

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева

подпись      инициалы, фамилия

« 19 » июня 2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код-наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У  
ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ С ОВЗ

Руководитель Н.В. Басалаева  
подпись, дата

зав. каф., канд. психол. наук  
должность, ученая степень

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник С.А. Крицкая  
подпись, дата

С.А. Крицкая  
инициалы, фамилия

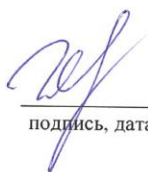
Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ» содержит 51 страницу текстового документа, 45 использованных источников, 6 рисунков.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПОДРОСТКИ С ОВЗ, ПРОФИЛАКТИКА, ПЕДАГОГИ.

Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, обусловлена тем, что эмоциональное выгорание – это распространенная проблема педагогов. От эмоционального состояния педагога зависит не только качество обучения конкретного ученика, но и психологическое здоровье всего коллектива обучающихся.

Цель работы: изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, и его профилактика.

Обобщая результаты исследования, мы можем говорить о том, что в группе педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, эмоциональное выгорание выражено сильнее, чем в группе педагогов, не работающих с подростками с ОВЗ. Педагогам, работающим в условиях инклюзивного образования, необходима поддержка и помощь в преодолении и профилактике эмоционального выгорания.

Предлагаемая нами система профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для уменьшения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.....	9
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика.....	9
1.2 Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.....	17
2 Экспериментальное изучение и профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.....	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов исследования.....	25
2.2 Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.....	40
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	48
Приложение А Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко).....	52
Приложение Б Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).....	54
Приложение В Упражнения для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Современные тенденции сферы образования ставят перед своими работниками трудно выполнимые задачи. Введение в современную школу инклюзивного образования создает дополнительные стрессовые ситуации для педагогических работников, тем самым, истощая их эмоциональный ресурс, что приводит, зачастую, к синдрому эмоционального выгорания.

Педагогическая профессия относится к «группе риска». У педагогов часто возникают проблемы как с физическим, так и с психическим здоровьем. Наиболее распространенными причинами являются: длительный психологический стресс, физиологические факторы, условия труда, психологические и организационные трудности.

При подготовке будущих специалистов в профессиональных учебных учреждениях (колледжах, институтах) стараются учитывать все возможные факторы, которые могут привести к эмоциональному выгоранию, а именно к перегрузкам физического и эмоционального характера. Но только при постоянной практике учитель понимает, что есть нехватка определенных знаний, навыков, умений, которые необходимы для самостоятельного преодоления эмоциональных трудностей.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, дети-инвалиды имеют право на образование в коррекционных учебных заведениях и в общеобразовательных учреждениях, но по адаптированным образовательным программам [26].

Следовательно, перед педагогом ставится задача успешного включения таких подростков в работу класса. Для достижения данной задачи педагогу необходимо создать атмосферу толерантности, уважения, взаимопомощи в классе, а также психологически безопасную и комфортную среду. А это все требует от педагога высокого уровня профессионализма, больших эмоциональных и интеллектуальных затрат.

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни каждого ребенка. У подростков с ОВЗ данный период происходит еще более эмоционально, что усложняет работу педагога, это связано с тем что педагог должен постоянно отслеживать не только физическое состояние, но и эмоциональное состояние учащегося и коллектива в целом, чтобы предотвратить создание конфликтных ситуаций.

Профессиональный стандарт, в котором говорится, что учитель является ключевой фигурой в образовании, подчеркивает актуальность проблемы эмоционального выгорания учителей, работающих с подростками с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Следовательно, каждому преподавателю необходимо осваивать новые трудовые функции, а также уметь работать с подростками с ОВЗ [30].

Анализ профессионального стандарта позволяет выделить профессиональные компетенции, необходимые преподавателю для ведения развивающей деятельности:

- педагог должен быть готов обучать всех детей, независимо от способностей детей, особенностей их развития и ограниченных возможностей;
- педагог должен быть готов принять детей, независимо от учебных возможностей, а также от особенностей их поведения и как психического, так и физического здоровья. Преподаватель должен оказать помощь каждому ребенку [30].

Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, обусловлена тем, что эмоциональное выгорание – это распространенная проблема педагогов. От эмоционального состояния педагога зависит не только качество обучения конкретного ученика, но и психологическое здоровье всего коллектива обучающихся.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, и его профилактики.

Объект исследования - синдром эмоционального выгорания как психологический феномен.

Предмет исследования - профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы раскрыть теоретические аспекты изучения проблемы эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

2. Выявить признаки синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

3. Подобрать методики и провести экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

4. Разработать и описать систему профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

Для достижения цели и реализации поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор - В. Бойко), методика «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания (авторы - К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

Методологической основой исследования выступили труды зарубежных исследователей синдрома эмоционального выгорания (Буриш М., Маслач К., Фрейденбергер Х. Дж.), а также труды отечественных психологов,

раскрывающие особенности синдрома эмоционального выгорания (Бойко В. В., Водопьянова Н. Е.).

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ Верхнекужебарская СОШ им. В.П. Астафьева с. Верхний Кужебар Красноярского края. Выборка представлена педагогами в количестве 16 человек, в том числе: педагоги (8 человек), не работающие с подростками с ОВЗ, и педагоги (8 человек), работающие с подростками с ОВЗ.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2019 г. – март 2020 г.) - изучение теоретических аспектов проблемы синдрома эмоционального выгорания у педагогов, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (апрель - май 2020 г.) – разработка и описание системы профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

3 этап (май-июнь 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по теме «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ». Полученные в ходе исследования данные можно использовать социальным педагогам, психологам, родителям. А также представленный материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 45 источников, и приложений. В работе содержится 6 рисунков. Общий объем работы составляет 51 страница.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ С ОВЗ

## 1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика

С середины 90-х годов XX века эмоциональное выгорание является предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Бойко В. В. [5], Орёл В. Е. [28], Рукавишников А. А. [32], Форманюк Т. В. [39]). Российские авторы использовали различные термины для обозначения и описания исследуемого явления: «эмоциональное сгорание» (Форманюк Т. В. [39]), «эмоциональное выгорание» (Бойко В. В. [5] и др.). Также использовались термины «психическое выгорание» (Водопьянова Н. Е. [8]) и «профессиональное выгорание».

Исследованием синдрома эмоционального выгорания посвящено много работ как отечественных (Водопьянова Н. Е., Орёл Е. С., Ронгинская Т.И., Рукавишников А. А., Форманюк Т. В.) так и зарубежных авторов (Джексон С., Маслач К., Фройденберг Х., Чернисс К. и др.).

В настоящее время синдром выгорания является частью Международной классификации болезней (МКБ-10: Z73 – «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни»).

Рассмотрим, что же такое эмоциональное выгорание с точки зрения разных авторов.

К. Маслач выгорание рассматривает как физическую и эмоциональную усталость. Автор считает, что у людей развивается низкая самооценка, а также работа перестает приносить удовольствие, тем самым появляется негативное отношение к работе [24].

В.В. Бойко считает, что эмоциональное выгорание – это выработанный субъектом механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [7].

Н. Ю. Семёнова считает, что эмоциональное выгорание – это механизм развития стресса, идущий поэтапно в определенной динамике [36].

Как отмечает Ганс Селье [35], стресс (давление, напряжение) – это состояние человека, возникающее в ответ на разные негативные факторы. Стресс проявляется на физическом, психологическом и поведенческом уровнях. Стресс может быть кратковременным или хроническим. Кратковременный стресс полезен для человека, потому что он сопровождается значительным выделением энергии. Хронический стресс развивается с частыми повторениями сильных воздействий. Это вредно для людей, в результате чего снижается сопротивляемость организма, повышается чувствительность к нарушениям в любой системе организма, частые возникновения стресса. Однако в современном обществе необходим социально успешный, уверенный в себе, независимый и решительный человек, достигший карьерного успеха.

Одним из первых вопросом изучения синдрома психологического выгорания занимался Х. Дж. Фрейденбергер. В 1974 году при работе психиатром в центре здоровья он стал вести наблюдения за группой работников, которые имели следующую симптоматику:

- постепенное эмоциональное истощение;
- снижение мотивации;
- потерю работоспособности;
- снижение показателей здоровья;
- снижение интеллектуальных способностей [40].

Помимо этих признаков эту группу объединял еще один фактор – это специалисты помогающих профессий (учителя, врачи и т.д.).

Изначально эти люди проявили себя в работе как специалисты с большой самоотдачей, с большим воодушевлением, но по прошествии нескольких месяцев у них стали наблюдаться вышеперечисленные симптомы, которые Х. Дж. Фрейденбергер назвал «эмоциональным выгоранием» [40]

К. Чернис, Дж. Эделвич, Р. Бродски, Л. Холлстен, М. Буриш считают, что возникновение выгорания связано со стрессом, которое проявляется по причине противоречия между мечтами, целями и повседневным существованием. Оно появляется за счет возникновения у людей сильного желания и определяется длительным стрессом. Дальнейшее развитие эмоционального выгорания поддерживается использованием неуместных стратегий выживания и психологической защиты [44].

В. Е. Орел выявил, что люди, которые подвержены постоянному стрессу, имеют высокий уровень выгорания, а люди, которые могут противостоять стрессу, имеют низкий уровень эмоционального выгорания [28].

Исследователь эмоционального выгорания А. К. Маркова выделяют его медико-социальную значимость, так как эмоциональное выгорание уменьшает качество профессиональной деятельности работников [23].

К. Чернисс отмечает, что огромная ответственность за развитие выгорания лежит на руководстве. Люди, работающие в таких местах, вовлечены в различные стрессовые ситуации, от них ожидают высокий уровень выполнения работы, отсутствует контроль над тем что и как они делают. Сюда и относится профессия – педагог [44].

Н.В. Самоукина пишет о том, что синдром выгорания развивается при хроническом стрессе, а также ведет к тому, что происходит снижение эмоциональных ресурсов и неспособность специалиста самостоятельно решать задачи [33].

О.А. Михайлова и Л.В. Куликов описывают эмоциональное психическое выгорание как вид профессионального стресса, который выражается при развитии негативного отношения к самому себе и к окружающим, с которыми необходимо работать. У людей появляется негативное и строгое отношение к людям. Оно проявляется в виде раздражений, эмоциональных вспышек [17].

Отсюда следует, что синдром эмоционального выгорания - это синдром, возникающий на фоне постоянного стресса и приводящий к сокращению эмоциональных, энергетических и психологических ресурсов человека.

