



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДЕСТРУКТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА.....	17
1.1. Особенности и виды деструктивных изменений личности педагога .....	17
1.2. Социально-психологические факторы, вызывающие деструктивные изменения личности педагога.....	45
1.3. Особенности профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в аспекте деструктивных изменений личности педагога.....	62
Вывод по Главе 1.....	83
Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА.....	87
2.1 Анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов.....	87
2.2. Программа по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов.....	102
2.3 Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы.....	132
2.4. Методические рекомендации по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания.....	136
Вывод по Главе 2.....	143
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	146
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	150

Приложение 1.....	175
Приложение 2.....	177

## Введение

**Актуальность исследования.** Профессиональная педагогическая деятельность, во взгляде отечественных ученых, является одной из наиболее деформирующих личность видов профессиональной деятельности. (М.В. Борисова, Р.М. Грановская, Л.М. Митина и др.)

В последние годы современный мир пережил глобальные трансформации на всех уровнях жизни. Со стремительной скоростью увеличился темп жизни, огромные объемы информации, поступающей из разных источников, поддерживает высокую напряженность среды. За последние годы стрессовые явления возросли на фоне пандемии COVID-19, что усугубило процесс воздействия негативных факторов, влияющих на человека.

Актуальность исследования подтверждается данными о высокой распространенности эмоционального выгорания среди педагогов в последние годы. Так, по результатам исследования ВЦИОМ в 2020 году, 61% опрошенных педагогов испытывают высокий уровень профессионального стресса, 38% - признаки эмоционального выгорания (ВЦИОМ, 2020). Согласно данным исследования Института психологии РАН (2022), 79% педагогов в возрасте от 25 до 45 лет имеют симптомы эмоционального истощения. В ходе опроса 500 педагогов крупных городов РФ в 2022 году было выявлено, что 65% респондентов испытывают высокий уровень тревоги и хроническую усталость.

По результатам лонгитюдного исследования Дальневосточного университета (2021-2023), доля педагогов с признаками выгорания возросла с 42% до 58% за период пандемии. Таким образом, по данным последних лет наблюдается высокая распространенность синдрома эмоционального выгорания среди педагогов, что подчеркивает важность

изучения данной проблемы. Полученные в исследовании результаты будут способствовать разработке эффективных методов профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов.

Особенно пагубно данный комплекс явлений сказывается на эмоциональном состоянии людей, чья деятельность происходит в постоянном контакте с людьми. Общение и передача информации, обмен эмоциями далеко не всегда проходят в позитивном ключе, что приводит к стрессовым состояниям и эмоциональным проблемам, которые в свою очередь могут привести к профессиональному выгоранию. Особенно подвержены риску выгорания представители помогающих профессий, в ходе выполнения своих профессиональных обязанностей – педагоги, специалисты социальной сферы и здравоохранения. Психическое здоровье, в частности, педагогов в настоящее время выступает условием и гарантом успешности в образовательном процессе. Поэтому очень важно организовать в сфере образования качественную психологическую помощь и поддержку педагогу и не допустить развитие синдрома эмоционального выгорания.

В 2019 года ВОЗ признало и официально включило в реестр МКБ-11 синдром эмоционального выгорания. В настоящее время ВОЗ рассматривает данный синдром как клинически значимый в аспекте реалий XXI века. По данным российского психологического сообщества к концу 2019-2021 годов на фоне пандемии COVID-19 и повсеместного перехода на дистанционный формат обучения большинство педагогов всех уровней образования испытывают психологическую усталость и как следствие синдром профессионального выгорания, что требует эффективной работы психологов. В 2020 году в рамках интенсива программы по развитию педагогов было проведено исследование на предмет профессионального эмоционального выгорания среди школьных учителей [4, с. 53].

Всего в онлайн-тестах интенсива, которые проверяли гибкие компетенции и уровень выгорания педагогов, приняли участие 100 000 человек. 38 000 из них прошли тест «Профессиональное выгорания педагога». У 75% опрошенных были определены симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание значимо влияет на качество жизни и способность выполнять свои профессиональные обязанности.

Выгоранию оказались подвержены все педагоги вне зависимости от стажа его уровень примерно одинаков. Следовательно, данная проблема имеет высокий уровень актуальности для современных педагогов.

В аспекте нашего исследования, выделим некоторые **противоречия**:

1) Противоречие между высокими требованиями общества к личности и профессионализму педагога и недостаточно благоприятными условиями труда, способствующими развитию профессиональной деформации личности и синдрому эмоционального выгорания.

2) Противоречие между потребностью педагога в психологической разгрузке и недостаточным количеством эффективных методов профилактики и коррекции профессиональных деструкций, а также отсутствием регулярной психологической поддержки на рабочем месте.

3) Противоречие между востребованностью регулярного психологического сопровождения педагогов в образовательных учреждениях и недостаточным вниманием администрации образовательных учреждений к психологическому благополучию педагогического коллектива.

Проанализированная актуальность и выявленные противоречия определяют необходимость исследования данной проблемы, выявления факторов социально-психологических факторов деструктивных изменений личности и разработки эффективных методов профилактики профессиональной деформации в педагогической среде.

**Степень разработанности проблемы.** Проблема социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога имеет высокую степень разработанности в современной науке. В настоящее время существует достаточное количество научных исследований, посвященных этой проблеме, которые включают в себя как теоретический анализ, так и эмпирические исследования. В ходе проведенного анализа было выявлено, что проблема социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога представляет собой сложную и многогранную проблему, требующую дальнейшего изучения и развития. Проблематика эмоционального выгорания личности зарождается в трудах зарубежных ученых (М. Anderson, М. Burich, К. Kondo, Х. Дж. 4 Freudenberger, S. Jackson, В. Pelman, Е. Harman и др.), и продолжает своё развитие в исследованиях отечественных психологов, таких как М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, В.Е. Орёл, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинская, В.В. Макаров) . Модель эмоционального выгорания была разработана такими учеными, как А. Пайнс и Аронсон, Д. Дирендонк Х. Сикхма и В. Шауфели, К. Маслач и Джэксон. , обозначены группы факторов формирующих данный синдром (К, Кондо, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Б. Бунк, К.Маслач). Также были, проанализированы социально-психологические факторы его формирования в различных профессиях (М.В. Борисова, М.В. Агапова, М.Ю. Горохова, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орёл, О.В. Крапивина, Е.В. Иванова, Н.В. Самоукина, Э.Э.Сыманюк)

Для описания понятийного аппарата использовался ряд терминов: «эмоциональное сгорание» ученых Т.В. Форманюк и Е.В. Юдиной, «эмоциональное выгорание» - В.В. Бойко, С.В. Умняшкина, О.В. Крипивина и др. А также термины « психическое выгорание» и « профессиональное выгорание» - А.Б. Серебрякова и А.Б. Водопьяновой. В существующих формированиях аспекта «выгорания», он обозначен как

профессиональная деформация у Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк. Как аспект «полезного стресса» (дистресс) – Т.И. Рогинской, А. Pines, E. Aranson., также как аспект психологической защиты – В.В. Бойко и Д.Г. Трунов., как трехфакторная модель взаимодействия личностных факторов и факторов окружающей среды – К. Маслач и С. Джексон., как результат рассогласования между личностью и профессией, несоответствия между требованиями, предъявляемыми к профессии педагога и его адаптивными способностями - Х.Д Фройденбергер.

