МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии
Направление: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология и социальная педагогика»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему

«Превенция психического выгорания учителей коррекционной школы посредством телесных практик»

Работу выполнил:
студент группы ЗУсБ-44.03.02.02-Мж-41
Пивоварова Анна Александровна

Подпись_____

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Андреева Мария Владимировна

Подпись_____

Заведующий кафедрой,
доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич
_____
(решение о допуске)
Подпись_____

«___»_____ 20__г.

Ижевск 2026г.

ВКР УдГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3
ГЛАВА I. Теоретические аспекты изучения превенции психического выгоранияучителей коррекционной школы ……..…….8
1.1. Феномен психического выгорания в психологии ……..…..8
1.2. Особенности профессиональной деятельности и факторы психического выгорания учителей коррекционной школы……..18
1.3. Психологические методы и средства превенции психического выгоранияучителей коррекционной школы…….……26
1.4. Телесные практики как средство превенции психического выгорания учителей коррекционной школы…….....32
Выводы по Iглаве……..36
ГЛАВА II. Опытно-экспериментальная работа по превенции психического выгорания учителей коррекционной школы……..……..40
2.1. Организация и методы исследования……...……...40
2.2. Результаты констатирующего эксперимента…….....41
2.3. Описание программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы……..……...50
2.4. Описание и интерпретация результатов эксперимента на контрольном этапе……..……...……...57
Выводы по IIглаве……64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……70
ПРИЛОЖЕНИЯ……75

ВКР УдГУ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одна из ключевых проблем современной психологии – психическое выгорание, которое наиболее распространено средиработников «в профессиях «субъект-субъектного» типа (учителя, медицинский персонал, социальные работники, работники правоохранительных органов, психологи и т. д.), где основным предметом труда являются человеческие проблемы и трудности» (В.Е. Орёл). Преимущественно этот феномен проявляется среди педагогических работников, так как учитель вынужден постоянно выстраивать и поддерживать коммуникацию с разными группами: учениками, родителями, коллегами и руководством. Помимо этого работа в образовательной сфере требует серьёзных психологических усилий, связанных с освоением новых форм и методов обучения, адаптацией к быстрым изменениям в обществе, высокой ответственностью за результаты трудовой деятельности. Такая интенсивная нагрузка влечёт за собой снижение эффективности работы и проблемы в профессиональных отношениях, что способствует развитию психического выгорания.

Весомый вклад в изучение проблемы психического выгорания педагогов и методов его превенции внесли К. Маслач, Г.Дж. Фройденбергер, В.В. Бойко, В.Е. Орёл, Н.Е. Водопьянова, А.Б. Леонова, Т.И. Ронгинская, О.Л. Гончарова.

Несмотря на произошедшие реформы в сфере образования, направленные на улучшение качества условий труда для педагогов (снижение бюрократической нагрузки, повышение заработной платы, закреплённое на законодательном уровне «право на уважение»), ежегодно руководство образовательных учреждений сталкивается с проблемами текучести кадров и кадрового дефицита. Одна из главных причин того, что учителя меняют сферу трудовой деятельности – психическое выгорание, вызванное высокими нагрузками и стрессом.

В сфере коррекционного образования проблема особенно

ВКР УлГУ

актуальна:для успешной работы с «особыми» детьми, педагог должен сочетать высокий профессионализм и творческий подход с глубокой эмоциональной отдачей. Повышенная эмоциональная напряжённость, осуществление индивидуального подхода к каждому обучающемуся, сдерживание и преодоление собственных эмоций и реакций создают высокий риск психического выгорания, особенно у начинающих специалистов.

Важным аспектом является изучение феномена выгорания как психологического явления, при котором проявляется комплекс устойчивых симптомов в виде снижения мотивации, искажения отношения к своей профессии, переживаний негативного характера и, в целом, ухудшения психофизического состояния.

Учитывая обозначенную ситуацию, изучение и освоение эффективных способов превенции психического выгорания приобретает особую значимость.

Несмотря на то, что существующие программы профилактики выгорания разнообразны и достаточно проработаны, их эффективность ограничивается вербально-когнитивными методами (лекции, беседы, тренинги). Однако такие средства не в полной мере позволяют проработать телесные проявления психофизического истощения (мышечные зажимы как следствие хронического напряжения, нарушения тактильной чувствительности, головные боли и мигрени, проблемы с дыханием, сердечно-сосудистые нарушения и др.).

Применение телесных практик может усилить эффективность традиционных программ профилактики выгорания, помогая устранять физиологические проявления за счет прямого воздействия, тем самым улучшаяфизическое и эмоциональное самочувствие.

Противоречие исследования заключается в дисбалансе между высокой потребностью в превенции психического выгорания педагогов и дефицитом комплексных научно-обоснованных программ профилактики, уделяющих особое внимание снятию телесных проявлений

ВКР УлГУ

психофизического истощения.

Цельработы: апробация программы по превенции психического выгорания учителей коррекционной школы посредством телесных практик.

Объект исследования: феномен психического выгорания учителей коррекционной школы.

Предмет исследования: структура и содержание программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы.

Гипотеза исследования: реализация программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы, основанная на телесных практиках, позволит добиться снижения показателей выгорания педагогов благодаря упражнениям, позволяющим им снять психофизическое напряжение, конструктивно выразить и осознать эмоции.

Для достижения цели исследования нами были поставлены **задачи:**

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психического выгорания учителей коррекционной школы.

2. Подобрать инструментарий для исследования уровня психического выгорания учителей коррекционной школы и провести его диагностику.

3. Разработать и апробировать программу превенции психического выгорания учителей коррекционной школы на основе телесных практик.

4. Оценить эффективность программы превенциипсихического выгорания учителей коррекционной школы посредством сравнительного анализа показателей выгорания до и после её реализации.

Теоретико-методологической основой исследования являются: концепции феномена выгорания (К. Маслач, В.В. Бойко, В.Е. Орёл, Г.Дж. Фройденбергер); психологические подходы к изучению профессиональной деятельности педагогов коррекционных школ (Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова,Е.С. Старченкова); исследования специфики труда педагогов коррекционных школ и факторов риска выгорания (Т.П. Емельянова, М.А. Крылова, Е.И. Шуралёва, Т.В.

ВКР УлГУ

Редина);исследования факторов выгорания у педагогов коррекционных школ (Н.Е. Водопьянова, Л.И. Анцыферова, А.Х. Пашина); подходы к профилактике и коррекции выгорания (Т.Ю. Ласовская,А.Б. Леонова, Н.Е. Водопьянова); методики диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, О.Л. Гончарова); теоретические основы телесно-ориентированных практик как средства профилактики выгорания (В. Райх, Т.Г. Малкина-Пых).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; организационные – метод среза, сравнительный метод; эмпирические – формирующий эксперимент, психодиагностический метод; методы обработки данных – метод математико-статистического анализа (Т-критерий Вилкоксона), метод описательной статистики, интерпретационный метод.

Были выбраны следующие **методики исследования:**

– «Диагностика профессионального выгорания»К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой;

– «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О.Л. Гончаровой.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе Государственного казённого общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Коррекционная школа №7 города Можги». В исследовании участвовали 20 учителей в возрасте 24-63 лет.

Теоретическая значимость исследования – углубление научных знаний о феномене психического выгорания педагогов: его процессах, факторах риска и последствиях. Такое исследование позволяет более детально выявить закономерности профессиональной деформации личности для разработки эффективных методов превенции выгорания в сфере образования.

Практическая значимость исследования состоит в том, что

ВКР УдГУ

разработанная программа превенции психического выгорания учителей коррекционной школы может использоваться в работе специалистами психолого-педагогических служб образовательных организаций.

Структура работы включает введение, две главы, выводы, заключение, список литературы и приложения.

ВКР УдГУ

ГЛАВА I. Теоретические аспекты изучения превенции психического выгорания учителей коррекционной школы

1.1. Феномен психического выгорания в психологии

В последние годы исследование феномена психического выгорания является одним из главных направлений в области психологии. Это связано с тем, что современное общество всё чаще сталкивается с проблемой психофизического истощения. Выгорание в отличие от обычной усталости, которая в норме проходит после отдыха с восстановлением работоспособности, является комплексным расстройством психического здоровья и негативно влияет на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности. Психическое выгорание долгое время может оставаться незамеченным, так как симптомы проявляются постепенно в лёгкой степени и сначала воспринимаются человеком и его окружением как обычная усталость. Понимание механизмов возникновения данного феномена даёт возможность вовремя заметить ранние признаки выгорания и предотвратить развитие необратимых последствий посредством профилактических мероприятий.

В 1974 году впервые феномен выгорания («burnout») выявил и описал американский психолог Г. Дж. Фройденбергер, обратив внимание на его проявления «у представителей коммуникативных профессий» [35, с. 21]. Он применил этот термин для описания психологического состояния здоровых людей, чья профессиональная деятельность связана с постоянным общением с клиентами в условиях высокой эмоциональной нагрузки при оказании услуг. Г. Дж. Фройденбергер обозначил это состояние как ощущение изнеможения, глубокого истощения, чувства бессилия и осознания собственной бесполезности. Благодаря этому фундаментальному открытию учёные приступили к масштабным исследованиям, в ходе которых происходило последовательное уточнение и расширение знаний о процессах

ВКР УлГУ

развития феномена выгорания.

Интерес отечественных исследователей в области психологии к феномену психического выгорания возник в конце 1980-ых годов. Одними из первых исследователей, которые начали изучать это явление стали В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк.

Понятие психического выгорания в научной литературе не имеет единого определения: исследователи по-разному формулируют описание данного феномена, каждое из которых раскрывает различные аспекты этого явления.

По мнению Т. В. Форманюк, данное состояние – это специфическое профессиональное заболевание, характерное для специалистов, работающих с людьми (учителя, психологи, психиатры и т. п.) [54, с. 59]. Она считает, что выгорание возникает вследствие высоких эмоциональных нагрузок и выражается, когда личность не в силах справляться с эмоциональным истощением при длительном общении с окружающими.

В. Е. Орёл описывает психическое выгорание как комплекс проявлений физического, эмоционального и интеллектуального истощения, типичного преимущественно для работников социальной сферы [36, с. 32].

Исследователи В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук и А.И. Алексейчук характеризуют эмоциональное выгорание как негативное психическое состояние, результатом которого становится эмоциональное истощение. Оно возникает в ситуациях, когда человек продолжительное время расходует эмоциональную энергию без своевременной возможности её восполнения [1, с. 117].

По определению Л. И. Анцыферовой, синдром эмоционального выгорания – это долговременная реакция на стрессовые факторы или синдром, который развивается на фоне длительных стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. Этот процесс характеризуется постепенным исчерпанием эмоциональных, интеллектуальных и физических ресурсов и проявляется через симптомы умственного и душевного истощения,

ВКР УлГУ

физического утомления, личностной обособленности и отстранённости, снижением чувства удовлетворённости результатами труда [2, с. 81].

Н. В. Самоукина отмечает, что эмоциональное выгорание – это синдром, который возникает из-за длительного воздействия стресса и приводит к истощению эмоционального, энергетического и личностного потенциала человека ввиду внутреннего накопления негативных переживаний «без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них» [49, с.18]. В этой трактовке феномена ключевую роль играют невыраженные эмоции, по мере накопления которых у работника появляется внутреннее напряжение, приводящее со временем к выгоранию.

Значительный вклад в изучение феномена выгорания внесла К. Маслач, одна из основоположниц исследований этого явления. Она сформулировала понятие как синдром, характеризующийся физическим и эмоциональным истощением. Среди сопутствующих проявлений она выделяла снижение самооценки, циничное отношение к трудовым обязанностям и потерю эмпатии в отношении клиентов [30, с. 212]. Вначале исследований феномен выгорания использовался для описания состояния специалистов социальной сферы, но со временем стало понятно, что он распространён у работников и в других областях деятельности.

В 1986 году К. Маслач и С. Джексон предложили трёхфакторную модель выгорания. Сегодня она считается классической в психологии. Первый компонент – эмоциональное истощение, при котором человек ощущает полное опустошение, даже при неизменной нагрузке кажется, что ресурсы на исходе и сил больше нет. Второй компонент исследователи определили как деперсонализацию. Человек демонстрирует отстранённость в общении, в отдельных случаях проявляет цинизм в отношении тех, с кем вынужден взаимодействовать.

Сниженнаяэмпатия и формальное общение в профессиональной сфере– первые признаки такого состояния. Третьим компонентом предложенной модели является редукция профессиональных достижений. Человек начинает

ВКР УлГУ

сомневаться в своей компетентности, обесценивает значимость достигнутых результатов и приходит к выводам, что всё бессмысленно и его работа никому не нужна [30, с. 215]. Предложенная модель стала для исследователей в психологической науке универсальным средством для проведения точных диагностик и детального анализа текущего психоэмоционального состояния работников различных профессиональных областей.

Российские психологи исследовали феномен психического выгорания с разных научных позиций, обогащая и конкретизируя опыт зарубежных исследователей.

В своей теории В. В. Бойко представил синдром выгорания в качестве механизма защиты психики: в условиях постоянного стресса человек начинает «блокировать» свои эмоции, чтобы справиться с нагрузкой [7, с. 357]. Он систематизировал этот процесс, выделив три последовательные фазы его развития. Первая фаза – напряжение, при которой, осознавая возникшие трудности, человек ощущает чувство тревоги и первые признаки неудовлетворённости, но при этом пытается найти выход из ситуации, преодолевая внутренний дискомфорт. Далее наступает вторая фаза – резистенция (сопротивление). На этой стадии становятся заметны первые проявления деформации профессионального поведения: в попытке защититься человек сдерживает проявление эмоций, придерживается формального общения и выбирает наименее энергозатратные способы решения рабочих задач. Последнюю стадию выгорания В.В. Бойко определил как истощение, когда система психологической защиты перестаёт справляться. Это приводит к развитию апатичного состояния, повышенной раздражительности и ухудшению физического самочувствия. При наступлении этой фазы ресурсные возможности человека уже исчерпаны, а процесс их восполнения занимает длительный период [6, с. 45]. Модель В.В. Бойко демонстрирует, что выгорание не возникает внезапно, одномоментно, а развивается постепенно с определённой последовательностью стадий.

ВКР УлГУ

Дж. Гринберг так же отметил поэтапное развитие синдрома выгорания. По его модели феномен имеет пять ступеней формирования:

1. «Медовый месяц» – позитивное отношение к работе подкрепляется энтузиазмом и глубокой увлечённостью, источники стресса не оказывают заметного влияния и не провоцируют напряжения.

2. «Недостаток топлива» – постепенное накопление усталости сопровождается ростом апатии, что без дополнительной мотивации приводит к снижению эффективности работы.

3. «Хронические симптомы» – уровень раздражительности повышается, усиливается ощущение подавленности, неудовлетворённость трудовой деятельностью становится всё более явной, возникают пессимистичные мысли о будущем и его бесперспективности. Накопившаяся усталость постепенно переходит в ощутимые физические симптомы недомогания.

4. «Кризис» – наблюдается ухудшение самочувствия: появляются хронические заболевания, влияющие на работоспособность (вплоть до её полной утраты). На этом фоне обостряются признаки депрессии, снижается удовлетворённость жизнью в целом и достигнутыми результатами в работе.

5. «Пробивание стены» – усугубляются физические недомогания и психологические проблемы, создавая угрозу жизнедеятельности. В профессиональной сфере, семейных и дружеских отношениях наблюдается дезадаптация [10, с. 45].

Эта модель отражает закономерность: постепенное накопление напряжения неизбежно приводит к тяжелым расстройствам, влияющее на все жизненные стороны человека.