О. Семиздралова выделяет пять сфер несоответствия, влекущих за собой развитие эмоционального выгорания [37]:

1. Расхождение между требованиями, которые предъявляют к работнику и его возможностями.

2. Различие работы и отсутствия в ней вознаграждения, в результате чего работник огорчается, что его труд не замечают.

3. Различие личности и работы в силу потери хорошего взаимодействия с начальством и с другими людьми на рабочем месте, не имея одобрения, поддержки и хорошего настроения.

4. Расхождение между личностью и работой, которое возникает в случае отсутствия представления о справедливости на работе, которая закрепляет значимость работника.

5. Расхождение между моральными принципами личности и требованиями работы.

Исследования, проведенные Н. В. Лазаревой [19], показали, что у людей, подвергающихся эмоциональному истощению, происходит актуализация психологической защиты в зависимости от типа агрессивных форм межличностных отношений. Автор пришёл к таким выводам, как:

- учителя обладают личностными качествами, такими как: общительность, реактивность, высокий уровень эстетического восприятия мира, которые предотвращают развитие синдрома выгорания;

- авторитаризм, вина, беспокойство, групповая зависимость увеличивают вероятность развития этого синдрома;

- степень эмоционального истощения зависит от значения показателя социально-психологического недостатка для профессиональных условий труда;

- с развитием эмоционального истощения обновляется механизм психологической защиты от агрессии.

Существуют разные модели эмоционального выгорания. Самая популярная модель выгорания описана В. В. Бойко, которая построена на стадиях развития стресса Г. Селье [6].

Развитие эмоционального выгорания происходит в три фазы: фаза «Напряжение», фаза «Резистенция», фаза «Истощение».

#### 1. Фаза «Напряжение»

Напряжение – эмоциональное истощение, пустота, истощение своих эмоциональных ресурсов. Обнаруживается в таких симптомах, как:

1) Переживание психотравмирующих обстоятельств происходит тогда, когда у профессионала постоянно «растёт» раздражение, он не может разрешить рабочие ситуации, что и приводит к развитию явлений выгорания.

2) Неудовлетворенность собой проявляется в результате неудач, большого объёма деятельности, завышенных требований к себе, при заниженной самооценке.

3) Загнанность в клетку проявляется в чувстве безысходности, во время сильных переживаний, при тревожности и эмоционального срыва. Если профессионал не находит выхода из всего перечисленного, то он переживает ощущение «загнанности в клетку».

4) Тревога и депрессия наступает при разочаровании в себе и в выборе своей профессии, должности, месте работы и неудовлетворенностью заработной платой. Симптом «тревожности и депрессии» является последним моментом в развитии тревожного напряжения и эмоционального выгорания.

#### 2. Фаза «Резистенция»

Резистенция – процесс сопротивления и защиты усиливающемуся стрессу. В фазе «резистенция» встречаются такие симптомы, как:

1) Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: наблюдается при необоснованной экономии эмоций (если у человека хорошее

настроение, то он проявляет сочувствие и откликается на потребности окружающего, а если настроение плохое, то человек не станет проявлять сочувствие к окружающим).

2) Эмоционально-нравственная дезориентация: наблюдается у профессионала при отсутствии должного эмоционального отношения к своей деятельности (например, деление людей на положительных и отрицательных, уделяя одним больше внимания, а другим меньше, либо вообще игнорируя их).

3) Увеличение сферы экономии эмоций: данный симптом проявляется, когда профессионал ограничивает общение с другими людьми, не желает контактировать с коллегами, родителями, родственниками.

4) Редукция (упрощение) профессиональных обязанностей: старается избежать обязанности, требующие эмоциональных затрат, снижается чувство грамотности в своей работе, уменьшается важность своей деятельности, происходит отрицательное самовосприятие в профессиональной среде.

### 3. Фаза «Истощение»

Истощение – общее снижение эмоционального тонуса и истощение нервной системы. Фаза проявляется в нескольких симптомах:

1) Эмоциональный дефицит: выражается при нежелании либо при неумении помочь эмоционально окружающим своей деятельностью, так как у него полное эмоциональное равнодушие.

Со временем этот симптом принимает более тяжелую форму: эмоции положительного характера возникают редко, чаще - отрицательные. При дефиците эмоций у работника наблюдается: апатия, грубость, раздражительность, обида.

2) Эмоциональная отстранённость: в профессиональной деятельности работник устраняет все свои эмоции, работник проявляет негативное отношение ко всему, что его раздражает.

3) Личностная отстранённость (деперсонализация): у работника возникает полная или частичная потеря интереса к окружающим, которые находятся в

профессиональной деятельности, а также наблюдается сдержанное раздражение, выходящее со временем наружу в виде конфликтных ситуаций.

При рассмотрении фаз эмоционального выгорания следует выявить определенную тенденцию: если работник сильно зависит от своей работы, то это может привести к сильному отчаянию и к экзистенциальной пустоте.

В настоящее время представлено более ста симптомов, позволяющих определить начало выгорания среди сотрудников. У работников снижена мотивация к работе, постоянно растет недовольство работой, происходит утрата внимания, отсюда растет количество ошибок на рабочем месте. Также наблюдаются сложности во взаимодействии с клиентами, с коллегами; работник пренебрегает требованиями процедуры безопасности, нарушает сроки, тем самым увеличивает ожидание результатов; занимает оправдательную позицию и не стремится решить сложившиеся ситуации, является провокатором конфликтных ситуаций, старается избегать коллег и клиентов. Такие работники раздражительны, быстро устают, наблюдаются первые признаки психоза, постоянные жалобы на усталость [20].

Учёные определяют ряд факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания. Рассмотрим факторы, выделенные И. И. Петровой:

1) внешние факторы: стресс на постоянной основе, эмоциональная и психологическая активность, побуждающая к постоянной коммуникации. Неумение рационально использовать ресурсы в процессе своей работы, высокие требования за выполнение обязанностей, отсутствие благоприятной психологической атмосферы, контингент сложный, отсутствие перспектив профессионального роста.

В результате этих факторов работник старается сэкономить эмоциональные ресурсы, игнорирование ситуаций напряжения с целью поберечь свои нервы [29].

2) Внутренние факторы: склонность к эмоциональной жёсткости. Каждая напряжённая ситуация влечет за собой глубокий след на душе.

Психологическая защита помогает восполнению и правильному распределению эмоциональных ресурсов. Эмоциональные, импульсивные люди менее подвержены "выгоранию". Это связано с психологическими особенностями характера, а также умением переключаться с одной эмоции на другую. Следует отметить, что наиболее эмоционально свою деятельность воспринимают молодые специалисты [29].

Также Е. Кутьина [18] к внутренним факторам относит индивидуально-личностные особенности: высокий уровень тревожности, беспокойства, неуверенности в себе, отклонение в ценностных сферах, неуравновешенность нервно-психических отклонений.

Т.И. Рогинская [31] считает, что симптомы эмоционального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки. Автор выделяет четыре стадии выгорания:

1. Высокие надежды и идеализм. Отличительные особенности: восхищенное отношение к работе, большое желание добиться своих целей, высокая активность и самооценка в своих профессиональных делах.

2. Пессимизм и быстрое разочарование в профессиональной деятельности. Отличительные особенности: физическое и умственное переутомление, разочарование в своей работе, раннее наступление стресса и тоски.

3. Самоисключение и самоизоляция. Отличительные особенности: игнорирование и негативное отношение к окружающим (коллеги, друзья), проявление гнева, депрессия, физическая и психическая усталость.

4. Необратимое отчуждение и потеря интереса. Характерные черты: отсутствие веры в себя, испытывание негативных чувств к работе, опаздывания на работу, наглость.

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что эмоциональное выгорание - это реакция организма на продолжительно нарастающую, не имеющую разрядки стрессовую ситуацию. Так же стоит отметить, что эмоциональное выгорание способствует низкой



работоспособности педагога, отсутствию мотивации к выполнению должностных обязанностей, может служить причиной увольнения. Эмоциональное выгорание, с точки зрения В. В. Бойко, включает в себя три фазы: напряжение, резистенция, истощение.

## **1.2 Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ**

Эмоциональное выгорание – часто встречающееся явление у тех, кто работает с людьми, и, прежде всего, это учителя. На педагогах лежит большая ответственность за каждого ученика. Современные реалии таковы, что педагоги перегружены работой, они выполняют свой функционал не только в стенах учебного заведения, но и дома (проверка тетрадей, разработка уроков, создание презентаций, работа с родителями посредством сотовой связи и интернета). Отсюда и уменьшается интерес к работе у учителей, а также, зачастую, появляется сильная усталость. В жизни очень часто встречаются такие ситуации, в которых профессионал своего дела становится профнепригодным по перечисленным выше причинам. Иногда эти люди пересматривают свои взгляды на жизнь: уходят из образовательной деятельности, тем самым теряя связь с детьми, а также, порой, меняют и саму профессию [14].

Особая категория деятельности педагога – это работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Обучающиеся с ОВЗ - это обучающиеся, имеющие дефицит в психическом и/или физическом развитии. Это подтверждается психолого-медико-педагогической комиссией. Дети с ОВЗ обучаются вместе с детьми, не имеющими ограничений по здоровью, в рамках инклюзивного образования [4].

Обучающиеся с ОВЗ имеют широкий спектр ограничений в отношении здоровья. Уровень психического развития подростка с ОВЗ зависит как от диагноза, так и от качества образования и воспитания подростка [22].

Д. Б. Эльконин определяет границы подросткового возраста периодом 11-17 лет, исходя из критериев основных видов деятельности. Д. Б. Эльконин выделил два периода в подростковом возрасте: младший подростковый возраст (11–14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность – 15–17 лет). В первом периоде общение является основным видом деятельности, а во втором - на первый план выходят личностное и профессиональное самоопределение [45].

Психологические особенности подростка часто являются причиной сложной адаптации к различным социальным условиям. При знакомстве с новым для себя коллективом подросток сталкивается с ситуацией, где ему необходимо найти своё место в уже сложившемся сообществе. Так же подросток начинает постепенно входить в общество взрослого мира. меняются требования и обязанности, что иногда приводит к стрессу и необоснованной агрессии [9].

Подростковый возраст – это важный момент в развитии и становлении человека. На данном этапе подросток понимает, что он уже не является ребенком, а становится взрослым. И он желает, чтобы окружающие начали его принимать как взрослого и признавать его независимость и важность [10].