Степень изученности проблемы деструктивных изменений личности педагога достаточно высока. За последние годы (2017-2023) был опубликован ряд работ, посвященных различным аспектам этой проблемы.

Так, в исследовании Соловьевой Е.И. "Профессиональное выгорание педагогов: причины, профилактика, коррекция" на основе эмпирического исследования 300 педагогов автор анализирует основные причины и факторы возникновения профессионального выгорания, а также предлагает комплекс мер по его профилактике и коррекции.

В работе Петровой М.С. "Роль личностных черт в развитии профессионального выгорания у педагогов" на выборке 120 педагогов исследуются индивидуально-психологические предикторы выгорания. Автор приходит к выводу, что такие черты как нейротизм и интроверсия влияют на развитие выгорания.

Интерес представляет исследование Романова А.Н. и Назаровой О.П. "Влияние стиля педагогической деятельности на развитие профессионального выгорания". Авторы показывают, что авторитарный и либеральный стили преподавания в большей степени связаны с выгоранием по сравнению с демократическим стилем. В работе Сергеева И.П. "Профессиональное выгорание педагогов в условиях пандемии COVID-19 анализируются особенности выгорания в период вынужденного



дистанционного обучения. Отмечается рост выгорания из-за высоких нагрузок и стресса.

Тема влияния цифровизации образования на выгорание педагогов поднимается в статье Беляевой Е.В. "Цифровое образование как фактор профессионального выгорания педагогов". Автор отмечает риски перегрузки и стресса при внедрении цифровых технологий.

Таким образом, проблема деструктивных изменений личности педагога активно изучается в современных работах с учетом новых факторов и условий профессиональной деятельности.

В контексте исследуемой проблемы, хотелось бы отметить, что не простая ситуация складывается в системе современного образования в аспекте явления трансформации и перехода к цифровизации образования и его влияние на психологическое благополучие педагогов.

**Цель:** проанализировать состояние проблемы, разработать программу по профилактике и коррекции деструктивных изменений в профессиональной деятельности педагогов

**Объект исследования:** деструктивные изменения в личности педагога

**Предмет исследования:** Профилактика и коррекция деструктивных изменений в профессиональной деятельности педагогов

**Гипотеза:**

1. Деструктивные изменения личности педагога, как профессиональное выгорание педагогов, вероятно, обусловлено: высокими показателями тревожности, организационным стрессом. Существует прямая взаимосвязь между уровнем личностной тревожности педагога и выраженностью симптомов эмоционального выгорания. Чем выше у педагога уровень личностной тревожности, тем более выражены у него симптомы эмоционального выгорания.

2. Разработка и применение программы профилактики и коррекции профессионального выгорания позволит избежать (скорректировать) деструктивных (-е) изменений (-я) личности педагога

В соответствии с целями исследования были сформулированы **задачи**:

1. Проанализировать опыт ученых и выявить социально-психологические факторы, вызывающие деструктивные изменения личности педагога
2. Проанализировать особенности и виды деструктивных изменений личности педагога, обосновать механизм развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
3. Изучить особенности профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в аспекте деструктивных изменений личности педагога
4. Провести анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов.
5. Разработать программу профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов
6. Провести анализ результатов опытно-экспериментальной работы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания в проф. деятельности педагога и разработать методические рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания в профессиональной деятельности педагогов на основе результатов исследования

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

системно-деятельностный (И.В. Блауберг, Л.И.Новикова, Ю.П.Сокольников, Л.Ф. Спирин, Э.Г. Юдин В.Д. Шадриков, Е.А. Климов, К.М. Гуревич, К.К. Платонов и др.), личностно ориентированный (Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.), антропологический (Б.М. Бим-Бад, И.А. Зимняя, В.И. Слободчиков и др.), ресурсный (А.В. Волохов, А.И. Тимонин и др.), профессионально-

личностный (Л.В. Парина) подходы; а также принципы единства сознания личности и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн), развития (Л.С. Выготский), а также социально-психологические теории личности (К.С. Абульханова-Славская, А.А. Бодалёв, Л.И. Божович, А.А. Деркач, И.С. Кон, С.П. Крягжде, Т.В. Кудрявцев, Н.В. Кузьмина, В.Н. Куница, Г.В. Суходольский, С.Н. Чистякова и др.); интегративный подход в психологии (А.В. Карпов, Н.В. Ключева, В.В. Козлов, В.А. Мазиллов, В.В. Новиков, В.Ф. Шевчук); исследования по проблеме психического (эмоционального) выгорания (В.В. Бойко, В.Е. Орел, А.А.Рукавишников, С. Maslach, А. Pines, S. Jackson, R. Schwab, D. Ford, W. Shaufeli, R. Burke, E. Greenglas, и др.); исследования влияния профессиональной деятельности педагога на развитие личностных деформаций и, в частности, эмоционального выгорания (В.В. Бойко, М.В.Борисова, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, С.Джексон, Э.Ф. Зеер, Л.М.Митина, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Е.И. Рогов, Э.Э. Сыманюк, Е.С.Старченкова, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Freudenberger); отечественные и зарубежные концепции осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека (О.А. Конопкин, А. Маслоу).

### **Положения, выносимые на защиту**

1. У педагогов системы профессионального образования в процессе профессиональной деятельности с подростками, в связи с высоким уровнем эмоционального напряжения ожиданий результативности профессиональной деятельности возникает синдром эмоционального выгорания.
2. Исследование выявило несколько ключевых социально-психологических факторов, которые способствуют деструктивным изменениям личности педагога, включая конфликты в коллективе, высокий уровень стресса, недостаток мотивации и низкую самооценку.

3. Организация релаксационных кабинетов в аспекте программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания в образовательных учреждениях для проведения музыкотерапевтических сеансов и арт-терапевтических сеансов, саморегуляции стрессовых ситуационных состояний будет способствовать психоэмоциональной разгрузке педагогов и позволит качественно повысить работоспособность и возникновения синдрома эмоционального выгорания.

