

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

А.В. Долгополова¹, А.М. Манухина²

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королёва*

Российская Федерация, 443086, г. Самара, Московское шоссе, 34

¹E-mail: avdolgopolova@mail.ru

²E-mail: manana063@yandex.ru

Аннотация

Представлен анализ феномена эмоционального выгорания педагогов. Отмечена актуальность исследования в связи с большим количеством стрессовых факторов в профессиональной деятельности педагогов. Рассмотрены симптомы эмоционального выгорания. Выделены причины и факторы, влияющие на формирование и развитие эмоционального выгорания. Возникновение и развитие эмоционального выгорания носит индивидуальный характер и зависит как от внешних условий, так и от внутренних особенностей личности педагога. Следствием эмоционального выгорания становится деформация, когда защитные механизмы не справляются и запускается процесс разрушения личности. Определено содержание психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов. Основными задачами психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов являются: осознание и осмысление профессиональной мотивации, развитие позитивного самоотношения, повышение аутопсихологической компетентности, регуляция эмоционального состояния через понимание и принятие всего репертуара собственных эмоций, актуализация ценности собственного физического и психологического здоровья, развитие навыков эффективной коммуникации, улучшение психологического климата в коллективе. Представлены результаты исследования динамики проявлений эмоционального выгорания в ходе реализации цикла занятий по психолого-педагогической профилактике эмоционального выгорания педагогов. Содержание занятий было нацелено на актуализацию ценности физического и психологического здоровья, повышение уровня аутопсихологической компетентности педагогов, развитие позитивного самоотношения, обучение саморегуляции эмоционального состояния через понимание и принятие всего репертуара собственных эмоций, развитие навыков эффективной коммуникации, улучшение психологического климата в коллективе. По результатам повторной диагностики сделан вывод о результативности проведенного цикла занятий, который может применяться в практике педагогов-психологов любых образовательных учреждений.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание педагогов, симптомы эмоционального выгорания, причины эмоционального выгорания, факторы эмоционального выгорания, профилактика эмоционального выгорания, мишени профилактики эмоционального выгорания, направления профилактики эмоционального выгорания.

Введение

¹ Долгополова Анастасия Вениаминовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Педагогика».

² Манухина Анастасия Михайловна, магистрант кафедры «Педагогика».

Современная система образования находится в состоянии постоянного реформирования. Каждое новое поколение федеральных образовательных стандартов предъявляет все более высокие требования к профессиональным и личностным качествам педагогов, что является дополнительным источником напряженности в деятельности преподавателей всех уровней. При невозможности совладания с профессиональными стрессорами у педагогов возникает эмоциональное выгорание как один из способов психологической защиты, который проявляется в физическом и эмоциональном истощении [1, с. 368].

Сложность природы и разрушительность влияния эмоционального выгорания не только на личность педагога, но и на образовательный процесс в целом обуславливает интерес к нему многих исследователей. Ведущие отечественные психологи, занимающиеся изучением эмоционального выгорания педагогов: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Э.Ф. Зеер, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, А.А. Реан, Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк, О.В. Хухлаева. Интерес к заявленной теме проявляют и практики-педагоги, и психологи образовательных учреждений всех уровней: Т.Г. Глухова [2, с. 23–25], Е.Н. Нецветайлова [3, с. 21–27], Д.Г. Сайбуллаева [1, с. 368–371], И.М. Слободчиков [4, с. 9–63], Н.А. Соловова [5, с. 60–69], А.Г. Тулегенова [6, с. 93–102], Т.Н. Шевцова [7, с. 477–482], Е.В. Юрченко [8, с. 136–141].

