

*Симакова Вероника Викторовна  
студентка магистратуры  
факультет психологии  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет  
Россия, г. Челябинск  
e-mail: vvvniki4@gmail.com*

*Научный руководитель: Кондратьева О. А.,  
кандидат психологических наук,  
доцент, заведующий кафедрой теоретической и прикладной психологии  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет  
Россия, г. Челябинск*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

*Аннотация:* В статье рассматриваются результаты проведенного экспериментального исследования по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов. Для организации коррекции выбран метод моделирования и составлена модель коррекции. Описаны полученные экспериментальные данные.

**Ключевые слова:** выгорание, эмоциональное выгорание, коррекция, модель коррекции.

*Simakova Veronika Viktorovna  
MASTER STUDENT  
Faculty of Psychology  
South Ural State Humanitarian Pedagogical University Russia, Chelyabinsk*

*Scientific adviser: Kondratieva O.A.,  
candidate of psychological sciences,  
assistant professor, the head of Department of Theoretical and Applied  
Psychology,  
South Ural State Humanitarian and Pedagogical University  
Russia, Chelyabinsk*

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS**

**Abstract:** *The article discusses the results of an experimental study on the psychological and pedagogical correction of teachers' emotional burnout. To organize the correction, a modeling method was chosen and a correction model was compiled. The obtained experimental data are described.*

**Key words:** burnout, emotional burnout, correction, correction model.

Проблема эмоционального выгорания сегодня очень актуальна. Эмоциональное выгорание – это эмоциональный, часто профессиональный поведенческий стереотип.

Поэтому явление эмоционального выгорания должно быть тщательно исследовано в сфере образования, так как оно отрицательно отражается на результатах деятельности профессионалом. Педагоги часто подвергаются эмоциональному выгоранию. Причиной является то обстоятельство, что все педагогические профессии связаны с эмоциональными перегрузками.

Эмоциональное выгорание связано у данной группы специалистов со значительной общественной важностью деятельности и распространением профессии. Вопросы обеспечения психологического благополучия и здоровья у педагогов входят в круг важнейших вопросов теоретической и практической психологии.

В литературе имеется множество исследований феномена профессионального выгорания. Эмоциональное выгорание – это продолжающееся снижение эмоциональной, познавательной и физической энергии, приводящее к эмоциональной, умственной, физической и личной слабости, неудовлетворенности профессиональной деятельности. Это уникальный синдром, который определяет развитие человека в процессе профессиональной деятельности и характеризуется отчуждением от контактов, отсутствием профессиональных планов на будущее и потерей надежды.

Активное изучение этого явления началось в начале 70-х годов XX века, когда его начали изучать зарубежные ученые, и в начале 2000-х, когда его начали изучать российские специалисты.

Как утверждает В. В. Бойко, эмоциональное выгорание отчасти является функциональным стереотипом, помогающим экономно расходовать энергетические ресурсы личности, экономить их. Ценой подобной «экономии» становится нарушение различных сторон профессиональной деятельности. Может нарушаться профессиональное общение, а также деформироваться личность профессионала [2].

У педагогов имеется крайне высокая степень риска возникновения эмоционального выгорания. Личность учителя – «ключевой инструмент» профессии. Собственное профессиональное развитие определяет успешность деятельности. Поэтому педагогу крайне важно заботиться как о физическом, так и психическом состоянии здоровья. Также необходимо постоянное самообразование и расширение кругозора [1].

Решение задачи психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов требует применения метода моделирования [2].