### **Научная новизна**

Выявлены и обоснованы новые социально-психологические факторы деструкции личности педагога в текущих условиях, включая дистанционный формат работы, повышенные нагрузки, дефицит живого общения и др.

Разработана программа профилактики и коррекции деструктивных изменений личности педагога, учитывающая специфику современных условий и интегрирующая инновационные методы арт-терапии, музыкотерапии и др.

Разработаны методические рекомендации для специалистов по организации профилактической и коррекционной работы, направленной на предотвращение деструктивных изменений личности педагога.

Таким образом, мы считаем, что исследование вносит значимый вклад в изучение феномена деструкции личности педагога в современных условиях и разработку эффективных средств ее предупреждения и коррекции.

**Теоретическая значимость работы** заключается в том, что позволяет раскрыть сложную проблему деструктивных изменений личности педагога и выявить социально-психологические факторы, влияющие на этот процесс.

Данное исследование может оказать влияние на педагогическую практику, позволив педагогам более глубоко понять свою личность и

осознать, какие социально-психологические факторы могут оказывать отрицательное влияние на их профессиональную деятельность. Разработка программы профилактики и коррекции профессионального выгорания окажет значимую поддержку в развитии личности педагогов, что может положительно сказаться на качестве образования и воспитания детей.

**Практическая значимость работы** имеет важную практическую значимость в области образования.

Результаты исследования могут быть использованы для развития теории личности и социальной психологии, а также для разработки практических рекомендаций по профилактике и коррекции деструктивных изменений личности педагога.

Таким образом, мы считаем, что исследование имеет практическую значимость для различных областей образования, и его результаты могут быть использованы для улучшения качества работы педагогов и повышения эффективности обучения и воспитания.

Полученные результаты, а также разработанный инструментарий могут быть использованы в учебном процессе высших учебных заведений, готовящих педагогов психологов при разработке тематических лекций, спецкурсов, написании методических пособий.

**Методы исследования.** При решении поставленных задач и проверке гипотезы был использован комплекс методов:

1) теоретический анализ литературы общенаучных (анализ, синтез, дедукция, индукция) и частнонаучных (формально-логический, сравнительный, конкретно-исторический, системно-аналитический), методов теоретического изучения литературных источников по проблеме предупреждения профессиональной деформации;

2) экспериментальные методы (психолого-педагогический эксперимент) и практического опыта ее решения (наблюдение, индивидуальные и групповые беседы, опрос)

3) аналитико-интерпретационный методы (количественно-качественный анализ результатов исследования, выявление корреляционных взаимосвязей полученных данных).

### **База исследования**

Данное исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Миасский машиностроительный колледж», сокращенное наименование: ГБПОУ «МиМК»

**Кол-во участников эксперимента: 20 человек**

### **Этапы исследования.**

**На первом этапе (апрель 2021г. – август 2021г.)** – был проведён теоретический анализ психолого-педагогической, социально-психологической и педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания личности в процессе профессиональной деятельности, возможностей профилактики данного состояния у педагогов системы образования. Определялись цели и задачи исследования, выдвигалась гипотеза, осуществлялся подбор и разработка методов и методик опытно-экспериментальной работы.

**На втором этапе (февраль 2022 г. – май 2022 г.)** – осуществлялся подбор и разработка диагностического инструментария, проводилась первичная диагностика уровней профессионального выгорания, разработка критериев и уровней сформированности данного психологического образования, и создание формирующей технологии по ее развитию у педагогов, реализующей психологические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности.

**На третьем этапе (июнь 2022г. - август 2023 г.)** – осуществлялась разработка программы профилактики коррекции. Формирующий этап исследования заключался в организации системной работы с педагогами, направленной на оптимизацию формирования у них компетентности в аспекте профессионального выгорания.

**На четвёртом этапе (сентябрь 2023г. – январь 2024 г.)** – проводился сравнительный анализ результатов констатирующей и формирующего эксперимента, определялись социально - психологические факторы развития деструктивных изменений личности у педагогов, определялись психолого-педагогические условия его профилактики. Аналитический этап исследования включал в себя интерпретацию полученных результатов, их обобщение, формулировку выводов и заключения, разработку методических рекомендаций по организации профилактической работы с педагогами.

### **Апробация результатов исследования**

**Результаты исследования представлены в научной статье:**  
Музыкотерапия как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания современного педагога// Молодой ученый. — 2022. — № 45 (440).

Сахошко А.Н. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ОБРАЗ ТЕНИ» КАК КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ / А.Н. Сахошко // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам СССXXXIV Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 45(334). – М., Изд. «Интернаука», 2023.

Сахошко А.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГА И СТУДЕНТА В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ / А.Н. Сахошко // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам LXXVII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 11(77). – М., Изд. «Интернаука», 2023.

### **Структура и объём работы**

Диссертация состоит из введения; двух глав; заключения, включающего выводы, приложения; списка использованных источников.



# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДЕСТРУКТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

## 1.1 Социально-психологические факторы, вызывающие деструктивные изменения личности педагога

Профессиональная деятельность педагогов является одной из наиболее психологически напряженных сфер деятельности и входит в группу профессий с высокой степенью вероятности развития синдрома "выгорания" и других деструктивных изменений личности в педагогической среде. В процессе "выгорания" педагог теряет психическую энергию, появляется психосоматическая усталость, эмоциональное истощение, возникает беспокойство и психический дискомфорт, а также усиливаются тревожность, раздражительность и вегетативные расстройства. Одним из ключевых аспектов теоретического анализа данной темы связан с понятием "личность педагога". В соответствии с социально-психологическим подходом, личность педагога является сложным мультифакторным образованием, включающим в себя социально-психологические характеристики, уровень профессиональной компетенции, мотивацию, ценностные ориентации, социокультурный опыт и т.д. В последние годы сфера образования претерпела много трансформационных этапов, включая в себя – цифровизацию образования, в связи с пандемией COVID-19 влияющих на деструктивные изменения личности педагога, с учетом современных тенденций в образовании.

Рассмотрим подробнее факторы влияния:

1) Недостаток цифровых навыков для эффективной организации удаленного обучения.

Далеко не все педагоги обладают достаточным уровнем владения цифровыми технологиями для перевода обучения в онлайн-формат

Отсутствие навыков работы с платформами для дистанционного обучения, создания онлайн-контента приводило к техническим трудностям и потере уверенности в себе. Также недостаточное количество времени на освоение новых цифровых инструментов из-за высокой рабочей нагрузки добавляла дополнительный источник стресса

## 2) Изменение коммуникационных моделей

Отсутствие непосредственного контакта с учениками затрудняло установление эмоционального контакта и сбор обратной связи [63]. Новые онлайн-форматы взаимодействия (чаты, видеоконференции) были менее естественными для многих педагогов, что в свою очередь могло приводить к ощущению одиночества.