1. Обзор литературы

В изучении проблемы эмоционального выгорания педагогов в науке выделяется несколько подходов. Рассматриваемый феномен описывается несколькими синонимичными терминами: В.В. Бойко пишет об «эмоциональном выгорании»; Е.И. Лозинская трактует его как «эмоциональное перегорание»; Т.И. Ронгинская называет «профессиональное выгорание»; Т.В. Форманюк использует понятие «эмоциональное сгорание»; Н.Е. Водопьянова – «психическое выгорание», что вытекает из различных переводов английского слова *burnout*. Несмотря на то, что речь идет об одном и том же явлении, имеются некоторые смысловые отличия. М.А. Черкасова считает, что эмоциональный компонент полностью не отражает сути явления, а термин «психическое выгорание» можно отнести к слишком обширной группе психических состояний, и наиболее точным считает «профессиональное выгорание», так как описываемый феномен встречается исключительно в профессиональной сфере [9, с. 55]. И зарубежные, и отечественные специалисты сходятся во мнении, что последствия эмоционального выгорания затрагивают не только профессиональную, но и другие сферы бытия человека, представляя собой его экзистенциальные последствия. В настоящее время синдром эмоционального выгорания внесен в международную классификацию болезней МКБ-10 под кодом Z73 (проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью), то есть признан проблемой, требующей медицинского вмешательства [10, с. 377].

В рамках нашего исследования мы рассматривали эмоциональное выгорание как способ психологической защиты при воздействии профессиональных стрессоров, проявляющийся снижением энергетики эмоций и оказывающий негативное влияние на личность педагога, то есть опирались на определение, данное В.В. Бойко [11, с. 87].

Все симптомы эмоционального выгорания можно разделить на пять групп:

1. Поведенческие: импульсивность, навязчивое желание сделать перерыв.
2. Физические: усталость, бессонница, общая вялость, утомляемость.
3. Эмоциональные: подавленность, чувство вины, отсутствие ярких эмоций, безразличие, возможны истеричность и депрессия.
4. Интеллектуальные: чувство скуки, отсутствие желания развиваться, выполнять поставленные задачи.

5. Социальные: снижение социальной активности, избегание контактов, ощущение изолированности [12, с. 81].

Для профилактики эмоционального выгорания педагогов должны быть подобраны средства, адекватные проявлениям симптомов из всех названных групп.

Анализируя причины, влияющие на возникновение и развитие эмоционального выгорания у педагогов, выделяют следующие группы факторов:

- личностные – индивидуально-психологические особенности личности, такие как эмпатичность, увлеченность, агрессивность, экстернальность/интернальность локуса контроля, акцентуации, выбор стратегий преодолевающего поведения;
- ролевые – конфликтогенность и неопределенность профессиональных ролей, социальное сравнение, отсутствие социальной поддержки;
- организационные – временная, содержательная и оценочная неопределенность, кадровая политика, характер отношений с администрацией;
- экзистенциальные – отсутствие ощущения собственной ценности и соответственно невозможность признать ценность другого, чувство социальной незащищенности и переживание социальной несправедливости;
- мотивационные – преобладание внешних мотивов профессиональной деятельности над внутренними, неудовлетворенность работой, отсутствие возможности реализации карьерных устремлений, низкий уровень оплаты труда, неоправданные ожидания от профессиональной деятельности [13, с. 52].

Н.С. Пряжниковым были выделены дополнительные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию и относящиеся исключительно к педагогической деятельности: обилие показательных мероприятий, безответственность, лень и низкая культура обучающихся, отсутствие материально-технического обеспечения, систематическая резкая смена деятельности (необходимость заменять отсутствующих коллег и неожиданные задания руководства), конфликты педагогов с родителями и обучающихся друг с другом [14, с. 90].

Наряду с перечисленными факторами Т.С. Шевцова и Н.Н. Коровушкина отмечают также наличие в современной школе детей с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействие с которыми приводит к высокой эмоциональной напряженности педагогов из-за рассогласованности между ожиданиями и реальными образовательными результатами таких обучающихся [7, с. 478].

Анализ научных публикаций показал, что несмотря на значительный исследовательский интерес к теме эмоционального выгорания профилактическое ее направление освещено не так широко. Тем не менее грамотно выстроенная психолого-педагогическая профилактика может не только приостановить начавшийся процесс выгорания, но и предотвратить его возникновение, сохранив психологическое и физическое здоровье педагога и результативность его работы.

Определение путей психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов основано на анализе причин, вызывающих данный феномен. Можно выделить две крупные группы факторов, вызывающих эмоциональное выгорание педагогов, на которые следует воздействовать с целью профилактики:

- социально-психологические (психофизиологические, личностные особенности, характер взаимоотношений с обучающимися, родителями, коллегами, администрацией);

- организационные (материально-технические условия, содержание работы, временные рамки) [15, с. 53].