Для проведения корректного исследования, необходимо провести декомпозицию целей исследования. Для решения этой задачи применяется построение «дерева целей». Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов состоит из 4 блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

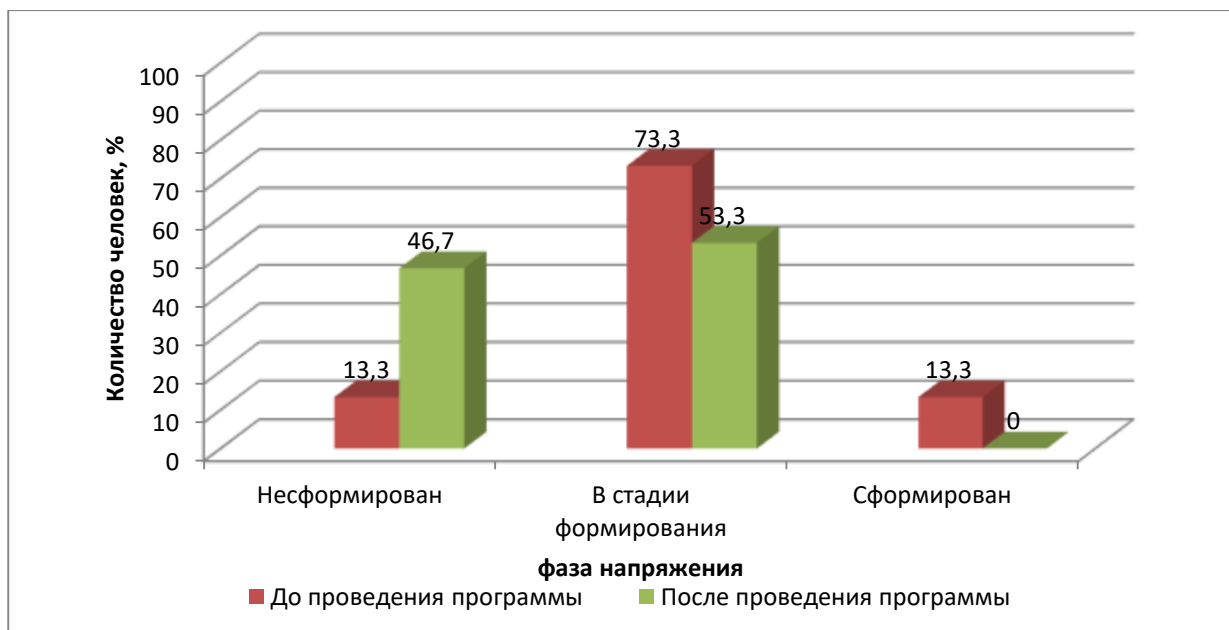
Программа психолого-педагогической коррекции имеет целью снижение уровня эмоционального выгорания педагогов посредством проведения коррекционной работы.

Занятия проводились на протяжении 7 недель продолжительностью 2 часа.

В программу входят два блока. В первом блоке – просветительская составляющая направленная на получение представления о синдроме профессионального выгорания, на чем он основывается и способах его преодоления, формирование благоприятного психологического климата, сплочения коллектива.

