подчеркивает важность развития эмоционального интеллекта в качестве ключевого ресурса для профилактики. Развитый эмоциональный интеллект необходим для успешного управления собственными эмоциями и восприятия эмоций и чувств других людей. Более

того, эмоциональный интеллект позволяет четко определить и отделить в сознании социальные роли личности. Эффективно развитый эмоциональный интеллект обеспечивает успешное переживание индивидуумом положительного воздействия факторов, которые способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания [31].

Исходя из предоставленных данных, можно утверждать, что эмоциональный интеллект играет ключевую роль в регулировании состояния человека, особенно в условиях интенсивного эмоционального взаимодействия. Предполагается, что развитие эмоционального интеллекта способствует снижению риска эмоционального выгорания, которое проявляется как долгосрочное негативное состояние в синдроме эмоционального выгорания.

Эмоциональный интеллект, в свою очередь, может быть интегрирован в одно из четырех направлений, предложенных Д.Г. Труновым:

- Адаптация к работе. Этот подход ориентирован на профессиональный рост и включает в себя развитие способностей, таких как эмпатия, сочувствие и понимание других. Это предполагает улучшение способности восприятия и анализа информации, связанной с другими людьми, при этом минимизируя влияние личных эмоций и мнений;

- Адаптация работы к собственным потребностям. Это направление подразумевает изменение профессиональных и организационных структур, чтобы они лучше соответствовали потребностям работника. Обычно такие изменения включают в себя внешние факторы, такие как условия труда, и редко затрагивают содержание работы;

- Экономное использование эмоциональных ресурсов. Это означает минимизацию издержек в сфере эмоций. Хотя такой подход может предотвратить изнеможение, он также может стандартизировать работу и лишить ее эмоциональной глубины;

– Восстановление. Это направление включает восполнение потерянных ресурсов и компенсацию эмоциональных затрат через различные методы, включая отслеживание результатов, материальные поощрения и другие меры.

Согласно наблюдениям, эмоциональный интеллект, который содействует снижению степени эмоционального выгорания, логически интегрируется в стратегию борьбы с этим синдромом, представленную Д.Г. Труновым. Следовательно, его можно рассматривать как составляющую механизма саморегуляции негативных психических состояний [9].

Методы профилактики эмоционального выгорания у педагогов должны быть внедрены в организацию их профессиональной деятельности. Эти методы должны быть доступны для применения в различных контекстах, включая домашнюю и рабочую среду [24].

Существуют различные способы информирования педагогов о методах профилактики эмоционального выгорания, включая семинары и памятки.

Д.Г. Сайбулаева отмечает, что групповые формы работы обладают высокой эффективностью, в частности, такие как балинтовские группы. В этих группах обсуждаются сложные ситуации, возникающие в ходе педагогической деятельности. Такие группы способствуют формированию и поддержанию благоприятного психологического климата [40].

Среди групповых форм работы стоит также упомянуть тренинговые группы. Г.В. Сорокоумова утверждает, что такие группы позволяют развивать и осваивать навыки эффективного общения, что может быть особенно полезно, учитывая, что коммуникативные проблемы составляют значительную часть негативного воздействия синдрома эмоционального выгорания [46].

В свете вышеизложенного, можно сделать вывод, что правополушарное рисование является эффективным инструментом профилактики эмоционального выгорания у педагогов, способным снизить уровень их эмоционального напряжения. Наиболее эффективными в профилактике

эмоционального выгорания у педагогов оказались групповые формы работы (балинтовские группы). Профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации могут способствовать следующие условия: разработка экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, акцент на значимости профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе, а также систематическое применение разработанного экспресс-комплекса в образовательной организации.

Выводы по главе 1

На основании анализа литературы, изучающей проблематику эмоционального выгорания, можно выделить следующие ключевые выводы:

1. Синдром эмоционального выгорания определяется как состояние, которое развивается в ответ на длительное воздействие хронического стресса и постоянного нервного напряжения, ведущего к истощению эмоциональных и персональных ресурсов. Данный синдром проявляется в трех стадиях: стадия нервного напряжения, стадия сопротивления и стадия истощения. Симптоматика эмоционального выгорания включает в себя множество проявлений, влияющих на различные аспекты жизнедеятельности, включая физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные сферы;

2. Профессиональное выгорание является часто встречающейся проблемой среди педагогов, причем следует подчеркнуть, что данное состояние обладает свойством «заразности» и может быстро распространяться в коллективе. Своеобразие профессиональной деятельности педагогов подвергает их воздействию множества факторов, создающих условия для развития синдрома выгорания, включая ответственность за учащихся, высокие требования к профессиональной компетентности и множественные контакты с различными людьми. Исследования выявили, что большинство педагогов демонстрируют высокие показатели по шкале «Эмоциональное истощение», что можно объяснить следующими характеристиками: негативная самооценка и нервно-психическое напряжение;

3. Использование метода правополушарного рисования представляет собой эффективное средство в предупреждении эмоционального выгорания у педагогов, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения. Исследования показывают, что наиболее результативными оказываются групповые методики работы, такие как балинтовские группы. Для успешной профилактики эмоционального выгорания педагогов в

образовательных учреждениях необходимо реализовать следующие условия: разработка и внедрение комплекса мер по предотвращению эмоционального выгорания; осознание и акцентирование важности такой профилактики в коллективе педагогов; регулярное применение разработанного комплекса в рамках профессиональной деятельности педагогического коллектива.

ГЛАВА 2. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

2.1. Исследование эмоционального выгорания педагогов образовательной организации

В рамках нашего исследования по эмоциональному выгоранию педагогов мы основывались на четком и ясном определении этого феномена. Эмоциональное выгорание представляет собой психологическое состояние, характеризующееся глубокой усталостью и полной беспомощностью, возникающее вследствие постоянных требований и стрессов профессиональной деятельности. Согласно последним исследованиям, эта проблема приобретает все большую актуальность, что подчеркивает необходимость нашего исследования. Это состояние не только снижает качество жизни и профессиональной деятельности учителей, но также негативно влияет на образовательный процесс и успеваемость учеников, что подчеркивает социальное и экономическое значение проблемы. Кроме того, длительное эмоциональное выгорание может привести к серьезным психологическим и физическим заболеваниям, что делает своевременное выявление и предотвращение этого состояния критически важным. Наше исследование направлено не только на понимание этого явления, но и на разработку эффективных стратегий поддержки учителей, что может оказать значительное влияние на общее состояние образовательной среды.

Измерение уровня эмоционального выгорания у педагогов является критическим этапом в проведении исследования данной проблемы. Это сложный процесс, требующий применения различных инструментов и методов для получения объективных и многоаспектных данных о психологическом состоянии учителей. Эти методы обеспечивают глубокий анализ и помогают выявить как явные, так и скрытые аспекты эмоционального выгорания. Рассмотрим детально каждый из них:

– Анкеты и опросники: Maslach Burnout Inventory - важный инструмент для измерения эмоционального выгорания, часто применяемый в исследованиях. Он позволяет оценить несколько аспектов выгорания, включая эмоциональное истощение, отчуждение (цинизм) и утрату личной реализации. МВІ предоставляет подробные оценки для каждого из этих аспектов, которые являются ценными данными для анализа и понимания состояния педагогов. Кроме того, МВІ имеет проверенную надёжность и достоверность, что делает его одним из предпочтительных инструментов в области исследования эмоционального выгорания у педагогов. Teacher Burnout Scale - это очень полезный и эффективный инструмент, созданный специально для измерения эмоционального выгорания учителей. Он представляет собой опросник, состоящий из разнообразных вопросов, которые направлены на оценку не только физической и эмоциональной усталости, но и отчуждения, которое часто является одной из наиболее серьезных проблем, с которыми сталкиваются педагоги. TBS помогает выявлять и анализировать различные аспекты, связанные с эмоциональным выгоранием, что может быть весьма ценной информацией для разработки программ поддержки для учителей. Благодаря своей надежности и релевантности, Teacher Burnout Scale является одним из наиболее широко применяемых инструментов в области изучения эмоционального выгорания у педагогического сообщества. Oldenburg Burnout Inventory: Этот инструмент оценивает два аспекта выгорания: истощение и отчуждение [26;36];

– Интервью: Квалифицированные интервью с учителями являются важным исследовательским инструментом, который позволяет получить более глубокое и детальное понимание их эмоционально-психологического состояния и различных факторов, оказывающих влияние на их эмоциональное выгорание. Используя этот метод, исследователи могут задавать открытые вопросы, которые стимулируют учителей рассказывать о своих чувствах, стрессорах и способах, которыми они справляются с ними. Такие интервью предоставляют возможность учителям выразить свои мысли, переживания и

общие впечатления от учебной деятельности. Более глубокое понимание этих аспектов может помочь разработать более эффективные стратегии и меры поддержки для учителей, направленные на снижение эмоционального выгорания и повышение их благополучия;

– Анализ физиологических показателей: Некоторые исследования применяют различные физиологические показатели, такие как уровень кортизола (гормона стресса), в качестве метрики для оценки уровня стресса и физиологической реакции на него. Методологии данных исследований включают сбор данных о кортизоле с использованием методов, таких как сбор слюны, анализ крови или мониторинг его уровня в организме с помощью носимых устройств или биохимических анализаторов. Эти показатели физиологической активности предоставляют более объективную информацию о стрессовой реакции, помогая исследователям измерить и сравнить уровни стресса в разных ситуациях или у разных групп людей. Такие данные также могут дополнительно использоваться для определения эффективности стратегий управления стрессом и оценки эффектов интервенций [55];

– Дневники и журналы: Учителя имеют возможность вести дневники или журналы, в которых они могут подробно описывать свои эмоции, факторы стресса и конкретные события, вызывающие выгорание. Описанные данные могут предоставить ценную информацию о повседневной жизни, рабочих условиях и профессиональной деятельности учителей. Благодаря этим записям можно лучше понять нагрузку, с которой сталкиваются педагоги, и выявить возможные источники проблем и стресса в их профессии. Они также могут помочь разработать более эффективные стратегии поддержки и организации рабочего процесса для учителей, чтобы снизить их уровень выгорания и улучшить их благополучие;