В соответствии с перечисленными факторами следует организовать работу в двух направлениях, с одной стороны – психолого-педагогическая профилактика в сфере личностных свойств и межличностных отношений педагогов, с другой – оптимизация условий труда. Если первое направление подвластно педагогу-психологу, то второе целиком и полностью находится в ведении администрации и профсоюзных организаций, по этой причине в рамках нашего исследования мы сосредоточили свое внимание на тех аспектах, которые доступны влиянию педагога-психолога.

Многие авторы видят психолого-педагогическую профилактику эмоционального выгорания педагогов в качестве приоритетного направления деятельности педагога-психолога образовательного учреждения, так как влияние эмоционального состояния педагога распространяется и на его личность, и на обучающихся, и на образовательный процесс в целом [16, с. 3; 17, с. 46]. Основной мерой преодоления эмоционального выгорания является комплексность и систематичность его профилактики, охват всех доступных направлений: психологического просвещения, диагностики, коррекции. Традиционно первичная профилактика включает мероприятия по предупреждению возникновения эмоционального выгорания, определение «группы риска». Вторичная профилактика направлена на предотвращение неблагоприятной динамики, облегчение течения и благополучный выход у тех педагогов, у которых эмоциональное выгорание уже выявлено. Для педагогов с высокой степенью эмоционального выгорания необходимы мероприятия третичной профилактики, смягчающие неблагоприятные последствия и предупреждающие рецидивы.

Результативной, по мнению многих исследователей, является организация регулярной групповой работы [3; 4; 8; 18; 19; 20]. Основными мишенями психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов представляются: осознание и осмысление профессиональной мотивации, развитие позитивного самоотношения, повышение аутопсихологической компетентности, регуляция эмоционального состояния через понимание и принятие всего репертуара собственных эмоций, актуализация ценности собственного физического и психологического здоровья, развитие навыков эффективной коммуникации, улучшение психологического климата в коллективе.

2. Материалы и методы исследования

Настоящее исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 10 г. о. Кинель Самарской области.

Методы исследования: теоретические – анализ и обобщение научных публикаций по исследуемой проблеме; эмпирические – «Опросник эмоционального выгора-

ния» (В.В. Бойко) [11, с. 98]; «Мотивация профессиональной деятельности» (К. Замфир, в модификации А.А. Реана); «Удовлетворенность избранной профессией» (А.А. Реан, модифицированный вариант методик В.А. Ядова, Н.В. Кузьминой); «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана); методика диагностики самоотношения «Кто Я?» (модификация М. Куна) [5, с. 103–141]; методы количественной и качественной обработки результатов.

Выборку исследования составили 20 педагогов, 10 – в экспериментальной и 10 – в контрольной группах. Все участники – женщины в возрасте от 23 до 63 лет, педагогический стаж варьируется от 2 до 46 лет.

3. Результаты исследования

Для решения поставленных в исследовании задач было проведено психодиагностическое исследование профессионально-личностных характеристик и показателей 20 испытуемых педагогов. Участие в эксперименте осуществлялось на основе добровольного информированного согласия.

Диагностика осуществлялась с помощью взаимодополняющих методик, позволяющих выявить факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.

Полученные данные позволили составить представление об уровне развития синдрома эмоционального выгорания и определить направления психолого-педагогической работы по его профилактике. Результаты констатирующего этапа показали, что большая часть респондентов находится в той или иной фазе эмоционального выгорания. Исходя из результатов, полученных в ходе теоретического анализа научных публикаций и проведенного констатирующего эксперимента, составлен и реализован цикл занятий по психолого-педагогической профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Основной целью занятий являлось создание комплекса условий для сохранения и укрепления психологического здоровья, формирования и развития аутопсихологической компетентности, способствующей регуляции эмоционального состояния педагогов и являющейся основой психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания.