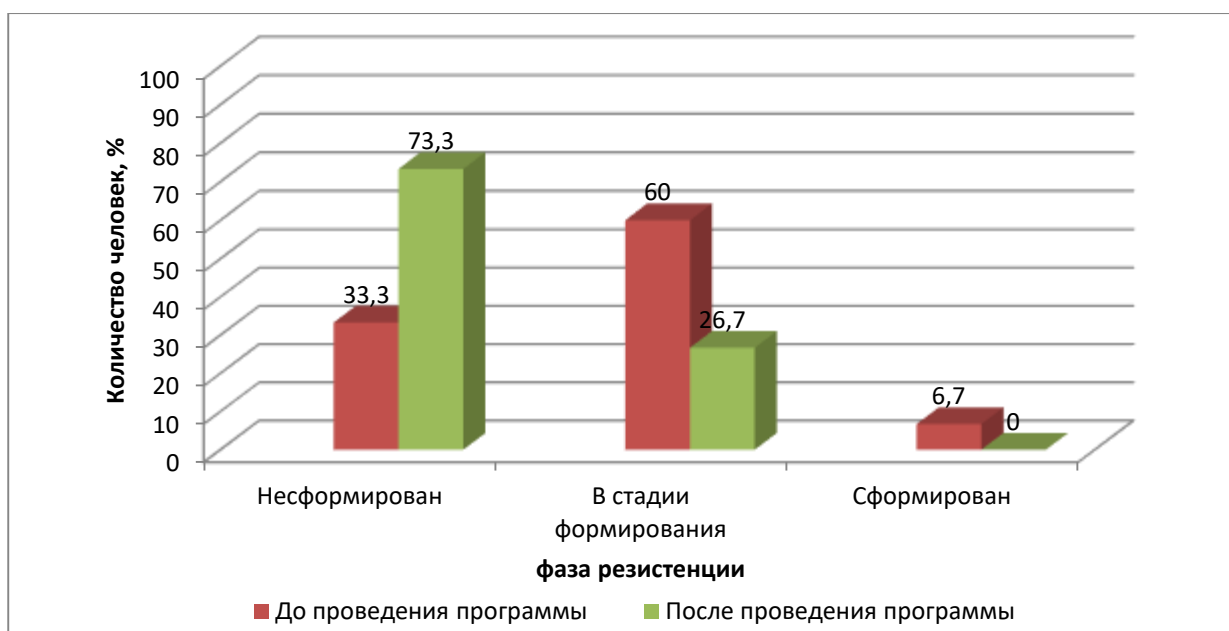
Во втором блоке (практическом)– снятие эмоционального напряжения, саморегуляция, повышение самооценки. Блок включает в себя 8 занятий по 60-70 минут.

После проведения апробации программы полученные результаты были сравнены друг с другом. По методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко в экспериментальной группе имеется выраженная положительная динамика.



***Рисунок 1 Динамика уровней эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы (фаза напряжения) по методике В. В. Бойко***

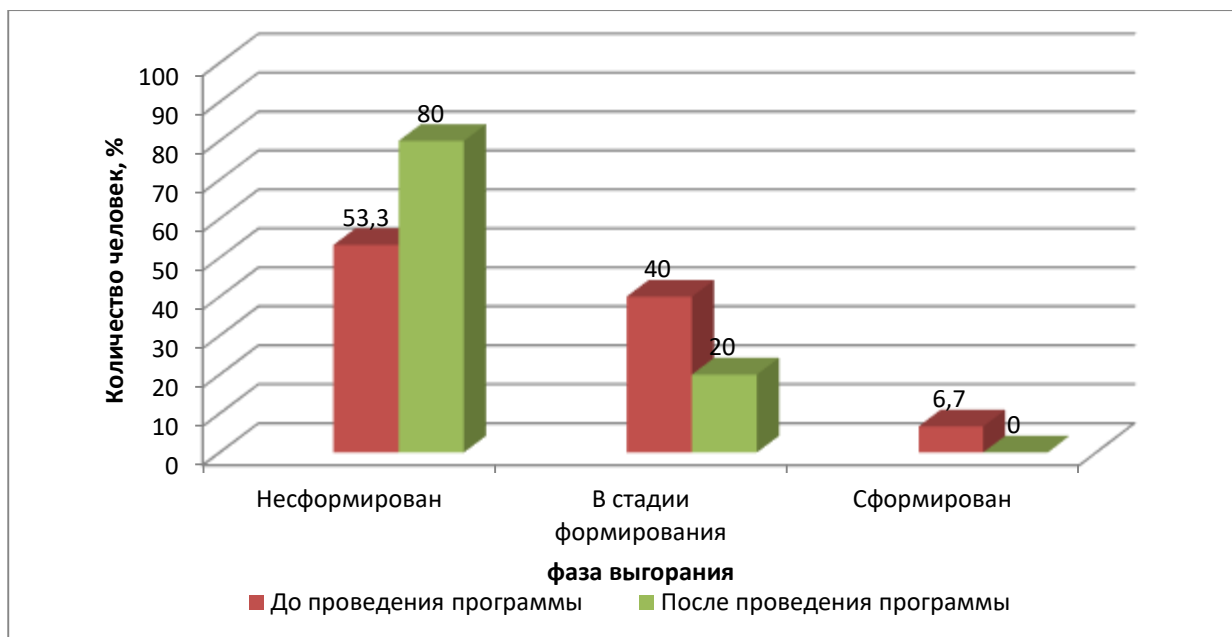
После проведения программы не имеется педагогов со сложившейся фазой напряжения. В контрольной группе положительной динамики не выявлено.