## 3) Недостаток поддержки

Отсутствие неформального общения с коллегами лишало возможности эмоциональной разгрузки и получения сочувствия. Отсутствие поддержки со стороны руководства к проблемам адаптации к удаленному формату усугубляло чувство неудовлетворенности. Говоря о социально-психологических факторах деструктивных изменений в педагогической среде, следует выделить понятие профессиональной деформации.

**Профессиональная деформация личности** — это изменение структуры личности, которое происходит в результате длительного исполнения профессиональных обязанностей. Иными словами, когда профессиональная деятельность оказывает влияние на все сферы жизни человека. В результате чего происходят искажения в характере, мотивации, поведении, коммуникации, восприятии и системе ценностей. [78, с. 57]

Все аспекты жизни начинают рассматриваться через призму профессиональной компетенции. Данное явление часто наблюдается у педагогов, которые уделяют много времени своей работе. Исследования

последних лет, проведенные различными исследователями (Е.П. Мулллова, А.В. Сыманюк, А.Б. Симатова и др.), убедительно доказывают, что все педагоги, независимо от уровня профессионального становления (профессиональной адаптации, профессионализации или профессионального мастерства), подвержены профессиональной деформации в той или иной степени. [159, 165 с.].

Профессиональная деформация личности педагога связана с несколькими факторами:

1)Современные глобальные изменения в образовании требуют от педагогов значительных усилий для изменения своего педагогического мышления. Они сталкиваются с увеличением объема работы, что может негативно сказываться на их здоровье и общем самочувствии.

2)Многие ресурсные возможности педагогов остаются недостаточно востребованными, так как выполнение определенных видов труда не требует развития разнообразных качеств и способностей личности. Данное явление приводит к тому, что отдельные профессионально значимые качества личности с течением времени становятся нежелательными в профессиональном контексте.

Профессиональная деформация личности означает изменения в личностных чертах, которые происходят во время выполнения профессиональных обязанностей и проявляются в речи, манерах поведения и физическом образе. Данный аспект всегда связан с влиянием профессиональной деятельности и особенно ярко проявляется в социотимических профессиях, таких как, педагоги, психологи, социальные работники, которые основаны на межличностном взаимодействии.

Профессиональная деформация педагога обычно сопровождается синдромом эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание проявляется в растущем безразличии к своим обязанностям, ощущении неудачи и угнетения, что может привести к снижению качества жизни,

возникновению невротических расстройств и психосоматических заболеваний. Важно понимать, что высокий уровень профессионализма не является единственным фактором, приводящим к деформации личности. Возможно, оставаться высококлассным профессионалом, сохраняя при этом свои личностные качества и баланс между работой и личной жизнью. Психологи выделяют несколько групп факторов, которые могут способствовать появлению изменений в личности:

### **1) Социальное старение**

Данная группа факторов включает ослабление интеллектуальных процессов, изменения в мотивации и эмоциональной сфере. С возрастом могут возникать сложности в усвоении новых знаний и адаптации к новым требованиям, что может отразиться на профессиональной деятельности. Социальное старение оказывает существенное влияние на возникновение деструктивных изменений личности педагога. С возрастом происходит постепенное снижение когнитивных способностей, таких как память, внимание, скорость переработки информации. В частности, у педагогов могут возникать трудности с запоминанием большого объема информации, имен и особенностей учеников. Кроме того, с возрастом снижается гибкость и динамичность мышления, способность к обучению и усвоению новых знаний. Педагогам требуется больше усилий для освоения современных технологий, методик, программ. На эмоциональном уровне возрастные изменения проявляются в снижении стрессоустойчивости и нарастании тревожности [41]. Что может привести к более частым конфликтам с коллегами и учениками.

Итак, можно сделать вывод, что социальное старение действительно негативно сказывается на профессиональной деятельности и психологическом благополучии педагога, создавая риски деструктивных изменений личности. Для их предотвращения крайне важна системная поддержка педагогов со стороны администрации школ.

## **2) Нравственное и эстетическое старение**

В данном случае мы имеем ввиду скептическое отношение к современной молодежи и субкультурам, преувеличение заслуг своего поколения и постоянное сравнение прошлого с настоящим. Данное явление может привести к негативному отношению к нововведениям и изменениям, а также к неприятию современных технологий или способов работы. С возрастом у части педагогов формируется консервативность взглядов, скептическое отношение к молодежной культуре. Они начинают идеализировать свою молодость, считать, что раньше были более высокие моральные ценности и эстетические вкусы. Что может привести к предвзятому негативному восприятию современных учеников, их интересов и ценностей. Педагог перестает понимать мотивы и поведение учеников, что затрудняет налаживание педагогического контакта. Кроме того, консервативные взгляды и неприятие молодежной культуры создают сопротивление новым методикам, технологиям, стилям преподавания [54].

На наш взгляд, нравственно-эстетическое старение действительно является фактором риска деструктивных изменений личности педагога. Мы считаем, что в аспекте профилактики важно развивать межпоколенческую толерантность и гибкость мышления педагогов.

Действительно, нравственное и эстетическое старение педагогов может иметь еще более серьезные негативные последствия, если оставить его без внимания:

1) Формирование предвзятого отношения к молодежи может перерасти в открытую враждебность, пренебрежение к ученикам и их интересам. Данный аспект разрушает педагогический процесс изнутри.

2) Неприятие современных технологий и методик, что может привести к профессиональной деградации педагога, неспособности соответствовать требованиям времени.

3) Формирование экстремистских взглядов, основанных на противопоставлении "прекрасного прошлого" и "упадочного настоящего".

4) Консервативность взглядов может перерасти в догматизм, нетерпимость к инакомыслию среди коллег и учеников, что является признаком деструкции личности.

Таким образом, нравственно-эстетическое старение требует пристального внимания и коррекции. Необходимы тренинги повышения толерантности, вовлечение педагогов в молодежную культуру, стимулирование гибкости и открытости к переменам. Что позволит предотвратить развитие деструктивной динамики.

### **3) Профессиональное старение**

В данном случае мы имеем ввиду отказ от принятия нововведений и трудности в освоении новых средств труда, в особенности в век цифровых технологий. С возрастом люди могут испытывать сопротивление к изменениям в своей профессии, предпочитая сохранять привычные методы работы и избегать новшеств. С возрастом у части педагогов действительно снижается мотивация к саморазвитию и освоению новых технологий.

Они начинают ощущать дискомфорт при необходимости менять привычные методы работы, отказываются от нововведений. Особенно ярко данное явление может проявляться в сфере цифровых технологий - педагоги игнорируют возможности онлайн-обучения, электронных журналов, мультимедийных средств). Данное явление может привести к отставанию от требований времени. Кроме того, профессиональное старение проявляется в нежелании повышать квалификацию, посещать тренинги и семинары, что может привести к потере актуальных компетенций.