Задачи проведенных занятий:

1. Информирование о синдроме эмоционального выгорания и способах его профилактики.
2. Улучшение психологического климата через создание условий для открытого, доверительного общения участников.
3. Развитие позитивного самоотношения.
4. Создание условий для осмысления и осознания профессиональной мотивации.
5. Повышение аутопсихологической компетентности педагогов.
6. Укрепление профессиональной и личностной самооценки.
7. Развитие навыков эффективной коммуникации через освоение техники «я-сообщений» и безоценочных высказываний.

Формы организации занятий: интерактивная беседа, социально-психологический тренинг, балинтовская группа. Все занятия проводились в кругу для того, чтобы каждый говорящий видел лица всех участников.

Весь цикл занятий состоял из трех блоков: информационный, адаптационный, практический.

Информационный блок

Цель: информирование педагогов об особенностях формирования, развития и протекания синдрома эмоционального выгорания. Основная задача ведущего – создание атмосферы принятия и понимания, исключение обвинительных интонаций. Таким образом, задавалась тональность поддержки педагога в дружественной ему среде не с целью «разобраться» и «устранить неполадки», а с целью знакомства с собой и разрешения себе «быть не всегда правильным».

Адаптационный блок

Цель: создание условий для осознания и принятия педагогами собственного перфекционизма, то есть боязни совершать ошибки. Основная задача ведущего состояла в соблюдении участниками принятых правил, перенаправлении обсуждений в сторону чувств, испытываемых участниками, уходе от оценочных суждений, формировании атмосферы принятия, поддержки, эмоциональной безопасности, где не страшно проявлять любые личностные качества.

Практический блок

Цель: формирование аутопсихологической компетентности педагогов. Основной задачей ведущего на данном этапе являлось создание условий для осознания педагогами собственной ценности для себя и других, получения эмоциональной поддержки со стороны группы, закрепление и развитие навыков эффективной коммуникации, эмоциональной саморегуляции, умения оказывать и принимать поддержку, проявлять себя в группе, говорить о своих чувствах, принимать свои и чужие чувства.

В конце каждого занятия проводилась рефлексия, то есть обсуждение чувств и мыслей, возникших в его процессе, формулирование своего отношения к происходящему.

По завершении формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика. Сравнение показателей первичной и повторной диагностики в обеих группах испытуемых приведено в таблице.

**Результаты первичной и повторной диагностики
экспериментальной и контрольной групп, %**

Изучаемые показатели		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
<i>«Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко»</i>					
Фаза напряжения	Не сформирован	70	70	30	20
	В стадии формирования	10	30	50	50
	Сформирован	20	0	20	30
Фаза резистенции	Не сформирован	30	50	0	0
	В стадии формирования	50	50	40	50
	Сформирован	20	0	60	50
Фаза истощения	Не сформирован	80	90	50	30
	В стадии формирования	20	10	40	50
	Сформирован	0	0	10	20

Изучаемые показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		
	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика	
«Мотивация профессиональной деятельности» (К. Замфир, в модификации А.А. Реана)					
Оптимальный мотивационный комплекс	30	60	30	30	
Неоптимальный мотивационный комплекс	70	40	70	70	
«Удовлетворенность избранной профессией» (А.А. Реан: модифицированный вариант методик В.А. Ядова, Н.В. Кузьминой)					
Низкий ИУ	0	0	0	0	
ИУ ниже среднего	10	0	20	20	
Средний ИУ	20	20	0	0	
ИУ выше среднего	40	50	30	40	
Высокий ИУ	30	30	50	40	
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана)					
Мотивация на неудачу	0	0	20	10	
Мотивационный комплекс неярко выражен	20	10	50	60	
Мотивация на успех	80	90	30	30	
Методика диагностики самооотношения «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)					
Полярность высказываний	Позитивная	60	80	40	40
	Нейтральная	40	20	60	50
	Негативная	0	0	0	10

Обсуждение и заключение

Результаты повторной диагностики показали, что в экспериментальной группе положительная динамика прослеживается в показателях несформированности фазы резистенции и истощения: у 50 и 90 % испытуемых против 30 и 80 %; в стадии формирования фазы истощения: 10 против 20 %; сформированности фаз напряжения и резистенции: 0 и 0 % против 20 и 20 %. Присутствует и отрицательная динамика – в стадии формирования напряжения показатели выросли с 10 до 30 %.