Т. И. Ронгинская представила описание изменений профессиональной идентичности: «Выгорание влияет на самовосприятие: человек начинает сомневаться в правильности выбора пути, видит себя неудачником» [47, с. 36]. Возникает замкнутая система, в которой внутренние сомнения снижают результативность работы, а последующие неудачи только укрепляют

ВКР УлГУ

негативный образ «Я». Понимание этой взаимосвязи объясняет: люди с выгоранием часто не способны самостоятельно преодолеть кризис из-за того, что состояние истощения уже внесло существенные негативные изменения в мышление и поведение человека.

Т.Г. Неруш, Л.А. Ольхова и Е.А. Падалка, проанализировав российские научные работы по проблеме психического выгорания, пришли к выводу, что современные подходы переходят от изучения индивидуальных факторов к комплексному рассмотрению системных причин. Они рассматривали этот феномен как следствие дисбаланса между ресурсами человека и запросами профессиональной среды [35, с. 25].

Исследования Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой позволили углубить представление о синдроме психического выгорании, доказав, что это явление обусловлено не только индивидуальными особенностями, но и взаимодействием человека с профессиональной средой. Среди главных факторов риска они отметили высокую рабочую нагрузку, конфликты среди сотрудников, дефицит поддержки от руководства, размытость критериев оценки результатов труда, однообразие или неорганизованность выполняемых задач [9, с. 72].

Е.В.Кутьина установила, что проблемы с адаптацией на рабочем месте не являются исключительно индивидуальными трудностями работника, а указывают на наличие системных недостатков в организации труда. Как указывает автор, хроническое напряжение провоцируют такие факторы, как размытые критерии оценки работы, жёсткий график и дефицит необходимых ресурсов[20, с. 47]. Это говорит о том, что эффективная профилактика выгорания предполагает не только персональную работу с работниками, но и комплексные изменения в организации трудового процесса.

Т.Ю. Ласовская также акцентировала внимание на значении рабочей среды. К организационным факторам риска она относит: жесткий рабочий график, сверхурочные нагрузки, отсутствие карьерных перспектив, чрезмерную бюрократию, отсутствие признания достижений и напряжённые

ВКР УдГУ

взаимоотношения в коллективе. По словам Т. Ю. Ласовской, для своевременного выявления тревожных признаков выгорания необходимо помимо явных жалоб отслеживать поведенческие проявления – перемены в манере общения, снижение активности и участившиеся случаи временной нетрудоспособности [23, с. 33].

Результаты исследования позволили пересмотреть причины развития синдрома выгорания: стали учитывать не только личностные особенности человека, но условия организации труда. Эти наблюдения позволяют сделать вывод, что для эффективной профилактики выгорания в первую очередь необходимо усовершенствовать организационно-технические условия труда и укрепить позитивный микроклимата в коллективе.

По наблюдениям Л. И. Анцыферовой, продолжительные стрессовые состояния могут привести к переоценке ценностей, когда человек видит в работе не возможность самореализации, а только источник сильного напряжения [2, с. 85].

В зависимости от личностных особенностей психики темп развития выгорания у каждого человека индивидуален. Наибольшему риску стремительного развития выгорания подвержены несколько типов личностей:перфекционисты с гипертрофированным чувством ответственности, идеалисты, которые видят в своей профессии миссию по «спасению мира», люди с высоким уровнем эмпатии, тяжело переживающие проблемы других, а также те, кому сложно разграничивать личную и профессиональную жизнь. Это говорит о том, что вероятность развития синдрома выгорания существенно зависит от индивидуальных характеристик личности и его отношения к трудовой деятельности.

Согласно подходу С.П. Безносова, выгорание является одним из проявлений профессиональных деформаций в виде личностных изменений, произошедших под влиянием специфики работы. Он отмечал, что определённые профессиональные сферы деятельности содержат факторы риска развития эмоционального выгорания. Педагогические работники,

ВКР УлГУ

медицинские специалисты и психологи непрерывно расходуют эмоциональные ресурсы, не получая взамен достаточной поддержки и отклика, представители творческих профессий сталкиваются с давлением из-за завышенных ожиданий и высокой конкуренции, а управленческие кадры вынуждены действовать в условиях неопределённости, принимая решения с высокой степенью ответственности [5, с. 22]. Этот подход дал возможность рассматривать выгорание как компонент комплексного процесса изменения личности, связанного с особенностями профессиональной деятельности.

Т.В. Форманюк отмечает, что в профессиях категории «человек-человек» наблюдается выраженный дисбаланс ролей между теми, кто отдаёт эмоции, и теми, кто принимает. Представители помогающих специальностей (педагоги, врачи, психологи) постоянно находятся в позиции дающей стороны – им приходится вдохновлять других, обучать, поддерживать окружающих, сохраняя внешнюю невозмутимость и стабильность. Этот дисбаланс неизбежно ведёт к риску выгорания [54, с. 60].

Обобщение существующих определений феномена выгорания позволяет описать его как синдром, возникающий вследствие продолжительного стресса, связанного с профессиональным взаимодействием, преимущественно в сферах, предполагающих оказание помощи и поддержки.

Он проявляется в постепенной утрате эмоциональных, умственных и физических сил, отчуждении от профессиональных обязанностей и снижении продуктивности в работе. При этом воздействие выгорания распространяется и на личную жизнь: осложняет отношения с близкими людьми, снижает самооценку и общее благополучие жизни.

Определение и методы изучения феномена выгорания исследователи уточняли и конкретизировали на протяжении многих лет. По результатам I Международной научно-практической конференции по проблеме выгорания в Курске было решено применять единый термин – «синдром выгорания» – без уточняющих прилагательных [27, с. 8]. Это решение позволило привести

ВКР УлГУ

научный язык к единому стандарту и сосредоточить усилия на изучении общих механизмов и закономерностей выгорания.

С 1 января 2022 года выгорание официально включено в 11-ую редакцию Международной классификации болезней (МКБ-11) под кодом «QD85» и определено как «синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться» [58]. Этот синдром включён в класс «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения», а именно в блок «Проблемы, связанные с занятостью или безработицей». Важно отметить, что выгорание не является психическим расстройством в строгом смысле слова, но может приводить к развитию невротических состояний и психосоматических заболеваний, если не предпринимать своевременных мер.

Синдром выгорания затрагивает разные аспекты жизни человека, проявляясь в комплексе разнообразных симптомов. В эмоциональной сфере человек сталкивается с чувством внутренней опустошённости, повышенной раздражительностью, внезапными вспышками гнева, потерей интереса к прежним источникам вдохновения и ощущением бесполезности своих действий. Когнитивные нарушения проявляются в ослаблении творческого мышления, преобладании стереотипных решений, трудностях с удержанием внимания, негативной оценке перспектив и склонность драматизировать ситуацию. Поведенческие признаки выражаются в формальном отношении к рабочим обязанностям, стремлении избегать контактов с коллегами, росте числа ошибок в работе. В стремлении компенсировать упадок сил и поддержать работоспособность у человека могут появиться плохие привычки (злоупотребление кофе, напитками-«энергетиками», сигаретами или алкоголем). Физические симптомы проявляются хронической усталостью, мигренями, расстройством режима жизнедеятельности (сна, труда и отдыха), и снижением защитных сил организма [51, с. 98]. Сложность и разнообразие симптоматики предполагает необходимость всесторонней оценки при

ВКР УдГУ

диагностике и реализации комплексных профилактических мероприятий.

Для диагностики выгорания специалисты сочетают клинические методы (клиническая беседа, наблюдение, сбор анамнеза) с широким спектром психодиагностических средств. К наиболее популярным относятся такие методики, как тест MBI (MaslachBurnoutInventory), опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко, опросник Е.П. Ильина, опросник О.Л. Гончаровой, а также комплексные методики исследования личности, такие как СМИЛ (стандартизированный многофакторный метод исследования личности), опросник Айзенка и метод цветовых выборов [28, с. 115]. По результатам диагностики можно установить степень выраженности симптомов, определить этап развития истощения и вероятность возникновения дезадаптации. Это объясняет необходимость комплексного лечения синдрома выгорания.

Специалисты рекомендуют комбинировать разные методы, среди которых приоритетными считаются психотерапия (индивидуальная и групповая) и когнитивно-поведенческая терапия [28, с. 120]. При наличии показаний лечение дополняют медикаментозным сопровождением, включая в него антидепрессанты и лекарства с противотревожным, седативным или стимулирующим действием.

При профилактике и коррекции выгорания немаловажным фактором являются и общеукрепляющие мероприятия: соблюдение чёткого режима дня, полноценный сон и отдых, регулярные занятия спортом и сбалансированное питание. Их дополняют реабилитационные практики – массаж, санаторно-курортное лечение, арт-терапия и комплексы дыхательных техник. Значимую роль в предотвращении выгорания играет эмоциональная поддержка со стороны семьи и близких, а также развитие профессиональных компетенций, грамотное планирование карьерного пути и создание более комфортных условий труда. В совокупности эти подходы способствуют восстановлению психоэмоционального состояния человека и укреплению общей стрессоустойчивости организма.

ВКР УдГУ

Таким образом, психическое выгорание – сложный психологический феномен, формирующийся под влиянием личностных особенностей, специфики профессиональной деятельности и организационных условий. Его отличают следующие признаки:

- постепенное нарастание симптомов, которое часто принимают за обычную усталость;

- комплексное влияние на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности;

- прямая связь с профессиональной средой и особенностями трудовой деятельности;

- возможность предупредить развитие состояния при условии своевременного выявления симптомов.

Глубокое понимание механизмов возникновения синдрома выгорания даёт возможность не только сократить негативные последствия его влияния, но и целенаправленно внедрять профилактические меры для поддержания и сохранения психологического благополучия работников в разных профессиональных сферах. Осознание актуальности и масштабов этой проблемы и реализация продуманных профилактических действий способствует улучшению качества жизни и укреплению профессионального благополучия в современном обществе.

1.2. Особенности профессиональной деятельности и факторы психического выгорания учителей коррекционной школы

Работа учителя в коррекционной школе – это сложный, разносторонний процесс, который требует от них не только профессиональных знаний и опыта, но и высокой эмоциональной устойчивости, гибкости мышления и умения быстро находить нестандартные решения. Их работа не ограничивается лишь передачей знаний детям. Учителя, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья

ВКР УдГУ

(ОВЗ), каждый день сталкиваются с особыми условиями, где стандартные педагогические методы работают не всегда, а положительная динамика измеряется не оценками, а даже небольшими успехами в развитии ребёнка.

Профессиональная деятельность в коррекционной школе определяется особенностями и потребностями учеников. Здесь учатся дети с различными нарушениями здоровья (ЗПР, умственная отсталость, РАС, тяжёлые множественные нарушений развития и др.). Такие ученики постоянно нуждаются в индивидуальном подходе, поэтому учителю ежедневно приходится искать новые способы коммуникации и методы взаимодействия с ними. Как отмечают исследователи, учитель, работающий с детьми с ОВЗ, должен не просто владеть методиками, но и свободно трансформировать их, импровизировать и оперативно выстраивать новые подходы в обучении и развитии непосредственно в процессе работы [16, с. 127].

Специфика работы в коррекционной школе предполагает дополнительные требования к учителю. По мнению С.Д. Забрамной, помимо обычных педагогических навыков, ему необходимы знания в области дефектологии, специальной психологии и нейропсихологии развития[16, с. 88]. Такие знания нужны, чтобы правильно организовать обучение детей с особенностями, подобрать методы адаптации и оценить их развитие.

Принцип личностного подхода в учебно-воспитательном процессе в коррекционной школе существенно увеличивает нагрузку на учителя. Ему приходится не просто адаптировать существующие программы, а разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, подбирать и создавать специальные дидактические материалы с учетом психофизических особенностей каждого обучающегося, искать креативные формы подачи материала. Учитель должен постоянно отслеживать динамику развития каждого ученика и оперативно корректировать программу, учитывая заметный прогресс в обучении или наоборот трудности с усвоением материала. Индивидуальный подход в рамках коррекционного обучения является необходимым условием для работы педагога, предполагающим его

ВКР УдГУ

предельную сосредоточенность и глубокое эмоциональное участие [34, с. 89].

Коммуникативное взаимодействие с детьми в профессиональной деятельности учителя коррекционной школы отличается высокой интенсивностью. Помимо простого изложения материала он помогает ученикам преодолевать страхи и тревогу, учит взаимодействовать с окружающими, формирует базовые навыки самообслуживания и социализации, поддерживает мотивацию к обучению, когда успехи даются с огромным трудом. Ежедневно учитель для детей одновременно играет роль наставника, психолога, мотиватора, а иногда даже защитника. Такое многообразие профессиональных ролей предполагает, что учитель коррекционной школы должен уметь быстро переключаться между разными задачами, сочетать разные методики для каждого ребёнка и обладать высокой психологической гибкостью. Именно эта многофункциональность создаёт значительную психологическую нагрузку [40, с. 92].

Значительную часть рабочего времени учителя занимают не только уроки, но и дополнительные задачи. Для эффективной работы по созданию единой образовательной и воспитательной среды для ребёнка с ОВЗ он должен активно взаимодействовать с психологами, дефектологами, логопедами, медицинскими работниками и родителями учеников, часть из которых нуждается не только в информации, но и в эмоциональной поддержке. Кроме всего этого, учителю приходится заполнять большой объём документации, связанной не только с успеваемостью, но и с отображением динамики психоэмоционального состояния учащихся, их поведенческих особенностей и социальных навыков.

В условиях коррекционной школы образовательная среда для педагога нередко становится источником повышенной стрессовой нагрузки. Некоторые дети проявляют импульсивность и агрессию, испытывают трудности с саморегуляцией поведения, быстро утомляются и отличаются нестабильным эмоциональным состоянием. В таких ситуациях от учителя

ВКР УлГУ

требуется мгновенная реакция, умение предотвращать конфликты и создавать благоприятную атмосферу, в которой каждый ребёнок будет чувствовать поддержку и безопасность. Спокойствие и выдержка педагога выступает надёжной опорой для учеников, предотвращая возникновение хаоса в коллективе и позволяя детям с ОВЗ чувствовать поддержку в нестабильных условиях [40, с. 215].

Эти особенности профессиональной деятельности учителя коррекционной школы в совокупности способны спровоцировать развитие психического выгорания.

Ключевым фактором выгорания является высокие эмоциональные нагрузки. Ежедневное проявление эмпатии и постоянная вовлечённость в жизни детей – одна из главных причин выгорания. Учитель искренне переживает за своих учеников, за их будущее, разделяет с ними их успехи и огорчения, чувствует ответственность за их результаты. При отсутствии ожидаемых прогрессов у педагога могут возникнуть ощущения неэффективности профессиональных усилий, что постепенно снижает самооценку и подрывает уверенность в своих силах. Эмоциональное истощение выражается в упадке сил, потере интереса к работе и чувстве опустошённости [6, с. 45]. Особенности работы в коррекционной школе способствуют ускорению данного процесса из-за повышенной эмоциональной нагрузки и отсутствия видимых профессиональных результатов.

При изучении выгорания важно учитывать возраст и опыт работы. Исследования показывают, что молодые специалисты со стажем до 5 лет особенно подвержены выгоранию. Это связано с тем, что их представления о работе не совпадают с реальностью, им сложно регулировать своё эмоциональное состояние, а в период адаптации нагрузка оказывается слишком большой. А.Х. Пашина отмечает, что многие учителя сталкиваются с повышенной тревожностью, особенно в первые годы работы. Позитивный настрой часто сменяется страхом или тревогой, из-за чего общение с

ВКР УлГУ

учениками и коллегами начинает негативно влиять на эмоциональное состояние учителя [45, с. 49]. Снизить риск выгорания у молодых педагогов коррекционных школ помогает система наставничества: опытные коллеги поддерживают их и помогают им освоиться в профессии. По результатам исследований Е.Н. Пачколиной, такой подход уменьшает уровень стресса на 35-40% в первые два года работы [38, с. 62].