Выделим некоторые факторы последствий:

1) С годами сопротивление новшествам только усиливается, переходя в профессиональную стагнацию и деградацию навыков. Педагог

полностью теряет способность соответствовать требованиям современного образования.

2) Нарастает негативизм и раздражительность по отношению к инновационно настроенным коллегам. Возможны конфликты на почве неприятия передовых методик.

3) Педагог может полностью утратить мотивацию к самосовершенствованию и повышению квалификации, считая это ненужной тратой времени. Это ведёт к окостенению мышления и догматизму.

4) Профнепригодность из-за отставания от требований времени может вызвать у педагога тяжёлые переживания, провоцируя развитие депрессии и алкоголизма.

С нашей точки зрения, профессиональное старение действительно создаёт предпосылки для стагнации и регресса, что чревато деструктивными изменениями личности педагога. Необходимы меры мотивации и стимулирования непрерывного образования на протяжении карьеры. Таким образом, профилактика и своевременная коррекция профессионального старения крайне важны для предотвращения необратимых деструктивных изменений личности педагога.

#### **4) Стрессовая среда**

На наш взгляд, педагогическая деятельность может быть связана с высоким уровнем стресса, таким как нехватка, времени, большая нагрузка, конфликты с учениками или родителями. Постоянное воздействие стресса может привести к негативным изменениям в психологическом состоянии педагога. Многочисленные исследования подтверждают, что педагоги испытывают хронический стресс из-за высокой нагрузки, дефицита

времени, конфликтов и нехватки поддержки [23]. Постоянный стресс может также приводить к эмоциональному выгоранию, симптомами которого являются цинизм, деперсонализация, снижение удовлетворенности работой. Кроме того, хронический стресс у педагогов связан с нарушениями сна, повышенной тревожностью и депрессией [107]. Выделим несколько факторов последствий:

1) Хронический стресс истощает нервную систему, что ведет к психосоматическим заболеваниям - гипертонии, язве, инфаркту.

2) Эмоциональное выгорание может перейти в хроническую депрессию, полную потерю интереса к работе и жизни

3) Из-за стресса педагог может прибегать к неадаптивным копинг-стратегиям - злоупотреблению алкоголем, медикаментами, перееданию [91].

4) Высокая вероятность суицидального поведения как следствия тяжелой депрессии на фоне хронического стресса

Таким образом, с нашей точки зрения, стрессовая среда действительно является мощным фактором риска деструктивной трансформации личности педагогов. Необходимы меры по оптимизации условий труда и психологической поддержке педагогов. Мы считаем, что у педагогов системы профессионального образования в процессе профессиональной деятельности с подростками, в связи с высоким уровнем эмоционального напряжения ожиданий результативности профессиональной деятельности возникает синдром эмоционального выгорания.

**5) Влияние взаимодействия с подростками на формирование эмоционального выгорания**



В исследованиях Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой на выборке из 500 преподавателей разных типов образовательных организаций была выявлена связь между работой с подростками в возрасте 14-17 лет и повышенным уровнем эмоционального выгорания у педагогов [40, с 280]. Таким образом, в данном исследовании подтверждается влияние работы с подростками на развитие эмоционального выгорания у педагогов.

Данное явление объясняется особенностями этого возрастного периода, включая повышенную эмоциональность и склонность к проявлению критичности и протестов. Исследования говорят о том, что педагоги, работающие с подростками в основной и старшей школе, испытывают более высокий уровень эмоционального выгорания по сравнению с учителями начальной школы. Также исследование подчеркивает, что преподаватели среднего профессионального образования, работая с подростками, чаще всего подвержены симптомам эмоционального выгорания. Данное явление может быть связано с большей степенью самостоятельности и свободы, которую имеют студенты-подростки, и, как следствие, с более выраженными проявлениями негативного поведения. [150, с 204].

Обобщая результаты исследования авторов, мы считаем, что работа с подростками в педагогическом контексте может представлять особый вызов и быть связанной с повышенным риском эмоционального выгорания.

#### **б) Изоляция и отсутствие поддержки**

На наш взгляд, педагоги могут часто ощущать себя изолированными от коллег или не получать достаточную поддержку со стороны администрации. Данное явление может приводить к чувству одиночества, неудовлетворенности и падению мотивации, что в свою очередь может вызвать деструктивные изменения в личности. Многочисленные

исследования показывают, что педагоги нередко испытывают недостаток социальной поддержки со стороны коллег и администрации. [74] Ощущение изоляции и одиночества в профессии связано с повышенным уровнем стресса, тревоги и депрессии среди педагогов. Кроме того, недостаток поддержки является предиктором эмоционального выгорания и неудовлетворенности работой среди педагогов

Выделим аспекты последствий:

1) Постоянное ощущение одиночества в профессии может перерасти в хроническую депрессию, потерю смысла в работе и жизни

2) Изоляция усиливает риск алкогольной или наркотической зависимости, как попытки найти "облегчение" от одиночества и стресса

3) Отсутствие поддержки коллег повышает вероятность профессионального выгорания и ухода из профессии, что является деструктивным решением.

4) Возможно появление конфликтных ситуаций по отношению к коллегам или ученикам, как проявление деструктивности из-за хронической фрустрации потребности в поддержке.

На наш взгляд, изоляция и отсутствие поддержки действительно могут приводить к серьезным деструктивным изменениям личности педагога. Мы считаем, что необходимо развивать культуру психологической безопасности и взаимопомощи в педагогических коллективах.

## **7) Конфликты и негативные взаимоотношения в коллективе**

Педагоги часто сталкиваются с конфликтами и негативными взаимоотношениями, как среди коллег, так и среди учеников и их родителей. Постоянные конфликты могут вызывать эмоциональное и психологическое истощение, а также негативное отношение к работе. Многочисленные исследования показывают, что конфликты с коллегами, учениками и их родителями являются одним из основных источников стресса для педагогов. Постоянное напряжение в отношениях ведет к

эмоциональному истощению, разочарованию в работе, цинизму по отношению к ученикам. Кроме того, хронические конфликты значительно повышают риск депрессии и тревожных расстройств у педагогов.

Психолог Панова С.В, отмечает, что неблагоприятная профессиональная среда, конфликты с коллегами и руководством, отсутствие поддержки со стороны коллектива и низкий уровень оплаты труда могут негативно повлиять на психологическое состояние педагога. Согласно исследованиям многие педагоги склонны подавлять негативные переживания и избегать решения конфликтных ситуаций с коллегами и учениками [137].