Ж.Ж Руссо считал, что подростковый возраст – это период второго рождения. Ребенок начинает чувствовать себя самостоятельным в своей жизни и росте самосознания. С. Холл и его труд «Взросление» содержит в себе главные мысли и понятия, которые до сих пор являются ключевым для изучения психологии подросткового возраста. Так же Холл выявил положительные и негативные стороны подросткового возраста. К положительным он относит - чувство индивидуальности, к отрицательным - трудновоспитуемость, конфликтность, эмоциональную неустойчивость [41].

В своих работах С. Холл пишет, что молодость можно соотнести с романтической эпохой в истории человечества. Он рассматривает молодость как

мост между двумя эпохами: детство – эпоха охоты и собирательства, а взрослая жизнь – эпоха развитой цивилизации [41].

В период подросткового возраста расширяется сфера деятельности, меняется её характер, поведение становится более осмысленным. Период подросткового возраста определяется учёными и практиками как временный, трудный и даже критический. Отсюда неадекватность реакций во взаимоотношениях с другими, амбивалентность действий и поступков, воспринимаемая взрослыми как аномалия, отклонение от социальных правил [14]. В этом возрасте у подростка закладывается осознанное поведение, наблюдается общая тенденция формирования нравственных представлений и социальных установок. У подростков с ОВЗ все осложняется в связи с их психологическими особенностями.

В.В. Лебединский [21] выделяет следующие психологические особенности подростков с ОВЗ:

- ✓ Плохо развито восприятие.
- ✓ Недостаточно сформированы пространственные представления.
- ✓ Внимание неустойчивое, им тяжело переключаться с одного дела на другое.
- ✓ Объём памяти ограничен, кратковременная память преобладает над долговременной.
- ✓ Низкая познавательная активность.
- ✓ В большей степени развито наглядно-действенное мышление. Меньше проявляется наглядно-образное и словесно-логическое.
- ✓ Почти отсутствует потребность в общении с окружающими.
- ✓ Имеются нарушения речевых функций.
- ✓ Демонстрирует низкую работоспособность в результате повышенной истощаемости.
- ✓ Игровая деятельность не сформирована.

✓ Зачастую наблюдается психическая неустойчивость, отсутствие учебной мотивации.

Советская система образования отделила обучающихся с ОВЗ, от обычных школьников при помощи специальных классов коррекции, которые далее были переименованы в «классы для обучающихся по адаптированным программам». Такие классы существуют до сих пор и в обычной школе, и в специализированных школах-интернатах [2]. В связи с современными тенденциями образования появилось инклюзивное образование. Инклюзивное образование – это обеспечение доступа к образовательной деятельности всех обучающихся, учитывая их образовательные потребности и индивидуальные возможности [15].

Специалистов для работы с обучающимися с диагнозом ОВЗ готовят по специальной программе обучение длится не три месяца, а от 3-5 лет. Сейчас таких специалистов в школе катастрофически не хватает, поэтому с подростками с ОВЗ работают педагоги без специального образования, прошедшие курсы повышения квалификации. Для работы с особыми детьми необходимо постоянное совершенствование своих профессиональных, общих компетенций [30].

Педагогическое образование и развитие являются важным фактором инклюзивного образования. Преподаватель должен быть профессионалом и мастером своего дела, способным гибко изменять программу, ориентируясь на способности каждого учащегося [3].

Педагог должен быть хорошо подготовленным к инклюзивному образованию для того, чтобы успешно внедрить его в свою профессиональную деятельность быть готовым к внедрению инклюзивного образования. Следовательно, ему постоянно нужно осваивать теоретический материал и знать нормативно–правовую информацию, уметь пользоваться дидактическими и методическими основами педагогического взаимодействия с различными группами обучающихся. Педагогу необходимо умение внедрять и использовать

различные технологии и формы организации в учебном процессе при работе с подростками с ОВЗ. А также уметь оказать различные виды поддержки и создания успеха для всех обучающихся [25].

Не у всех педагогов инклюзивное образование вызвало одобрение. Сформировалась консервативно настроенная группа, в которую входили И. Л. Федотенко, И. А. Югфельд. Они выделяли следующие причины, препятствующие принятию инклюзивного образования: высокая степень личной тревоги перед плохим состоянием здоровья ученика; высокие требования к преподавателям; мнение родителей здоровых детей, которые обучаются с детьми с ОВЗ; боязнь не найти подход к детям-инвалидам и нанести им вред во время образовательного процесса; психологическая неготовность в работе с такими детьми [14].

В практике современной школы, работающей по направлению инклюзивного образования, педагог ежедневно сталкивается со следующими проблемами:

- недостаточность технических средств, обеспечивающих учебный процесс для учащихся с ОВЗ;
- недостаток, либо отсутствие нужного количества тьюторов с педагогическим или психологическим образованием;
- недостаток знаний, необходимой подготовки и методик для работы с учениками с ОВЗ;
- личностные особенности подростков с ОВЗ, препятствующие успешной адаптации в простом образовательном учреждении;
- нежелание других обучающихся принимать учеников-инвалидов как равных в образовательном учреждении
- нехватка времени и средств для составления полноценного урока;
- большая педагогическая нагрузка;
- отсутствие комнат психологической разгрузки для подростков с ОВЗ;

- отсутствие специалистов в сфере психологии при работе со школьниками с ОВЗ;
- приступы у подростков с ОВЗ, что приводит к срыву учебного процесса;
- отсутствие интереса со стороны родителей подростков к школьной жизни своих детей;
- неоднократное повторение учебного материала;
- отсутствие должного технического оснащения для работы;
- увеличение отчетной документации, посвященной работе с подростками с ОВЗ [15].

Учебные занятия у обучающихся, не имеющих ОВЗ, и обучающихся с ОВЗ проходят в одно время, и педагогу необходимо приложить усилия, для того, чтобы дать учебный материал двум категориям обучающихся. А всё это требует значительных затрат сил и времени [16].

В зависимости от специфики нарушения у обучающихся отличаются особые образовательные потребности. Это означает, что для каждого ребенка должен быть составлен свой план обучения и своя адаптированная образовательная программа.

Адаптированная образовательная программа – программа для обучения детей-инвалидов, построенная исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей [26].

Успешность обучения детей-инвалидов во многом определяется компетентностью педагогов, что является дополнительными требованиями к его работе, необходимостью прикладывать больше усилий и, также фактором, который может приводить к развитию перенапряжения, хроническим стрессам у педагога, и как следствие - эмоциональному выгоранию.

Педагог вынужден приспособливаться к изменениям как в обществе, так и в школе. Прежде всего, учитель должен быть в состоянии принять идею инклюзивного образования и быть готовым научиться обращаться с подростками

с ОВЗ. Изменить себя не легко, это требует много усилий, времени и энергии. В данной ситуации именно педагог становится тем, кто вынужден бороться с подобными стереотипами общественного мышления, и это является для него дополнительной психологической, эмоциональной, когнитивной нагрузкой, которая может приводить к эмоциональному выгоранию [16].

Педагог, работающий с подростком-инвалидом, должен иметь знания о работе с детьми, страдающими различными типами дизонтогенеза, за довольно короткое время реконструировать алгоритм преподавательской деятельности и установить партнерские отношения с родителями детей. Это требует развития необходимых личностных качеств, формирование эффективных способов взаимодействия в педагогическом процессе, а также является дополнительной нагрузкой для учителя, требующей всё больше затрат личностных ресурсов, работы по саморазвитию и может вести к перенапряжению, хронической усталости и, как следствие, развитию эмоционального выгорания [12].

Учителя не всегда осознают, каких, на самом деле, знаний и навыков им не хватает при работе с подростками с ОВЗ.

Л. В. Сушенцова [38], рассматривая факторы успешности педагогов в работе с подростками с ОВЗ, отмечает, что личностные характеристики учителей часто выступают в качестве внутреннего барьера при воплощении идеи инклюзивной практики в общеобразовательной школе.

Т. Н. Адеева, определяя готовность педагогов к работе с детьми с различными видами дизонтогенеза, определила, что среди нарушений развития у подростков-инвалидов, с которыми готовы работать большинство, выделяются следующие группы: 32,5% – с нарушением речи; 10% – с нарушенной чувствительностью; 7,5%, – с нарушением опорно-двигательного аппарата; 50% - не готовы работать с подростками с ОВЗ [1].

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что синдром эмоционального выгорания - это частое явление для большинства педагогов. Но особенно часто, оно встречается среди педагогов, работающих с обучающимися

с ОВЗ, так как таких обучающихся сложнее включить в работу всего класса, а для индивидуальной работы с ними требуется больше психических и физических сил.

К. Маслач выделяет несколько стадий синдрома эмоционального выгорания у педагогов [24]. На первой стадии у преподавателей наблюдаются отдельные сбои при выполнении своей профессиональной деятельности. Педагог начинает забывать многие моменты (поставил ли оценку учащемуся, проверил ли работы, заполнил ли журнал и т.д.). Из-за допущенных ошибок педагог начинает гораздо пристальнее контролировать свой рабочий процесс, тем самым нагнетая у себя дополнительное нервно-психическое напряжение.

На второй стадии у педагога теряется интерес к своей деятельности, а также к общению в коллективе. Это происходит не только на работе, но и в кругу семьи, друзей. Пропадает желание видеть других людей, педагог начинает путаться в днях недели, становится более раздражительным, вырастает напряженность отношений с коллегами, не может скрыть свою неприязнь к коллегам в их присутствии.

На последней стадии непосредственно происходит выгорание. Педагог теряет интерес к своей деятельности, появляется апатия, постепенно деградирует, изолируя себя от людей и от общения с ними. Но это не всегда отражается на внешности человека, поэтому проявления СЭВ очень сложно заметить со стороны.

Таким образом, обобщая вышесказанное, мы пришли к выводу, что работа педагога наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание, хроническими стрессами, эмоциональной истощенностью, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. Педагогам не легко включить подростка с ОВЗ в работу класса, что влечет за собой нарастание тревожности, переживаний у педагогов, снижается настроение, происходят срывы, что в результате приводит к эмоциональному выгоранию.



## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ С ОВЗ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов исследования**

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Верхнекужебарская средняя общеобразовательная школа им. В.П. Астафьева» с. Верхний Кужебар.