– Оценка производительности: Некоторые аспекты эмоционального выгорания могут проявляться через снижение профессиональной производительности. Например, оно может отразиться на оценке успеваемости учителей, на изменениях, которые происходят в методиках преподавания, а также на

учебных результатах учеников. Эти факторы могут рассматриваться как показатели выгорания учителей. В результате эмоционального и физического истощения учителя могут испытывать трудности в поддержании высокого уровня эффективности преподавания, а это может сказываться на общей успеваемости и академическом прогрессе их учащихся. Поэтому важно обращать внимание на эти сигналы и предоставить учителям поддержку и ресурсы для справления с выгоранием и восстановления их профессиональной энергии и мотивации;

– Шкалы самооценки: Учителя могут оценивать свой уровень эмоционального выгорания на самооценочных шкалах, где они отмечают свои чувства и состояние. Например, они могут использовать шкалы, где оценивают степень и интенсивность своего утомления, стресса и недовольства. Также важно учитывать факторы, которые могут вызывать выгорание, такие как перегрузка работой, неподдерживающая среда и непреодолимые трудности. Выбор конкретных инструментов и методов измерения зависит от целей исследования. Использование нескольких методов в сочетании может дать более полное представление о состоянии эмоционального выгорания среди педагогов. Например, это может быть комбинация стандартизированных опросников, интервью и наблюдений за поведением учителей. Такой подход позволит получить разностороннюю информацию о причинах и проявлениях выгорания, а также о возможных путях его предотвращения и управления [58].

После тщательного анализа различных методов для измерения степени эмоционального истощения, мы пришли к выводу, что наиболее подходящим является метод, разработанный В.В. Бойко, который называется «Диагностика эмоционального выгорания личности». Этот подход, как мы считаем, позволит нам точно определить уровень эмоционального выгорания среди учителей.

Методика В.В. Бойко была выбрана нами из-за её соответствия с эмпирическими данными. Она помогает выявить ключевые признаки эмоционального выгорания у педагогов и классифицировать их в соответствии

с различными стадиями стресса: напряжение, сопротивление, истощение. Особенностью этого метода является его способность описывать личность в деталях, оценивать адекватность эмоциональных реакций в конфликтных ситуациях и предлагать индивидуальные решения.

В ходе исследования мы также выявили некоторые недостатки в методике Бойко. Например, организационные проблемы на работе или в образовательной сфере могут вызывать тревогу и напряжение, которые не всегда связаны с эмоциональным выгоранием. Поэтому важно понимать, что результаты анкетирования не должны быть единственным инструментом диагностики. Необходимо учитывать и другие факторы, такие как отсутствие возможностей для профессионального роста, неблагоприятные условия труда, недостаток признания и замещение личной жизни работой, которые также могут способствовать эмоциональному выгоранию. Выводы без участия квалифицированных специалистов не могут считаться полноценными.

Также важно учитывать, что на результаты анкетирования может влиять текущее психологическое состояние респондента. Однако, поскольку в нашем исследовании участвует группа людей, а не один индивид, этот эффект можно считать незначительным. Этот подход позволяет получать обширную информацию о каждой фазе эмоционального выгорания и определять её симптомы.

Эмоциональное выгорание, согласно описанию В.В. Бойко, представляет собой психологический оборонительный механизм, который разрабатывается личностью как реакция на стрессовые ситуации, в результате чего происходит подавление эмоциональных реакций. Это явление может рассматриваться как способ экономии эмоциональных и энергетических ресурсов человека, однако его негативное влияние проявляется в профессиональной деятельности и в отношениях с окружающими, особенно в сфере образования.

Методика В.В. Бойко включает 84 утверждения, которые помогают определить уровень эмоционального выгорания. Основные симптомы,

которые она диагностирует, это напряжение, резистенция и истощение, каждый из которых оценивается по четырем ключевым признакам. Это позволяет получить глубокое понимание эмоционального состояния индивида.

Каждая фаза напряжения, сопротивления и истощения оценивается в сумме от 0 до 100 баллов. Однако, как подчеркивает В.В. Бойко, неправомерно сравнивать оценки между этапами, так как они отражают различные аспекты состояния человека. Вместо этого, баллы позволяют оценить степень развития каждой фазы:

- 36 баллов и менее говорят о несформированности фазы,
- 37-60 баллов указывают на стадию формирования,
- 61 и более баллов свидетельствуют о полностью сформированной фазе [4]. Представлено в ПРИЛОЖЕНИИ А.

В рамках нашего исследования эмоционального выгорания среди педагогов, мы выбрали в качестве основы муниципальную общеобразовательную организацию города Красноярска.

В этом учреждении было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого были опрошены 40 педагогов, представляющих оба пола. Участники исследования – это учителя средней школы с различным уровнем педагогического образования и стажем, в возрасте от 25 до 55 лет.

Для более глубокого анализа данных и выявления различий в уровне эмоционального выгорания, мы разделили участников на две группы:

- Контрольная группа, состоящая из 20 человек, проходила стандартный процесс диагностики;
- Экспериментальная группа, также включающая 20 человек, ограничивалась лишь вводной частью диагностики.

Отбор осуществлялся случайным образом с целью минимизировать предвзятость и обеспечить равные шансы для всех потенциальных кандидатов. Случайный отбор обеспечил, что ни одна возрастная, гендерная или профессиональная группа не была представлена более чем другая, что

позволяет сделать более обоснованные обобщения на основе полученных данных. Этот метод отбора способствует повышению вероятности того, что результаты исследования могут быть экстраполированы на более широкую популяцию педагогов.

Мы обеспечили соблюдение естественности условий для отражения реальной жизни и профессиональной деятельности наших респондентов. Исследование включало использование тестов, основанных на выбранном методе диагностики. Особое внимание было уделено этическим аспектам и конфиденциальности индивидуальных данных:

1. Информирование и согласие: Учителя были проинформированы о целях исследования и дали своё согласие на участие в нём, понимая, что их данные останутся анонимными и конфиденциальными;
2. Организация сбора данных: Был разработан план сбора данных, учитывающий комфорт и конфиденциальность условий для респондентов;
3. Конфиденциальность: Участникам было гарантировано, что все данные будут обработаны анонимно и конфиденциально;
4. Этические стандарты: Соблюдение этических норм и правил было приоритетом на каждом этапе исследования.

Дополнительные шаги исследования включали:

1. Анализ полученных данных: После сбора информации последовал детальный анализ данных для выявления уровня эмоционального выгорания и его связи с различными рабочими и личными факторами;
2. Разработка рекомендаций: На основании полученных результатов планируется разработка предложений по снижению уровня эмоционального выгорания среди педагогов, включая методы управления стрессом и оптимизации рабочей среды;
3. Публикация результатов: Планируется опубликовать результаты исследования, чтобы они могли быть использованы для дальнейшего улучшения условий труда учителей и расширения научных знаний в данной области.

В ходе нашего исследования было выявлено, что основная доля участников принадлежит к женскому полу. Данные представлены на рисунке 1.

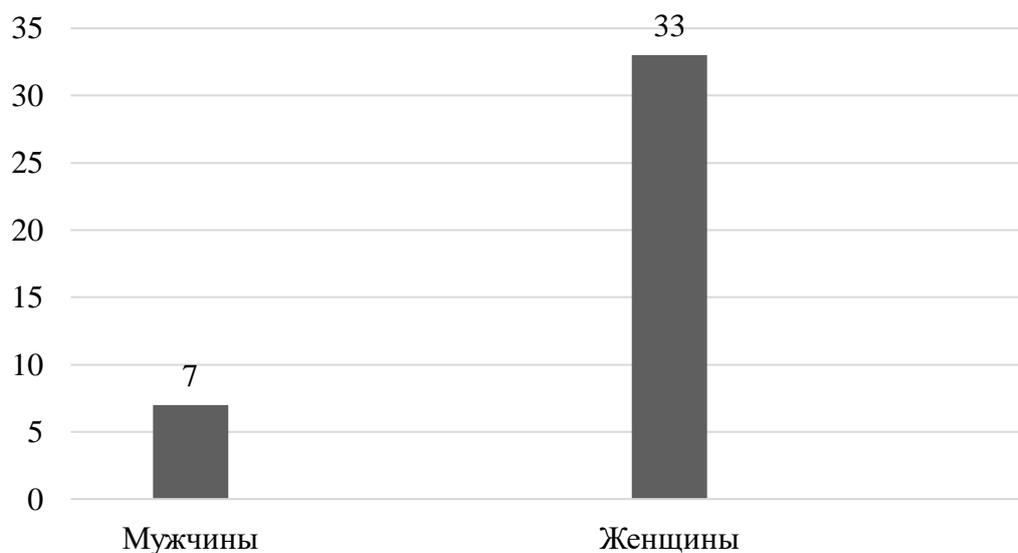


Рисунок 1. Распределение испытуемых по полу.

Также в результате анализа возрастной категории испытуемых можно сказать, что подавляющей является категория испытуемых с возрастом от 40 до 55 лет. Данные представлены на рисунке 2.