В контрольной группе преобладает отрицательная динамика. Так, в стадии несформированности фаз напряжения и истощения показатели понизились с 30 и 50 % до 20 и 30 % испытуемых; по стадии формирования фаз резистенции и истощения показатели повысились с 40 и 40 % испытуемых до 50 и 50 %; по стадиям сформированности фаз напряжения, резистенции и истощения повысились с 20 и 10 % до 30 и 20 % испытуемых. Также присутствует и положительная динамика: в стадии сформированности фазы резистентности показатели снизились с 60 % испытуемых до 50 %. Сравнив полученные результаты в экспериментальной и контрольной группах, мы видим, что в экспериментальной доминирует положительная динамика, в контрольной – отрицательная. Этот факт может объясняться высокой насыщенностью рабочих будней осенних месяцев, на которые традиционно приходится максимальное количество отчетов и мероприятий, а также адаптацией и педагогов, и детей

к меняющимся требованиям (в этом учебном году школа поменяла систему оценивания и полностью перешла на использование электронного журнала и дневников).

По методике «Мотивация профессиональной деятельности» в экспериментальной группе показатели выбора оптимального мотивационного комплекса выросли с 30 % испытуемых до 60 %, соответственно показатели неоптимального мотивационного комплекса снизились с 70 до 40 %. Показатели контрольной группы не изменились.

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики по методике «Удовлетворенность избранной профессией», видим, что показатели индекса удовлетворенности ниже среднего уровня снизились с 10 до 0 %, показатели удовлетворенности выше среднего уровня повысились с 40 % испытуемых до 50 %. В контрольной группе также присутствует определенная динамика, показатели индекса удовлетворенности выше среднего уровня повысились с 30 до 40 %, показатели высокого уровня удовлетворенности снизились с 50 до 40 %, что нельзя однозначно трактовать как отрицательную динамику, скорее как ситуативные изменения.

По методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» согласно полученным результатам и в экспериментальной, и в контрольной группах присутствует положительная динамика. В экспериментальной группе по показателю мотивации на успех рост составил с 80 % испытуемых до 90 %, в контрольной группе за счет уменьшения показателя мотивации на неудачу с 20 до 10 % прослеживается рост показателя неопределенного полюса мотивации с 50 % испытуемых до 60 %.

Показатели позитивности самооотношения в экспериментальной группе выросли с 60 % испытуемых до 80 %. В контрольной группе наблюдается снижение показателей нейтрального полюса самооотношения с 60 до 50 % за счет прироста в показателях негативной направленности с 0 до 10 %.

Таким образом, сравнительный анализ динамики показателей экспериментальной и контрольной групп позволяет сделать вывод о результативности проведенного цикла занятий по психолого-педагогической профилактике эмоционального выгорания педагогов. Данный цикл занятий может использоваться в практике педагогов-психологов любых образовательных учреждений, что является обоснованием его практической значимости.

Изучение предложенных средств психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов может быть включено в содержание профессионального образования будущих педагогов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сайбулаева Д.Г., Кагирова П.М. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 368–371 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35330402> (дата обращения: 20.05.2020).
2. Глухова Т.Г., Солнцева Н.В. Актуализация восприятия педагогами психологического здоровья как приоритетной ценности // Образование и психологическое здоровье: сборник материалов научно-практической конференции 9–10 ноября 2016 г. – Самара: Региональный социопсихологический центр, 2016. – С. 23–25 [Электронный ресурс]. – URL: <http://rsps-samara.ru/function/rediz/obrpsh/docs/2016/sbornik.pdf> (дата обращения: 21.05.2020).
3. Нецветайлова Е.Н. Тренинговые технологии в профилактике эмоционального выгорания педагога (акмеологический подход) // Наука и образование: новое время. НО ЧУ