Выборка представлена педагогами в количестве 16 человек, в том числе: педагоги (8 человек), не работающие с подростками с ОВЗ, и педагоги (8 человек), работающие с подростками с ОВЗ.

Характеристика выборки:

- образование: 14 педагогов с высшим образованием, 1 имеет среднее специальное образование и один - неоконченное высшее;
- категория: высшая категория - у 7 педагогов, первая - у 7 педагогов, 2 педагога – без категории;
- средний педагогический стаж – 20 лет. Молодых специалистов - 2 человека;
- гендерный состав: двое мужчин и 14 женщин.

Характеристика группы учителей, работающих с подростками с ОВЗ:

- образование: 7 педагогов с высшим образованием, 1 имеет среднее специальное образование;
- категория: высшая категория у 3 педагогов, первая - у 4 педагогов, 1 педагог – без категории;
- средний педагогический стаж – 20 лет. Молодых специалистов - 1 человек;
- гендерный состав: 1 мужчина и 7 женщин.

Характеристика группы учителей, не работающих с подростками с ОВЗ:

- образование: 7 педагогов с высшим образованием, 1 педагог – неоконченное высшее;
- категория: высшая категория у 4 педагогов, первая - у 43 педагогов, 1 педагог без категории;
- средний педагогический стаж – 20 лет. Молодых специалистов - 1 человек;
- гендерный состав: 1 мужчина и 7 женщин.

Экспериментальное исследование проходило в несколько этапов:

1 этап (январь-март 2020 г.) - определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (апрель – май 2020 г.) – разработка и описание системы профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

3 этап (май-июнь 2020 г.) – формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко);
- «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Опишем содержание выбранных нами методик.

1) Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко).

Цель: изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у медицинских и педагогических работников.

Описание методики: данная методика позволяет оценить наличие эмоционального выгорания по трем шкалам, каждая шкала включает в себя четыре симптома:

✓ «Напряжение»:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- неудовлетворенность собой;
- «загнанность в клетку»;
- тревога и депрессия.

✓ «Резистенция»:

- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей.

✓ «Истощение»:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личная отстраненность;
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

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 симптом.

Симптомы, набравшие 20 баллов или более, преобладают в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания. С помощью количественных показателей можно оценить, какая фаза проявлена 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.

Основываясь на полученном по каждому симптому количестве баллов можно говорить о степени его выраженности: не сложившийся,

складывающийся или уже сложившийся симптом. Итоговый показатель диагностики определяется суммой баллов по всем двадцати симптомам. Он позволяет судить об отсутствии выгорания, о начинающемся выгорании либо об имеющемся выгорании.

Процедура: испытуемому предлагается бланк, в котором дано 84 утверждения, и возле каждого утверждения испытуемый должен выразить своё отношение: «+» – «согласен с данным утверждением», «-» – «не согласен с данным утверждением». На ответы испытуемому даётся 20 минут, за это время необходимо ответить на все утверждения, долго не раздумывая над каждым ответом. Сводная таблица результатов представлена в приложении А.

2) Методика «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Цель: изучение степени выраженности эмоционального выгорания у медицинских и педагогических работников.

Описание методики: Методика состоит из 22 утверждений, которые дают возможность оценить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания.

Опросник имеет три шкалы:

- эмоциональное истощение (9 утверждений) – отражает насколько тяжелое эмоциональное состояние в профессиональной деятельности. Высокий показатель данной шкалы связан с угнетением, апатией, сильной усталостью, эмоциональной опустошенностью;
- деперсонализация (5 утверждений) – показывает на каком уровне отношения с коллегами в профессиональной деятельности. Высокий показатель означает выраженность чуждого, формального отношения с субъектами деятельности, ощущения несправедливого к себе отношения с их стороны;
- редукция личных достижений (8 утверждений) – эта шкала показывает низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы, умение решать различные проблемы, а также позитивное отношение работе и к коллегам.

Процедура: испытуемому предоставляется опросник, на котором 22 утверждения. К каждому утверждению несколько вариантов ответа: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда», у каждого ответа своя оценка. Испытуемому необходимо отметить ответ, соответствующий его частоте мыслей и переживаний в течении десяти минут. Сводная таблица результатов представлена в приложении.

Обработка результатов осуществляется путем сравнения с «ключом». Чем выше общий балл по первой и второй шкалам, тем больше у обследуемого выражены различные стороны выгорания. Чем ниже общий балл по третьей шкале, тем меньше профессиональное выгорание. Сводная таблица результатов представлена в приложении Б.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального выгорания педагогов, полученные с использованием методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко).

Данные представлены на рисунках 1 и 2.

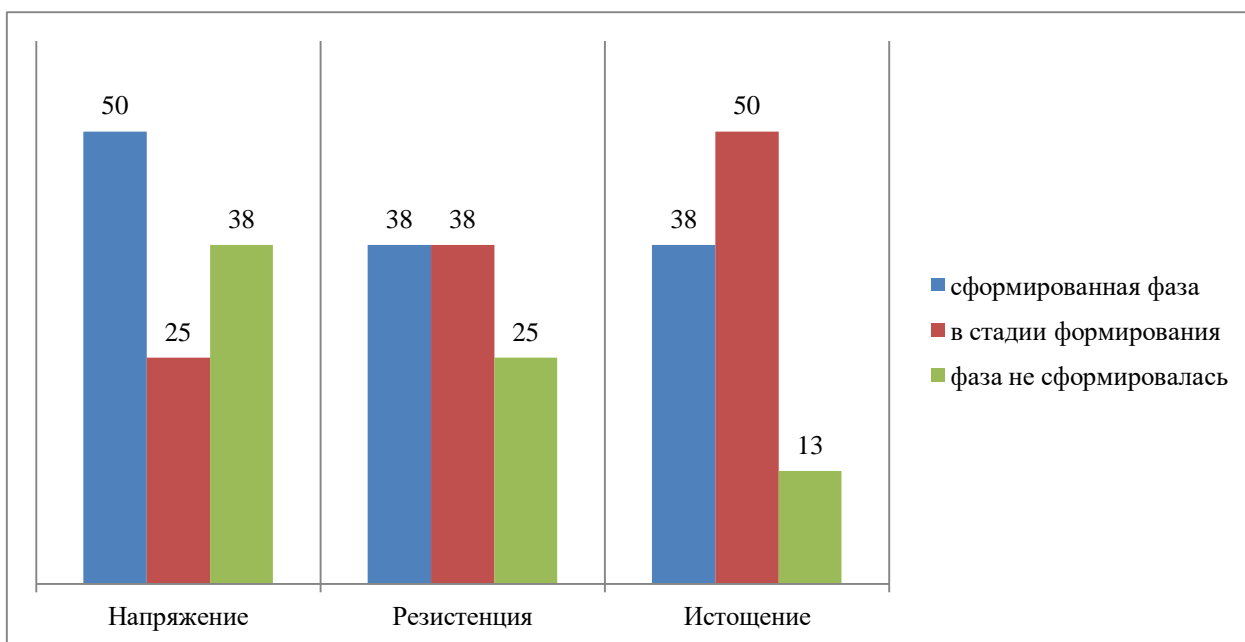


Рисунок 1 – Результаты диагностики эмоционального выгорания личности у учителей, работающих с подростками с ОВЗ (в процентах)

Анализируя результаты диагностики учителей, работающих с подростками с ОВЗ, мы можем сделать следующие выводы: у половины респондентов уже сформирована стадия «Напряжение», что говорит о наличии у них тревожности и депрессии, чувства неудовлетворённости собой и ощущения «безвыходности ситуации», переживании выраженных психотравмирующих обстоятельств. У 25% педагогов (у двух человек) фаза «Напряжение» находится в стадии формирования, у 38% (у трёх человек) она не сформирована.

Фаза «Резистенция» сформирована у 38% респондентов. Испытуемый не может уловить разницу между двумя отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным эмоциональным избирательным реагированием. В этой фазе характерно: сдерживание реакций на сильные раздражители; использование кратких форм выражения несогласия; учет потребностей обучающихся «по настроению». Следствием этого становится профессиональная деформация: педагог защищает выбранную стратегию поведения, однако должного эмоционального отношения к субъекту не проявляет.

Помимо профессиональной деятельности симптом расширения сферы экономии эмоций затрагивает и личную жизнь педагогов, сказываясь на их отношениях с родными, друзьями и знакомыми.

В стадии формирования фаза «Резистенция» находится у такого же количества участников исследования – у 38%, ещё и двух человек (у 25%) – не сформировалась.

Фаза «Истощение», как и фаза «Резистенция», сформирована у 38% респондентов – у трёх человек. Для них характерна эмоциональная отстранённость от своих профессиональных обязанностей, так как они считают себя неспособными к оказанию какой-либо эмоциональной помощи и поддержки в отношении субъектов своей профессиональной деятельности. Деформация личности учителя проявляется в почти полном исключении эмоций из профессиональной деятельности. В случае, когда учитель проявляет

демонстративные формы эмоциональной отстранённости, всячески демонстрируя безразличие и неприязнь к окружающим, ситуация становится опасной.

Подобные невроты или даже психопатические состояния являются характерным признаком симптома личной отстранённости, или деперсонализации. Учитель воспринимает своих учеников подобно неодушевлённым предметам. Педагог начинает «ненавидеть», «презирать» обучающихся. Следовательно, преподавателю при наличии данных симптомов противопоказана работа в образовательном учреждении.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Мысли о работе вызывают плохое настроение. Появляется чувство страха, обостряются хронические заболевания, бессонница, мысли о работе носят депрессивный характер.

У половины испытуемых фаза «Истощение» находится на этапе формирования, и всего у 13% – у одного респондента – она не сформирована.

Как видно из диаграммы, показанной на рисунке 1, у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, наиболее выражена такая фаза эмоционального выгорания, как «Напряжение».

Далее представлены результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с нормотипичными детьми. Данные представлены на рисунке 2.

Как видно из представленной на рисунке 2 диаграммы, во второй группе учителей, занятых работой с нормотипичными детьми, у абсолютного большинства – у 63% – ни одна из фаз эмоционального выгорания не сформирована.