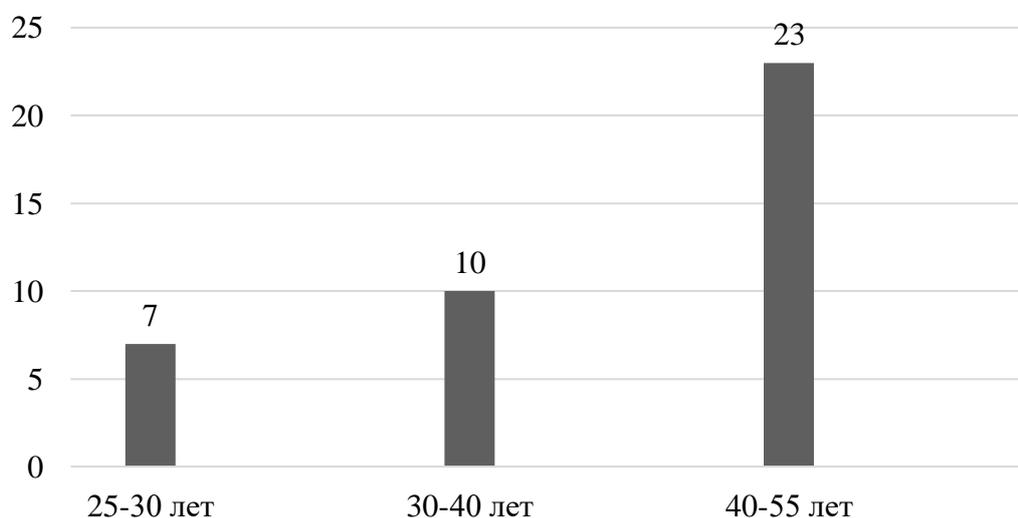


Рисунок 2. Распределение испытуемых по возрасту.

Из анализа данных следует, что в исследовании представлены в основном женщины, причём большинство из них находятся в возрасте от 40 до 55 лет. Это явление может быть связано с несколькими факторами:

– Во-первых, низкий общественный статус работы в сфере среднего образования и ограниченные финансовые перспективы могут снижать интерес мужчин к профессии учителя;

– Во-вторых, молодые специалисты часто не видят в образовании долгосрочных карьерных возможностей, что приводит к их оттоку из сферы. Эти тенденции могут быть обусловлены текущими социально-экономическими условиями, а также отсутствием достаточной поддержки и стимулов для удержания квалифицированных кадров в образовательной отрасли.

Исследование разнообразных методов для оценки эмоционального выгорания позволило нам определить наиболее эффективный инструмент для наших целей – это техника, разработанная В.В. Бойко. Эта методика ориентирована на выявление и предотвращение синдрома эмоционального выгорания среди педагогических работников, что важно для предупреждения развития психологических нарушений, негативно сказывающихся на профессиональной эффективности и личностном росте.

Рассматриваемый подход включает анализ эмоционального состояния, психической устойчивости и физического благополучия учителей, что крайне важно, поскольку негативные изменения в этих аспектах могут привести к ухудшению качества образовательного процесса и снижению уровня жизни самих педагогов.

Методика В.В. Бойко позволяет не только диагностировать текущее состояние специалиста, но и определять факторы риска, способствующие развитию выгорания, что делает её ценным инструментом не только для оценки, но и для профилактики профессиональных психологических проблем. Особое внимание уделяется аспектам, связанным с рабочей средой, таким как нагрузка, межличностные отношения и уровень удовлетворенности работой, поскольку они имеют прямое влияние на эмоциональное благополучие учителя. Эффективное использование этой методики может способствовать

созданию более здоровой и продуктивной образовательной среды, где учителя смогут достичь профессионального и личностного роста.

2.2. Реализация профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях образовательной организации

В рамках инициирования практической части нашего исследования, первоочередным шагом было проведение вводной диагностики среди двух групп педагогических работников. Применение методики, разработанной В.В. Бойко, позволило оценить уровень эмоционального выгорания. Заключительный этап диагностики воплотился в формировании отчета, включающего в себя ключевые показатели эмоционального состояния участников.

На данной гистограмме мы видим показатели у контрольной группы, так же мы видим, что среднее значение фазы напряжения 51,45, фаза резистенции 67,2, фаза истощения 59,8. Данные представлены на рисунке 3.

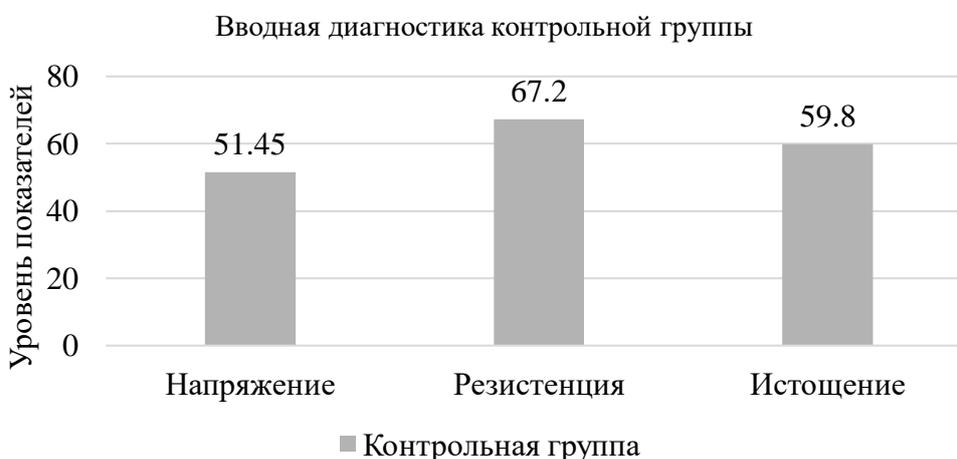


Рисунок 3. Результаты распределения общих показателей испытуемых контрольной группы по фазам напряжения, резистенции и истощения методики В.В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента.

На второй гистограмме мы видим показатели экспериментальной группы, среднее значение фазы напряжения 52,85, фаза резистенции 67,5, фаза истощения 64,55. Данные представлены на рисунке 4.

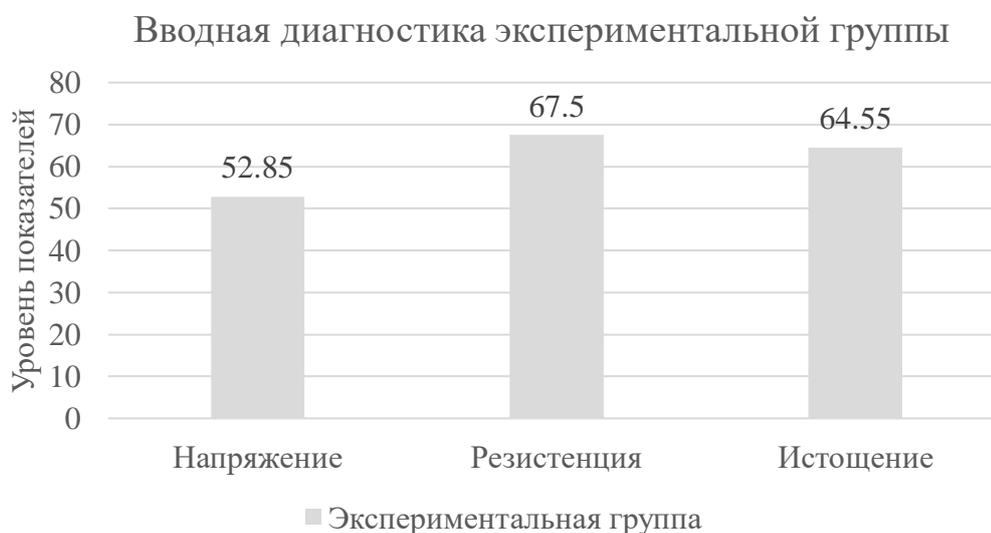


Рисунок 4. Результаты распределения общих показателей испытуемых экспериментальной группы по фазам напряжения, резистенции и истощения методики В.В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента.

Из этих данных видно, что в обеих группах наиболее выраженной является фаза резистенции, что свидетельствует о высоком уровне психологической защиты от стресса. Фаза истощения также присутствует, особенно в экспериментальной группе, что указывает на возможное наличие психологического утомления от стресса. Самый низкий уровень наблюдается в фазе напряжения, что может говорить о меньшей степени психологического дискомфорта, связанного со стрессом.

Согласно шкале оценки:

- 36 баллов и менее соответствуют несформированной фазе,
- 37-60 баллов соответствуют фазе, находящейся в стадии формирования,
- 61 балл и более указывают на сформировавшуюся фазу.

На основе этих критериев можно утверждать, что в обеих группах наблюдаются сформировавшиеся фазы резистенции и истощения, в то время как фаза напряжения находится в стадии формирования или уже сформирована.

Эти данные подчеркивают важность разработки стратегий для снижения уровня стресса и повышения благополучия среди учителей, учитывая, что значительное количество участников испытывают эмоциональное выгорание, в той или иной степени.

Полученные данные входной диагностики указали на необходимость разработки целенаправленного подхода к профилактике эмоционального выгорания среди педагогического состава. В ответ на эти потребности был создан специализированный экспресс-комплекс для учителей Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы города Красноярска. Этот комплекс нацелен на снижение уровня эмоционального напряжения, укрепление психологической устойчивости и повышение общего благополучия педагогов.

Концепция экспресс-комплекса для педагогов муниципальной общеобразовательной организации города Красноярска уникальна своим подходом к использованию искусства как терапевтического инструмента. Она интегрирует элементы изобразительного искусства и музыки для стимуляции творческих способностей и эмоциональной разгрузки учителей. Основная цель — снижение уровня эмоционального выгорания, что достигается через развитие умений по управлению собственными эмоциями, активацию внутренних ресурсов саморегуляции и укрепление позитивного самовосприятия.

Экспресс-комплекс включает серию мастер-классов и практических сессий, в ходе которых учителя могут освоить различные художественные техники и методы музыкальной терапии. Эти занятия разработаны таким образом, чтобы участники могли не только расслабиться и отвлечься от

профессиональных обязанностей, но и открыть новые горизонты для личностного роста и самореализации.

Предложенный комплекс также предполагает создание поддерживающего сообщества среди учителей, где они могут делиться своими опытом и достижениями, получать и предоставлять обратную связь, что усиливает эффект от терапевтических сессий и способствует формированию положительного психологического климата в коллективе.