- ДПО «Экспертно-методический центр». – Чебоксары, 2014. – № 1 (1). – С. 21–27 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22678023> (дата обращения: 27.04.2020).
4. *Удовик С.В., Молокоедов А.В., Слободчиков И.М.* Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. – М.: Левъ, 2018. – 160 с.
 5. *Соловова Н.А.* Здоровье педагога: теория, диагностика, тренинг, рекомендации: учеб.-метод. пособие. – Самара: АСГАРД, 2016. – 147 с.
 6. *Тулегенова А.Г.* К вопросу исследования феномена эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога // Ученые записки СПбГИПСП. – 2014. – Вып. 1. – Т. 21. – С. 93–102 [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/scientific_notes/2014/n1/71086.shtml (дата обращения: 20.05.2020).
 7. *Шевцова Т.Н., Коровушкина Н.Н.* Синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 4 (59). – С. 477–482 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35130415> (дата обращения: 23.05.2020).
 8. *Юрченко Е.В.* Возможности балинтовской группы в преодолении профессиональной деформации учителя // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – Чебоксары, 2015. – № 2. – С. 136–141 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24930911> (дата обращения: 23.05.2020).
 9. *Черкасова М.А.* Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «профессиональное выгорание» // Пенитенциарная наука. – 2011. – Т. 15. – С. 54–56 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/14705744> (дата обращения: 29.05.2020).
 10. *Великанова Л.П., Костина Л.А., Потапова Н.В.* Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания на ранних этапах формирования // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. – С. 377–386 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21471374> (дата обращения: 29.05.2020).
 11. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 336 с.
 12. *Кильпа Е.А.* Эмоциональное выгорание педагогов // Дискурс. – 2017. – № 11 (13). – С. 78–83 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30575912> (дата обращения: 29.05.2020).
 13. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
 14. *Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г.* Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87–95 [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/files/8445/psyedu_n2_2008_Pryajnikov_Ojogova.pdf (дата обращения: 28.05.2020).
 15. *PV De Silva, Hewage SG., Fonseka P.* Burnout: an emerging occupation health problem. *Galle Medical Journal*. Vol. 14. No. 1. September 2009. Pp. 52–55. DOI: 10.4038/gmj.v14i1.1175.
 16. *Хухлаева О.В.* Эмоциональное выгорание учителей // Школьный психолог. – 2006. – № 4 [Электронный ресурс]. – URL: <https://psy.lsept.ru/article.php?ID=200600411> (дата обращения: 28.05.2020).
 17. *Мелетичев В.В., Шингаев С.М.* Мотивация профессиональной деятельности и профессиональное выгорание педагогов: теория, диагностика, взаимосвязь, профилактика: монография. – СПб.: СПб АППО, 2014. – 100 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23158177> (дата обращения: 28.05.2020).
 18. *Солодкова Т.И.* Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2 (45). – С. 55–57 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16921260> (дата обращения: 28.05.2020).

19. Манухина А.М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // XXI век – здоровое поколение: сборник трудов XVII региональной научно-практической конференции / Под науч. ред. В.А. Пылева, Л.Ю. Панариной, Н.М. Манаховой. – Самара: СИПКРО, 2019. – С. 81–84.
20. Красненкова С.А., Гридьева Л.Н. Социально-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания психологов разных профессиональных сфер деятельности // Прикладная юридическая психология. – 2017. – № 3. – С. 60–64 [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30487023> (дата обращения: 28.05.2020).

Поступила в редакцию 20.03.2020
В окончательном варианте 30.04.2020

UDC 37.015.32

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PREVENTION OF TEACHERS ' EMOTIONAL BURNOUT

A.V. Dolgopolova¹, A.M. Manukhina²

Samara National Research University

34, Moskovskoe shosse, Samara, 443086, Russian Federation

¹*E-mail: avdolgopolova@mail.ru*

²*E-mail: manana063@yandex.ru*

Abstract

The paper presents an analysis of the phenomenon of teachers emotional burnout. The relevance of the study is noted in connection with a large number of stressful factors in the professional activity of teachers. The symptoms of emotional burnout are considered. The reasons and factors that influence the formation and development of emotional burnout are highlighted. The emergence and development of emotional burnout is individual and depends on both external conditions and internal characteristics of the teacher's personality. The result of emotional burnout is deformation, when the protective mechanisms do not cope and the process of destruction of the personality is started. The content of psychological and pedagogical prevention of emotional burnout of teachers is determined. The main goals of psychological and pedagogical prevention of emotional burnout of teachers are following: awareness and understanding of professional motivation, development of positive self-attitude, increase of autopsychological competence, regulation of emotional state through understanding and acceptance of the entire repertoire of their own emotions, actualization of the value of their own physical and psychological health, development of effective communication skills, improvement of the psychological climate in the team. The results of the study of the dynamics of manifestations of emotional burnout during the implementation of a cycle of classes on psychological and pedagogical prevention of emotional burnout of teachers are presented. The content of the classes was aimed at updating the value of physical and mental health, increased levels of autopsychological competence of teachers, the development of positive self, learning of self-regulation of emotional state through the understanding and acceptance of the entire repertoire of own emotions, development of effective communication skills, improvement of the psychological climate in the team. Based on the results of repeated diagnostics, the conclusion is made about the effectiveness of the conducted cycle of classes, which can be used in the practice of teachers-psychologists of any educational institutions.