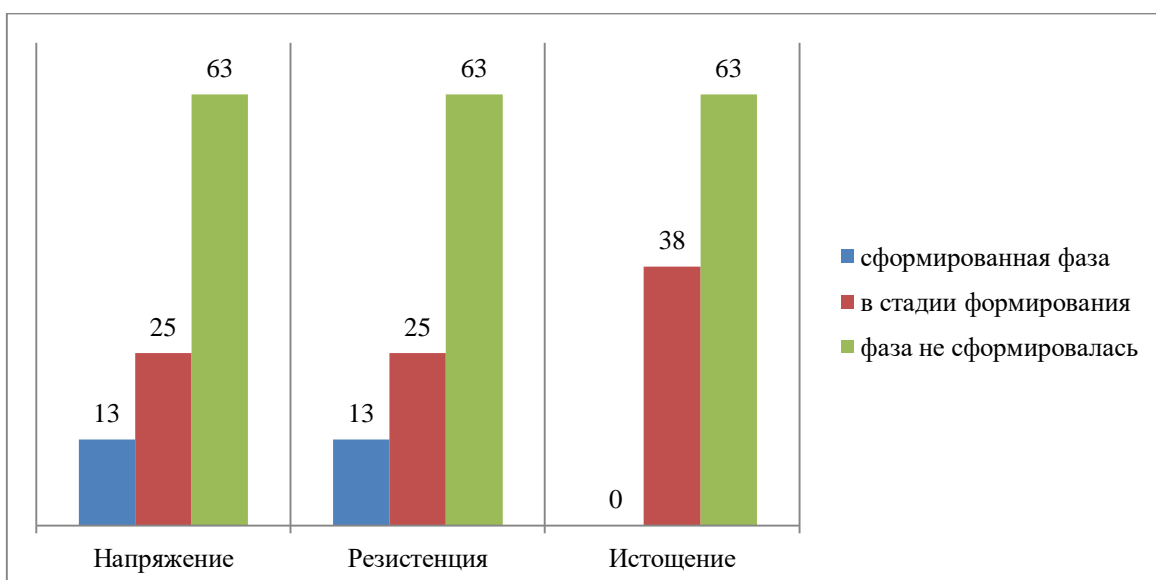


Рисунок 2 – Результаты диагностики эмоционального выгорания личности у учителей, не работающих с подростками с ОВЗ (в процентах)

Фазы «Напряжение» и «Резистенция» находятся в стадии формирования у 25% (2 человека) участников исследования, фаза «Истощение» формируется у 38% (3 человека). Фазы «Напряжение» и «Резистенция» выражены лишь у 13% респондентов – это 1 участник.

Обобщая результаты диагностики учителей, мы можем сказать, что у педагогов, работающих с нормотипичными подростками, синдром эмоционального выгорания проявляется в сложившихся фазах «Напряжение» и «Резистенция», но в очень небольшом размере – только 13% от общего числа респондентов. Фаза «Истощение» в сформированном виде не представлена ни у одного участника группы.

Очевидно, что наиболее ярко выраженные проявления синдрома профессионального выгорания представлены в случае сформированной фазы. Сравним эти данные у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, и у учителей, занятых в работе с нормотипичными детьми (рисунок 3).

Из анализа, представленной на рисунке 3 диаграммы, можно сделать следующие выводы:



- у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, выражены все фазы синдрома эмоционального выгорания: «Напряжение», «Резистенция» и «Истощение». Они представлены либо уже в сформированной фазе, либо в стадии формирования.

- у учителей, работающих с нормотипичными детьми, фазы «Напряжение» и «Резистенция» более выражены, но представлены значительно меньшим процентом респондентов. Что касается фазы «Истощение», у 38% опрошенных (у трёх человек) она находится на стадии формирования, и ни у одного участника данной группы эта фаза не сформирована.

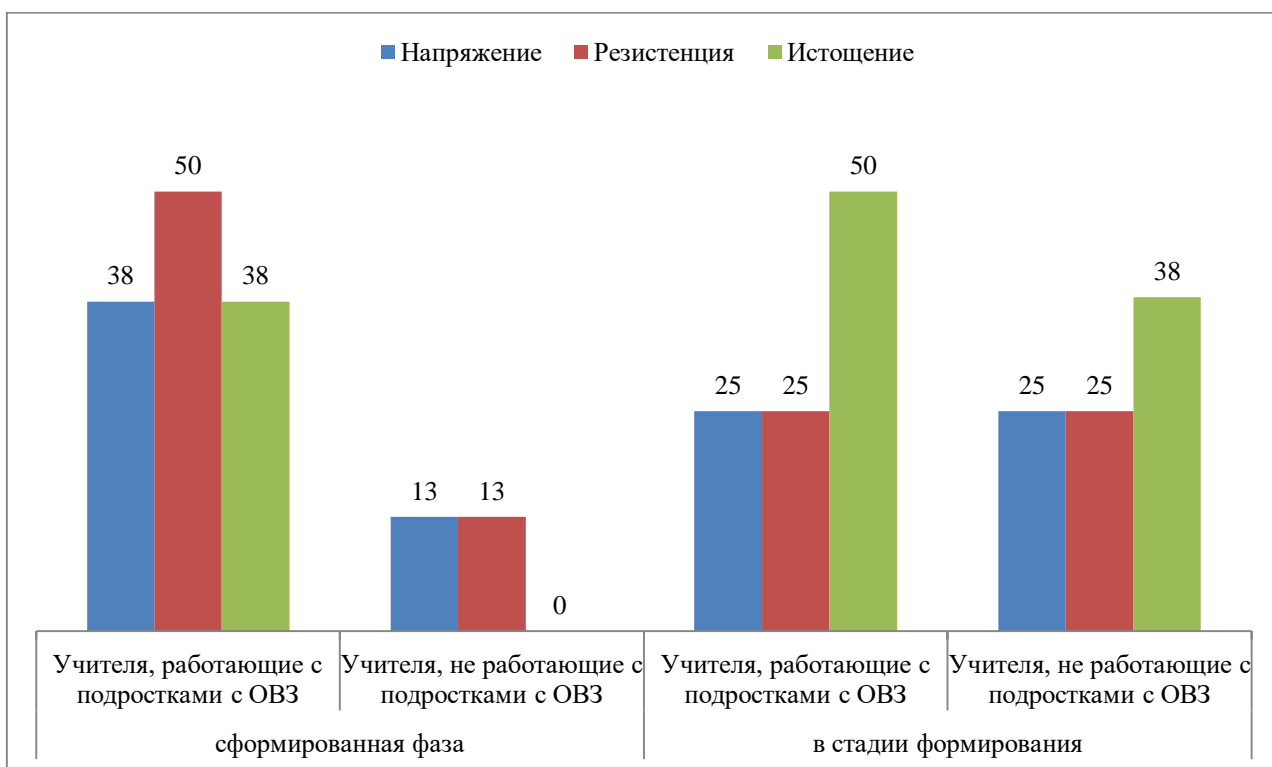


Рисунок 3 – Результаты диагностики эмоционального выгорания учителей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко) (в процентах)

На основании этих данных мы можем сделать вывод, что учителя, работающие с подростками с ОВЗ, более подвержены проявлениям синдрома

эмоционального выгорания, чем учителя, работающие с нормотипичными детьми.

Далее рассмотрим данные, полученные нами при диагностике профессионального (эмоционального) выгорания учителей.

Результаты диагностики учителей, работающих с подростками с ОВЗ, представлены в диаграмме на рисунке 4.

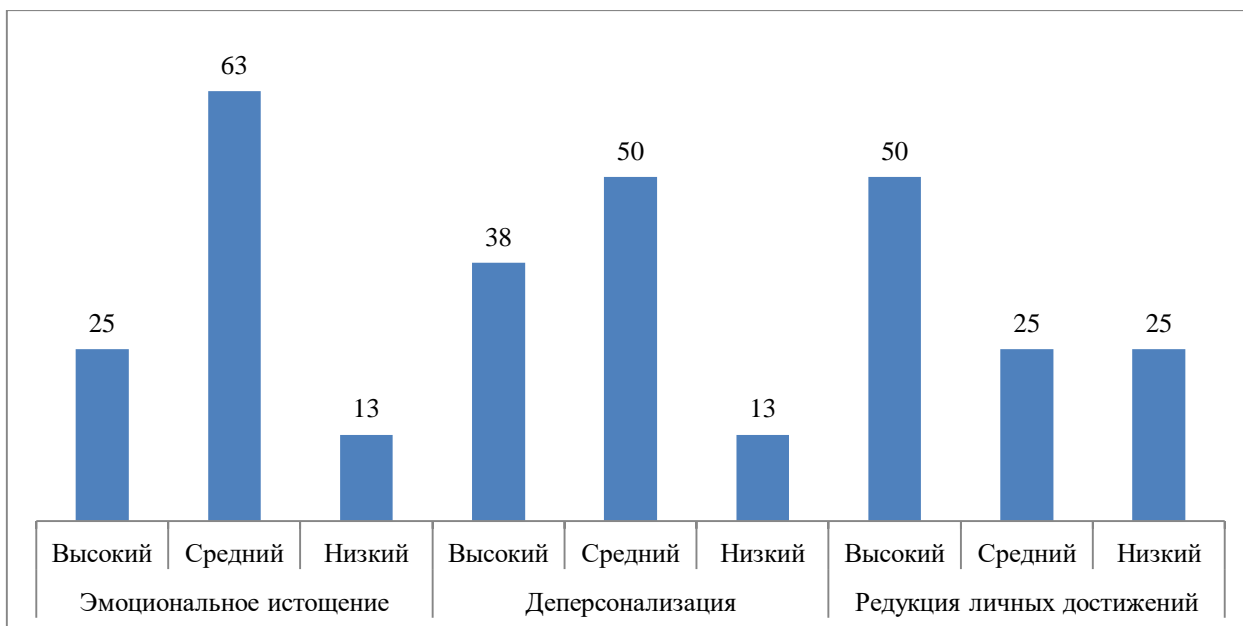


Рисунок 4 – Результаты диагностики профессионального (эмоционального) выгорания учителей, работающих с подростками с ОВЗ (авторы – К. Маслач и С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) (в процентах)

В ходе изучения результатов диагностики учителей, работающих с подростками с ОВЗ, нами выявлено, что низкий уровень выгорания по шкале «Эмоциональное истощение» характерен только для 1 испытуемого, что составляет 13%. Подавляющее большинство – 63% (пять респондентов) имеют средний уровень, и остальные 25% (2 человека) – уровень высокий.

На основе обозначенных данных можно утверждать, что практически все учителя данной группы в значительной мере исчерпали свои эмоциональные, физические и энергетические ресурсы.

Проявляться истощение может в хронической эмоциональной и физической утомлённости, в равнодушии и холодности к окружающим с проявлением признаков депрессии и раздражительности.