У учителей со стажем 10-15 лет причины выгорания отличаются. Они уже адаптировались, но теперь сталкиваются с рутиной: работа становится однообразной, накапливается усталость и появляется ощущение отсутствия карьерного роста. По данным Т.П. Емельяновой и Е.И.Шуралёвой, при сильном выгорании педагоги становятся менее гибкими в мышлении и поведении, им сложнее выстраивать партнёрские отношения и находить общий язык с коллегами [22, с. 73].

Учителя предпенсионного возраста выгорают из-за снижения адаптационных возможностей, страха перед изменениями, опасений по поводу будущего после выхода на пенсию, а также необходимости осваивать новые технологии и методики. Особенно сложным являются требования к цифровой грамотности, которые для некоторых становятся испытанием. На фоне этого учителя начинают сомневаться в своих силах, что в дальнейшем приводит к профессиональному выгоранию [39, с. 188].

По данным исследования И.В. Кузнецовой, у педагогов со стажем более 20 лет наблюдается усиление симптомов выгорания, когда в школе происходят организационные изменения (смена руководства, внедрение новых образовательных стандартов). Автор отмечает, что опытным учителям сложнее адаптироваться к нововведениям из-за устоявшихся привычек в работе, что повышает тревожность и снижает самооценку [21, с. 67].

Ещё один важный источник стресса для педагогов – умственная перегрузка. Учителю ежедневно приходится перерабатывать большой объём информации, принимать решения в экстренных ситуациях и быстро реагировать на меняющиеся обстоятельства. Л.М. Митина отмечает, что по

ВКР УдГУ

сравнению с педагогами массовых школ когнитивная нагрузка у учителей коррекционных школ в 1,5-2 раза выше. Он должен постоянно помнить про особенности каждого ученика, медицинские ограничения в том числе, анализировать результаты работы и прогнозировать возможные трудности [32, с. 112]. Всё это создаёт постоянное напряжение, которое накапливается со временем и способствует истощению ресурсов личности.

Согласно данным исследования И.В. Самойловой, учителя, умеющие грамотно распределять время и чётко разделять профессиональные задачи, меньше подвержены выгоранию. Для профилактики развития этого синдрома она советует проводить в школах тренинги по управлению рабочими ролями [48, с. 77].

Организационные факторы создают дополнительные сложности для педагогов. Административные требования, которые не всегда совпадают с реальными потребностями обучения, жёсткие сроки отчётности, нехватка пособий и оборудования, перегруженное расписание – всё это отнимает время и силы, и отвлекают от непосредственной работы с детьми, создавая дополнительный стресс. Как показывают исследования, бюрократическая нагрузка – важный фактор, усиливающий профессиональное выгорание педагогов [8, с. 63]. О.А. Дорожкина выявила, что 78% учителей коррекционных школ считают заполнение документации наиболее стрессовым элементом работы, отнимающим до 30% рабочего времени. Автор подчёркивает, что если упростить документооборот, уровень выгорания может снизиться на 25-30%, а освободившееся время учителя смогут потратить на работу с детьми [14, с. 94].

Социально-психологические факторы тоже сильно влияют на работу учителей коррекционных школ. Педагоги нередко сталкиваются с непониманием со стороны общества. Многие люди думают, что работа с детьми с ОВЗ не имеет смысла, проявляют снисходительное отношение или, наоборот, завышенные ожидания. С другой стороны, и внутри коллектива возникают проблемы, например, из-за конкуренции и признания, недостатка

ВКР УлГУ

эмоциональной поддержки со стороны коллег и администрации. Ситуацию могут осложнять непростые взаимоотношения с родителями учеников, которые либо перекладывают всю ответственность на педагога, либо сомневаются в его профессионализме.

По данным Н.И. Давыдовой, 72% учителей коррекционных школ называют отсутствие положительной обратной связи от администрации главным демотивирующим фактором. Это заставляет их сомневаться в ценности собственных усилий и порождает убеждение: «Зачем стараться, если никто не заметит?» [11, с. 134].

Недостаток признания профессиональных усилий так же серьёзно влияет на эмоциональное состояние педагогов коррекционных школ. Т.В. Редина отмечает, когда учитель не чувствует признания со стороны общества и руководства, его внутренняя мотивация падает. В качестве психологической защиты он становится эмоционально отстранённым, а его работа – более формальной [44, с. 225].

Ещё один важный фактор риска выгорания – отсутствие в коррекционных школах системной психологической поддержки. Учителям крайне нужны регулярные встречи с психологом (супервизии), групповые обсуждения сложных случаев с коллегами и возможность получения профессиональной психологической помощи. Без этого риск выгорания значительно возрастает [3, с. 89]. Такие меры помогают учителям понять, что их переживания нормальны, а трудности встречаются у многих.

Значимым фактором риска профессионального выгорания выступают личностные особенности. Особенно опасны следующие черты: перфекционизм, когда человек пытается сделать «всё идеально», даже если обстоятельства этому препятствуют,гиперответственность, при которой педагог убеждён в личной ответственности за судьбу ребёнка, низкая стрессоустойчивость, затрудняющая адекватное реагирование на напряжённые ситуации, а также отсутствие навыков саморегуляции, из-за чего учитель не может вовремя остановиться и восстановить силы.

ВКР У ДГУ

Исследование Е.С. Старченковой показало, что у педагогов с высоким уровнем перфекционизма риск развития выгорания возрастает на 40% по сравнению с коллегами, чьи ожидания более реалистичны. При этом особую опасность представляет ситуация, когда учитель стремится соответствовать высоким ожиданиям окружающих [53, с. 156].

Физиологические симптомы становятся завершающей стадией выгорания. Длительное эмоциональное напряжение неизбежно сказывается на телесном уровне. Учителя отмечают хроническую усталость, не проходящую после выходных, проблемы со сном, головные боли и мышечные зажимы, снижение иммунитета и частые простудные заболевания. Таким способом тело сообщает нам о критическом уровне психофизического истощения. Если игнорировать эти признаки, истощение переходит в устойчивую фазу, когда даже небольшие нагрузки вызывают раздражение и апатию.

По данным Н.Е. Водопьяновой, синдром эмоционального выгорания у учителей, работающих с детьми с ОВЗ, развивается постепенно, накапливаясь со временем. Накопление стрессовых факторов со временем снижает профессиональную эффективность, провоцирует личностную деформацию и негативно влияет на качество жизни [9, с. 134]. Особенно влияют на этот процесс особенности коррекционного образования, где результаты обучения часто непредсказуемы, а эмоциональная нагрузка очень высока.

По данным исследования М.А. Крыловой, у 65% педагогов коррекционных школ наблюдаются симптомы фазы резистентности (сопротивления) выгорания. На этой стадии учитель реагирует на ситуации слишком эмоционально или, наоборот, становится эмоционально холодным, эмпатию проявляет выборочно, только к определённым ученикам («любимчикам»), обязанности выполняет формально, а креативность в работе снижается [19, с. 88].

По результатам исследований В.В. Бойко, у значительной части

ВКР УлГУ

педагогов коррекционных школ развиваются все три фазы синдрома выгорания: напряжение, резистенция и истощение. Когда наступает последняя фаза, помимо эмоционального опустошения, человек сталкивается и с физическими проявлениями: головными болями, нарушениями сна, обострениями болезней [15, с. 56].

Особенности работы в коррекционном образовании усиливают влияние всех названных факторов. Медленная динамика результатов, высокие энергозатраты, неопределённые перспективы и риск эмоциональной перегрузки создают непростые условия труда. Постоянная необходимость эмоциональной самоотдачи в работе с детьми с ОВЗ при отсутствии достаточной поддержки неизбежно ведёт к профессиональному истощению [39, с. 142].

1.3. Психологические методы и средства превенции психического выгорания учителей коррекционной школы

Работа педагога в коррекционной школе – это особый вид профессиональной деятельности, требующий колоссальной эмоциональной отдачи. Учителя ежедневно сталкиваются с непростыми ситуациями: им нужно не просто передавать знания, но и чутко реагировать на особенности развития детей, учитывать их эмоциональные состояния, выстраивать доверительные отношения с родителями. Такая нагрузка постепенно накапливается, и без грамотной психологической поддержки риск выгорания становится очень высоким.

Превентивные меры должны быть многогранными – они затрагивают и организационные аспекты, и индивидуальную работу с педагогами, и создание особой атмосферы в коллективе. Рассмотрим основные направления, которые помогают предупредить развитие синдрома эмоционального выгорания.

Индивидуальная психологическая поддержка – один из самых

ВКР УлГУ

действенных инструментов профилактики. Регулярные консультации с психологом не сводятся к разовым встречам «по запросу», а представляют собой планомерную работу, позволяющую вовремя заметить первые признаки усталости и напряжения. Как отмечают Н.Е. Водопьянова иЕ.С.Старченкова, выявление симптомов выгорания на ранней стадии и своевременная помощь психолога помогают предотвратить развитие полноценного синдрома и сохранить работоспособность человека [9, с. 112].

В.В. Бойко так же подчёркивает важность ранней диагностики: своевременное выявление начальных проявлений эмоционального истощения и деперсонализации существенно повышает эффективность мер профилактики, а регулярный психологический регулярный мониторинг психологического состояния педагогов позволяет предотвратить развитие тяжёлого синдрома и сохранить работоспособность коллектива [6, с. 85]. В ходе таких консультаций психолог помогает учителю проанализировать текущую нагрузку и расставить приоритеты, найти внутренние ресурсы, проработать непроработанные эмоции и выработать индивидуальные стратегии самопомощи.

Процесс психологической работы строится на создании безопасного пространства, где педагог может быть искренним, не боясь осуждения или формальных выводов. По словам К. Роджерса, когда человек чувствует, что его принимают таким, какой он есть, и при этом по-настоящему понимают его переживания, это помогает ему расти как личность и справляться с кризисами [46, с. 145].

По данным О.И. Бабич, риск возникновения профессионального выгорания снижается при наличии личностных ресурсов. Основными ресурсами противодействия выгоранию автор называет самоактуализацию, осмысленность жизни и интернальность – способность принимать ответственность за свою жизнь на себя. Не менее важны осознание своих сильных и слабых сторон, внутренняя поддержка и естественность поведения. Кроме того, способствуют устойчивости к выгоранию

ВКР УлГУ

межличностная чувствительность, гибкость в общении, способность жить «здесь и сейчас», сочетание свободы и ответственности, а также реалистичное понимание мира и человеческой природы [57].

Групповые формы работы дают ещё один важный ресурс – ощущение общности. Когда учителя понимают, что не одиноки в своих переживаниях и коллеги испытывают похожие трудности, им становится легче – уровень стресса снижается. Коллективные занятия могут принимать разные формы. Например, дискуссии и обмен опытом позволяют учителям делиться историями из практики, рассказывать, какие приёмы помогли им справиться с усталостью или сложным поведением учеников – такое общение между коллегами превращается во взаимное обучение.

Как отмечают исследователи, важную роль в профилактике выгорания играет поддержка со стороны окружающих: коллег, начальства, семьи и друзей [42, с. 92]. Наибольший эффект заметен на групповых занятиях, где формируется особая атмосфера взаимопонимания. Групповая рефлексия помогает учителям прийти в себя после сложного периода. Когда педагоги собираются вместе и обсуждают, что далось тяжело, а что принесло радость. В результате становится спокойнее, а достижения – заметнее.

Развитие навыков саморегуляции – ключевой элемент профилактики выгорания. Учителям коррекционной школы особенно важно освоить простые, но действенные техники, которые можно применять прямо в течение рабочего дня. Умение управлять своими эмоциями, как подчёркивают Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова, служит важной защитой от профессионального выгорания [9, с. 189].

А.Б. Леонова отмечает, что навыки саморегуляции дают педагогам долгосрочную защиту от выгорания. Когда учитель учится управлять своим эмоциональным состоянием, он не только легче переносит стрессовые ситуации, но и становится более устойчивым к нагрузкам в целом [24, с. 45]. К наиболее эффективным методам саморегуляции относятся:

- дыхательные упражнения помогают быстро снять напряжение,

ВКР УлГУ

вернуть ясность мышления и сосредоточиться на текущей задаче;

- минутные паузы каждые 1,5-2 часа позволяют «перезагрузиться».

- образно-визуальные техники создают внутренний ресурс и помогает восстановить силы;

- когнитивные стратегии переосмысления помогают увидеть ситуацию под новым углом и снизить эмоциональную напряжённость;

- планирование и управление временем снижают тревожность за счёт чёткой организации задач и реалистичного распределения нагрузки;

- аутогенная тренировка способствует расслаблению и восстановлению внутреннего равновесия через самовнушение спокойствия;

- физическая активность быстро снимает напряжение: даже короткая разминка или прогулка перезагружает организм и мозг;

- рефлексивный анализ эмоционального состояния помогает осознать причины стресса и выработать индивидуальную стратегию восстановления.

Оптимизация рабочего процесса играет не меньшую роль, чем психологическая работа. Часто выгорание провоцируется не столько содержанием деятельности, сколько её условиями: перегруженностью, отсутствием чёткого графика, нехваткой ресурсов.

Т.В. Форманюк обращает внимание на то, как важна грамотная организация труда для педагогов. Когда учитель грамотно выстраивает свой рабочий график и распределяет нагрузку, снижается хроническое напряжение и не копится усталость, что позволяет ему сохранять профессиональные ресурсы для творческой и эмоционально насыщенной деятельности [54, с. 57]. При распределении нагрузки администрации школы важно учитывать индивидуальные особенности педагогов: возрастные предпочтения в работе с обучающимися, хронотип (утренний/вечерний пик продуктивности) и уровень стрессоустойчивости. Гибкий график и чередование напряжённых и более лёгких задач помогут сохранить силы и энтузиазм учителей.

Чёткие границы между работой и личной жизнью защищают личное

ВКР УлГУ

время и дают возможность восстановиться. Учитель должен иметь возможность «отключаться» от работы после окончания рабочего дня – не проверять почту и сообщения в рабочих чатахпо вечерам, не брать домой стопки тетрадей, не обсуждать школьные дела с семьёй.

Для педагогов очень важна не только моральная, но и материальная, и методическая поддержка. Обеспечение современными пособиями и методическими материалами, возможность повышать квалификацию на семинарах и курсах, а также привлечение тьюторов в классы с большой нагрузкой – всё это помогает педагогам не чувствовать себя беспомощными и работать с большей эффективностью.

Формирование поддерживающей среды в коллективе напрямую влияет на эмоциональное состояние педагогов. Если коллектив сплочённый и учителя поддерживают друг друга, риск выгорания снижается. Традиции взаимопомощи, такие как наставничество, помогают укрепить связи между педагогами. Когда опытный учитель помогает новичку разобраться, например, как работать с детьми с особыми потребностями, это не только ускоряет адаптацию молодого специалиста, но и создаёт атмосферу поддержки в коллективе. Чтобы укрепить связи между педагогами, полезно устраивать совместные мероприятия, встречи в неформальной обстановке, где можно поговорить не о работе, а о жизни, хобби и планах.

Важно признавать достижения учителей: публичная благодарность за успехи, доска почёта, материальное поощрение. Благодаря этому они осознают свою значимость, которая в свою очередь «служит мощным антидотом против эмоционального истощения», – отмечает В.Е. Орёл [36, с. 93].