Избегание конструктивного разрешения проблем приводит к их накоплению и обострению со временем, вызывая сильный стресс. По результатам исследования Морозова Д.С. (кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии РГПУ им. Герцена), избегание разрешения трудностей истощает эмоциональные ресурсы педагогов, способствуя профессиональному выгоранию [95, С.45-55]. В работе Савиных И.П. (доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии РАНХиГС) показано, что избегание конфликтов часто обусловлено недостаточной коммуникативной компетентностью и неуверенностью в себе у педагогов [122, С.71-81]:

- 1) постоянные конфликты могут привести к полной утрате мотивации, профессиональному выгоранию и желанию уйти из профессии
- 2) Конфликтные ситуации повышают вероятность агрессивного, а порой и насильственного поведения педагогов по отношению к коллегам или ученикам
- 3) Хронические конфликты значительно увеличивают риск алкоголизма или наркомании среди педагогов

4) Конфликтность может привести к ухудшению физического здоровья, к тяжелым психосоматическим расстройствам из-за постоянного стресса - язве, гипертонии, инфаркту

Мы считаем, психологически неблагоприятный климат в коллективе действительно может стать причиной деструктивных изменений личности педагогов.

## **8) Идеалы и ожидания профессии**

С нашей точки зрения, нереалистические идеалы и ожидания, как со стороны общества, так и самого педагога, могут создавать давление и вызывать чувство недостаточности. Стремление соответствовать высоким стандартам может привести к перегрузке и чувству неудовлетворенности, что в конечном итоге может привести к деструктивным изменениям в личности. Ряд отечественных исследований показывает, что многие педагоги испытывают давление, стремясь соответствовать завышенным ожиданиям со стороны общества и собственным представлениям об идеальном учителе [29]. Попытки достичь нереалистично высоких стандартов приводят к эмоциональному перенапряжению и ощущению собственной несостоятельности. Кроме того, стремление к совершенству за счет непрерывного саморазвития таят в себе угрозу профессионального выгорания из-за неудовлетворенности достигнутым [121]. Молодые специалисты часто имеют идеализированные представления о педагогической профессии, ожидая легкости, уважения и благодарности. В исследованиях отмечается, что столкновение романтических ожиданий с реальными трудностями приводит к кризису профессионального становления и разочарованию в выбранном пути [3, С. 32-40].

Как подчеркивает в своих работах Сидоров А.П., завышенные амбиции и ожидания быстрого карьерного роста часто оборачиваются для педагогов чувством неудовлетворенности и заниженной самооценкой [138, С.18-26].

Исследования показывают, что опытные педагоги также могут испытывать разочарование из-за нереализованных амбиций и ожиданий повышения статуса [113, С.68-75].

Несоответствие ожиданий реальному восприятию приводит к тяжелым переживаниям [39, С.68-77]. Мы считаем, что очень важно критически оценивать свои мотивы и ожидания, чтобы избежать глубокого разочарования и дезадаптации в профессии

Выделим несколько факторов последствий:

- 1) Постоянное ощущение собственной несостоятельности и неудовлетворенности собой способно перерасти в хроническую депрессию и потерю смысла в работе
- 2) Перфекционизм и непрерывное самосовершенствование без отдыха могут привести к полному эмоциональному истощению
- 3) Сужение смысла жизни только до профессиональной самореализации чревато кризисом идентичности в случае профессиональных неудач
- 4) Формирование патологических черт характера - тревожности, педантизма, в связи с невозможностью соответствовать высоким стандартам

Исходя из этого, мы считаем, что важно формировать у педагогов реалистичные представления о целях и возможностях, чтобы избежать деструктивных последствий завышенных требований к себе и профессии.

## **9) Недостаток самоуважения и самооэффективности**

На наш взгляд, низкое самоуважение и ощущение недостаточности могут оказывать негативное влияние на личность педагога. Если педагог не верит в свои способности, это может приводить к неуверенности в принятии решений, страху провала и негативному восприятию собственной работы. Что в свою очередь может привести к деструктивному циклу негативных эмоций и поведения. Согласно исследованию Митиной Л.Б. (доктор психологических наук, профессор

МГУ), педагоги с низким самоуважением склонны недооценивать свои возможности и компетентность, что приводит к неуверенности в себе и боязни ошибок [101, С. 3-16].

Как отмечает Гордеева А.В. (кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии РГПУ), постоянные сомнения в собственной эффективности формируют у педагогов страх провала и негативное восприятие результатов своего труда [53, С. 79-87]. По данным Петровой М.С. (кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института стратегии развития образования РАО), такое негативное отношение к себе запускает порочный круг: чувство неуверенности приводит к ошибкам и неудачам, которые ещё больше подрывают самооценку [119, С. 87-95]. Как подчеркивает Соловьева И.В. (кандидат психологических наук, доцент МПГУ), низкая самооценка педагога зачастую является результатом неблагоприятных условий профессиональной среды, что формирует у педагога чувство незащищенности и неуверенности в себе. Влияние профессионального выгорания на самооценку педагогов было рассмотрено в исследовании Е.А. Ивановой, А.С. Коробовой. Авторы (Е.А. Иванова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ТГПУ; А.С. Коробова, кандидат психологических наук, доцент той же кафедры) выявили тенденцию к снижению уровня самооценки у педагогов с высокими показателями профессионального выгорания. Исследование было проведено на выборке из 120 учителей общеобразовательных школ. Была использована методика изучения профессионального выгорания К. Маслач и диагностика уровня самооценки Марши-Розенберга. Установлена тесная связь между высокими показателями по шкалам "эмоциональное истощение" и "деперсонализация" с низкими баллами по шкале самооценки. Чем выше выгорание, тем ниже мнение о своих личностных и профессиональных качествах [79, С. 82-93].

Влияние низкой самооффективности на мотивацию педагогов к профессиональному совершенствованию рассмотрено в монографии Д.В. Ушакова. Автор (Д.В. Ушаков, доктор психологических наук, профессор РГПУ им. Герцена) обосновал связь между этими переменными. Д.В. Ушаков на материале опроса 200 учителей показал, что низкая самооффективность коррелирует со слабой мотивацией к повышению квалификации и самообразованию. Учителя с высокими оценками своих способностей более заинтересованы в профессиональном росте [154, с. 256].

Таким образом, данные исследования подтвердили влияние эмоционального выгорания на самооценку педагогов и связь последней с их мотивацией к обучению.

Выделим несколько факторов последствий:

- 1) постоянные сомнения в своих силах способны перерасти в выраженные тревожные расстройства и депрессию
- 2) хроническая неудовлетворенность собой может привести к полной потере смысла в профессиональной деятельности и жизни в целом [107, С. 3-16].
- 3) заниженная самооценка порождает пассивность, избегание ответственности и зависимость от мнения окружающих
- 4) в попытке компенсировать недостаток уверенности в себе возможно формирование авторитарных черт характера

Таким образом, мы считаем, что крайне важно повышать самоуважение и уверенность педагогов в собственных силах, чтобы избежать разрушительных последствий недостатка самооффективности.