Средний и высокий показатель по шкале «Деперсонализация» имеют 50% и 38% учителей соответственно. Низкий уровень только у одного респондента из восьми опрошенных. Деперсонализация подразумевает личностное отдаление, определённую социальную дезадаптацию, выражающую в сокращении количества контактов с окружающими, а также повышается раздражительность в общении, негативное отношение к окружающим.

По шкале «Редукция личных достижений» половина респондентов продемонстрировали высокий уровень, и равное количество – по 25% (по 2 человека) – средний и низкий уровни. Под редукцией личных достижений подразумевается профессиональная мотивация. Чем выше у респондента показатель по этой шкале, тем ниже его самоощущение как профессионала. Есть ощущение некомпетентности в своей работе, ценность результатов своего труда снижается, начинает формироваться негативное восприятие своей профессиональной деятельности. Начинает снижаться самооценка, как в профессиональной деятельности, так и личностной сфере. Человек начинает считать несостоятельным в своей деятельности, у него проявляется безразличие к работе. Продуктивность снижается, оптимизм и заинтересованность в работе практически отсутствуют, уверенности в успешности своей профессиональной деятельности нет.

Таким образом, мы можем утверждать, что у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, наиболее выражен синдром эмоционального выгорания по шкале «Редукция личных достижений» (у 50% респондентов). Выгорание на стадии формирования наиболее проявляется по шкале «Эмоциональное истощение» (у 63% участников).

На рисунке 5 представлены результаты диагностики у учителей, работающих с нормотипичными детьми.

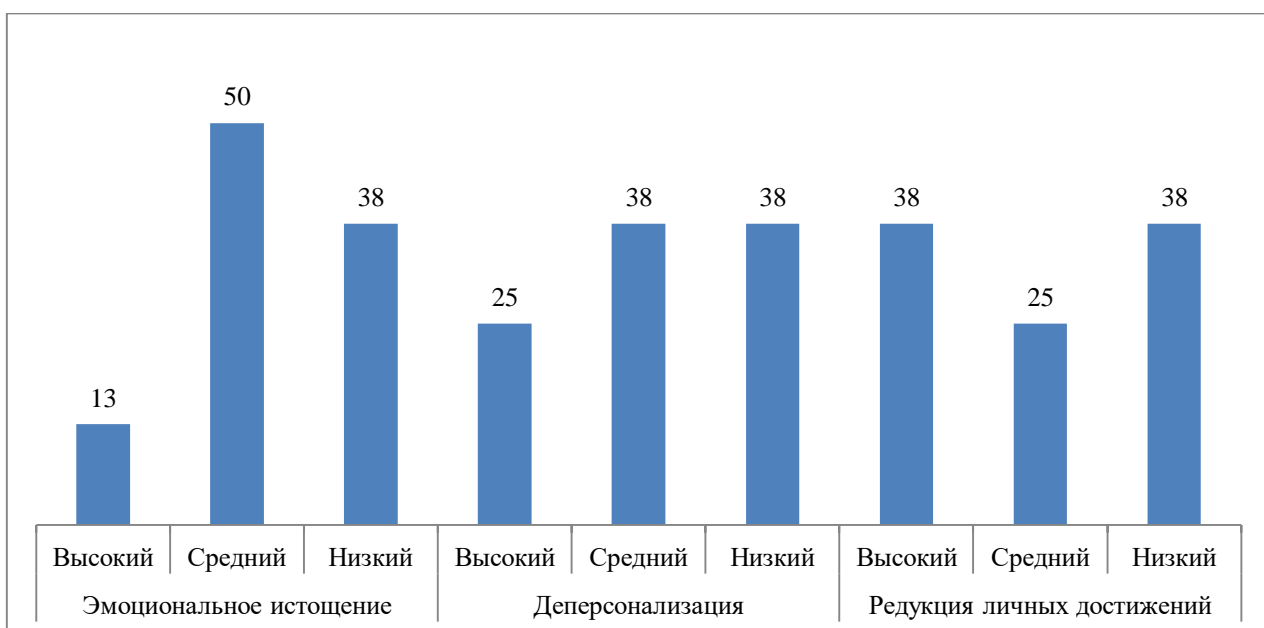


Рисунок 5 – Результаты диагностики профессионального (эмоционального) выгорания учителей, не работающих с подростками с ОВЗ (авторы – К. Маслач и С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) (в процентах)

Для педагогов, работающих с нормотипичными учащимися, наиболее характерны признаки выгорания по шкале «Эмоциональное истощение» (у 50% опрошенных), однако этот показатель выявлен на среднем уровне. Высокий уровень – у 1 педагога, что составляет 13% от общего числа участников, 38% (3 человека) демонстрируют низкий уровень по данной шкале.

Результаты по шкале «Деперсонализация» у учителей, работающих с нормотипичными детьми, подобны результатам, полученным по шкале «Эмоциональное истощение», однако процент респондентов с высоким уровнем проявления признаков увеличился (до 25%, что составляет 2 человека), средний – сократился до 38% (до трёх человек), и столько же на низком уровне.

Изучая результаты диагностики по шкале «Редукция личных достижений», мы видим, что количество респондентов, имеющих выраженные признаки выгорания, снова увеличилось – 38% (3 участника). У четверти респондентов (у 25%, т.е. у 2 человек) они проявляются на среднем уровне, и также у 38% – на низком.

Исходя из результатов диагностики, мы можем говорить, что у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, явно выражены признаки синдрома эмоционального выгорания.

Как следствие синдрома эмоционального выгорания, формируется профессиональная деформация. Проявляется раздражительность, избирательность и холодность в отношении к субъектам своей деятельности (обучающимся), выборочное реагирование на их потребности и нужды.

Ситуации, связанные с работой, для учителей, работающих с подростками с ОВЗ, часто являются психотравмирующими, вызывают неприятные эмоции и провоцируют плохое настроение. Снижается уверенность в своей профессиональной компетентности, нет ощущения значимости результатов своей деятельности. Уровень профессиональной мотивации и, соответственно, продуктивности деятельности начинают снижаться. Может возникать чувство тревожности, страха, ощущение безвыходности ситуации. Начинает развиваться депрессия.

Говоря о результатах диагностики учителей, не работающих с подростками с ОВЗ, мы видим, что синдром эмоционального проявляется преимущественно на среднем и низком уровнях, т.е. симптоматика проявлена незначительно.

Далее сравним результаты диагностики эмоционального выгорания у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, и у учителей, работающих с нормотипичными детьми. Наглядно результаты представлены на рисунке 6.

В ходе сравнительного анализа данных, полученных в рамках исследования, мы наблюдаем следующую картину.

- Преимущественно высокий и средний уровни проявления симптомов фазы «Эмоционального истощения» были зафиксированы среди учителей, работающих с подростками с ОВЗ. Среди учителей, работающих с нормотипичными детьми, представлены в основном средний и низкий уровни.

- Аналогичная, хоть и более сглаженная, ситуация наблюдается по шкале «Деперсонализация». У учителей, работающих с подростками с ОВЗ, явная тенденция смещения признаков выгорания в сторону высокого уровня. У учителей, занятых работой с нормотипичными детьми, признаки выгорания смещены к нормальному уровню.

- По шкале «Редукция личных достижений» у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, наблюдается однозначное смещение признаков выгорания в сторону высокого уровня, тогда как у учителей, работающих с нормотипичными учащимися, он остаётся пограничным.

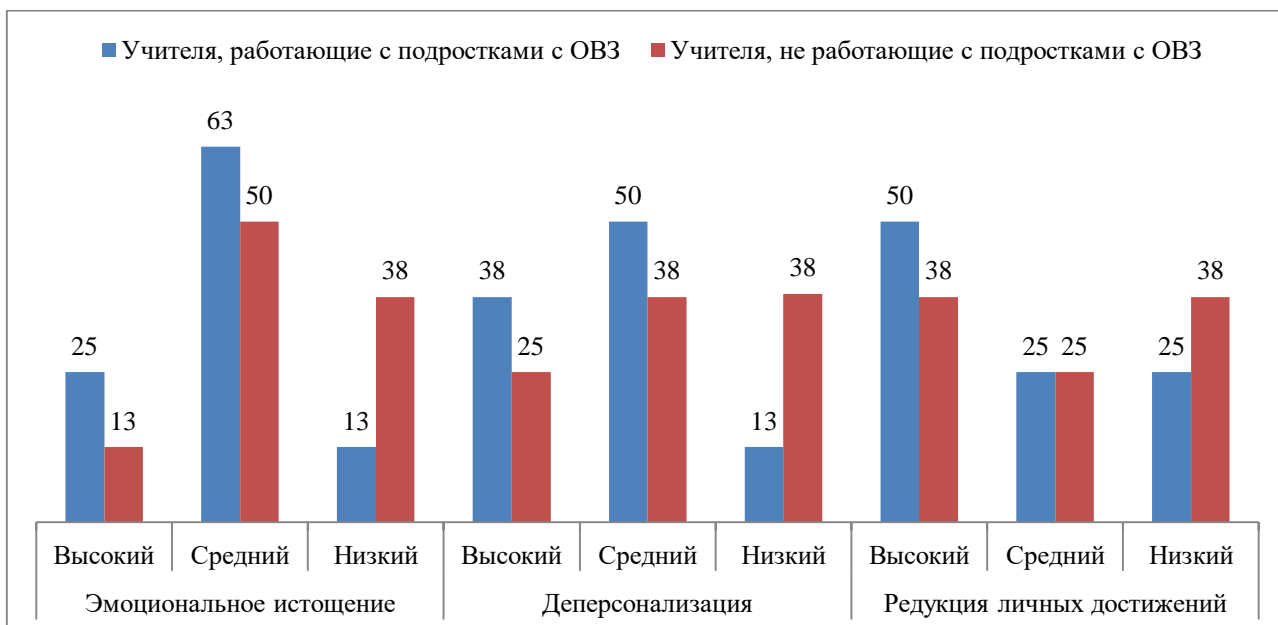


Рисунок 6 – Результаты диагностики профессионального (эмоционального) выгорания учителей (авторы – К. Маслач и С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) (в процентах)

Проанализировав результаты исследования, приведённые в данном параграфе, мы можем сделать следующие выводы.