Особое место в системе превенции выгорания занимают телесные практики. Воздействуя одновременно на физиологическом и психологическом уровнях, они способствуют расслаблению мышц, нормализации дыхания и кровообращения, что приводит к снижению эмоционального напряжения. Кроме того, такие практики помогают осознать

ВКР УлГУ

взаимосвязь между эмоциональным состоянием и телесными реакциями, формируя навыки саморегуляции [29, с. 45].

Чтобы профилактика была эффективной, её нужно сделать частью повседневной жизни школы. Например, короткие психофизиологические практики в рамках плановых мероприятий (например, в конце педсовета), создание зоны отдыха с комфортной обстановкой для восстановления ресурсов в течение рабочего дня, регулярные групповые встречи с психологом для рефлексии и обмена опытом и периодические комплексные мероприятия по психологической разгрузке.

Такой комплексный подход работает сразу на трёх уровнях: индивидуальный (работа с личными ресурсами), групповой (поддержка коллектива) и организационный (условия труда). Он не даст мгновенного эффекта, но со временем сформирует устойчивую защиту от выгорания. В результате учителя смогут сохранять силы и работать так же эффективно, как в первые годы работы.

Важно отметить, что эффективность превентивных мер во многом зависит от их систематичности и осознанного отношения самих педагогов к своему психологическому здоровью. Как показывает практика, единичные мероприятия дают лишь кратковременный эффект. Чтобы добиться устойчивых изменений, нужно сформировать в школе культуру психологической заботы о состоянии педагогов на всех уровнях, от личных привычек до школьных правил и традиций.

В долгосрочной перспективе такой комплексный подход даёт многосторонний положительный эффект. Прежде всего, он заметно снижает риск профессионального выгорания среди учителей. Помимо этого, благодаря более стабильному эмоциональному состоянию педагогов повышается качество образовательного процесса. Улучшаются взаимоотношения не только внутри коллектива, но и с другими участниками образовательного процесса – детьми и их родителями. Параллельно растёт профессиональная удовлетворённость и мотивация педагогов: осознавая

ВКР УлГУ

заботу о своём благополучии, они проявляют больше вовлечённости в работу. Ещё один важный результат – сохранение кадрового потенциала коррекционной школы и снижение текучести кадров: педагоги дольше остаются в профессии и в конкретном образовательном учреждении. А в целом такая система профилактики формирует позитивный имидж школы как организации, которая действительно заботится о благополучии всех участников образовательного процесса – от учащихся до сотрудников.

Таким образом, забота о психологическом здоровье педагогов коррекционной школы приносит пользу не только в плане сохранения здоровья сотрудников, но и в плане повышения эффективности всей образовательной системы.

1.4. Телесные практики как средство превенции психического выгорания учителей коррекционной школы

Профессиональная деятельность учителей коррекционных школ отличается высоким риском психического выгорания из-за повышенных эмоциональных нагрузок. Поэтому профилактика данного состояния является приоритетной задачей для сохранения профессионального здоровья педагогического коллектива. Для сохранения душевного равновесия в непростых условиях работы особенно важны простые и действенные способы поддержки психофизического здоровья. Одним из самых доступных и научно обоснованных вариантов становятся телесные практики. Их действенность основана на фундаментальном принципе единства тела и психики: целенаправленное воздействие на мышечный тонус, дыхание и кровообращение оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и способствует восстановлению ресурсов.

Истоки этого подхода можно найти в работах В. Райха. В своих работах описал явление, получившее название «мышечный панцирь»: он заметил, что постоянные зажимы в мышцах часто связаны с подавленными

ВКР УлГУ

эмоциями и непроработанными травмами [43, с. 92]. По его мнению, такой защитный панцирь возникает как реакция на стресс и травмирующий опыт, а работа с ним через телесные практики позволяет высвободить подавленные эмоции.

А. Лоуэн развил эти идеи в методе биоэнергетики, подчеркнув, что структура тела напрямую связана с характером и эмоциональным состоянием[26, с. 88]. Он говорил о том, что работа с телом – это прямой путь к пониманию и решению психологических проблем [25, с. 72]. Например, зажимы в области шеи и плеч часто сигнализируют о сдерживаемом гневе, сутулость отражает чувство беспомощности, а поверхностное дыхание сопровождает тревожность [17, с. 112]. С точки зрения нейрофизиологии, телесные практики помогают управлять состоянием нервной системы.

Осознанное диафрагмальное дыхание, например, активирует парасимпатический отдел, который отвечает за расслабление и восстановление. В результате снижается уровень кортизола – гормона стресса, нормализуется давление и улучшается работа мозга. Исследования показывают, что всего 5-10 минут такого дыхания в день достаточно, чтобы заметно уменьшить тревожность и раздражительность [50, с. 78]. Простые техники вроде «квадратного дыхания» (вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, пауза на 4) или «дыхания с удлинённым выдохом» (вдох на 4 счёта, выдох на 6-8 счётов) быстро стабилизируют работу нервной системы и помогают почувствовать себя спокойнее.

Ещё один проверенный способ снять напряжение – прогрессивная мышечная релаксация по методу Э. Джекобсона, суть которой заключается в последовательном напряжении и расслаблении разных групп мышц [13]. Эта техника не только снимает физическое напряжение, но и помогает лучше почувствовать своё тело. Для учителей, которые из-за большой загруженности часто не замечают усталости и своевременно не обращают внимания на сигналы организма, это особенно важно. Как подчёркивается в

ВКР УдГУ

литературе, такая техника развивает навык саморегуляции, который можно использовать для снижения напряжения в моменты стресса [12, с. 45]. Упрощённый вариант упражнения (поочерёдное напряжение и расслабление кистей, предплечий, плеч и мышц лица) можно выполнять прямо на рабочем месте.

Комплексные системы упражнений вроде йоги и цигун сочетают физическую нагрузку, дыхательные техники и медитативные элементы. Асаны улучшают гибкость, координацию и кровообращение. С точки зрения психологии они развивают концентрацию и повышают эмоциональную устойчивость. Для учителей коррекционных школ особенно полезны философские принципы йоги – «принятие текущего момента» и «ненасильственное отношение к себе». Эти установки помогают снизить влияние перфекционизма и самокритики, ведущих к выгоранию [55, с. 203]. Простые позы, такие как «поза горы» (тадасана) и «поза дерева» (врикшасана), легко вписать в рабочий день. Тадасана с акцентом на опоре в стопах и вытяжении позвоночника даёт ощущение устойчивости, а врикшасана тренирует внимание через балансировку.

Плавные и контролируемые движения тайцзи, выполняемые в ритме дыхания, оказывают успокаивающее действие и снижают уровень стресса. По наблюдениям специалистов, регулярные занятия этим видом практики улучшают сон, дарят ощущение гармонии и помогают «перезагрузиться» без значительных физических усилий [56, с. 156]. Даже короткие комплексы из 3-5 движений восстанавливают энергию и ясность мышления. Например, базовое движение «расправление груди» снимает напряжение с плечевого пояса и улучшает осанку за счёт плавного переноса веса и координации движений рук.

Одним из перспективных направлений работы с эмоциональным напряжением является арт-терапия с элементами телесности – лепка, танец, рисование телом. Эта техника даёт возможность выразить эмоции, которые сложно передать словами. Танцевальные импровизации помогают

ВКР УлГУ

«выпустить» накопившееся напряжение через движение, а работа с глиной позволяет физически «отпустить» тревожные мысли, создавая новые образы из материала [18, с. 95]. Исследования подтверждают, что творческое взаимодействие с телом помогает собрать воедино разные стороны личности и вернуть ощущение внутренней целостности [18, с. 67]. В школьной практике это может быть мини-мастерская по лепке из солёного теста во время педсовета или танцевальные паузы между уроками.

Учителя коррекционных школ часто испытывают вторичный травматический стресс, который появляется вследствие глубокого сопереживания проблемам своих учеников. В этом случае помогают техники «заземления» и работы с границами. Практика «Заземление» основана на фокусировке внимания на ощущении опоры в нижней части тела (стопы, ягодицы). Это способствует снятию напряжения и восстановлению энергетического баланса.А упражнение «Границы тела», где педагог визуализирует защитную оболочку вокруг себя, позволяет сохранить эмпатию без потери психологического равновесия. Как отмечается в работах И. Г. Малкиной-Пых, эта практика позволяет не утратить эмпатию, сохраняя при этом своё душевное равновесие [29, с. 134].

Эффективность таких методов подтверждается на практике. В эксперименте с участием 50 учителей коррекционных школ группа, которая в течение трёх месяцев практиковала дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию, показала снижение уровня эмоционального истощения на 30% по сравнению с контрольной группой. Участники отмечали, что стали лучше справляться со стрессом, меньше уставать и осознаннее взаимодействовать с учениками [52, с. 89].

Чтобы телесные практики действительно стали частью повседневной жизни учителей, важно учитывать особенности их работы – высокую загруженность и нехватку времени. Оптимальные стратегии в этом случае включают микропаузы (1-3 минуты на дыхательные упражнения или растяжку каждые 1-2 часа), ритуалы начала и конца дня (утренняя разминка

ВКР УлГУ

или вечерняя релаксация), групповые занятия с коллегами, а также ведение дневника самонаблюдения, чтобы фиксировать изменения в самочувствии и осознавать пользу упражнений.

Обучение педагогов основам телесной саморегуляции должно включать теоретический модуль (знакомство с выгоранием и механизмами действия практик), практический блок (поэтапное освоение техник) и отработку навыков в реальных условиях, например, перед уроками, между занятиями или после стрессовых ситуаций.

Такой комплексный подход объединяет физиологические, психологические и социальные механизмы: он не просто снижает влияние профессионального стресса, но и развивает навыки саморегуляции, повышает стрессоустойчивость и сохраняет профессиональное здоровье. Внедрение подобных программ в систему психолого-педагогической поддержки может стать важным шагом к созданию здоровой образовательной среды, где учителя сохраняют душевное равновесие и остаются эффективными в работе с детьми с особыми потребностями.

Выводы по I главе

Изучая феномен психического выгорания, мы приходим к пониманию, что это не обычная усталость после напряжённого периода, а серьёзное, состояние, постепенно истощающее ресурсы человека.Оно затрагивает самые разные области от эмоционального фона и мыслительных процессов до повседневных действий, незаметно трансформируя отношение к профессиональной деятельности, окружающим людям и собственной личности. Примечательно, что с 2022 года это состояние официально признали в международной практике: его включили в МКБ-11 как результат хронического стресса на рабочем месте. При этом выгорание не относят к психическим расстройствам, но его последствия могут оказаться серьёзными – вплоть до развития невротических состояний и психосоматических

ВКР УлГУ

проблем.

История изучения этого феномена началась ещё в 1970-ых годах. Американский психоаналитик Г.Дж. Фройденбергер впервые обратил внимание на подобные симптомы у специалистов коммуникативных профессий, а позже К. Маслач предложила ставшую классической трёхкомпонентную модель: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. В российской науке весомый вклад внёс В.В. Бойко, описавший три фазы развития синдрома – от напряжения через резистенцию к истощению. Другие исследователи, такие как Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова, дополнили картину, показав, как тесно выгорание связано с условиями труда: перегрузками, отсутствием поддержки, конфликтами в коллективе и монотонностью задач.

Картина выгорания складывается из множества проявлений. Человек может ощущать опустошённость и раздражительность, терять интерес к тому, что раньше вдохновляло. Мышление становится шаблонным, трудно сосредоточиться, а в голове всё чаще крутятся мысли вроде «всё равно ничего не выйдет». Поведение тоже меняется: работа выполняется формально, общение с коллегами сводится к минимуму, а ошибок становится больше. На физическом уровне дают о себе знать хроническая усталость, головные боли, проблемы со сном и снижение иммунитета. Всё это развивается постепенно. Дж. Гринберг описал пять стадий: начинается всё с высокого энтузиазма, а завершается состоянием, при котором страдает не только работа, но и здоровье человека в целом.

Особенно уязвимы в этом отношении учителя коррекционных школ. Учителя коррекционных школ относятся к группе повышенного риска эмоционального выгорания. Их профессиональная деятельность не сводится лишь к обучению: ежедневно они взаимодействуют с детьми с ОВЗ, которым зачастую не подходят традиционные педагогические методы. В связи с этим педагогу приходится адаптировать подходы под каждого ребёнка, составлять индивидуальные образовательные планы, следить за прогрессом и

ВКР УлГУ

своевременно вносить коррективы. Кроме того, он совмещает функции наставника, психолога и консультанта для родителей, а также выступает в роли защитника интересов учеников – всё это требует глубокой эмоциональной вовлечённости.

Риск выгорания у педагогов различается в зависимости от стажа. Начинающие специалисты (до 5 лет работы) часто испытывают стресс из-за разрыва между ожиданиями и реальностью, им не хватает навыков саморегуляции. Учителя со стажем 10-15 лет могут столкнуться с профессиональным застоем и ощущением, что карьера зашла в тупик. Педагоги предпенсионного возраста нередко переживают из-за необходимости осваивать новые технологии и адаптироваться к меняющимся стандартам, а опытные сотрудники со стажем более 20 лет особенно тяжело переносят организационные изменения в школе.

Чтобы выявить выгорание на ранних этапах, специалисты используют разные методы – от бесед с психологом до специальных опросников, таких как «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач,С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой;«Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О.Л. Гончаровой, опросник В.В. Бойко и другие. Это позволяет оценить выраженность симптомов и подобрать подходящие меры поддержки.

Профилактика должна носить комплексный характер, учитывая не только индивидуальные методы поддержки педагога, но и обстановку в коллективе, а также особенности условий труда.

Среди эффективных инструментов превенции психического выгорания выделяются телесные практики, опирающиеся на связь тела и психики. Осознанное дыхание помогает снизить уровень стресса и вернуть ясность мышления, прогрессивная мышечная релаксация снимает физическое напряжение, а йога или цигун сочетают движение, дыхание и медитативный эффект. Танцевально-двигательные техники позволяют выразить накопившиеся эмоции, а арт-терапия даёт возможность проработать

ВКР УлГУ

переживания через творчество. Важны и организационные меры: гибкий график, чёткое разграничение рабочего и личного времени, поддержка со стороны администрации и коллег. Групповые занятия, обмен опытом, наставничество создают в коллективе атмосферу взаимопонимания и снижает ощущение изоляции, типичное для выгорания.

Таким образом, выгорание у учителей коррекционных школ – это не просто личная проблема отдельного человека, а сложный процесс, в котором переплетаются индивидуальные особенности, специфика профессии и условия работы. Но понимание механизмов его развития открывает путь к профилактике: грамотное сочетание психологических техник, телесных практик и организационных изменений способно сохранить профессиональное здоровье педагогов и повысить качество образовательного процесса. Это делает особенно актуальным дальнейшее изучение вопроса – с опорой на реальные данные и практический опыт.

ВКР УлГУ

ГЛАВА II. Опытно-экспериментальная работа по превенции

психического выгорания учителей коррекционной школы

2.1. Организация и методы исследования

Нами была проведена опытно-экспериментальная работа с целью подтверждения или опровержения гипотезы о том, что реализация программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы, основанная на телесных практиках, позволит добиться снижения показателей выгорания педагогов благодаря упражнениям, позволяющим им снять психофизическое напряжение, конструктивно выразить и осознать эмоции.Исследование проводилось на базе Государственного казённого общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Коррекционная школа №7 города Можги» с участием 20 учителей в возрасте 24-63 лет.

По результатам диагностики респонденты были поделены на две группы: контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой. Распределение участников по группам осуществлялось по принципу максимального равенства средних показателей результатов по каждой диагностике на этапе констатирующего эксперимента. Это позволило корректно провести сравнительный анализ результатов до и после экспериментального воздействия.

Цель констатирующего эксперимента – выявление исходного уровня выгорания учителей коррекционной школы и распределение их в экспериментальную и контрольную группы для дальнейшего проведения формирующего воздействия на респондентов экспериментальной группы.