***Рисунок 2. Динамика уровней эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы (фаза резистенции) по методике В. В. Бойко***

По фазе резистенции также в экспериментальной группе наблюдается улучшение показателей. Значительно увеличилось (на 40 %) количество педагогов, у которых данная фаза не сформировалась. Нет педагогов со сложившимся симптомом после проведения программы коррекции. В контрольной группе показатели не изменились.

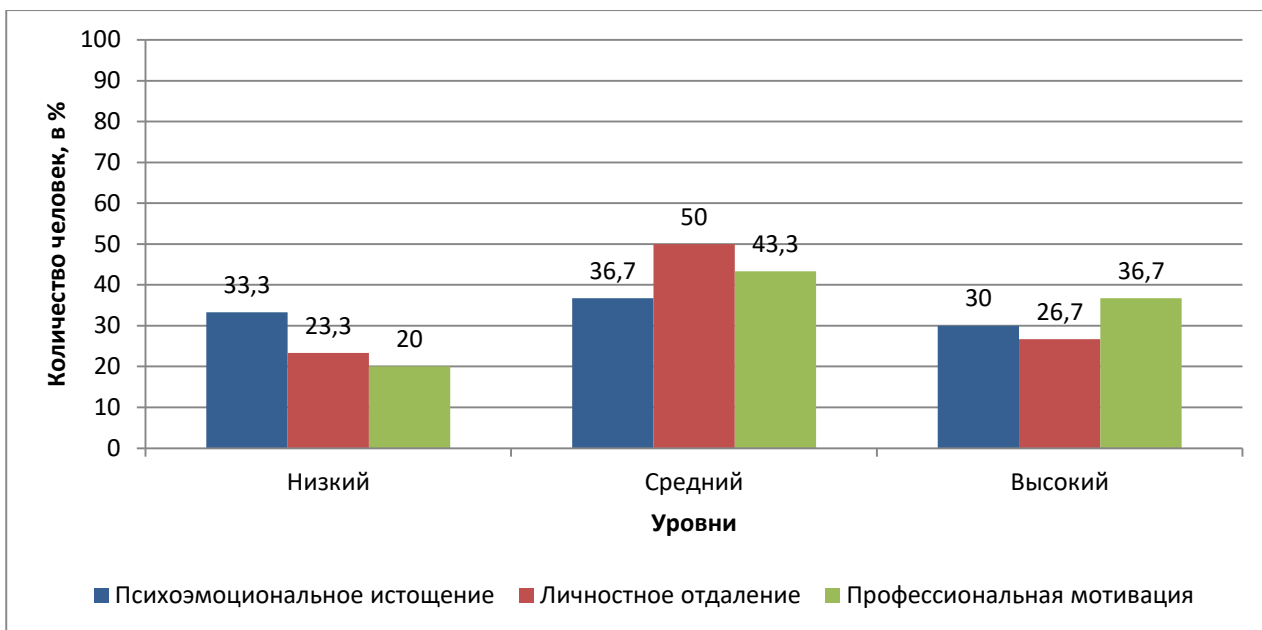
По результатам изучения фазы истощения также в экспериментальной группе улучшились показатели. Значительно увеличилось (на 33,3 %) количество педагогов, у которых данная фаза не сформировалась. После проведения программы не выявлено педагогов со сложившимся симптомом. Контрольная группа показатели не улучшила.