Экспресс-комплекс, предназначенный для коллектива учителей муниципальной общеобразовательной организации города Красноярска, представляет собой серию занятий общей длительностью 10 часов. Для достижения наилучших результатов предпочтительно интенсивное применение комплекса с полным погружением в процесс в течение двух или трех дней подряд. Периодическое проведение сессий, такое как еженедельно, может привести к снижению восприятия эффекта у педагогов.

Данный экспресс-комплекс разработан с учетом специфики работы учителей и направлен на гармоничное сочетание творческой работы и эмоциональной разгрузки. Основная цель состоит в том, чтобы предоставить участникам возможность для отдыха от повседневного профессионального стресса, а также для развития личных креативных способностей.

– Приветственная часть каждого занятия направлена на создание дружественной и поддерживающей атмосферы. Это время для общения, обмена ожиданиями и настройки на предстоящую работу;

– Разминка включает легкие физические упражнения и дыхательные практики, которые помогают снизить физическое и психологическое напряжение, настроиться на продуктивную работу;

– Основное содержание занятия состоит из творческих упражнений и заданий, способствующих самовыражению и эмоциональной разгрузке. Это могут быть занятия по изобразительному искусству, коллективные творческие проекты;

– Рефлексия предоставляет возможность участникам обсудить свой опыт, выразить свои чувства и мысли, поделиться переживаниями и получить обратную связь;

– Заключительная часть занятия подводит итоги, позволяет участникам размышлять о своем вкладе в совместную деятельность и планировать дальнейшие шаги в рамках программы профилактики выгорания.

В целом, экспресс-комплекс ставит своей целью не только снижение уровня эмоционального напряжения у учителей, но и создание устойчивых механизмов самоподдержки и развитие творческого потенциала каждого участника. Экспресс-комплекс для учителей муниципальной общеобразовательной организации города Красноярск был специально разработан с целью стимулирования участников к свободному творчеству и самовыражению через искусство. Основной методикой, используемой в этом комплексе, является правополушарное рисование, основанное на работах Бетти Эдвардс. Этот подход направлен на активизацию творческих и интуитивных способностей, стимулируя правое полушарие мозга, отвечающее за креативность и эмоциональное восприятие.

Программа предполагает занятия, на которых учителя могут погрузиться в процесс художественного самовыражения, рисуя под влиянием музыки. Такой подход позволяет отвлечься от логических и аналитических процессов, сосредоточив внимание на эмоциональном и интуитивном восприятии мира. Целью правополушарного рисования является не столько создание реалистичных или точных изображений, сколько процесс творчества сам по себе, способствующий эмоциональной разгрузке и снятию стресса.

Участники экспресс-комплекса получают возможность не только выразить свои чувства и переживания через искусство, но и развить умения саморегуляции и самоподдержки. В программу включены как индивидуальные, так и коллективные творческие задания, что способствует укреплению командного духа и созданию поддерживающего сообщества среди учителей. Эмоциональная поддержка, предоставляемая в ходе занятий,

играет важную роль в общем процессе уменьшения уровня эмоционального выгорания и повышения общего благополучия участников.

Правополушарное рисование имеет несколько положительных эффектов на предотвращение и уменьшение выгорания:

- Снижение стресса. В процессе рисования с акцентом на творчество и выражение эмоций, мы можем снизить уровень стресса и напряжения. Рисование позволяет нам сосредоточиться на текущем моменте и уйти от повседневных забот и проблем;

- Самовыражение и осознанность: Правополушарное рисование позволяет нам выразить наши эмоции, мысли и фантазии через изобразительное искусство. Этот процесс стимулирует осознанность и подключение к нашим внутренним ощущениям, что может помочь нам лучше разобраться в себе и улучшить нашу эмоциональную саморегуляцию;

- Повышение креативности: Рисование под влиянием правого полушария способствует развитию нашей креативности, воображения и интуитивного мышления. Мы становимся более открытыми для новых идей, перспектив и решений, что способствует увеличению нашей гибкости мышления и способности находить нестандартные подходы к проблемам;

- Повышение самооценки: Правополушарное рисование предлагает безусловное принятие и негласное право на ошибку. В процессе рисования нас учат не судить себя и не оценивать результаты, а сконцентрироваться на опыте и наслаждаться самим процессом. Это способствует повышению нашей самооценки и уверенности в наших творческих способностях;

- Психологическое восстановление: Правополушарное рисование может служить как форма психологической терапии и восстановления. Оно позволяет нам выразить скрытые эмоции, освободиться от эмоциональных блокировок и облегчить психоэмоциональное напряжение.

В целом, правополушарное рисование предоставляет альтернативный и эффективный способ разрядить эмоциональное напряжение и стресс, что

может помочь в борьбе с выгоранием и поддержать психологическое благополучие.

Внутренняя логика экспресс-комплекса подразумевает реализацию трех основных этапов:

1. Подготовительный этап: нацелен на комплексную подготовку участников к процессу спонтанного рисования. Этот этап включает в себя важные аспекты, такие как снижение эмоционального напряжения и стимуляция активности "П-режима" головного мозга, который ответственен за восприятие и восприятие окружающего мира. Центральными методами на данном этапе являются психотехнические упражнения и активаторы правого полушария мозга. Перед проведением каждого упражнения участникам предоставлялось четкое объяснение его цели и подробные инструкции о том, как его выполнять. Неудивительно, что упражнения, направленные на активацию правого полушария, часто вызывали множество вопросов и комментариев, поскольку они требуют от участников отказаться от привычного аналитического подхода, который является основным для большинства педагогов. Именно на этом этапе педагоги наиболее часто нуждаются в эмоциональной поддержке от ведущего, поскольку сложности в выполнении таких упражнений могут вызывать непонимание, раздражение, сопротивление или даже отказ от выполнения заданий. Поэтому важно, чтобы ведущий оказывал внимание к эмоциональному состоянию каждого участника и группы в целом. По окончании встречи проводилось детальное обсуждение результатов всех упражнений, предоставляя каждому педагогу возможность поделиться своим опытом, переживаниями, эмоциями, а также обсудить умения, которые были приобретены или актуализированы в ходе сессии;

2. Основной этап: представляет собой ключевую исследовательскую стадию, в рамках которой педагоги глубоко исследовали множество разнообразных художественных материалов и техник, предназначенных для углубленной практики интуитивного рисования. На этом этапе участники полностью погружались в творческий процесс, создавая целых пять

произведений искусства с использованием метода быстрой живописи и гуаши на бумаге формата А5. Не у всех педагогов сразу получалось легко войти в художественный процесс; многие начинали медленно и, возможно, с чувством неуверенности в собственных художественных навыках, опасаясь "создать нечто недостаточно идеальное". Этот этап способствует постепенному осознанию и принятию своих эмоций среди педагогов, что, в конечном итоге, содействует переходу к активному и насыщенному процессу рисования. Далее участникам предлагалось выполнять три художественных произведения акварелью на бумаге формата А4. Во время творческого процесса педагоги могли наслаждаться музыкальным сопровождением, включая звуки природы, что способствует созданию атмосферы релаксации и вдохновения. По завершении встречи, произведения участников предоставлялись для общего просмотра, позволяя каждому оценить результаты творчества других. Организовывалось подробное обсуждение эмоциональных состояний педагогов на различных этапах встречи, их динамика изменений, способы управления этими изменениями, а также их отношение к созданным творческим произведениям;

3. Заключительный этап: участники активно создавали коллективное художественное произведение, вступая в процесс интуитивного рисования. В этот раз, кроме создания художественной работы, также предоставлялась ценная возможность участникам обсудить и обменяться практическим опытом, касающимся эффективных методов управления своим эмоциональным состоянием, навыков саморегуляции, позитивного самовосприятия и выразительности, которые они испытали и применили на протяжении экспресс-комплекса. На этой фазе, педагоги вместе создавали единую работу искусства, используя быструю живопись с гуашью и/или акварелью на бумаге формата А1. По завершении встречи проводился детальный анализ и обобщение результатов не только третьего этапа, но и всего экспресс-комплекса в целом. Каждому участнику предоставлялась возможность поделиться своими личными переживаниями и обогатить общий

опыт, что способствует взаимному обучению и обогащению участников в рамках данного образовательного процесса [23].

Подводя итоги, следует подчеркнуть, что экспресс-комплекс, внедренный в муниципальной общеобразовательной организации города Красноярска, представляет собой многоступенчатую программу, направленную на всестороннее развитие учителей. В рамках этой программы выделяются следующие ключевые этапы:

1. Подготовительный этап: Здесь акцент делается на подготовке учителей к творческому процессу, снижению уровня стресса и активизации творческого мышления. Упражнения и методики, применяемые на этом этапе, направлены на стимуляцию правого полушария мозга, отвечающего за интуитивное восприятие и креативность;

2. Основной этап: На этом этапе педагоги занимаются разнообразными формами искусственной деятельности, включая рисование и работу с разными материалами. Цель этого этапа — развитие художественных навыков, укрепление уверенности в своих способностях и поддержка самовыражения;

3. Заключительный этап: Участники совместно работают над творческими проектами, обсуждают свой опыт и эмоциональные переживания. Это способствует формированию чувства единства, взаимопонимания и коллективного обучения.

Таким образом, разработанный экспресс-комплекс является не просто средством для развития художественных навыков учителей, но и ценным инструментом для глубокого личностного и профессионального развития. Он играет важную роль в эффективном управлении эмоциональным состоянием педагогов, способствуя их личностному росту и улучшению профессиональных качеств. Комплекс включает в себя множество разнообразных активностей, которые не только помогают учителям бороться с профессиональным стрессом, но также расширяют их педагогические

горизонты, позволяя творчески выражать себя и привносить инновации в учебный процесс.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования

В рамках начальной стадии нашего исследования, участники были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Это разделение было выполнено с учетом систематического подхода, чтобы обеспечить точность и надежность получаемых результатов.