Для реализации обозначенной цели было проведено исследование с применением следующих методик:

– «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Приложение 1);

– «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О.Л. Гончаровой (Приложение 2).

ВКР УдГУ

Посредством анализа результатов проведенных диагностик на констатирующем этапе у каждого учителя была определена степень выгорания (низкая, средняя, высокая и крайне высокая).

Для проверки гипотезы было организовано формирующее воздействие на экспериментальную группу посредством реализации программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы с применением телесных практик.

После апробации программы было проведено повторное исследование по определению показателей и степени выгорания у контрольной и экспериментальной групп с применением тех же методик, что и на контрольном этапе.

Для анализа сдвигов значений диагностируемых показателей у испытуемых обеих групп после формирующего воздействия на экспериментальную группу мы применили Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

С помощью обработки и анализа результатов исследования, полученных в ходе констатирующего эксперимента, мы смогли сформировать развёрнутое представление об уровне развития синдрома выгорания у педагогов коррекционной школы, принявших участие в диагностическом обследовании. Результаты представляются последовательно по каждому из использованных диагностических методов.

По индивидуальным показателям диагностики (Таблица 1, Таблица 2, Таблица 3, Таблица 4) участники эксперимента были поделены на две группы (контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой) по принципу максимального равенства средних значений результатов по использованным методикам.

Таблица 1

ВКР УлГУ

Индивидуальные показатели первичной диагностики контрольной группы по методике «Диагностика профессионального выгорания»

№	Испытуемый	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений	Интегральный показатель (степень выгорания)	
					Шкальные баллы	Степень выгорания
1	Анна Б.	42	20	15	15	Крайне высокая
2	Светлана Б.	17	7	30	6	Средняя
3	Екатерина Г.	35	12	23	11	Крайне высокая
4	Анжела Е.	21	6	28	6	Средняя
5	Анна Е.	16	4	36	4	Низкая
6	Наталья И.	23	5	31	6	Средняя
7	Ирина П.	32	14	25	9	Высокая
8	Ирина С.	37	5	36	9	Высокая
9	Надежда С.	28	4	27	7	Высокая
10	Людмила Ш.	24	7	37	5	Средняя
Средний балл		27,5	8,4	28,8	7,8	

Таблица 2

Индивидуальные показатели первичной диагностики экспериментальной группы по методике «Диагностика профессионального выгорания»

№	Испытуемый	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений	Интегральный показатель (степень выгорания)	
					Шкальные баллы	Степень выгорания
1	Ольга Я.	39	15	19	15	Крайне высокая
2	Лариса Г.	29	12	25	9	Высокая
3	Ольга А.	30	10	24	8	Высокая
4	Екатерина Л.	15	12	30	6	Средняя
5	Татьяна К.	24	11	25	8	Высокая
6	Ксения Б.	19	13	32	7	Высокая
7	Альбина П.	19	5	34	6	Средняя
8	Тамара З.	27	9	33	7	Высокая
9	Нина Ш.	25	5	28	6	Средняя
10	Полина Ф.	33	17	23	11	Крайне высокая
Средний балл		26	10,9	27,3	8,3	

Таблица 3

ВКР УлГУ

Индивидуальные показатели первичной диагностики контрольной группы по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»

№	Испытуемый	Баллы	Уровень выгорания
1	Анна Б.	36	Высокий уровень
2	Светлана Б.	18	Средний уровень
3	Екатерина Г.	33	Высокий уровень
4	Анжела Е.	17	Средний уровень
5	Анна Е.	9	Низкий уровень
6	Наталья И.	17	Средний уровень
7	Ирина П.	32	Высокий уровень
8	Ирина С.	29	Высокий уровень
9	Надежда С.	21	Высокий уровень
10	Людмила Ш.	15	Средний уровень
Средний балл		22,7	

Таблица 4

Индивидуальные показатели первичной диагностики экспериментальной группы по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»

№	Испытуемый	Баллы	Уровень выгорания
1	Ольга Я.	38	Высокий уровень
2	Лариса Г.	28	Высокий уровень
3	Ольга А.	25	Высокий уровень
4	Екатерина Л.	20	Средний уровень
5	Татьяна К.	23	Высокий уровень
6	Ксения Б.	24	Высокий уровень
7	Альбина П.	10	Низкий уровень
8	Тамара З.	19	Средний уровень
9	Нина Ш.	18	Средний уровень
10	Полина Ф.	32	Высокий уровень
Средний балл		23,7	

Анализ результатов констатирующего эксперимента по методике

ВКР УдГУ

«Диагностика профессионального выгорания»

(К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Уровень выгорания учителей по данной методике оценивался по трём субшкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция персональных достижений». Средние значения уровня выгорания учителей коррекционной школы по каждой субшкале представлены в таблице 5.

Таблица 5

Средние значения уровня выгорания по субшкалам по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Показатель	Среднее значение	Уровень выгорания
Эмоциональное истощение	26,75	Высокий (26-34 баллов)
Деперсонализация	9,65	Средний (5-10 баллов)
Редукция персональных достижений	28,05	Средний (36-28)
Интегральный показатель (степень выгорания)	8,05	Высокий (7-9 баллов)

Для получения более точной картины об особенностях выгорания в исследуемых группах был проведен анализ по распределению испытуемых в зависимости от уровня выгорания по субшкалам (Таблица 6).

Таблица 6

Распределение учителей по уровням выгорания по субшкалам по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Шкала	Низкий уровень, чел.(%)	Средний уровень, чел.(%)	Высокий уровень, чел.(%)	Очень высокий уровень, чел.(%)
Эмоциональное истощение	2 (10%)	8 (40%)	6 (30%)	4 (20%)
Деперсонализация	2 (10%)	9 (45%)	6 (30%)	3 (15%)
Редукция персональных достижений	1 (5%)	10 (50%)	7 (35%)	2 (10%)

Рисунок 1

ВКР УдГУ

Распределение учителей по уровням выгорания по субшкалам



По представленным данным мы установили, что большая часть испытуемых имеют средний уровень по всем трём субшкалам.

Наиболее высокий уровень выгорания наблюдается по шкале «Эмоциональное истощение»: у 10 учителей (50%) отмечен очень высокий и высокий уровни проявления данного показателя. Это свидетельствует о значительном психологическом и физическом перенапряжении у половины испытуемых. Очень высокий уровень «эмоционального истощения» определился у 4 человек (20%) (Анна Б., Екатерина Г., Ирина С., Ольга Я.). При прохождении диагностики они отмечали, что часто или даже ежедневно они чувствуют себя эмоционально опустошенными, испытывают разочарование, угнетенность и апатию, а работа вызывает у них негативные переживания. Средний уровень эмоционального истощения определён у 8 человек (40%), у 2 человек (10%) – низкий.

По шкале «деперсонализация» показатели значений распределились следующим образом: очень высокий уровень – 3человека (15%), высокий уровень – 6 человек (30%), средний уровень – 9 человек (45%), низкий уровень – 2 человека (10%). Наибольшие показатели отмечены у Анны Б., Ирины П., Ольги Я., Полины Ф. Они отмечали высокие баллы в утверждениях о преобладании формального общения с учениками и

ВКРУАТУ

коллегами, желании отстраниться от всех и ощущении завышенных требований к ним и манипуляций со стороны других участников образовательного процесса (администрации, коллег, учеников и их родителей).

Наименьшее количество респондентов с очень высоким уровнем по субшкалам выявилось по показателю «редукция персональных достижений» – 2 человека (10%). Но значения высокого уровня по этой шкале относительно других преобладают – 7 человек (35%). Высокие баллы набрали Анна Б. и Ольга Я. При анализе ответов диагностики было выявлено, что эти учителя чувствуют себя неуверенно в своей профессиональной деятельности: они считают, что они не способны находить правильные решения, не успевают выполнять свою работу и сомневаются в успешной реализации профессиональных планов. Большинство обследуемых учителей имеют положительную оценку при анализе собственных профессиональных качеств и достижений: средний уровень – 10 человек (50%), низкий уровень – 1 человек (5%).

Для оценки степени выгорания в целом по данной методике посредством суммирования баллов по трём шкалам мы определили интегральные показатели каждого испытуемого.

Таблица 7

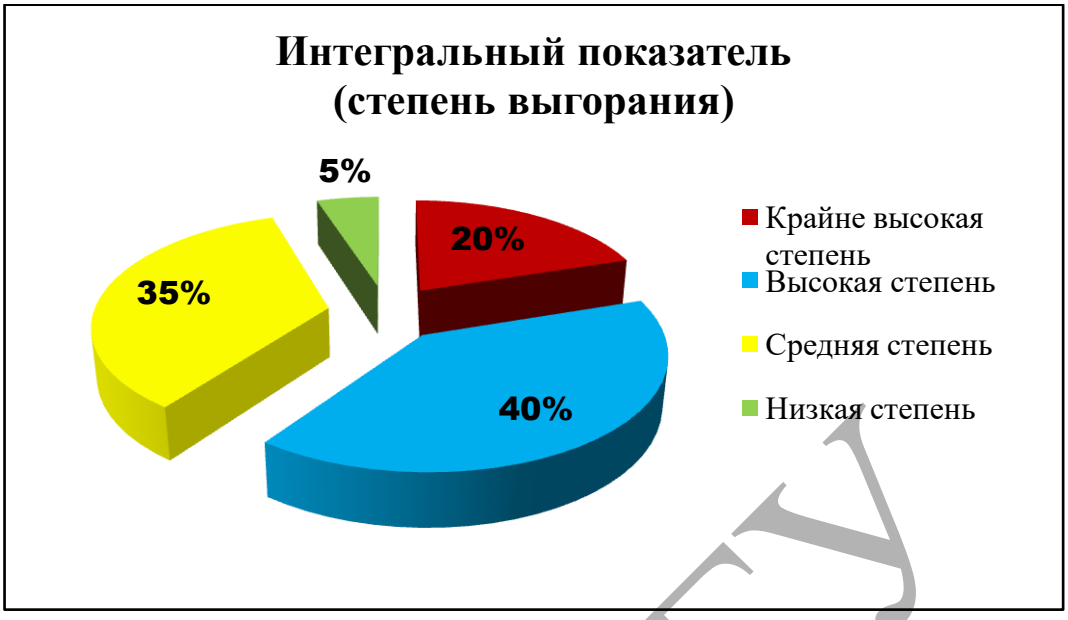
Распределение учителей по интегральным показателям (степени выгорания) по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Интегральный показатель (степень выгорания)	Количество человек (%)
Крайне высокая степень	4 (20%)
Высокая степень	8 (40%)
Средняя степень	7 (35%)
Низкая степень	1 (5%)

Рисунок 2

ВКР УлГУ

Распределение учителей по интегральным показателям (степени выгорания)



Мы установили, что крайне высокаястепень выгорания сформирована у 4 человек (20%) – Анна Б., Екатерина Г., Ольга Я., Полина Ф. 8 человек (40%) – имеют высокую степень выгорания (Ирина П., Ирина С., Надежда С., Лариса Г., Ольга А., Татьяна К., Ксения Б., Тамара З.). Средняя степень наблюдается у 7 человек (35%) – Светлана Б., Анжела Е., Наталья И., Людмила Ш., Екатерина Л., Альбина П., Нина. Ш. И только 1 человек (5%) – Анна Е. – с низкой степенью выгорания.

Анализ результатов констатирующего эксперимента по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгоранияу педагогов»

Для определения уровня выгорания учителей по данной методике, испытуемые отмечали частоту проявлений у себя различных состояний, описанных в утверждениях (от «очень часто» до «никогда»).В результате исследования мы получили данные о количественном распределении учителей по уровням выгорания (Таблица 8). Также было получено среднее значение уровня выгорания испытуемых педагогов по данной методике. Оно составляет 23,2 балла, что соответствует высокому уровню (21-40 баллов).

Таблица 8

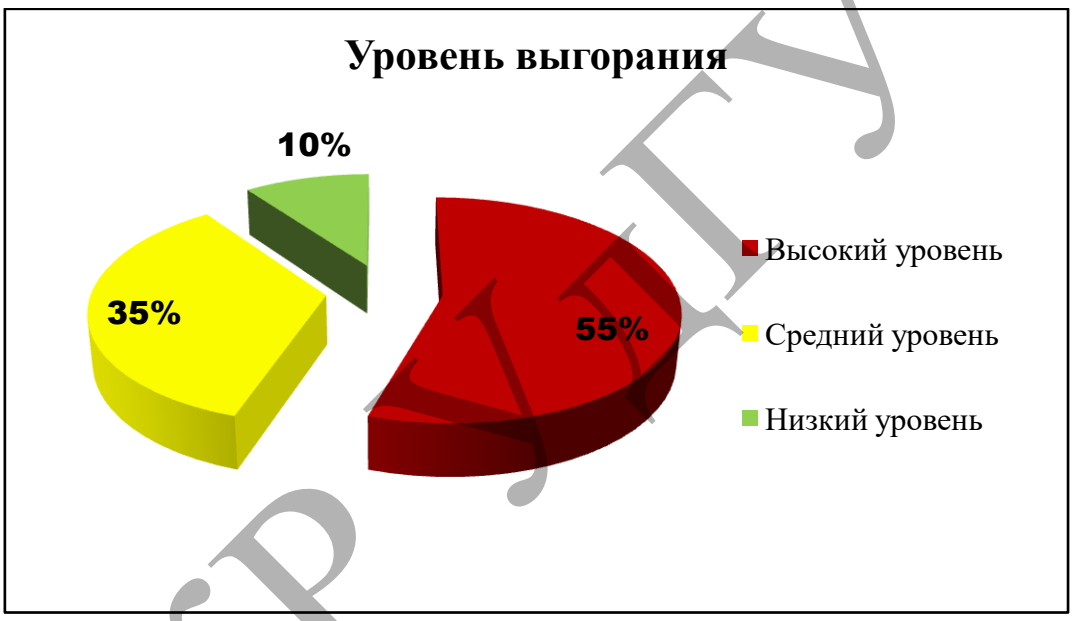
ВКР УлГУ

Распределение учителей по уровню выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»

Уровень выгорания	Количество человек (%)
Высокий уровень	11 (55%)
Средний уровень	7 (35%)
Низкий уровень	2 (10%)

Рисунок 3

Распределение учителей по уровням выгорания



По результатам данной диагностики мы определили, что у 11 учителей (55%) наблюдается высокий уровень выгорания (Анна Б., Екатерина Г., Ирина П., Ирина С., Надежда С., Ольга Я., Лариса Г., Ольга А., Татьяна К., Ксения Б., Полина Ф.). Средний уровень зафиксирован у 7 человек (35%). Это Светлана Б., Анжела Е., Наталья И., Людмила Ш., Екатерина Л., Тамара З., Нина. Ш. 2 человека (40%) – Анна Е. и Альбина П. – продемонстрировали по данной методике низкий уровень выгорания.

Для выявления доминирующих симптомов, мы провели более глубокий анализ ответов группы испытуемых, определив средние значения баллов по каждому утверждению (Таблица 9).

Таблица 9

ВКР ЮГУ

Средние значения баллов по утверждениям методики «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»

№	Отмеченное состояние	Средний балл*
1	Сильная усталость к концу рабочего дня	2,9
2	Чувство эмоционального и физического истощения	2,5
3	Неосознанное беспокойство	2,2
4	Повышенная тревожность	2,5
5	Нервное напряжение	2,7
6	Отсутствие сил для домашних дел	2
7	Раздражительность после работы	2,3
8	Проблемы с засыпанием из-за переживаний, связанныхсработой	2
9	Тяжёлое пробуждение утром	2,1
10	Негативное влияние работы на здоровье	2

* – балльная шкала от 0 до 4 баллов

Полученные данные дают представление о том, что некоторые учителя (Анна Б., Екатерина Г., Ирина П., Ирина С.,Ольга Я.,Ольга А.,Полина Ф.)часто отмечают у себя сильную усталость к концу рабочего дня (2,9 балла), чувство эмоционального и физического истощения (2,5 балла), повышенную тревожность (2,5 балла) и нервное напряжение (2,7 балла).