¹ Anastasiya V. Dolgopolova, Cand. Ped. Sci., Associate Professor of Pedagogy Department.

² Anastasiya M. Manukhina, Master Student of Pedagogy Department.

Keywords: *emotional burnout of teachers, symptoms of burnout, causes of burnout, factors of prevention of burnout, targets the prevention of emotional burnout, direction of prevention of emotional burnout.*

REFERENCES

1. *Sajbulaeva D.G., Kagirowa P.M.* Osobennosti proyavleniya sindroma «ehmotsional'nogo vygoraniya» pedagogov [Features of the manifestation of the "emotional burnout" syndrome of teachers]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2018. No. 3 (70). Pp. 368–371. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35330402> (accessed May 21, 2020).
2. *Glukhova T.G., Solntseva N.V.* Aktualizatsiya vospriyatiya pedagogami psikhologicheskogo zdorov'ya kak prioritetnoj tsennosti [Actualization of teachers' perception of psychological health as a priority value]. *Obrazovanie i psikhologicheskoe zdorov'e: sbornik materialov nauchno-prakticheskoy konferentsii 9–10 noyabrya 2016 g.* Samara: Regional'nyj sotsiopsikhologicheskij tsentr Publ., 2016. Pp. 23–25. <http://rspc-samara.ru/function/rediz/obrspsyh/docs/2016/sbornik.pdf> (accessed May 21, 2020).
3. *Netsvetajlova E.N.* Treningovyie tekhnologii v profilaktike ehmotsional'nogo vygoraniya pedagoga (akmeologicheskij podkhod) [Training technologies in the prevention of emotional burnout of the teacher (acmeological approach)]. *Nauka i obrazovanie: novoe vremya. NO CHU DPO «Ehksperjno-metodicheskij tsentr»*. Cheboksary, 2014. No 1 (1). Pp. 21–27. <https://elibrary.ru/item.asp?id=22678023> (accessed April 27, 2020).
4. *Udovik S.V., Molokoedov A.V., Slobodchikov I.M.* Ehmotsional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti [Emotional burnout in professional activities]. M.: Lev Publ., 2018. 160 p.
5. *Solovova N.A.* Zdorov'e pedagoga: teoriya, diagnostika, trening, rekomendatsii: ucheb.-metod. posobie [Teacher's health: theory, diagnostics, training, recommendations: educational and methodological guide]. Samara: ASGARD Publ., 2016. 147 p.
6. *Tulegenova A.G.* K voprosu issledovaniya fenomena ehmotsional'nogo vygoraniya kak problemy professional'noj deyatel'nosti pedagoga [On the issue of studying the phenomenon of emotional burnout as a problem of professional activity of a teacher]. *Uchenye zapiski SPbGIPSr*. 2014. Issue 1. Vol. 21. Pp. 93–102. https://psyjournals.ru/scientific_notes/2014/n1/71086.shtml (accessed May 20, 2020).
7. *Shevtsova T.N., Korovushkina N.N.* Sindrom ehmotsional'nogo vygoraniya u pedagogov, rabotayushhikh s det'mi s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Emotional burnout syndrome in teachers working with children with disabilities]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2018. No. 4 (59). Pp. 477–482. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35130415> (accessed May 23, 2020).
8. *Yurchenko E.V.* Vozmozhnosti balintovskoy gruppy v preodolenii professional'noj deformatsii uchitelya [Possibilities of the Balint group in overcoming the teacher's professional deformity]. *Razvitie sovremennogo obrazovaniya: teoriya, metodika i praktika*. Cheboksary, 2015. No. 2. Pp. 136–141. <https://elibrary.ru/item.asp?id=24930911> (accessed May 23, 2020).
9. *Cherkasova M.A.* Teoreticheskie podkhody k vyyavleniyu sushhnosti ponyatiya «professional'noe vygoranie» [Theoretical approaches to identifying the essence of the concept of «emotional burnout»]. *Penitentsiarnaya nauka*. 2011. Vol. 15. Pp. 54–56. <https://cyberleninka.ru/article/n/14705744> (accessed May 29, 2020).
10. *Velikanova L.P., Kostina L.A., Potapova N.V.* Diagnostika i profilaktika sindroma ehmotsional'nogo vygoraniya na rannikh etapakh formirovaniya [Diagnostics and prevention of emotional burnout syndrome at the early stages of formation]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2014. No. 2. Pp. 377–386. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21471374> (accessed