Для оценки степени схожести между контрольной и экспериментальной группами по трем фазам эмоционального выгорания на начальном этапе эксперимента, был проведен анализ, основанный на вычислении средних значений показателей в каждой группе. Данные представлены на рисунке 5.

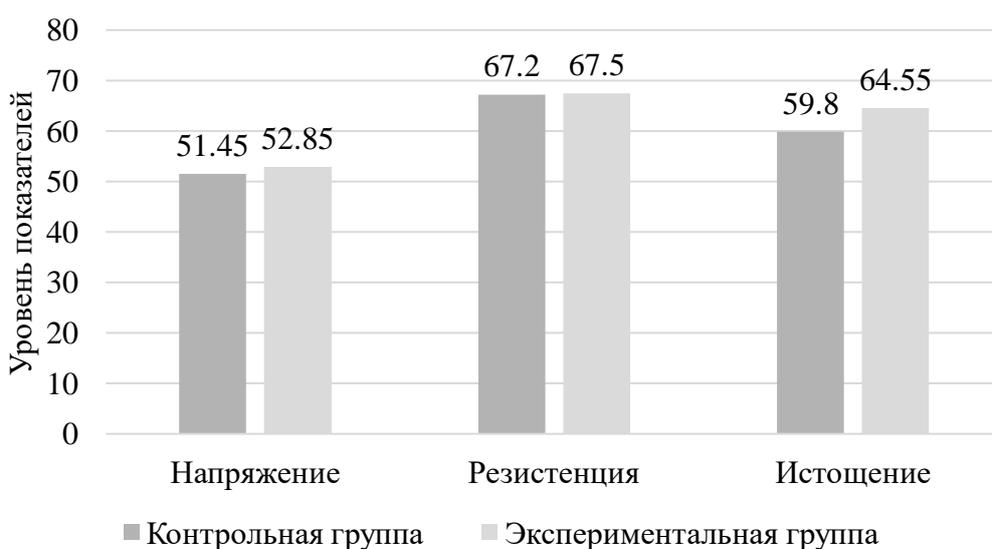


Рисунок 5. Результаты распределения общих показателей испытуемых в контрольной и экспериментальной группе по фазам напряжения, резистенции и истощения методики В.В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента.

Исходя из предоставленных данных, в рамках исследования были определены средние значения показателей для каждой фазы эмоционального

выгорания у контрольной и экспериментальной групп. В отчете учитывались результаты, полученные на основе методики оценки, разработанной В.В. Бойко. Обнаружено, что в начальном этапе эксперимента, до проведения каких-либо формирующих воздействий, различия в средних показателях между контрольной и экспериментальной группами не были статистически значимы. Это свидетельствует о том, что обе группы были сопоставимы по уровню напряжения, резистенции и истощения, что дает равные условия для оценки эффективности последующих воздействий, направленных на профилактику эмоционального выгорания.

В процессе подготовки исследования, в экспериментальной группе испытуемых была внедрена психопрофилактическая интервенция в виде внедрения специально разработанной арт-терапевтической программы, известной как «Экспресс-комплекс». В то время как контрольная группа испытуемых не подвергалась никакому дополнительному воздействию. Этот методологический подход позволяет оценить влияние арт-терапии на показатели эмоционального выгорания и провести сравнение с состоянием тех, кто не участвовал в подобной программе.

В ходе исследования было проведено сравнение уровней эмоционального выгорания у участников экспериментальной группы на различных этапах: до внедрения и после завершения арт-терапевтической программы. Это сопоставление основывалось на измерениях, проведенных в начале и в конце применения экспресс-комплекса, позволяя оценить изменения в эмоциональном состоянии участников. Для анализа использовался метод вычисления средних значений для каждой из трех фаз эмоционального выгорания – напряжения, резистенции и истощения – что дало возможность определить изменения в эмоциональном состоянии участников. Полученные данные были затем представлены в форме графического отображения, которое наглядно демонстрирует разницу между начальным и конечным уровнями эмоционального выгорания и позволяет

визуализировать эффективность экспресс-комплекса. Данные представлены на рисунке 6.

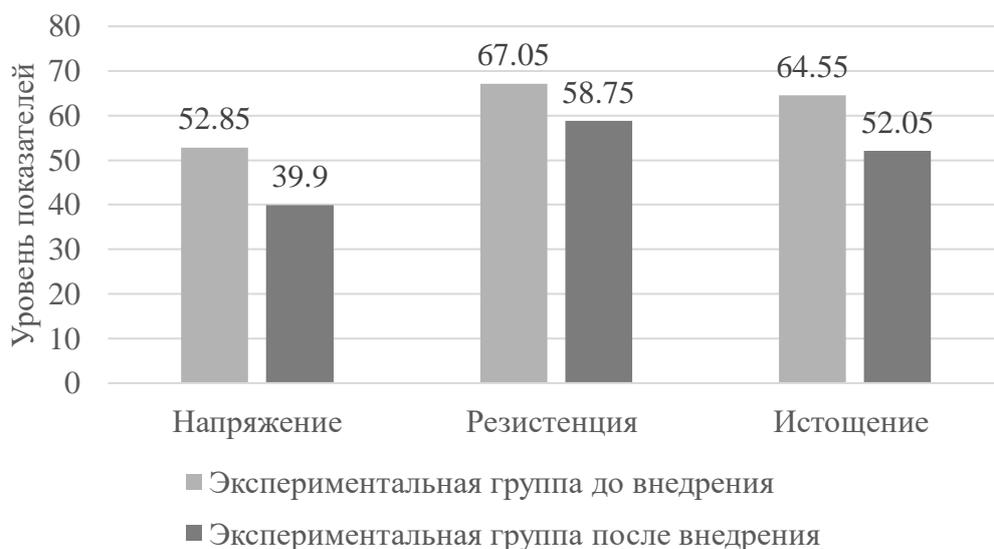


Рисунок 6. Результаты распределения общих показателей испытуемых контрольной и экспериментальной группы по фазам напряжения, резистенции и истощения методики В.В. Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

В результате проведения практической части исследования были зафиксированы изменения в уровне эмоционального выгорания среди педагогов экспериментальной группы, которым был предложен экспресс-комплекс арт-терапевтической программы. Анализ средних значений по трем фазам эмоционального выгорания - напряжению, резистенции и истощению - до и после внедрения программы показал изменения в динамике этих показателей. Сопоставление данных демонстрирует влияние применённого подхода на снижение уровня стресса и положительное воздействие на эмоциональное состояние участников, что может служить основой для дальнейшего изучения и внедрения арт-терапевтических методов в педагогическую практику для улучшения благополучия учителей.

Для наглядности результатов диагностики, проведённой по методике В.В. Бойко, представим данные в форме гистограммы, которая отражает распределение итоговых показателей по трём основным фазам: напряжению, резистенции и истощению, до и после применения экспресс-комплекса. Такое визуальное представление позволит наглядно продемонстрировать эффективность арт-терапевтической программы и её влияние на динамику психоэмоционального состояния педагогов. Данные представлены на рисунке 7,8,9.

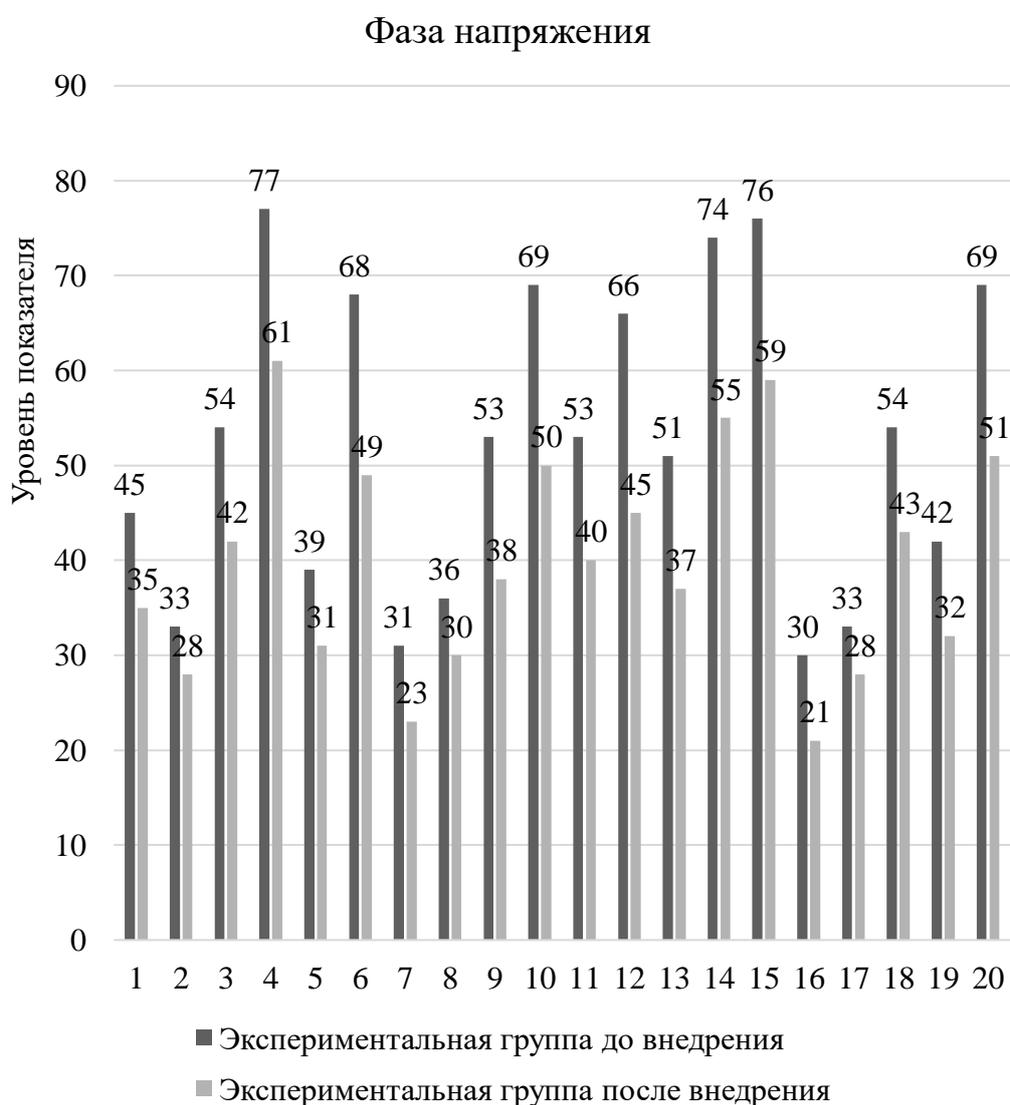


Рисунок 7. Результаты распределения итоговых показателей испытуемых в экспериментальной группе по фазе напряжения методики В.В. Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.