На основе комплексного анализа всех полученных данных для каждого учителя был определён уровень выгорания: высокий уровень -12 человек (60%), средний уровень – 7 человек (35%), низкий уровень – 1 человек (5%).

Полученные результаты однозначно свидетельствуют о высокой актуальности проблемы психического выгорания в педагогическом коллективе. Большая часть педагогов находится в зоне риска, что может привести их к ухудшению психофизического состояния, а также способно серьёзно повлиять на работу образовательного учреждения.

2.3. Описание программы превенции психического выгорания учителей

ВКР УлГУ

коррекционной школы

Результаты констатирующего этапа эксперимента подтвердили высокую распространённость симптомов психического выгорания среди учителей коррекционной школы и выявили необходимость целенаправленной работы по восстановлению психоэмоционального ресурса. В качестве основного средства профилактики были выбраны телесные практики: они позволяют быстро снизить уровень стресса, восстановить связь с собственным телом, осознать и выразить накопившиеся эмоции, а также сформировать устойчивые навыки саморегуляции.

Разработанная программа «Энергия через тело» была направлена на профилактику профессионального выгорания учителей через освоение телесно-ориентированных техник самопомощи, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и восстановление психофизического ресурса. Специфической особенностью программы стало использование комплекса телесных практик – дыхательных упражнений, прогрессивной мышечной релаксации, элементов йоги, танцевально-двигательной импровизации и практик «заземления». Эти упражнения позволяют осуществлять работу с эмоциональным состоянием через осознанное взаимодействие с телом, используя естественные механизмы восстановления.

Цель программы заключалась в создании психолого-педагогических условий для профилактики психического выгорания учителей коррекционной школы посредством телесных практик.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**.

1. Развитие телесной осознанности: формирование умения распознавать ранние признаки стресса и выгорания через телесные сигналы (напряжение в плечах, учащённое дыхание, зажимы в теле).

2. Освоение экспресс-методов саморегуляции: обучение коротким дыхательным техникам и приёмам мышечной релаксации, которые можно применять непосредственно в течение рабочего дня.

ВКР УлГУ

3. Восстановление психофизического тонуса: улучшение общего самочувствия через мягкие физические практики (элементы йоги, плавные движения), снятие мышечных зажимов.

4.Обучение техникам эмоциональной разгрузки: создание безопасного пространства для выражения накопившихся эмоций через танцевально-двигательную импровизацию и телесное самовыражение.

5.Формирование навыков психологической устойчивости: освоение практик «заземления» и работы с личными границами для снижения эффекта вторичной травматизации и профилактики эмоционального истощения.

При разработке содержания программы учитывались особенности профессиональной деятельности учителей: высокая эмоциональная нагрузка, необходимость быстрого переключения между задачами, длительное статическое напряжение, потребность в экспресс-методах восстановления в течение рабочего дня.

Программа рассчитана на 20 занятий продолжительностью 80 минут каждое, которые проводились 3 раза в неделю в групповой форме (до 10 человек). Целевая аудитория – учителя коррекционной школы.

Структура каждого занятия включала три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть (10-15 минут) была направлена на создание эмоционально-положительного настроя, диагностику актуального состояния (по шкале от 1 до 10), настройку на работу и актуализацию телесного опыта. В неё входил ритуал приветствия (круговой контакт глазами, короткое вербальное приветствие), лёгкая разминка (суставная гимнастика, мягкие вращения, наклоны) и короткое дыхательное упражнение для настройки на работу («квадратное дыхание»: вдох 4 с.– задержка 4 с.– выдох 4 с.– задержка 4 с., повторить 5 раз).

Основная часть (50-55 минут) посвящалась решению основных задач занятия. Она включала комплекс упражнений по тематике занятия (дыхательные техники, прогрессивная релаксация, элементы йоги,

ВКР УлГУ

танцевальная импровизация, практики «заземления») с обязательным чередованием активных и спокойных блоков для предотвращения переутомления. После каждого блока проводилась рефлексия: участники обсуждали, что ощущалось, какие изменения произошли в теле и эмоциях.

Заключительная часть (10-15 минут) была направлена на закрепление позитивного опыта, снятие излишнего возбуждения и рефлексию полученного опыта. В неё входили упражнение на расслабление (лёжа или сидя), практика «заземления» (ощущение опоры, связь с полом, визуализация корней), групповое обсуждение (что было полезным, какие техники хочется использовать в повседневной жизни) и ритуал прощания (круговой хлопок в ладоши или синхронное дыхание).

Содержание программы:

1 этап– «Ощущение тела и энергии» (занятия 1-5) – был направлен на формирование навыка распознавания телесных проявлений стресса, освоение базовых дыхательных техник для быстрого снятия напряжения, снижение общего уровня мышечного напряжения и пробуждение внутренних ресурсов через осознанное дыхание и движение. На этом этапе использовались следующие упражнения:

- сканирование тела (последовательное внимание к каждой части тела);

- дыхательные упражнения («Дыхание животом», «Счёт выдохов»: вдох – выдох, считать выдохи до 10 и обратно);

- прогрессивная мышечная релаксация (поочередное напряжение и расслабление мышц кистей, плеч, лица, шеи, спины);

- мягкие растяжки и круговые движения для снятия зажимов;

- мини-медитация «Ощущение энергии» (визуализация потока энергии от стоп к макушке).

2 этап– «Ресурсные техники на каждый день» (занятия 6-10) – был посвящён освоению экспресс-техник саморегуляции, применимых на рабочем месте, обучению восстановления сил короткими перерывами, улучшению координации и осанки, включения практик в повседневную

ВКР УлГУ

жизнь.На этом этапе осваивались:

- дыхательные практики («4-7-8»: вдох 4 с.– задержка 7 с.– выдох 8 с.; «Дыхание одной ноздрёй»);

- микро-релаксации за рабочим столом (расслабление кистей, плеч, шеи без отрыва от деятельности);

- элементы йоги («Кошка», «Дерево», «Поза ребёнка» и др.);

- упражнения на баланс и устойчивость;

- короткие танцевальные разминки (1-2 минуты) для переключения внимания.

3 этап– «Движение как освобождение» (занятия 11-15) – был ориентирован на создание условий для безопасного выражения эмоций, снятие накопившегося эмоционального напряжения, развитие спонтанности и творческого самовыражения, ощущение радости движения и телесной свободы. В рамках этого этапа использовались:

- танцевально-двигательная импровизация под разную музыку (спокойную, энергичную, ритмичную);

- «Танец напряжения и расслабления» (сначала резкие, сильные движения, затем плавные и медленные);

- упражнения на выражение эмоций через движение («Гнев», «Радость», «Усталость» и др.);

- парные практики «Отражение» (один двигается, другой повторяет);

- «Освобождающий танец» с акцентом на освобождение от ролей и масок.

4 этап– «Устойчивость и границы» (занятия 16-20) – был нацелен на укрепление психологической устойчивости, освоение практик «заземления» для снижения эффекта вторичной травматизации, формирование навыков защиты личных границ через телесные ощущения, закрепление полученных навыков и составление индивидуального плана самопомощи, усиление ощущения внутренней опоры и уверенности. На этом этапе применялись:

- практики «заземления»:«Корни» (визуализация корней, уходящих в

ВКР УдГУ

землю), «Опора» (ощущение устойчивости стоп);

- упражнения на осознание границ: «Личное пространство» (определение комфортной дистанции), «Стена» (воображаемая защита);

- дыхательная техника «Защитный пузырь» (на вдохе – образ защитного слоя вокруг тела);

- интеграция техник (комбинирование дыхания, релаксации и заземления в одной практике);

- составление индивидуального «Набора энергии»: выбор 3-5 техник для ежедневного использования;

- итоговая рефлексия и планирование дальнейшего саморазвития (обсуждение изменений, составление графика самостоятельной практики).

Реализация программы требовала создания определённых условий. Для проведения занятий необходимо было просторное помещение,позволяющее свободно двигаться и лежать на полу. Обязательным условием являлось наличие музыкального сопровождения, так как музыка помогает создавать нужное эмоциональное настроение и облегчает переключение между различными состояниями. Использовались аудиофайлы с разной музыкой: спокойной, релаксационной, ритмичной, быстрой. Для занятий требовались индивидуальные коврики для йоги, удобная одежда и обувь для участников.

Важным компонентом программы являлось взаимодействие с администрацией школы и участниками эксперимента. Педагоги были проинформированы о целях и задачах программы, о методах, которые будут использоваться на занятиях. С руководством школы велось обсуждение о возможности внедрения элементов программы в режимные моментырабочего дня учителя.Участникам предлагались рекомендации по включению освоенных техник в рабочий график: короткие дыхательные паузы между уроками, микро-релаксации во время проверки тетрадей, упражнения на снятие напряжения в конце рабочего дня. Такое взаимодействие позволило создать поддерживающую среду, где навыки, приобретённые на занятиях, закреплялись и применялись в повседневной профессиональной

ВКР УлГУ

деятельности.

Эффективность программы оценивалась с помощью сравнения результатов диагностик до и после формирующего воздействия.

Таблица 10

Тематический план занятий

№	Название занятия	Цель занятия
1	«Знакомство с телом: первые сигналы»	Создать доверительную атмосферу; обучить диагностике актуального состояния (по шкале от 1 до 10); сформировать начальное осознание телесных проявлений стресса.
2	«Дыхание как опора»	Обучить базовым дыхательным техникам («Дыхание животом», «Квадратное дыхание») для быстрого снятия напряжения; научить замечать связь дыхания и эмоционального состояния
3	«Мышечная карта напряжения»	Обучить технике сканирования тела; выявить зоны хронического напряжения; обучить начальным приёмам прогрессивной мышечной релаксации для кистей и плеч.
4	«Энергия в движении»	Снять общее мышечное напряжение через мягкие растяжки и круговые движения; пробудить внутренние ресурсы через осознанное движение.
5	«Медитация потока энергии»	Закрепить навык сканирования тела; обучить визуализации энергетического потока (от стоп к макушке); усилить ощущение внутренней энергии.
6	«Экспресс-релаксация за рабочим столом»	Обучить микро-релаксации для кистей, плеч и шеи без отрыва от деятельности; научить быстрому восстановлению сил короткими перерывами.
7	«Баланс и устойчивость»	Улучшить координацию и осанку через элементы йоги («Дерево»); развить чувство равновесия как метафору психологической устойчивости.
8	«Дыхание для концентрации»	Обучить дыхательным техникам для повышения концентрации («4-7-8»); научить применять их в условиях рабочей нагрузки.
9	«Гибкость тела – гибкость	Обучить снятию телесных зажимовчерез элементы

ВКР УлГУ

	мышления»	йоги («Кошка», «Поза ребёнка»); осознать связь телесной и психологической гибкости.
10	«Танцевальная пауза»	Обучить коротким танцевальным разминкам (1-2 минуты) для переключения внимания; создать позитивный эмоциональный заряд.
11	«Танец эмоций»	Создать безопасное пространство для выражения эмоций через движение; научить распознавать телесные проявления разных эмоциональных состояний.
12	«Напряжение и освобождение»	Обучить технике «Танец напряжения и расслабления»; научитьбережно выражать накопившееся напряжение через движение.
13	«Эмоции в теле»	Научить связывать конкретные эмоции («Гнев», «Радость», «Усталость») с телесными ощущениями; развивать навык самовыражения.
14	«Отражение чувств»	Развить эмпатию и телесную чуткость через парные практики «Отражение»; научить считывать эмоциональные состояния других по телесным проявлениям.
15	«Свободный танец»	Обучить снятию психологических барьеров через «Освобождающий танец»; формировать ощущение радости движения и телесной свободы; учить освобождению от социальных ролей и масок.
16	«Корни устойчивости»	Обучить практике «заземления» («Корни»); укрепить психологическую устойчивость через ощущение опоры и связи с землёй.
17	«Границы безопасности»	Научить осознавать и защищать личные границы через телесные ощущения; обучить упражнению «Личное пространство» и визуализации «Стены».
18	«Защитный пузырь»	Обучить дыхательной технике «Защитный пузырь»; научить создавать психологическую защиту в стрессовых ситуациях через визуализацию.
19	«Интеграция практик»	Закрепить навыки комбинирования дыхания,

ВКР УлГУ

		релаксации и заземления в одной практике; отработать индивидуальный алгоритм самопомощи.
20	«Мой набор энергии»	Составить индивидуальный план самопомощи: выбрать 3-5 техник для ежедневного использования; провести итоговую рефлексию изменений; спланировать дальнейшее развитие.

2.4. Описание и интерпретация результатов эксперимента на контрольном этапе

С целью оценки эффективности проведенной коррекционной работы после завершения формирующего этапа эксперимента была проведена контрольная диагностика испытуемых. Для корректного сравнения данных, полученных до и после формирующего воздействия на экспериментальную группу, исследование проводилось по методикам, которые использовались на констатирующем этапе. Для сравнения и анализа полученных индивидуальных значений по проведённым диагностическим методикам результаты «до» и «после» сведены в таблицы по каждой группе и методике отдельно (Приложение 3). Для статистического анализа полученных данных применялись методы математической статистики (вычисление значения динамики, средних арифметических значений, анализ сдвига в связных выборок с помощью Т-критерияВилкоксона).

По результатам повторного исследования нами был проведён сравнительный анализ полученных данных на контрольном и констатирующем этапах в обеих группах испытуемых по диагностируемым показателям.

В таблицах 11-13 отображена динамика средних значений для каждой группы испытуемых на констатирующем и контрольном этапах по методике «Диагностика профессионального выгорания» по шкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция персональных достижений».

ВКР УдГУ

Таблица 11

Динамика показателей выгорания по шкале«Эмоциональное истощение» по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Экспериментальная группа	26	18,7	-7,3
Контрольная группа	27,5	28,2	+0,7

Таблица 12

Динамика показателей выгорания по шкале «Деперсонализация» по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Экспериментальная группа	10,9	7,1	-3,8
Контрольная группа	8,4	8,9	+0,5

Таблица 13

Динамика показателей выгорания по шкале «Редукция персональных достижений» по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Экспериментальная группа	27,3	32	+4,7*
Контрольная группа	28,8	28	-0,8*

* - по шкале «Редукция персональных достижений» положительная динамика ведёт к снижению уровня выгорания и, наоборот, отрицательная – к повышению.

ВКР УдГУ

Данные таблиц 11-13 позволили выявить положительную динамикув экспериментальной группе по всем показателям.

Средний показатель по шкале «Эмоциональное истощение» снизился на 7,3 балла, что свидетельствует об общем улучшении эмоционального состояния учителей из экспериментальной группы. Максимальные изменения значения в сторону уменьшения по этой шкале (-9 баллов) были выявлены у трёх человек (Ольга Я., Альбина П., Нина Ш.). У остальных респондентов так же было отмечено снижение баллов (от 5 до 7). После

проведения формирующего эксперимента у 7 человек из 10 наблюдалось снижение уровня эмоционального истощения.

В контрольной группе средний показатель вырос на 0,7 баллов. Индивидуальные показатели 6 учителей из этой группы незначительно увеличились (на 1 или 2 балла), но к повышению уровня эмоционального истощения у учителей из этой группы это не привело.