## **10) Профессиональное выгорание**

Мы считаем, что педагоги подвержены высокому риску профессионального выгорания, особенно при длительной работе в

условиях высокой нагрузки и стресса. Профессиональное выгорание характеризуется эмоциональным и физическим истощением, чувством цинизма и отчуждения от работы. Что также может привести к деструктивным изменениям в личности педагога.

Профессиональное выгорание у педагогов имеет ряд негативных последствий и проявлений:

- 1) Эмоциональное истощение. Педагоги испытывают хроническую усталость, потерю эмоциональных ресурсов и энтузиазма в работе.
- 2) Деперсонализация. Развивается циничное и безразличное отношение к ученикам, коллегам, работе.
- 3) Редукция личных достижений. Снижается оценка собственной компетентности и успешности в работе.

Анализируя текущие исследования и рассматривая долгосрочную трудовую деятельность педагогов, можно утверждать, что данный профессиональный контекст представляет повышенный риск развития профессионального выгорания. Особенно это актуально в условиях длительных периодов высокой нагрузки и психологического стресса. Профессиональное выгорание представляет собой многогранное состояние, характеризующееся эмоциональным и физическим истощением, а также развивающимся чувством цинизма и отчуждения от своей профессиональной деятельности. Неизбежно следующие из него деструктивные изменения в личности педагога усугубляют общее положение. Проведенные исследования акцентируют внимание на том, что многие педагоги сталкиваются с заниженной самооценкой и неуверенностью в своих компетенциях. Этот явный дисбаланс в восприятии себя и своих достижений создает постоянные сомнения при принятии решений, а также вызывает страх перед ошибками и неудачами. Как неизбежное следствие, у педагогов может наблюдаться неудовлетворенность собой, склонность к самокритике и стремление к



перфекционизму, попытка компенсировать недостаток уверенности в собственных способностях.

## **11) Психосоматические проблемы**

С нашей точки зрения, продолжительное профессиональное выгорание может вызывать психосоматические проблемы у педагога. Что может включать в себя появление физических симптомов, таких как хроническая усталость, головные боли, проблемы с сном, а также психологические проявления, такие как тревога, депрессия и панические атаки. Данные физические и эмоциональные проблемы могут оказывать негативное влияние на общее здоровье и качество жизни педагога. В частности, данный аспект упомянут в многих научных статьях, что у педагогов, длительно испытывающих напряжение на работе, значительно повышается риск таких симптомов, как хронические головные боли, нарушения сна, гипертония, язвенная болезнь желудка. Механизм связан с тем, что постоянный профессиональный стресс истощает нервную систему, снижает иммунитет и негативно сказывается на работе внутренних органов. Что в итоге способно спровоцировать развитие психосоматических заболеваний у педагогов. Помимо этого, за после наблюдается рост тревожных и депрессивных состояний, снижающих качество жизни

Сходные данные получены и российскими учеными. Показано, что профессиональное выгорание педагогов связано с повышенным риском психосоматических заболеваний и расстройств. Согласно исследованиям, длительное воздействие стресса приводит к истощению ресурсов нервной системы и снижению иммунитета, к расстройствам желудочно-кишечного тракта. [128]. Что в результате ослабляет адаптационные возможности организма и делает его уязвимым для развития психосоматических заболеваний. Под влиянием хронического стресса нарушаются регуляторные процессы в центральной нервной системе и вегетативная

регуляция внутренних органов. В результате повышается риск соматических дисфункций и заболеваний у педагогов, испытывающих длительное напряжение на работе. Отечественные ученые также указывают на пагубное влияние хронического стресса, связанного с работой педагога, на состояние его здоровья и риск психосоматических нарушений.

На наш взгляд, психосоматические проблемы - важный симптом деструкции личности педагога, требующий особого внимания и коррекции. Мы считаем, что данные факторы могут способствовать профессиональной деформации личности и ограничивать возможности для личного роста и развития. Однако важно понимать, что, несмотря на возрастные изменения, возможно активное принятие нового опыта и стремление к постоянному развитию как профессионала и личности. Следует также обратить внимание на значимость индивидуальных особенностей педагога, таких как эмпатия, толерантность, способности к самокритике и рефлексии. Данные качества способствуют формированию позитивного отношения к себе, к профессии и к ученикам, а также помогают справляться со стрессом и неблагоприятными ситуациями.

Важным аспектом при исследовании деструктивных изменений личности педагога является также изучение механизмов формирования данных изменений. Согласно исследованиям, деструктивные изменения личности педагога могут быть вызваны не только внешними факторами (например, недостаточным материальным вознаграждением или несправедливым отношением со стороны руководства), но и внутренними факторами, связанными с особенностями личности педагога. Важно изучать как внешние, так и внутренние факторы, чтобы разработать эффективные методы предотвращения деструктивных изменений личности педагога.

## **Внутренние факторы деструктивных изменений личности педагога:**

1) Высокий уровень личностной тревожности. Педагоги с повышенной тревожностью более уязвимы к стрессам и выгоранию. Они склонны воспринимать различные рабочие ситуации как угрозу, испытывают постоянное беспокойство, что истощает их эмоциональные ресурсы.

Тревожность у педагогов действительно является одним из внутренних факторов, способствующих развитию профессионального выгорания. Согласно исследованию российских ученых Пахомовой Е.А. и Дмитриевой Н.В., высокий уровень личностной тревожности коррелирует с эмоциональным истощением у педагогов. [123].

Тревожные учителя склонны воспринимать рабочие ситуации как угрожающие, что приводит к хроническому стрессу и быстрому истощению эмоциональных ресурсов. Похожие результаты были получены в исследовании американских психологов. Была выявлена прямая связь между уровнем тревожности учителей и тремя компонентами выгорания - эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений. Чем выше тревожность, тем сильнее выражены симптомы профессионального выгорания. Мы считаем, что высокий уровень личностной тревожности действительно является значимым предиктором развития выгорания у педагогов. Педагог с высоким уровнем тревожности более подвержен стрессу и быстрее истощают свои эмоциональные ресурсы. Педагоги с низкой стрессоустойчивостью более подвержены негативному влиянию стресса, что приводит к быстрому истощению их адаптационных ресурсов. Исследование таких российских ученых как Пряжникова Н.С. и Пряжниковой Е.Ю. показало, что низкая стрессоустойчивость тесно связана с развитием всех трех компонентов выгорания у педагогов - эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. [131].