Рисунок 8. Результаты распределения итоговых показателей испытуемых в экспериментальной группе по фазе резистенции методики В.В. Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

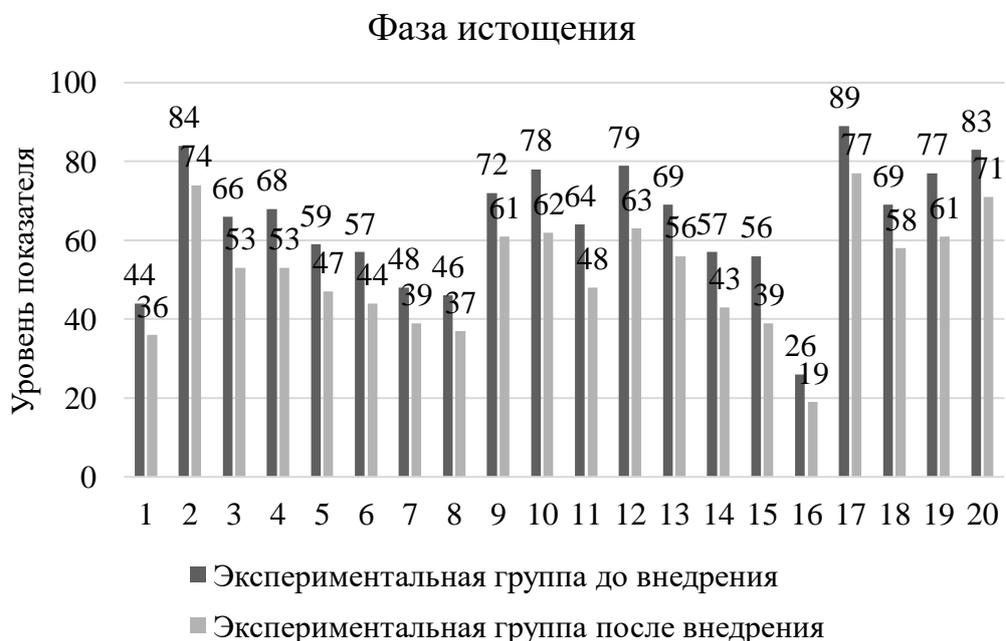


Рисунок 9. Результаты распределения итоговых показателей испытуемых в экспериментальной группе по фазе истощения методики В.В. Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Из гистограмм видно, что после воздействия формирующей программы произошли изменения в каждой из фаз синдрома эмоционального выгорания. Рассмотрим некоторые из основных изменений:

1. Диапазон значений на шкале напряжения сократился с 30-77 баллов до 21-61 баллов. Количество участников, находящихся в состоянии формирования фазы напряжения, уменьшилось с 6 до 1 человек. Заметное уменьшение количества участников с сформированной фазой напряжения, что указывает на существенное снижение начального уровня стресса;

2. Диапазон значений результатов на шкале резистенции уменьшился с 34-99 до 30-82 баллов. Количество участников, находящихся в состоянии формирования фазы напряжения, сократилось с 12 до 9 человека. Незначительное сокращение числа участников с сформированной фазой, свидетельствует о слабом влиянии программы на способность учителей сопротивляться стрессу;

3. Диапазон значений на шкале истощения сместился в сторону более низких значений, с 26-89 до 19-77 баллов. Количество участников, находящихся в состоянии формирования фазы истощения, уменьшилось с 12 до 7 человек. Наиболее значительные изменения, это указывает на сильное воздействие программы на уровень эмоционального истощения у педагогов.

В целом, можно сделать вывод, что программа «Экспресс-комплекс» оказывает наиболее заметное положительное воздействие на снижение показателей фаз напряжения и истощения, в то время как влияние на фазу резистенции менее выражено. Эти наблюдения подчеркивают важность программы в помощи педагогам в управлении стрессом и предотвращении эмоционального выгорания.

Как было упомянуто ранее, на начальном этапе эксперимента до воздействия формирующей программы, не было выявлено значимых различий в основных показателях эмоционального выгорания между контрольной и экспериментальной группами. Давайте теперь рассмотрим результаты

статистического анализа, проведенного после воздействия формирующей программы, на завершающем этапе эксперимента.

Изменения в показателях эмоционального выгорания после внедрения формирующей программы «Экспресс-комплекс» можно оценить, сравнив средние значения по каждой из фаз у экспериментальной и контрольной групп. Данные сравнения представлены на рисунке 10.

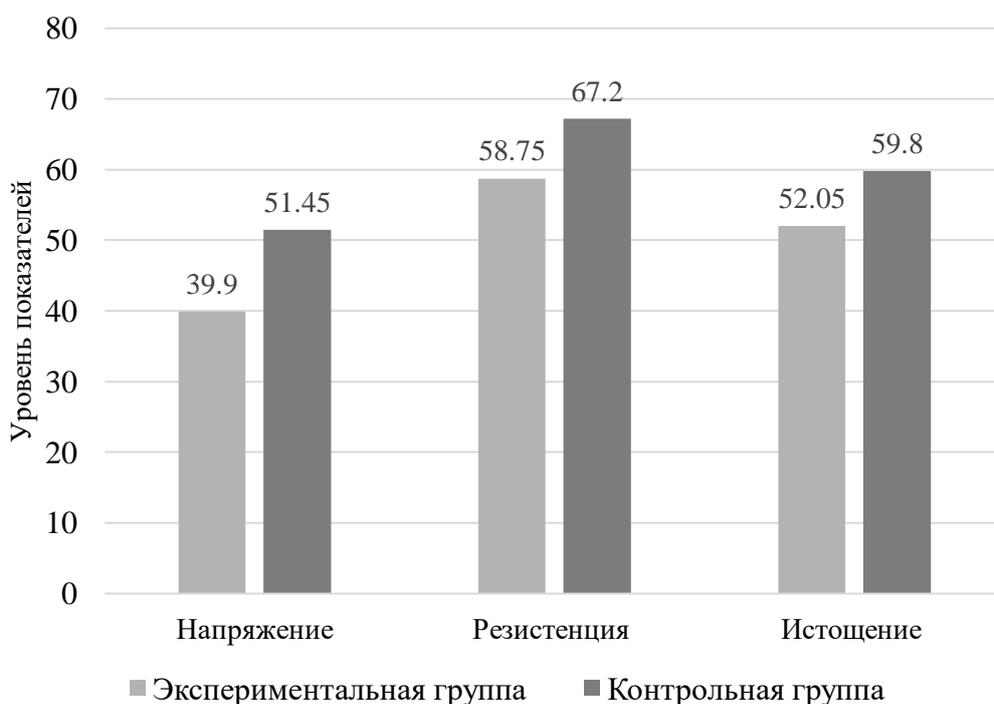


Рисунок 10. Результаты распределения итоговых показателей испытуемых в контрольной и экспериментальной группе по фазе напряжения, резистенции и истощения методики В.В. Бойко на контрольном этапе эксперимента.

В начале эксперимента средние показатели эмоционального выгорания были сопоставимы между группами, что демонстрирует равномерность распределения исходного уровня состояния участников. После проведения «Экспресс-комплекса», наблюдается снижение средних значений по всем трём фазам эмоционального выгорания в экспериментальной группе, что свидетельствует о потенциальной эффективности вмешательства.

Вывод по главе 2

В ходе эксперимента, на начальном этапе до введения формирующих воздействий, средние показатели эмоционального выгорания в контрольной и экспериментальной группах были почти одинаковыми, что обеспечивает равные условия для оценки влияния программы «Экспресс-комплекс». Исходя из полученных данных после реализации программы, можно отметить следующее:

1. В экспериментальной группе замечены изменения средних значений в сторону уменьшения по всем фазам эмоционального выгорания: напряжение, резистенция и истощение. Это указывает на положительное влияние программы на участников;

2. В контрольной группе изменения средних значений не наблюдаются, что подтверждает отсутствие внешних воздействий аналогичного рода на участников этой группы;

3. Уменьшение количества участников с высокими показателями в фазе напряжения и истощения свидетельствует о том, что программа была наиболее эффективна в уменьшении проявлений этих состояний;

4. Несмотря на то, что средние значения показателей в фазе резистенции также уменьшились, изменения были менее выражены по сравнению с двумя другими фазами, что может указывать на более сложный процесс управления этим аспектом эмоционального выгорания.

Полученные данные указывают на то, что программа «Экспресс-комплекс» способствовала снижению уровня эмоционального выгорания у её участников. Применение данной программы оказало влияние на уменьшение выраженности всех трех фаз выгорания, что подчеркивает её роль как действенного метода для снижения эмоционального напряжения. Такие результаты могут быть применимы для разработки общих подходов к профилактике и управлению состояниями, связанными с эмоциональным

истощением, и могут оказать существенную помощь различным категориям профессионалов, сталкивающимся с подобными проблемами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было теоретическое обоснование и опытно-экспериментальная проверка организационно-педагогических условий, которые способствуют профилактике эмоционального выгорания педагогов в образовательной организации. В ходе достижения цели был поставлен и решен ряд задач:

1. Эмоциональное выгорание педагогов, как многомерный процесс, было конкретизировано через анализ трудов ведущих исследователей, включая М. Ягоду, Г. Кентрила, К. Риффа, М. Буриша, К. Маслач, С. Джексона, В.В. Бойко, Е. Эделвича и А. Бродского, В.В. Водопьяновой. В их исследованиях выгорание рассматривается как процесс, затрагивающий эмоциональные, психологические и профессиональные аспекты жизни педагогов. Особое внимание уделяется пониманию выгорания как последствия разрыва между личностными ожиданиями и реальностью профессиональной деятельности, что может привести к разрушению профессиональных иллюзий и снижению удовлетворенности работой.