Синдром эмоционального выгорания более выражен у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, по сравнению с их учителями, работающими с нормотипичными детьми. Высокие показатели, полученные по методике

диагностики уровня эмоционального выгорания личности В. Бойко, говорят нам о явной деформации личности учителя, выражающейся в эмоциональной отстранённости от своих профессиональных обязанностей и от нужд субъектов своей профессиональной деятельности. Эмоциональная отдача учителей, работающих с подростками с ОВЗ, ограничена по отношению к своим ученикам и их потребностям. Наблюдается негативизм в отношении окружающих, контакты сокращаются и повышается уровень раздражительности. Сами педагоги часто этого не замечают и защищают выбранную ими стратегию поведения.

У работающих с подростками с ОВЗ учителей могут наблюдаться признаки депрессии (либо она уже может быть сформирована), о чём нам говорят результаты диагностики профессионального (эмоционального) выгорания (авторы – К. Маслач и С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой): у них значительно более высокие показатели по шкале «Эмоционально истощение» по сравнению с учителями, работающими с нормотипичными детьми.

Негативное восприятие своих профессиональных обязанностей и результатов своей деятельности, свойственные некоторым учителям, работающими с подростками с ОВЗ, приводят к снижению уровня мотивации. Как следствие, они менее заинтересованы в работе и продуктивны по сравнению с педагогами, работающими с нормотипичными детьми.

Таким образом, обобщая результаты исследования, мы пришли к выводу, что у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, синдром эмоционального выгорания выражен больше, чем у педагогов, работающих с нормотипичными детьми. Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и реализации мероприятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

## **2.2 Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ**

Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна являться комплексом профилактических мероприятий, направленных, во-первых, на минимизацию последствия факторов, влияющих на развитие СЭВ, и, во-вторых, на своевременное выявление симптомов выгорания.

Комплексная профилактика должна включать в себя психологические и непсихологические меры [11]. К непсихологическим мерам мы относим управленческие, организационные, мотивационные и воспитательные факторы.

На основании результатов исследования, полученных в рамках данной работы, мы подготовили рекомендации для учителей по профилактике синдрома эмоционального выгорания. Приведённые в работе упражнения и техники можно выполнять самостоятельно, однако результаты рекомендуется обсудить с психологом. При разработке рекомендаций мы опирались на труды В. В. Бойко [6], Н. Е. Водопьяновой [8], О. В. Хухлаевой [43].

Как отмечает Н.Е. Водопьянова, профилактика должна осуществляться в несколько этапов.

На первом этапе необходимо ознакомить педагогов с признаками синдрома эмоционального выгорания. Данное мероприятие позволит учителям не только обнаружить у себя возможные симптомы выгорания, но и почувствовать себя услышанными, понятыми; поможет им избавиться от чувства одиночества, понять, что выгорание вызвано рядом объективных причин, связанных со спецификой работы в сфере «человек – человек».

На втором этапе педагогам необходимо осознать и принять тот факт, что они могут совершать ошибки в своей профессиональной деятельности. Однако, прежде чем переходить к обсуждению данных явлений, имеет смысл познакомить учителей с понятием психосоматики, особенностями психосоматических заболеваний и связи эмоционального благополучия и



физического здоровья. Только после ознакомления следует перейти к обсуждению тревожных состояний: боязнь совершить ошибку, страх собственного несовершенства.

Третий этап необходимо посвятить время накоплению ресурсов для изменений. Это наиболее долговременный этап, и его осуществление возможно только при условии осознания администрацией образовательного учреждения его важности. Администрация ОУ должна принимать в реализации этого этапа активное участие [8].

Основное, что должно произойти в этот период, – это организация системы публичных (моральных и материальных) поощрений педагогов. Также должна начаться работа по сплочению педагогического коллектива. Лишь после установления среди сотрудников атмосферы безопасности можно переходить к запуску серии тренингов, направленных на выявление личностного ресурса стрессоустойчивости.

В ходе тренинговой работы возможно использование различных приёмов и упражнений, направленных на то, чтобы сплотить коллектив и сформировать доверие между его членами, на установление обратной связи между ними. Также важно помочь участникам тренинга осознать свои стереотипы поведения и расширить спектр поведенческих стратегий. Учителям необходимо научиться осознавать и принимать свои чувства, научиться концентрировать своё внимание на себе и своих потребностях, визуализировать свои желания и осознавать свой личностный ресурс.

Педагогическая профессия безусловно входит в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания. Каждому учителю необходимо уметь проявлять заботу по отношению к себе, а также владеть различными приёмами регуляции своего эмоционального состояния.

Использование приёмов саморегуляции даёт возможность достигнуть следующих эффектов:

- успокоения (устраняется эмоциональная напряженность);

- восстановления (снижается утомление);
- активизации (повышается психофизиологическая активность).

Согласно В. В. Бойко, этапы эмоционального выгорания развиваются постепенно, по трём фазам, и фактически соответствуют механизму формирования стресса:

1) фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение создают дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента. Нервное напряжение является «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания;

2) фаза резистенции (сопротивления нарастающему стрессу), в которой человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Выделение этой фазы как самостоятельной имеет условный характер, потому что сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения;

3) фаза истощения сопровождается падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, истощением психических ресурсов.

В связи с этим профилактическую работу можно разделить на два блока, или фазы.

В начале профилактической работы, когда учитель находится в фазе напряжения или резистенции, происходит изучение ситуации, восприятие и интерпретация психотравмирующих обстоятельств (необходимо выявить стресс-факторы, проанализировать свою реактивность или толерантность относительно них и т.д.). Также ведётся профилактическая работа по снижению влияния стрессовых ситуаций.

Если у педагога в ходе диагностики выявляются выраженные симптомы эмоционального выгорания, соответствующие фазам напряжения и/или резистентности, то необходимо:

1) провести диагностику стресса (формирование навыков распознавания признаков приближающегося стресса);

2) оценить ситуацию (выделить главные стресс-факторы профессиональной ситуации и найти способы их устранения);

3) регулярно вести «Ежедневник стресса» (в данный ежедневник необходимо постоянно вносить информацию о своих стрессах, пережитые в течении дня и то, какая реакция была на каждый стресс. После этого необходимо проработать способы адаптации и их эффективность, используемые приемы релаксации и их эффективность, ощущения, которые были в этот день);

4) определить самые важные (тяжелые) стресс-факторы, приводящие к эмоциональному выгоранию и определить приёмы для преодоления, также очень важно продумать поощрение или наказание за их выполнение, либо невыполнение;

5) снизить свою нагрузку на какое-то время и овладеть навыками тайм-менеджмента;

6) составить перечень дел, которые нравится выполнять;

7) создать группу людей, которые могли бы поддержать.

Если у педагога в ходе изучения ситуации выявляются признаки истощения, необходимо переходить ко второй фазе профилактической работы, когда человек начинает осмысливать и воспринимать профессиональные ситуации как стрессовые. Необходимо начинать более глубокую работу, предполагающую как формирование принципов восприятия окружающей действительности, так и изменение модели поведения педагога.

На данном этапе целесообразно использовать следующие приёмы:

1) выборочное восприятие;

2) отношение к жизни как к празднику;

3) использование юмора как буфера между стрессовой ситуацией и человеком;

4) применение медитативных техник, аутогенных тренировок, а также физических упражнений (при этом непременно должны учитываться индивидуально-психологические особенности).

Из всего вышесказанного следует, что в систему работы по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, должна быть включены следующие направления:

- формирование эмоциональной компетентности;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- закрепление привычки ежедневного анализа возникающих в течение дня стресс-факторов и собственных действий;
- активизация внутренних ресурсов по преодолению стресса и формирование стрессоустойчивости;
- обучение приёмам тайм-менеджмента;
- изменение модели поведения.

Так же для профилактики синдрома эмоционального выгорания можно использовать упражнения, представленные в Приложении В. Все упражнения лучше проводить совместно с психологом, но можно и самостоятельно, обязательно при этом в дальнейшем обсудить с психологом результаты проделанной работы.

Эффективность профилактической работы напрямую связана с как можно более ранним выявлением симптомов эмоционального выгорания и своевременным проведением мероприятий по его профилактике. Большое значение имеет индивидуальная консультационная работа с учителями, т.к. главная роль в профилактике и/или избавлении от выгорания отводится, прежде всего, самому педагогу.

Следует понимать, что профилактические и реабилитационные меры при синдроме эмоционального выгорания очень подобны: приёмы, защищающие от развития синдрома, могут быть применены и для его лечения. При этом как профилактические, так и реабилитационные мероприятия должны быть направлены на снятие действия стрессора: избавление от рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, установление баланса между затрачиваемыми усилиями и получаемым вознаграждением. В случае появления

и развития у учителей симптомов эмоционального выгорания, на организационном уровне следует обратить внимание на улучшение условий труда и отдыха педагогов; на межличностном уровне – на характер его взаимоотношений с коллективом и на индивидуальном уровне – на личностные реакции на ситуацию и на заболеваемость.

Предлагаемая нами система профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для уменьшения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что эмоциональное выгорание - это реакция организма на продолительно нарастающую, не имеющую разрядки стрессовую ситуацию. Так же стоит отметить, что эмоциональное выгорание способствует низкой работоспособности педагога, отсутствию мотивации к выполнению должностных обязанностей, может служить причиной увольнения. Эмоциональное выгорание, с точки зрения В. В. Бойко, включает в себя три фазы: напряжение, резистенция, истощение.

Обобщая точки зрения современных исследователей, мы отмечаем, что работа педагога наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание, хроническими стрессами, эмоциональной истощенностью, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. Педагогам не легко включить подростка с ОВЗ в работу класса, что влечет за собой нарастание тревожности, переживаний у педагогов, снижается настроение, происходят срывы, что в результате приводит к эмоциональному выгоранию.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ Верхнекужебарская СОШ им. В.П. Астафьева с. Верхний Кужебар Красноярского края. Выборка представлена педагогами в количестве 16 человек, в том числе педагоги (8 человек), не работающие с подростками с ОВЗ, педагоги (8 человек), работающие с подростками с ОВЗ.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко); «Диагностика профессионального

(эмоционального) выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу, что у учителей, работающих с подростками с ОВЗ, синдром эмоционального выгорания выражен больше, чем у педагогов, работающих с нормотипичными детьми. Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и реализации мероприятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у учителей, работающих с подростками с ОВЗ.