Средний балл по шкале «Деперсонализация» уменьшилсяна 3,8 балла, что может говорить о восстановлении у некоторых педагогов из экспериментальной группы адекватного восприятия себя и окружающего мира. Наибольшее значение в сторону снижения показателя наблюдается у Ксении Б. (6 баллов). У 8 человек отмечена положительная динамика относительно уровня деперсонализации, благодаря значительному уменьшению индивидуальных значений по этой шкале (от 1 до 5 баллов). В контрольной группе средний балл по данному показателю увеличился на 0, 5 балла. Хотя возрастание незначительное и лишь у 5 человек выявлен рост значения на 1 балл, всё же это повлияло на то, что уровень деперсонализации у 2 педагогов изменился в сторону ухудшения: низкий → средний, высокий → очень высокий).

Динамика показателей выгорания по шкале «Редукция персональных достижений» в экспериментальной группе так же положительная. Средний показатель изменился на 4,7 балла. Значительно лучше стали показатели у 4 человек (на 7 баллов – у Ольги Я., Полины Ф.; на 6 баллов – у Ольги А., Татьяны К.). У остальных показатели тоже положительно изменились (от 2 до 5 баллов). Это свидетельствует о «принятии» педагогами себя как профессионалами и повышении их интереса и мотивации к работе, что подтверждает снижение уровня по данной шкале у 7 человек. В контрольной группе отмечена незначительная отрицательная динамика как по средним баллам (на 0,8 балла), так и по личным показателям (у 6 человек – на 1-2 балла). У 2 учителей уровень редукции усугубился: у Екатерины Г. (высокий → очень высокий) и Людмилы Ш.(низкий → средний).

ВКР УлГУ

Таблица 14 демонстрирует динамику средних значений «Интегрального показателя (степени выгорания)» для каждой группы испытуемых на констатирующем и контрольном этапах по методике «Диагностика профессионального выгорания».

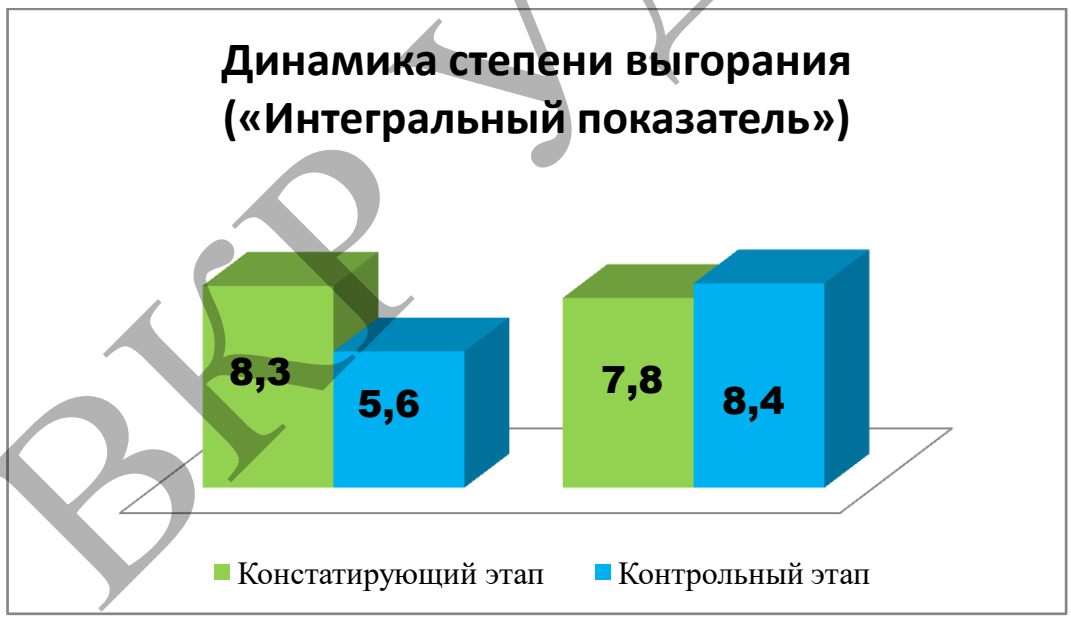
Таблица 14

Динамика показателей степени выгорания («Интегральный показатель») по методике «Диагностика профессионального выгорания»

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Экспериментальная группа	8,3	5,6	-2,7
Контрольная группа	7,8	8,4	+0,6

Рисунок 4

Динамика показателей степени выгорания («Интегральный показатель») по методике «Диагностика профессионального выгорания»



По представленным данным мы видим, что интегральный показатель в экспериментальной группе снизился на 2,7 балла, тогда как в контрольной группе, напротив, произошёл прирост значения на 0,6 баллов. Сравнив индивидуальные значения интегрального показателя экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования, мы выявили снижение степени выгорания у всех респондентов. Максимальный

ВКР УдГУ

количественный показатель снижения отмечен у Ольги Я. (7 баллов), у остальных участников эксперимента значения уменьшились на 1-3 балла. Это означает, что степень выгорания в экспериментальной группе в целом имеет положительную динамику.

Рассмотрим динамику средних значений по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» для каждой группы испытуемых на констатирующем и контрольном этапах (Таблица 15).

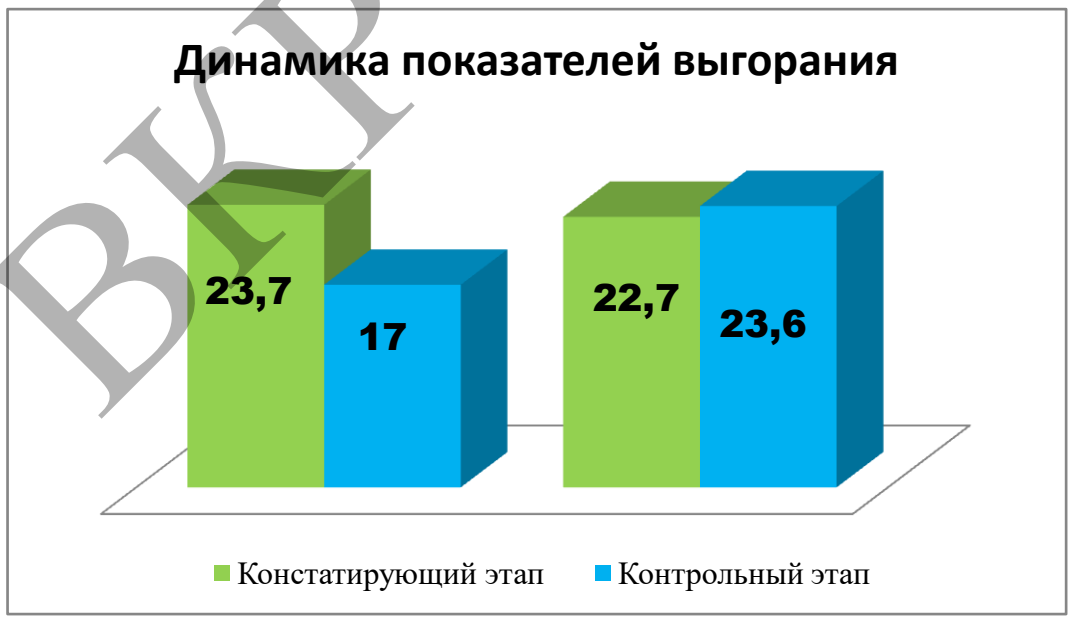
Таблица 15

Динамика показателей выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Экспериментальная группа	23,7	17	-6,7
Контрольная группа	22,7	23,6	+0,9

Рисунок 5

Динамика показателей выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»



Данные таблицы 15 показывают, что в экспериментальной группе произошло значительное снижениепоказателей уровня выгорания: средний балл уменьшился на 6,7 баллов (с 23,7 до 17), а в контрольной группе

ВКРУДГУ

отмечен небольшой прирост на 0,9 балла (с 22,7до 23,6). Индивидуальные значения количественного показателя уровня выгорания снизились у всех участников экспериментальной группы (от 3 до 9 баллов). У 4 человек уровень выгорания снизился.

На основе комплексного анализа всех полученных данных можем сделать вывод, что уровень выгорания в экспериментальной группе в целом имеет положительную динамику.

С целью проверки достоверности изменений диагностируемых показателей, вызванных целенаправленным формирующим воздействием, мы применили метод математико-статистической обработки данных по Т-критерию Вилкоксона для анализа сдвигов в связных выборках (Таблица 16).

Таблица 16

Анализ сдвигов значений диагностируемых показателей у испытуемых экспериментальной группы в ходе формирующего эксперимента

Показатели	Средний балл на констатирующем этапе	Средний балл на контрольном этапе	p (значимость)
Эмоциональное истощение	26	18,7	0,054
Деперсонализация	10,9	7,1	**0,034**
Редукция персональных достижений	27,3	32	**0,04**
Интегральный показатель (степень выгорания)	8,3	5,6	**0,01**
Уровень выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»	23,7	17	**0,041**

Анализ результатов выявил статистически значимое снижение значений таких показателей как «деперсонализация», «редукция персональных достижений», «интегральный показатель (степень выгорания)» и «уровень выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов». Это может свидетельствовать о снижении

ВКР УлГУ

проявления основных симптомов выгорания и положительных изменений психоэмоционального состояния педагогов в целом. Сдвиг по показателю «эмоциональное выгорание» почти достиг уровня значимости ($p \leq 0,05$). Хотя формально результат не считается статистически значимым, мы можем предположить, что формирующее воздействие имело некоторый положительный эффект, выраженный в снижении уровня эмоционального истощения у испытуемых в экспериментальной группе, но изменения недостаточно стабильны или выражены, чтобы считать их статистически надёжными.

Для того чтобы доказать или опровергнуть эффективность влиянияформирующего воздействия на сдвиги по показателям в экспериментальной группе, проведем анализ сдвигов значений диагностируемых показателей у испытуемых контрольной группы в ходе формирующего эксперимента (Таблица 17).

Таблица 17

Анализ сдвигов значений диагностируемых показателей у испытуемых контрольной группы в ходе формирующего эксперимента

Показатели	Средний балл на констатирующем этапе	Средний балл на контрольном этапе	p (значимость)
Эмоциональное истощение	27,5	28,2	0,791
Деперсонализация	8,4	8,9	0,731
Редукция персональных достижений	28,8	28	0,676
Интегральный показатель (степень выгорания)	7,8	8,4	0,698
Уровень выгорания по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов»	22,7	23,6	0,705

Анализ результатов выявил, что изменения показателей в контрольной группе статистически не значимы. Это подтверждает влияние

ВКР УлГУ

формирующего воздействия на сдвиги по показателям в экспериментальной группе.

Полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу исследования о том, что реализация программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы, основанная на телесных практиках, позволит добиться снижения показателей выгорания педагогов благодаря упражнениям, позволяющим им снять психофизическое напряжение, конструктивно выразить и осознать эмоции.

Выводы по II главе

Проведённое диагностическое исследование с использованием комплекса методик – «Диагностика профессионального выгорания» и «Экспресс-диагностикаэмоциональноговыгоранияупедагогов»– позволилополучитьобъективнуюкартинураспространённостииструктурыпсихического выгораниясредиучителейкоррекционных школ, а также оценить эффективность применения телесных практик в качестве профилактического инструмента.

Сопоставление данных по шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция персональных достижений» и «интегральный показатель» по методике«Диагностика профессионального выгорания»даёт возможность выявить динамику изменений показателей выгорания в контрольной и экспериментальной группах.

В исследовании приняли участие две группы педагогов коррекционных школ по 10 человек в каждой: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе, где профилактические меры не применялись, отмечено небольшое повышение уровня выгорания: по шкале «эмоциональное истощение» рост на 2,5%, по шкале «деперсонализация» – на 5,9%, а показатель «редукции персональных достижений» изменился на 4,2%. «Интегральный показатель», который служит для оценки степени выгорания,

ВКР УдГУ

увеличился на 7,7%. Это свидетельствует о естественном нарастании симптомов выгорания в условиях высокой профессиональной нагрузки без целенаправленной профилактики.

В экспериментальной группе, где посредством реализации программы превенции психического выгорания внедрялись телесные практики, зафиксированы значимые позитивные изменения: снижение уровня эмоционального истощения на 28%, уменьшение проявлений деперсонализации на 35%, показательперсональных достижений изменился на 23%. «Интегральный показатель» в этой группе снизился на 33%.

По методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О. Л. Гончаровойв контрольной группе также зафиксировано увеличение показателя выгорания на 4%, а в экспериментальной группе – снижение на 28%.

У учителей из экспериментальной группы отмечалось снижение значений по степени выгорания в целом, а так же фиксировались значительные положительные сдвиги по отдельным показателям. По результатам диагностик у учителей наблюдалось улучшение психоэмоционального состояния, восстановление здоровой самооценки и адекватного восприятия внешней среды, становление позитивного профессионального самовосприятия и усиление мотивации к работе.

С целью проверки достоверности изменений диагностируемых показателей в экспериментальной группе, вызванных целенаправленным формирующим воздействием, мы применили метод математико-статистической обработки данных по Т-критерию Вилкоксона для анализа сдвигов в связных выборках.

Анализ результатов выявил статистически значимое снижение значений таких показателей как «деперсонализация», «редукция персональных достижений», «интегральный показатель (степень выгорания)» и показатель «уровень выгорания» по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов». Это может свидетельствовать о

ВКР УдГУ

снижении проявления основных симптомов выгорания и положительных изменений психоэмоционального состояния педагогов в целом. Сдвиг по показателю «эмоциональное выгорание» почти достиг уровня значимости ($p \leq 0,05$). Хотя формально результат не считается статистически значимым, мы можем предположить, что формирующее воздействие имело некоторый положительный эффект, выраженный в снижении уровня эмоционального истощения у испытуемых в экспериментальной группе, но изменения недостаточно стабильны или выражены, чтобы считать их статистически надёжными.

Анализ результатов в контрольной группе выявил, что изменения показателей статистически не значимы. Это подтверждает влияние формирующего воздействия на сдвиги по показателям в экспериментальной группе.

Таким образом, результаты эксперимента подтверждают, что реализация программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы посредством телесных практик привела к статистически значимым положительным изменениям в экспериментальной группе испытуемых по всем показателям и обосновывают необходимость их систематического внедрения в систему психолого-педагогическойподдержкипедагогов.

ВКР УдГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование, направленное напревенцию психического выгорания учителей коррекционной школы посредством телесных практик, позволило получить значимые результаты и сформулировать ряд выводов.

В результате теоретического анализа удалось последовательно раскрыть факторы возникновения психическоговыгорания у педагогов как многокомпонентного синдрома, возникающего на фоне хронического стресса в условиях профессиональной среды. Особое внимание было уделено специфике работы учителей коррекционных школ, так как их деятельностьсвязана с высоким эмоциональнымнапряжением, когнитивной перегрузкой и широким спектром профессиональных обязанностей. Было подтверждено, что педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, находятся в группе повышенного риска развития психического выгорания по причиневысокой энергозатратности и необходимости постоянной эмоциональной самоотдачи.

Анализ существующих подходов к превенции выгорания показал, что телесные практики обладают большим потенциалом для сохранения психологического здоровья учителей. Акцент на единство тела и психики позволяет не просто снимать симптомы напряжения, но и развивать навыки саморегуляции. В условиях высокой загруженности учителей наиболее подходящими методами для проведения занятий оказались дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, элементы йоги и танцевально-двигательные практики.

Эмпирическая часть исследования включала диагностику и формирующий эксперимент с участием 20 учителей коррекционной школы. Участники были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Для оценки уровня выгорания использовались методики: «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой и «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О. Л. Гончаровой.