Выгорание в профессиях, связанных с оказанием помощи, описывается как постепенное уменьшение идеализма, жизненных сил и профессиональной мотивации. Этот процесс является следствием уникальных условий труда, где работники сталкиваются с высокими эмоциональными нагрузками, постоянным взаимодействием с людьми и необходимостью решать сложные моральные и этические задачи.

Психологи подчеркивают, что педагоги особенно подвержены эмоциональному выгоранию из-за интенсивной и энергоемкой работы. Это состояние характеризуется чрезмерной усталостью, истощением эмоциональных и физических сил, проблемами в общении и потерей интереса к профессии. Такое состояние может привести к необходимости изменения карьерного пути и поиску новых стратегий для личностного и профессионального развития;

2. Были определены наиболее существенные причины и факторы, способствующие возникновению и развитию профессионального выгорания у педагогов. Среди них выделяются интенсивные социальные взаимодействия в течение рабочего дня, высокая степень ответственности и необходимость постоянно поддерживать активность. Эти факторы усугубляются общественными ожиданиями, согласно которым педагоги должны демонстрировать самоуверенность, автономию и целеустремленность, при этом сохраняя самоконтроль и служа примером для учеников.

С увеличением стажа и возраста у педагогов часто усиливаются усталость, уровень тревожности и могут появляться депрессивные состояния. В развивающихся регионах наблюдается тенденция к старению рабочей силы среди педагогов, что также способствует развитию выгорания. Продолжительная работа в образовательной сфере может привести к «педагогическим кризисам», ощущению истощения и эмоционального выгорания, что подчеркивает важность поддержания психического здоровья;

3. Был проведен анализ идей профилактики эмоционального выгорания педагогов, в результате которого были выявлены ключевые сущность и основные характеристики данного процесса. Е. А. Смирнова подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике, объединяющего креативное, коррекционное и профилактическое направления. В этом контексте значительное место занимает искусство, включая арт-терапию, музыкотерапию, изотерапию и геймификацию, которые оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние и нейрофизиологию.

Л.С. Выготский, подчеркивая роль искусства в психическом развитии, обосновывает его влияние на профилактику эмоционального выгорания. Правополушарное рисование, основанное на теории Р. Сперри и развитое Бетти Эдвардс, является одним из эффективных методов в этом направлении, активизируя мозговую активность и способствуя саморазвитию.

Также было отмечено, что развитие эмоционального интеллекта играет важную роль в профилактике выгорания, поскольку это способствует более эффективному управлению собственными эмоциями и пониманию чувств других, что важно для снижения риска эмоционального выгорания. Этот анализ подчеркивает необходимость интеграции разнообразных методов и техник для обеспечения эффективной профилактики эмоционального выгорания среди педагогов;

4. Была теоретически обоснована необходимость создания организационно-педагогических условий в образовательных учреждениях, которые способствуют профилактике эмоционального выгорания педагогов. Важным аспектом в этом процессе является использование метода правополушарного рисования, который эффективно помогает уменьшать уровень эмоционального напряжения у педагогов, тем самым снижая риск выгорания. Также подчеркивается значимость групповых методов, в частности балинтовских групп, которые способствуют коллективной работе над проблемами выгорания и обмену опытом.

Для успешной профилактики эмоционального выгорания необходимо разработать и внедрить комплекс мер, который будет включать как индивидуальные, так и групповые методы работы. Особое внимание следует уделить акцентированию важности профилактики выгорания среди педагогического коллектива и регулярному применению разработанных методов в рамках их профессиональной деятельности. Эти меры помогут создать благоприятную образовательную среду, в которой педагоги смогут эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, тем самым снижая риски профессионального и эмоционального истощения;

5. Был разработан экспресс-комплекс по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций, который включает следующие компоненты:

– Использование искусства в профилактике: Элементы изобразительного искусства и музыки интегрированы в программу для развития креативного потенциала педагогов и обеспечения их эмоциональной разгрузки;

– Структура комплекса: Комплекс состоит из серии мастер-классов и практических сессий, направленных на снижение эмоционального напряжения, укрепление психологической устойчивости и повышение общего благополучия участников;

– Правополушарное рисование: Эта методика выбрана в качестве основного инструмента комплекса, способствующего активации творческих способностей и эмоционального восприятия через художественное самовыражение;

– Трехэтапная реализация: Комплекс включает подготовительный этап для снижения стресса и активации творческого мышления, основной этап, направленный на развитие художественных навыков и самовыражения, и заключительный этап, состоящий из совместной работы над творческими проектами и обсуждения опыта участников.

Этот экспресс-комплекс направлен не только на предотвращение эмоционального выгорания, но и на развитие личностного потенциала педагогов, укрепление командного духа и создание положительного психологического климата в коллективе. Он представляет собой комплексную систему мер, способствующих улучшению психологического состояния педагогов и предотвращению их профессионального истощения;

5. В ответ на анализ ситуации в конкретной образовательной организации были разработаны инновационные и комплексные стратегии, нацеленные на профилактику эмоционального выгорания среди педагогов этого учреждения. Эти стратегии реализованы в виде серии методических рекомендаций, которые предназначены для обогащения и дополнения текущего педагогического процесса в данной организации:

1. Актуализация важности профилактики выгорания:

- Интерактивные семинары и мастер-классы: Введение динамичных и интерактивных сессий с использованием современных образовательных технологий для обсуждения стратегий управления стрессом и предупреждения выгорания;
- Мультимедийные информационные материалы: Создание и распространение привлекательных мультимедийных материалов, таких как видеоролики, подкасты и интерактивные памятки, посвященные профилактике выгорания;
- Модули психологического развития в программе обучения: Интеграция увлекательных модулей о психологическом благополучии и техниках самопомощи в программу профессионального развития учителей;
- Коммуникативные платформы для обмена опытом: Разработка интерактивных онлайн-платформ и форумов для обмена опытом и стратегиями снижения стресса, создание сообществ поддержки.

2. Систематическая реализация экспресс-комплекса:

- Творческие арт-сессии: Реализация регулярных арт-терапевтических сессий с элементами геймификации и интерактивности для стимуляции творческого потенциала учителей;
- Циклы развивающих встреч: Организация серии развивающих встреч, нацеленных на укрепление навыков коммуникации, командообразования и эффективного управления эмоциями;
- Аналитика и обратная связь: Применение современных аналитических инструментов для мониторинга эффективности программы и ее адаптации с учетом обратной связи от участников.

Эти меры нацелены не только на предотвращение эмоционального выгорания, но и на создание вдохновляющей и стимулирующей образовательной среды, в которой каждый педагог может развивать свои творческие и профессиональные качества, обогащая как личную жизнь, так и образовательный процесс.

Эксперимент по оценке эффективности программы «Экспресс-комплекс» в профилактике эмоционального выгорания, основываясь на методике В.В. Бойко, показал следующие результаты:

1. Начальный этап эксперимента:

В контрольной и экспериментальной группах наблюдались схожие средние показатели эмоционального выгорания, что обеспечивает равные начальные условия для анализа;

2. Результаты в экспериментальной группе после реализации программы:

Отмечено уменьшение средних значений эмоционального выгорания по всем фазам (напряжение, резистенция, истощение), согласно методике Бойко. Наибольшие изменения произошли в фазах напряжения и истощения;

3. Результаты в контрольной группе:

Отсутствие значимых изменений средних показателей эмоционального выгорания, подтверждающее эффективность программы и отсутствие похожих воздействий;

4. Сравнительный анализ фаз эмоционального выгорания:

Улучшения наблюдались в фазе резистенции, однако они были менее выражены по сравнению с другими фазами, указывая на сложность управления этим аспектом выгорания в рамках используемой методики.

Таким образом, исследование успешно завершено, его задачи выполнены, цель достигнута, а предполагаемая гипотеза подтверждена. Разработанная программа для профилактики синдрома профессионального выгорания может быть эффективно использована руководством образовательного учреждения в рамках системы профилактических мероприятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова И.Г. Риск в профессии учителя. СПб.: Образование, 1994. 54 с.
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. М.: Волгоград: Учитель, 2018. 122 с.
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
4. Бойко В.В. "Диагностика эмоционального выгорания личности" [Электронный ресурс]. // Электронная библиотека Psylaser. URL: http://psylaser.ru/library/001_Vojko_V_V_Diagnostika_emocionalnogo_vygoraniya_lichnosti.html (дата обращения: 26.11.2023).
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информационный издательский дом Филин, 1996. – 256 с.
6. Википедия. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] // Википедия: Энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональное_выгорание (дата обращения: 04.12.2022).
7. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношение к образовательной среде всех её участников [Электронный ресурс]. // КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-na-otnoshenie-k-obrazovatelnoy-srede-vseh-eeuchastnikov> (дата обращения: 14.04.2023).
8. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М: Издательство Юрайт, 2017. 343 с.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. СПб.: Питер. 2005. 336 с
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2021. 299 с.

11. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с. 24
12. Выготский Л.С. Психология искусства: Анализ эстетической реакции. М.: Лабиринт, 1998. 416 с.
13. Вьюшкина, Д. А. Профессиональная деформация педагога / Д. А. Вьюшкина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 990-992. — URL: <https://moluch.ru/archive/107/25570/> (дата обращения: 08.04.2023).
14. Гроза И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И.В.Гроза // Успехи современного естествознания. - 2009. -№10. - С.53-64.
15. "Диагностика эмоционального выгорания личности" (В.В. Бойко) [Электронный ресурс] // [psylaser.ru](https://psylaser.ru/practice/practice-medical-psychology/psychological-testsmedicalpsychology/diagnostics%20emotional-burnout-personality.html). — URL: <https://psylaser.ru/practice/practice-medical-psychology/psychological-testsmedicalpsychology/diagnostics%20emotional-burnout-personality.html> (дата обращения: 19.02.2023).
16. Демьянчук Р.В. Эмоциональное выгорание учителя. М.: Просвещение, 2006. – 138 с.
17. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. - СПб.: Питер, 2009. - 384 с.
18. Жаркова, Е. С. Психологическая характеристика синдрома эмоционального выгорания учителей / Е. С. Жаркова, И. П. Иванова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11. – С. 187-191.
19. Журнал Практической Психологии и Психоанализа. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования [Электронный ресурс] // URL: <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-vzarubezhnoypsihologiiempiricheskieissledovaniya> (дата обращения: 05.12.2022)
20. Зайцева О. А., Овчаренко З. В. Профессиональное выгорание у медицинских работников // Молодой ученый. 2021. № 37 (379). С. 139-146.

21. Ибрагимова, Е. Р. Влияние искусства (в частности, живописи) на психоэмоциональное состояние человека / Е. Р. Ибрагимова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 6 (348). — С. 299-301. — URL: <https://moluch.ru/archive/348/78295/> (дата обращения: 05.06.2023).
22. Катунин, А. П., Бутылко, Д. В. "Эмоциональное выгорание: сущность и содержание" // Молодой ученый. 2020. № 18 (308). С. 399-401.
23. Колобанов К.А. Разработка экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов в образовательной организации // Материалы VIII всероссийских психолого-педагогических чтений памяти Л.В. Яблоковой «Современное психолого-педагогическое образование» (г. Красноярск, октябрь 2022г.)
24. Курбанова, Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, актуальность на сегодняшний день / Н. И. Курбанова // Молодежная наука как фактор и ресурс инновационного развития. – 2020. – № 1. – С. 28-36.
25. Малкина И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 368 с.
26. Маслач, К., Джексон, С. Е. Инвентарь эмоционального выгорания Маслач [Электронный ресурс]. Первое издание: 1981. // Википедия. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Maslach_Burnout_Inventory (дата обращения: 05.10.2023).
27. Минакова А. А. Особенности эмоционального выгорания у военнослужащих в современных условиях // Молодой ученый. 2020. № 28 (318). С. 79-81.
28. Митина Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция/ Л.М.Митина. – М.: 2003. – 312 с. 2
29. Неретина, Т. Г. Музыкаотерапия и изотерапия как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов / Т. Г. Неретина // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2016. – № 15. – С. 301-305.

30. Неретина, Т. Г. Музыкотерапия и изотерапия как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов / Т. Г. Неретина // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2016. – № 15. – С. 301-305.
31. Николаева, А. А. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе / А. А. Николаева, В. С. Беляева // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 3. – С. 249-255.
32. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 56 с.
33. Пестов А.В., Бостанджиева Т.М. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношение к образовательной среде всех её участников // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 1 (8). С. 231-243.
34. Признаки эмоционального выгорания педагога [Электронный ресурс]. // disshelp.ru. URL: <https://disshelp.ru/psihologiya/priznakiemotionalnogovygoraniya-pedagoga/> (дата обращения: 10.04.2023).
35. Психология общения. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – 2011. – URL: https://communication_psychology.academic.ru/
36. Ричмонд, В. П., Ренч, Дж. С., Горхэм, Дж. Шкала выгорания учителей [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psytoolkit.org/survey-library/teacher-burnout.html> (дата обращения: 05.10.2023).
37. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3 – с. 85–95. 27
38. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
39. Сайбулаева, Д. Г. Основы профилактики синдрома «Психологического выгорания» педагогов / Д. Г. Сайбулаева // Системные технологии. – 2014. – № 1. – С. 164-167.

40. Сайбулаева, Д. Г. Основы профилактики синдрома «Психологического выгорания» педагогов / Д. Г. Сайбулаева // Системные технологии. – 2014. – № 1. – С. 164-167.
41. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
42. Симптомы профессионального выгорания среди педагогов [Электронный ресурс]. // disshelp.ru. URL: <https://disshelp.ru/psihologiya/priznaki-ehmotsionalnogo-vygoraniya-pedagoga/> (дата обращения: 10.04.2023).
43. Синдром выгорания как феномен в современной науке [Электронный ресурс]. // электронная библиотека КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke/viewer> (дата обращения: 04.03.2023).
44. Смирнова, Е. А. Методические основы организации работы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов средствами музыкотерапии // Музыкальная культура и образование: инновационные пути развития. – 2018. – № 3. – С. 139-141.
45. Смирнова, Е. А. Музыкальная культура и образование: инновационные пути развития. – 2018. – № 3. – С. 130-133.
46. Сорокоумова, Г. В. Психологический тренинг как эффективный метод профилактики эмоционального выгорания педагогов // 2019. – № 3. – С. 123-130.
47. Творчество, как профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]. // intolimp.org. URL: <https://intolimp.org/library/psychology/496197/> (дата обращения: 15.05.2023).
48. Философия даосизма и китайская традиционная медицина. Текст научно-исследовательской работы // Электронная библиотека КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiyadaosizmaikitayskayatradsionnaya-meditsina> (дата обращения: 05.06.2023).
49. Черенева, Е. А., Николаева, А. В. "Феномен эмоционального выгорания и профессиональная деформация сотрудников МВД" // Молодой ученый. 2021.

№ 50 (392). С. 145-146. URL: <https://moluch.ru/archive/392/86631/> (дата обращения: 19.02.2023).

50. Эдвардс Б. Откройте в себе художника. М.: Попурри, 2012. 288 с.

51. Эдвардс, Бетти. Правополушарное рисование [Электронный ресурс]. Первое издание: 1979. // Циклопедия. URL: https://cyclowiki.org/wiki/Правополушарное_рисование (дата обращения: 04.07.2023).

52. Эмоциональное выгорание педагога [Электронный ресурс]. // Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/02/20/emotsionalnoevygoraniypedagoga> (дата обращения: 14.04.2023).

53. Эмоциональное выгорание педагогов, как фактор влияющий на образовательную среду [Электронный ресурс]. // Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/nauka/psikhologiya/articles/2016/03/10/emotsionalnoevygoraniypedagogovkakfaktorvliyayushchiyna> (дата обращения: 14.04.2023).

54. Этапы профессионального выгорания у педагогов [Электронный ресурс]. // disshelp.ru. URL: <https://disshelp.ru/psihologiya/priznakiemotsionalnogovygoraniya-pedagoga/> (дата обращения: 10.04.2023).

55. "Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden" [Электронный ресурс]. BMC Public Health, 2023. // Электронная библиотека BMC Public Health. URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889> (дата обращения: 05.11.2023).

56. Burisch, M. "In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout" // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 69. P. 75–93. URL: <https://disshelp.ru/psihologiya/priznaki-ehmotsionalnogovygoraniya-pedagoga/> (дата обращения: 10.04.2023).

57. Edelwich, J., Brodsky, A. "Stages of Disillusionment in the Helping Professions". N Y: Human Sciences Press, 1980. 255 p. 13 <https://disshelp.ru/psihologiya/priznaki-ehmotsionalnogovygoraniya-peda> (дата обращения: 10.04.2023).

58. Leichtman, M. "How Burned Out Are You? A Scale For Teachers" [Электронный ресурс]. Edutoria, 2023. // Электронная библиотека Edutoria. URL: <https://www.edutoria.org/article/how-burne> (дата обращения: 10.11.2023).

59. Ryan R.M., Deci E.L. "On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being" // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166. URL: <https://intolimp.org/library/psychology/496197>
60. Ryff C.D. "Psychological Well Being in Adult Life" // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719. URL: <https://intolimp.org/library/psychology/> (дата обращения: 10.11.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

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.

Цель: диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — родители, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться;
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры;
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место);
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее);

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого;
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров;
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался;
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие);
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг;
10. Моя работа притупляет эмоции;
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе;
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой;
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения;
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения;
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность;
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь;
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты;
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером;
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше;
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено;
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение;

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров;
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей;
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение;
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций;
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами;
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной;
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.;
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания;
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла»;
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе;
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты);
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу;
34. Я очень переживаю за свою работу;
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности;
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль;
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем;
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям;

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе;
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние;
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно;
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно;
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми;
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела;
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении;
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души;
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого;
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия;
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки;
50. Успехи в работе вдохновляют меня;
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной);
52. Я потерял покой из-за работы;
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов);
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу;

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции;
56. Я часто работаю через силу;
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь;
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье;
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать;
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание;
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный;
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю;
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив;
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы;
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной;
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание;
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами;
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился;
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют;
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций;
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня;
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства;
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко;
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств;

75. Моя карьера сложилась удачно;
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой;
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать;
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах;
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями;
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил;
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе;
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство;
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала -обозлила, сделала нервным, притупила эмоции;
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье;

Обработка данных:

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»;
2. подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»;
3. находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ»:

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5);
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3);

3. "Загнанность в клетку": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5);

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ»:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)2;

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5);

3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5);

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»:

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2);

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10);

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10);

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов — не сложившийся симптом;
- 10-15 баллов — складывающийся симптом;

- 16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания».

Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов — фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Оперируются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

– объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

– какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

– каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

– какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Теория для интерпретации В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

– Переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

– Недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

– «Загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

– Тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к

профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления. Проявляется в таких симптомах:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях; • Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений. Проявляется в таких симптомах:

- Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
- Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