Предлагаемая нами система профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками с ОВЗ, может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для уменьшения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адеева, Т. Н. Проблемы психологической готовности педагогов ДООУ и родителей детей дошкольного возраста к инклюзии / Т. Н. Адеева // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – № 11. – С. 34–38.
2. Алехина, С. В. Готовность педагогов как главный фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С. В. Алехина, М. Н. Алексеева, Е. Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 83–92.
3. Банч, Г. О. Включающее образование. Как добиться успеха? Основные стратегические подходы к работе в интегративном классе / Г. О. Банч. – Москва : Прометей, 2009. – 215 с.
4. Бикеева, А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу / А. Бикеева. – Ростов-на-Дону : Феникс. – 2005. – 115 с.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Просвещение, 2017. – 124 с.
6. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 187 с.
7. Бойко, В. В. Психоэнергетика / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 490 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург, 2014. – 127 с.
9. Волков, Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. – Москва, 2005. – 308 с.
10. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский // Избранные психологические исследования. – Москва, 2014. – С. 265–283.



11. Деркач, А. А. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 640 с.
12. Казанцева, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанцева. / 2-е издание, дополненное. – Санкт-Петербург, 2015. – 265 с.
13. Кленова, Н. В. Как воспитать толерантность / Н. В. Кленова. – Москва, 2006. – 22 с.
14. Козырева, О. А. Создание инклюзивной образовательной среды как социально-педагогическая проблема / О. А. Козырева. – Вестник ТГПУ. – 2014. – № 1. – С. 114.
15. Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://krao.ru>.
16. Кузьмина, О. С. Реализация компетентного подхода в подготовке педагогов к инклюзивному образованию посредством модульной программы / О. С. Кузьмина, Н. В. Чекалева. – Москва, 2016. – 81 с.
17. Куликов, Л. В. Виды трудового стресса / Л. В. Куликов, О. А. Михайлов. – Казань, 2001. – 255 с.
18. Кутьина, Е. В. Эмоциональное «Выгорание» педагога дошкольного образовательного учреждения : диагностика и профилактика / Е. В. Кутьина. Детский сад от А до Я. – 2010. – № 1. – С. 131–132.
19. Лазарева, Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – № 1. – С. 171–176.
20. Ласовская, Т. Ю. Профессиональное выгорание: Учебно-методическое пособие / Т. Ю. Ласовская, С. А. Ильина. – Новосибирск, 2009. – 327 с.
21. Лебединский, В. В. Нарушение психического развития / В. В. Лебединский. – Москва : Педагогика, 2004. – 306 с.

22. Малофеев, Н. Н. Модернизация системы специального образования: проблемы коррекции, реабилитации, интеграции / Н.Н. Малофеев. – Москва : Просвещение, 2015. – 12 с.
23. Маркова А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 1993. – 245 с.
24. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – Москва : Просвещение, 1978. – 127 с.
25. Неруш, Т. Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций / Т. Г. Неруш. – Москва : Просвещение, 2017. – № 5. – С. 34–38.
26. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 29.12.2012 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
27. О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2018 № 113 // Российская газета. – 2018 – № 115. – С. 12–18.
28. Орёл, В. Е. Синдром выгорания в социальных профессиях / В. Е. Орёл, Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95.
29. Петрова, И. Проблема профессионального выгорания и пути её решения / И. Петрова. – Бирск : Башкирский государственный университет, 2015. – 65 с.
30. Профессиональный стандарт педагога (психолог в сфере образования)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyumo.ru>.
31. Рогинская, Т. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. Рогинская // Мир психологии. – 2012. – № 1. – С. 57–60.
32. Рукавишников, А. А. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла / А. А. Рукавишников, М. В. Соколова. – Санкт-Петербург : ИМАТОН, 2013. – 130 с.

33. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс] / Н. В. Самоукина // Элитариум. – 2011. – Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/sindrom\\_professionalnogo\\_vygoranija.html](http://www.elitarium.ru/sindrom_professionalnogo_vygoranija.html).
34. Сарапулова, М. А. Личностная готовность педагогов массовой школы к работе с детьми с ОВЗ / М. А. Сарапулова // Специальное образование. – 2017. – № 2. – С. 8–10.
35. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Сфера, 2009. – 123 с.
36. Семёнова, Н. Ю. Психология в лицах / Н. Ю. Семёнова. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
37. Семиздралова, О. А. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение / О. А. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.
38. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату. – Йошкар-Ола, 2016. – С. 190–198.
39. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 34–56.
40. Фрейденбергер, Х. Дж. Выгорание персонала / Х. Дж. Фрейденбергер // Журнал социальных проблем. – 1974. – № 30. – С. 159–166.
41. Холл, К. С. Теории личности / К. С. Холл. – Москва, 1997. – 720 с.
43. Хухлаева, О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2008. – 192 с.
44. Чернисс, К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет / К. Чернисс // Журнал практического психолога. – 2003. – № 9. – С. 17–19.
45. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» (автор – В. Бойко)

Таблица А.1 – Результаты диагностики учителей, работающих с подростками с ОВЗ

	Напряжение		Резистенция		Истощение	
	Фаза		Фаза		Фаза	
	балл	сформированность	балл	сформированность	балл	Сформированность
1	18	фаза не сформировалась	41	в стадии формирования	36	фаза не сформировалась
2	22	фаза не сформировалась	29	фаза не сформировалась	38	в стадии формирования
3	64	сформированная фаза	49	в стадии формирования	42	в стадии формирования
4	71	сформированная фаза	80	сформированная фаза	93	сформированная фаза
5	46	в стадии формирования	64	сформированная фаза	62	сформированная фаза
6	29	фаза не сформировалась	27	фаза не сформировалась	41	в стадии формирования
7	46	в стадии формирования	63	сформированная фаза	64	сформированная фаза
8	61	сформированная фаза	61	сформированная фаза	41	в стадии формирования

Таблица А.2 – Результаты диагностики учителей, работающих с нормотипичными детьми

	Напряжение		Резистенция		Истощение	
	Фаза		Фаза		Фаза	
	балл	сформированность	балл	сформированность	балл	Сформированность
1	72	сформированная фаза	76	сформированная фаза	50	в стадии формирования
2	28	фаза не сформировалась	28	фаза не сформировалась	57	в стадии формирования
3	20	фаза не сформировалась	8	фаза не сформировалась	23	фаза не сформировалась
4	37	в стадии формирования	57	в стадии формирования	29	фаза не сформировалась
5	26	фаза не сформировалась	29	фаза не сформировалась	9	фаза не сформировалась
6	30	фаза не сформировалась	20	фаза не сформировалась	37	в стадии формирования
7	37	в стадии формирования	43	в стадии формирования	27	фаза не сформировалась
8	30	фаза не сформировалась	34	фаза не сформировалась	3	фаза не сформировалась

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Таблица Б.1 – Результаты диагностики учителей, работающих с подростками с ОВЗ

	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
	балл	сформированность	балл	сформированность	балл	Сформированность
1	23	средний	38	высокий	46	Высокий
2	29	средний	19	низкий	16	Низкий
3	52	высокий	37	высокий	54	Высокий
4	22	средний	13	средний	18	Низкий
5	49	высокий	17	средний	23	Средний
6	18	низкий	15	средний	39	Высокий
7	25	средний	44	высокий	36	Высокий
8	24	средний	14	средний	27	Средний

Таблица Б.2 – Результаты диагностики учителей, работающих с нормотипичными детьми

	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
	балл	сформированность	балл	сформированность	балл	Сформированность
1	23	средний	41	высокий	49	Высокий
2	12	низкий	29	средний	24	Средний
3	27	средний	17	низкий	11	Низкий
4	26	средний	37	высокий	50	Высокий
5	17	низкий	15	низкий	26	Средний
6	24	средний	11	низкий	38	Высокий
7	39	высокий	28	средний	16	Низкий
8	8	низкий	22	средний	18	Низкий

### Упражнения для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками с ОВЗ

✓ **упражнение на развитие позитивного самовосприятия у педагога.**

«Мой образ».

Цель: раскрытие своих личных качеств, осознание себя как педагога-профессионала.

Участнику необходимо представить, что он оказался на другой планете, но не в качестве человека, а какого-нибудь предмета, это может быть цветок, рыба, животное и т.д., составить 5-6 предложений о том, какими качествами и свойствами он будет обладать.

✓ **упражнение на развитие эмпатии**

«Перестановка ролей».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого.

Эмпатия проявится в том случае, если участник представит себя в роли другого человека. Важно составить своих друзей, близких, а затем вживляться в роли в каждого из списка с помощью вопросов:

1. Как вас зовут?
2. Ваш возраст?
3. Какой ваш любимый актер?
4. Какие книги вы читали в последнее время?
5. Что вас больше всего вам доставляет радость, печаль?
6. Чем вы любите увлекаться в свободное время?
7. Часто ли вы мечтаете?

8. Ваше любимое время года?
9. На что или на кого вы надеетесь при выполнении каких-либо важных дел?
10. Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями?

Упражнение заключается в том, человеку необходимо перестать думать о своих проблемах и подумать о том, что и почему чувствует другой человек.

✓ **упражнение на развитие эмоциональной саморегуляции**  
«Откровенно говоря».

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Участнику предоставляются карточки с незаконченными предложениями, участнику же в свою очередь нужно закончить предложение откровенно и честно.

✓ **упражнение на расслабление**  
Упражнение «Тяжесть».

Цель: расслабление мышечного тонуса.

Чтобы добиться полного расслабления, очень важно уметь вызывать ощущения мышечной тяжести сначала в одной руке (если человек левша, то в левой руке, если правша, то в правой) затем наоборот. После это ощущение распространить на всё тело. Чтобы достичь нужного эффекта, нужно представить тяжесть определенных мышц, дополняя упражнение словами, например, «Моя правая/левая рука или нога тяжелая.»

✓ **элементы телесно-ориентированной терапии**  
Упражнение: «пропевание звуков».

Цель: расслабиться с помощью правильного дыхания.



Необходимо сесть поудобнее, расслабить спину, руки положить на колени, закрыть глаза (важно полностью расслабиться), после чего сделать глубокий вдох и выдыхая пропеть звук: а, о, у, х.

Медицина древнего востока гласит о том, что данное упражнение гармонирует внутренние органы. Пропевание каждого звука выполняет свою функцию:

- звук «А» помогает для снятия нервных стрессов;
- звук «О» служит для того, чтобы оживить деятельность поджелудочной железы;
- звук «У» гармонирует выделительную систему;
- звук «Х» способствует выбросу негативной энергии.