May 29, 2020).

11. *Bojko V.V.* Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh [Energy of emotions in communication: looking at yourself and others]. Moscow: Filin" Publ., 1996. 336 p.
12. *Kil'pa E.A.* Ehmotsional'noe vygoranie pedagogov [Emotional burnout of teachers]. *Diskurs*. 2017. No. 11 (13). Pp. 78–83. <https://elibrary.ru/item.asp?id=30575912> (accessed May 29, 2020).
13. *Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S.* Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. SPb.: Piter Publ., 2008. 258 p.
14. *Pryazhnikov N.S., Ozhogova E.G.* Strategii preodoleniya sindroma «ehmotsional'nogo vygoraniya» v rabote pedagoga [Strategies for overcoming the "emotional burnout" syndrome in the work of a teacher]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2008. No. 2. Pp. 87–95. https://psyjournals.ru/files/8445/psyedu_n2_2008_Pryajnikov_Ojogova.pdf (accessed May 28, 2020).
15. *PV De Silva, Hewage SG., Fonseka P.* Burnout: an emerging occupation health problem. *Galle Medical Journal*. Vol. 14. No. 1. September 2009. Pp. 52–55. DOI: 10.4038/gmj.v14i1.1175.
16. *Khukhlaeva O.V.* Ehmotsional'noe vygoranie uchitelej [Teachers' emotional burnout]. *Shkol'nyj psikholog*. 2006. No. 4. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200600411> (accessed May 28, 2020).
17. *Meletichev V.V., Shingaev S.M.* Motivatsiya professional'noj deyatel'nosti i professional'noe vygoranie pedagogov: teoriya, diagnostika, vzaimosvyaz', profilaktika: monografiya [Motivation of professional activity professional burnout of teachers: theory, diagnosis, relationship, prevention: monograph]. SPb.: SPb APPO Publ., 2014. 100 p. <https://elibrary.ru/item.asp?id=23158177> (accessed May 28, 2020).
18. *Solodkova T.I.* Trening razvitiya ehmotsional'nogo intellekta kak psikhologicheskoe sredstvo profilaktiki i korrektsii sindroma «vygoraniya» [Training for the development of emotional intellect as a psychological tool for the prevention and correction of "burnout" syndrome]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh*. 2011. No. 2 (45). Pp. 55–57. <https://elibrary.ru/item.asp?id=16921260> (accessed May 28, 2020).
19. *Manukhina A.M.* Psikhologo-pedagogicheskaya profilaktika ehmotsional'nogo vygoraniya pedagogov [Psychological and pedagogical prevention of teachers' emotional burnout]. *XXI veku – zdorovoe pokolenie: sbornik trudov XVII regional'noj nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Samara: SIPKRO Publ., 2019. Pp. 81–84.
20. *Krasnenkova S.A., Gridyaeva L.N.* Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty sindroma ehmotsional'nogo vygoraniya psikhologov raznykh professional'nykh sfer deyatel'nosti [Sociopsychological aspects of emotional burnout syndrome for psychologists in different professional fields]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya*. 2017. No. 3. Pp. 60–64. <https://elibrary.ru/item.asp?id=30487023> (accessed May 28, 2020).

Original article submitted 20.03.2020

Revision submitted 30.04.2020