***Рисунок 3 Динамика уровней эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы (фаза истощения) по методике В. В. Бойко***

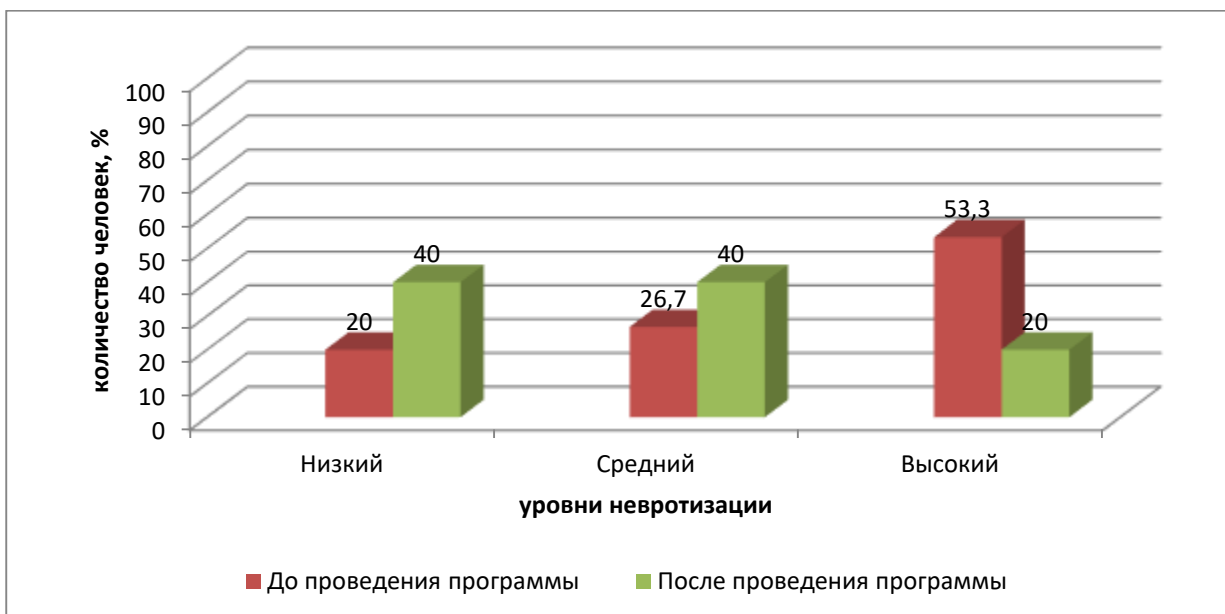
По методике определение психического выгорания (А.А. Рукавишников) также наблюдается улучшение показателей в экспериментальной группе. После проведения коррекционной программы высокий уровень психоэмоционального истощения не показал никто. Педагоги экспериментальной группы научились использовать внутренние ресурсы организма. Регулировать собственное эмоционального состояние.

Педагоги экспериментальной группы стремятся повысить количество контактов с окружающими, снижается уровень раздражительности. Педагоги проявляют большую терпимость к другим мнениям. В экспериментальной группе наблюдается повышение продуктивности профессиональной деятельности. Педагоги больше заинтересованы в работе, повышается уверенность в собственных силах, профессиональная самооценка. Такие тенденции должны положительно сказаться на общем уровне эффективности работы педагога.



**Рисунок 4** *Выраженность компонентов психического выгорания педагогов (А.А. Рукавишников) в экспериментальной группе после проведения программы*

Диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко) показала, что в экспериментальной группе имеется положительная динамика, в то время как в контрольной группе подобной динамики не наблюдается.



**Рисунок 5.** *Динамика уровней личностной невротизации педагогов экспериментальной группы по методике В. В. Бойко*

Применение t-критерия Стьюдента позволило показать, что эмпирические значения в экспериментальной группе находятся в зоне значимости, в

контрольной группе – в зоне незначимости, что доказывает выдвинутую гипотезу: уровень эмоционального выгорания педагогов возможно уменьшится, если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

На основании полученных результатов составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику сформулированы рекомендации для педагогов по самокоррекции и профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Полученные данные подтверждают эффективность проделанной работы.

### **Список литературы:**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2017. 116 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2019. 105 с.
3. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита: монография. М.: Изд-во Перо, 2014. 160 с.