

АВТОРЕФЕРАТ

Диссертация состоит из 108 страниц, содержит 34 иллюстрации, из них 33 рисунка и 1 таблицу, 4 приложения, список использованной литературы, включающий 70 источников.

Объект исследования: эмоциональное выгорание педагогов общеобразовательных школ.

Предмет исследования: психологическая программа профилактики эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных школ.

Цель исследования: выявить особенности эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных школ, научно обосновать, разработать психологическую программу по профилактики эмоционального выгорания у исследуемого контингента лиц и проверить ее эффективность.

Используемые методы:

- анализ литературы
- наблюдение;
- тестирование;
- качественные и количественные методы исследования.

Выборку исследования составили 40 педагогов – предметников среднего звена общеобразовательной школы п. Кедровый Красноярского края.

В результате констатирующего эксперимента мы выявили, что у педагогов выявлено частичное эмоциональное удовлетворение своей профессиональной деятельностью, что свидетельствует о проявлении у них признаков эмоционального выгорания. В целях уменьшения количества педагогов, у которых присутствует синдром эмоционального выгорания нами была разработана психокоррекционная программа, направленная на снижение уровня эмоционального выгорания у данной категории лиц.

Апробация разработанной программы происходила в ходе формирующего эксперимента, который был организован в виде тренинговых упражнений, направленных на повышение работоспособности, умение

справляться с агрессивным состоянием, негативными эмоциями, а также формировать положительные эмоции.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

- Изучена психологическая литература по проблеме эмоционального выгорания педагогических работников общеобразовательных школ;
- Выявлены особенности эмоционального выгорания педагогических работников общеобразовательных школ;
- Разработана и апробирована психокоррекционная программа профилактики эмоционального выгорания педагогических работников, определена ее эффективность.

Таким образом, основная цель исследования достигнута, гипотеза доказана.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении особенностей эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных школ, выражающихся в истощении, деперсонализации, редукции эмоциональных достижений.

Практическая значимость исследования: Описанные в эмпирической части исследования результаты позволяют определить особенности синдрома эмоционального выгорания и факторы, обуславливающие их проявления. Полученные результаты могут быть полезны при разработке комплексов психологических программ по психологической коррекции и профилактики эмоционального выгорания у педагогов.