С экспериментальной группой была реализована специально разработанная программа превенции психического выгорания на основе

ВКР УлГУ

телесных практик. Она включала:

- короткие дыхательные упражнения для быстрого снятия напряжения;

- техники прогрессивной мышечной релаксации, адаптированные для выполнения в течение рабочего дня;

- простые элементы йоги и плавные движения для улучшения самочувствия;

- танцевально-двигательные импровизации для выражения эмоций;

- практики «заземления» и работы с границами.

Программа рассчитана на 20 занятий продолжительностью 80 минут каждое, которые проводились 3 раза в неделю в групповой форме (до 10 человек). Особое внимание уделялось формированию привычки делатьмикропаузы на саморегуляцию в процессе работы– например, выделять 1-3 минуты на дыхательные упражнения каждые 1-2 часа.

По итогам формирующего эксперимента зафиксированы заметные позитивные изменения в экспериментальной группе. Учителя отмечали, что стали лучше справляться со стрессом, меньше уставать к концу дня и осознаннее взаимодействовать с учениками и коллегами. В контрольной группе значимых изменений не наблюдалось.

Полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезуисследования о том, что реализация программы превенции психического выгорания учителей коррекционной школы, основанная на телесных практиках, позволит добиться снижения показателей выгорания педагогов благодаря упражнениям, позволяющим им снять психофизическое напряжение, конструктивно выразить и осознать эмоции.

Это доказывает, что телесные практики действительно могут служить эффективным инструментом превенции выгорания. Их преимущества заключаются в доступности, простоте освоения и возможности встраивать в рабочий график без значительных временных затрат. Кроме того, групповые занятия способствовали формированию поддерживающей атмосферы в коллективе.

ВКР УлГУ

Результаты исследования дают основания рекомендовать внедрение подобных программ в систему психолого-педагогической поддержки коррекционных школ. Регулярное использование телесных практик не только снижает риск выгорания, но и повышает общую стрессоустойчивость педагогов, улучшает качество их взаимодействия с детьми и коллегами, а также способствует сохранению профессионального здоровья. Это, в свою очередь, положительно сказывается на образовательном процессе и создаёт более благоприятную среду для развития учащихся с особыми потребностями.

ВКР УДГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов В.А., Алексейчук И.С., Алексейчук А.И. Эмоциональное выгорание: механизмы формирования, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2015. – 240 с.
2. Анцыферова Л.И. Долговременная стрессовая реакция и синдром выгорания // Психологический журнал. – 2000. – № 3. – С. 80-89.
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – М.: Учитель, 2017. – 646 с.
4. Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 224 с.
5. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2009. – 288 с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – 472 с.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса.– СПб.: Питер, 2009. – 329 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом.–7-е изд.– СПб.:Питер, 2002. – 496 с.
11. Давыдова Н.И. Мотивация и стресс в педагогической деятельности. – Самара: СГПУ, 2020. – 170 с.
12. Джекобсон Э. Прогрессивная релаксация. – М.: Когито Центр, 2018. – 200 с.
13. Джекобсон Э. Техники релаксации для профессионалов. – М.: Когито Центр, 2021. – 180 с.
14. Дорожкина О.А. Оптимизация документооборота как фактор снижения стресса у педагогов. – Нижний Новгород: ННГУ, 2021. – 145 с.
15. Емельянова Т.П., Шуралёва Е.И. Личностные факторы эмоционального

ВКР У ДГУ

выгорания педагогов коррекционной школы // Горизонты гуманитарного знания. – 2018. – № 5. – С. 73.

16. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика нарушений развития. – М.: Академия, 2005. – 160 с.

17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2013. – 784 с.

18. Копытин А.И. Арт-терапия в образовании и социальной сфере. – СПб.: Скифия, 2021. – 240 с.

19. Крылова М.А. Фазы эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий. – Казань: КФУ, 2018. – 130 с.

20. Кутьина Е.В.Дезадаптированность к рабочему месту как фактор выгорания // Вестник практической психологии образования. – 2010. – № 2. – С. 45-49.

21. Кузнецова И.В. Адаптация педагогов старшего возраста к организационным изменениям в школе. – М.: Образование, 2019. – 150 с.

22. Лазарус Р. Психологический стресс и процессы совладания с ним // Психологическая наука и образование. – 1999. – № 3. – С. 192-198.

23. Ласовская Т.Ю. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов: практическое руководство. – Новосибирск: НГПУ, 2011. – 128 с.

24. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 6. – С. 45-47.

25. Лоуэн А. Биоэнергетика. – СПб.: Речь, 2019. – 256 с.

26. Лоуэн А. Язык тела. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 288 с.

27. Лукьянов В.В., Водопьянова Н.Е., Орёл В.Е. (ред.) Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. – Курск: КГУ, 2008. – 336 с.

28. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. Практические рекомендации. – М.: Юрайт, 2020. – 180 с.

29. Малкина-Пых И.Г. Телесно-ориентированная терапия. – М.: Эксмо, 2018. – 384 с.

ВКР УдГУ

30. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Психология стресса и методы коррекции / под ред. Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2007. – Гл. 8. – С. 210-225.

31. Минченков А.В. Телесно-ориентированные подходы в психологическом консультировании. – СПб.: Речь, 2018. – 192 с.

32. Митина Л.М. Когнитивная нагрузка в педагогической деятельности. – СПб.: Речь, 2017. – 220 с.

33. Молчанова Л.Н. Психологические ресурсы профессионального здоровья педагога: монография. – М.: Смысл, 2015. – 248 с.

34. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

35. Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 3А. – С. 21-29.

36. Орёл В.Е. Феномен психического выгорания в профессиональной деятельности: структура, детерминанты и особенности проявления у представителей коммуникативных профессий: дис. … д-ра психол. наук. – Курск, 2005. – 412 с.

37. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 329 с.

38. Пачколина Е.Н. Наставничество как профилактика профессионального выгорания. – Волгоград: ВГПУ, 2022. – 90 с.

39. Пашина А.Х. Эмоциональное выгорание и его факторы у педагогов образовательных учреждений. – Казань: КГУ, 2003. – 210 с.

40. Певзнер М.Н. Дети с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1973. – 128 с.

41. Писаревская Е.А. Социально-психологические факторы профессионального выгорания педагогов коррекционных школ // Вестник

ВКР УлГУ

практической психологии образования. – 2018. – № 3. – С. 42-48.

42. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий // Молодой учёный. – 2011. – № 5, Т. 2. – С. 92-97.

43. Райх В. Анализ характера. – М.: Апрель Пресс, 2021. – 416 с.

44. Редина Т.В. Психологическая поддержка педагогов коррекционных школ: стратегии и методы. – М.: Педагогика, 2015. – 240 с.

45. Редина Т.В. Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений // Знание. Понимание. Умение. – 2010. – № 1. – С. 222-227.

46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.

47. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 36-44.

48. Самойлова И.В. Управление профессиональными ролями в педагогике. – Ростов-на-Дону: РГУ, 2021. – 110 с.

49. Самоукина Н.В. Карьера без стресса / Н.В.Самоукина. – СПб.и др. : Питер, Питер-принт, 2003. – 251 с.

50. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2020. – 128 с.

51. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология. – 3-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 864 с.

52. Старкова А.В. Телесно-ориентированная терапия как метод профилактики синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов коррекционных образовательных учреждений // Будущее клинической психологии – 2017: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь: ПГНИУ, 2017. – Вып. 11. – С. 93-100.

53. Старченкова Е.С. Перфекционизм и профессиональное выгорание. – Ярославль: ЯрГУ, 2016. – 180 с.

54. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. –№

ВКР УлГУ

6. – С. 57-63.

55. Фурман Б. Краткосрочная терапия. – СПб.: Речь, 2017. – 320 с.

56. Чжан Ю. Тайцзи: путь к здоровью и гармонии. – М.: София, 2019.–256 с.

57. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. … канд. психол. наук. – Хабаровск, 2007 [Электронный ресурс]. – URL: https://www.dissercat.com/content/lichnostnye-resursy-preodoleniya-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov/read (дата обращения: 22.03.2026).

58. МКБ-11 [Электронный ресурс]. – URL: icd.who.int (дата обращения: 03.02.2026).

ВКР УДГУ

Приложение 1

Методика «Диагностика профессионального выгорания»

К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой

Инструкция: цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, какие переживания возникают у специалистов педагогической профессии. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1	Ячувствую себя эмоциональноопустошенным (ой)	1 2 3 4 5 6
2	Кконцу рабочего дня ячувствую себя каквыжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3	Ячувствуюсебяусталым (ой),когдавстаюутромидолжен (на) идти на работу	1 2 3 4 5 6
4	Яхорошопонимаюкаждогомоегоученика(студента)инахожу к каждому свой подход	1 2 3 4 5 6
5	Яобщаюсьсмоимиучениками чистоформально,безлишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	1 2 3 4 5 6
6	Вовремяипослезанятийячувствуюсебявприподнятом настроении и эмоционально воодушевленно*	1 2 3 4 5 6
7	Яумеюнаходитьправильноерешениевконфликтныхситуациях с моими учениками (студентами)	1 2 3 4 5 6
8	Ячувствуюугнетенностьи апатию	1 2 3 4 5 6
9	Ямогупозитивновлиятьнапродуктивностьработымоих учеников и коллег	1 2 3 4 5 6
10	Впоследнеевремяястал (а)болееотстраненным(ной)ижестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишкоммногоотребуютотменяилиманипулируютмною.Они преследуют только свои интересы	1 2 3 4 5 6
12	Уменямногопрофессиональныхплановнабудущее,ияверю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	Яиспытываюэмоциональныйспаднаработе	1 2 3 4 5 6
14	Ячувствуюравнодушиеипотерюинтересакомногому,что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15	Я не могу быть участливой ко всем ученикам (студентам), особеннонедисциплинированнымине желающимучиться	1 2 3 4 5 6

ВКР УлГУ

16	Мнехочетсяуединитьсяотвсехиотдохнутьотработы	1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничестваприобщениисмоимиучениками(студентами) и коллегами	1 2 3 4 5 6
18	Ялегкообщаюсьсучениками(студентами)иихродителями независимо от их социального положения и поведения	1 2 3 4 5 6
19	Ямногоеуспеваюсделатьнаработеидома	1 2 3 4 5 6
20	Ячувствуюсебянапределевозможностей	1 2 3 4 5 6
21	Ямногогосмогуещедостичьвсвоейжизни	1 2 3 4 5 6
22	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладываютнаменягрузсвоихпроблемиобязанностей	1 2 3 4 5 6

Лист для ответов

Фамилия, имя, отчество .....

Возраст ..... Профессия/должность .....

Стаж работы в данной должности .....

№ п/п	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6

Обработка и интерпретация результатов.

ВКР УлГУ

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (субфакторов, представленных в табл. 1) и соотносятся с тестовыми нормами (табл. 2).

Таблица 1

Уровни показателей выгорания

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**5 баллов**
Эмоциональное истощение	Мужчины	5-15	16-24	25-34	Больше 34
	Женщины	6-16	17-25	26-34	Больше 34
Деперсонализация/ цинизм	Мужчины	2-4	5-12	13-15	Больше 15
	Женщины	1-4	5-10	11-14	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37-48	36-28	27-23	22 и меньше
	Женщины	37-48	36-28	27-22	21 и меньше

Таблица 2

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания

Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
3-4 балла	5-6 баллов	7-9 баллов	10 баллов и больше

Общий «ключ»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Приложение2

ВКР УлГУ

«Экспресс-диагностикаэмоциональноговыгоранияупедагогов»

О.Л. Гончаровой

Инструкция:отметьте Вашу позицию по каждому утверждению.

Утверждение	Оченьчасто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1.Кконцурабочегодняяпостоянно чувствую сильную усталость.					
2.Кконцурабочегодня я чувствуюэмоциональноеифизическое истощение.					
3.Кконцурабочегодня я чувствуюнеосознанное беспокойство.					
4.Кконцурабочегодня я чувствуюповышеннуютревожность.					
5.Кконцурабочегодняячувствую нервное напряжение.					
6.Когдаяприхожусработы,уменяне хватает сил на домашние дела.					
7.Послеработыдомаяочень раздражительна.					
8.Ядолго немогузаснуть из-запереживаний,связанныхсработой.					
9.Ятяжело просыпаюсьсутра наработу.					
10.Мояработаоказываетнегативное воздействие на мое здоровье.					

Обработкаиинтерпретациярезультатов:

Ответынакаждыйвопросоцениваютсяпобалльнойшкале: «оченьчасто»–4 балла; «часто»– 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко»– 1 балл; «никогда»– 0 баллов.

Чтобыопределитьуровеньэмоциональноговыгорания,нужно подсчитать общий суммарный балл по каждому утверждению

Оценкарезультатов:

0-10баллов–низкийуровеньэмоционального выгорания;

11-20 баллов – средний уровеньэмоционального выгорания;

21-40 баллов–высокийуровеньэмоциональноговыгорания.

Приложение 3

ВКР УлГУ

Таблица 1

Сравнение индивидуальных показателей диагностики контрольной группы по методике «Диагностика профессионального выгорания» на констатирующем и контрольном этапах исследования

№	Испытуемый	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция персональных достижений		Интегральный показатель (степень выгорания)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Анна Б.	42	42	20	21	15	15	15	15
2	Светлана Б.	17	18	7	7	30	29	6	6
3	Екатерина Г.	35	36	12	13	23	21	11	13
4	Анжела Е.	21	21	6	6	28	28	6	6
5	Анна Е.	16	16	4	5	36	35	4	5
6	Наталья И.	23	24	5	5	31	30	6	6
7	Ирина П.	32	34	14	15	25	23	9	11
8	Ирина С.	37	38	5	5	36	36	9	9
9	Надежда С.	28	28	4	4	27	27	7	7
10	Людмила Ш.	24	25	7	8	37	36	5	6

Таблица 2

Сравнение индивидуальных показателей диагностики контрольной группы по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» на констатирующем и контрольном этапах исследования

№	Испытуемый	Эмоциональное выгорание	
		до	после
1	Анна Б.	36	36
2	Светлана Б.	18	19
3	Екатерина Г.	33	35
4	Анжела Е.	17	18
5	Анна Е.	9	11
6	Наталья И.	17	17
7	Ирина П.	32	33
8	Ирина С.	29	30
9	Надежда С.	21	21
10	Людмила Ш.	15	16

Таблица 3

ВКР УлГУ

Сравнение индивидуальных показателей диагностики экспериментальной группы по методике «Диагностика профессионального выгорания» на констатирующем и контрольном этапах исследования

№	Испытуемый	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция персональных достижений		Интегральный показатель (степень выгорания)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Ольга Я.	39	30	15	10	19	26	15	8
2	Лариса Г.	29	22	12	8	25	30	9	6
3	Ольга А.	30	23	10	5	24	30	8	6
4	Екатерина Л.	15	9	12	8	30	33	6	5
5	Татьяна К.	24	17	11	6	25	31	8	6
6	Ксения Б.	19	12	13	7	32	34	7	5
7	Альбина П.	19	10	5	4	34	37	6	3
8	Тамара З.	27	20	9	6	33	37	7	5
9	Нина Ш.	25	16	5	4	28	32	6	4
10	Полина Ф.	33	28	17	13	23	30	11	8

Таблица 4

Сравнение индивидуальных показателей диагностики экспериментальной группы по методике «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» на констатирующем и контрольном этапах исследования

№	Испытуемый	Эмоциональное выгорание	
		до	после
1	Ольга Я.	38	29
2	Лариса Г.	28	20
3	Ольга А.	25	18
4	Екатерина Л.	20	13
5	Татьяна К.	23	18
6	Ксения Б.	24	16
7	Альбина П.	10	7
8	Тамара З.	19	14
9	Нина Ш.	18	12
10	Полина Ф.	32	23

ВКР УлГУ