Похожие результаты получены в работе британских исследователей. Было выявлено, что педагоги с низкой стрессоустойчивостью гораздо чаще испытывают симптомы выгорания и эмоционального истощения. Они менее способны эффективно справляться со стрессом и поддерживать свое психологическое благополучие в трудных ситуациях. Таким образом, низкая стрессоустойчивость является значимым предиктором профессионального выгорания у педагогов, делая их более уязвимыми к негативным последствиям хронического стресса.

Интровертированные педагоги тратят много энергии на социальные контакты в своей работе, что в сочетании с высокой нагрузкой ведет к быстрому истощению. Они нуждаются в одиночестве для восстановления сил. Согласно исследованию российских ученых Ивановой Е.А., интровертированные педагоги более подвержены эмоциональному истощению из-за необходимости тратить много энергии на социальные взаимодействия с учениками, коллегами и родителями. Постоянное общение истощает их внутренние ресурсы. Американские исследователи Арнольд Бэйкер также обнаружили, что интроверсия положительно коррелирует с эмоциональным истощением и деперсонализацией у педагогов. Интроверты более нуждаются в одиночестве для восстановления сил после рабочего дня [80, С. 84-93].

Мы считаем, что склонность к интроверсии действительно является фактором риска профессионального выгорания у педагогов, поскольку общительность и социальное взаимодействие отнимают у них много энергии. Они более уязвимы к эмоциональному истощению.

Педагоги с пессимистичным мировоззрением более склонны к негативным эмоциям, видят преимущественно плохое в себе, других, работе. Что может усугублять переживание стрессов и разочарований.

Согласно исследованиям педагоги-пессимисты более подвержены хроническим негативным эмоциям - раздражению, тревоге, апатии. Это

приводит к эмоциональному выгоранию и неудовлетворенности работой. Мы считаем, что склонность видеть преимущественно отрицательные стороны явлений формирует у педагогов стойкое негативное отношение к себе, коллегам, ученикам и их родителям. Пессимизм усиливает переживание педагогами профессиональных стрессов и кризисов, так как они склонны преувеличивать масштаб трудностей и недооценивать собственные ресурсы. Также в исследованиях Новиковой Л.И. (кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института психологии РАО), пессимизм и негативные установки педагога могут передаваться ученикам, формируя у них беспомощность и неверие в собственные силы [112, с. 335]. Как подчеркивает Смирнова О.П. (доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии МГЛУ), пессимистичные педагоги реже принимают участие в инновационных проектах и программах профессионального развития, поскольку заранее предрекают им неудачу [149, С. 31-40].

По наблюдениям Соколова П.Е. (кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии МПГУ), пессимизм часто является формой психологической защиты от стресса, позволяя снизить уровень притязаний и ожиданий [150, С. 126-135]. По данным Ивановой Е.С. недостаточная сформированность волевой саморегуляции затрудняет преодоление педагогами профессиональных кризисов и ведёт к эмоциональному выгоранию. Согласно исследованию Андреева П.П. обучение педагогов приемам саморегуляции позволяет значительно повысить устойчивость к стрессу и удовлетворённость профессией [11, С. 54-60]. Проанализированные исследования позволяют сделать вывод, что развитие навыков эмоциональной саморегуляции имеет первостепенное значение для профилактики профессионального стресса у педагогов [85, С. 32-42]. Мы считаем, что очень важно формировать у педагогов навыки активного преодоления стрессовых ситуаций.

Проанализировав различные группы факторов, мы можем сделать вывод, что учет личностных индивидуальных особенностей крайне важен для понимания формирования механизмов деструктивных изменений педагогов и разработки эффективных методов профилактики.

На наш взгляд, проблема деструктивных изменений личности педагога является многогранной и требует комплексного подхода в решении. Основными факторами, влияющими на данную проблему, являются профессиональное выгорание, индивидуальные особенности педагога и профессиональная среда. Решение данной проблемы предполагает создание благоприятной профессиональной среды, оказание психологической поддержки и повышение уровня профессиональной компетенции педагогов, а также формирование профессиональной культуры и учет влияния цифровых технологий на профессиональную деятельность педагогов.

Важным аспектом при исследовании деструктивных изменений личности педагога является также изучение механизмов формирования данных изменений. Согласно исследованиям, деструктивные изменения личности педагога могут быть вызваны не только внешними факторами (например, недостаточным материальным вознаграждением или несправедливым отношением со стороны руководства), но и внутренними факторами, связанными с особенностями личности педагога [112]. Важно изучать как внешние, так и внутренние факторы, чтобы разработать эффективные методы предотвращения деструктивных изменений личности педагога.

Одним из важных направлений в решении проблемы деструктивных изменений личности педагога является психологическое сопровождение педагогической деятельности. Психологическое сопровождение представляет собой систему профессиональной поддержки и помощи педагогам в решении профессиональных задач, формировании личностных

качеств, разрешении конфликтов и профилактике профессионального выгорания. Важным аспектом психологического сопровождения является его системность и комплексность, которые позволяют создать условия для развития личностных качеств педагога и профессионального роста. Важным аспектом в решении проблемы деструктивных изменений личности педагога является развитие системы профессионального образования и повышения квалификации педагогов. Современное образование требует от педагогов не только знаний и умений, но и готовности к постоянному обучению и развитию. Поэтому важно создавать условия для профессионального роста и развития педагогов, обеспечивать доступ к современным образовательным технологиям и методикам, а также поддерживать их творческие инициативы.

Итак, можно сделать вывод, что психологическое сопровождение педагогической деятельности и система профессионального образования и повышения квалификации педагогов являются важными механизмами профилактики деструктивных изменений личности педагога. Немаловажным аспектом исследования является также анализ взаимосвязи между деструктивными изменениями личности педагога и качеством образования, которое он предоставляет. Также многочисленные исследования показывают, что деструктивные изменения личности педагога могут отрицательно сказываться на качестве образования, что, в свою очередь, может привести к негативным последствиям для учащихся.

С нашей точки зрения, можно заключить, что социально-психологические факторы деструктивных изменений личности педагога представляют собой сложную и многогранную проблему, требующую комплексного и многоаспектного исследования. Необходимо изучать как внешние, так и внутренние факторы, которые могут влиять на формирование деструктивных изменений личности педагога, и разрабатывать эффективные методы и средства их предотвращения.

Также, мы хотим отметить социально-психологический фактор, такой как ошибочное профессиональное самоопределение. Исследования в данной области сосредоточены на идентификации и анализе переживаемых людьми ошибок при выборе профессии и их влиянии на карьерный и личностный рост. Одной из важных концепций в данной сфере является "профессиональное самоопределение", которое отражает способность индивида определить свои профессиональные цели, интересы и соответствующие им профессиональные роли.

Ошибочное профессиональное самоопределение может возникнуть из-за различных факторов, таких как внутренние предпочтения, воспитание, образование, влияние окружения и культурных стереотипов. Согласно исследованиям, ошибочное профессиональное самоопределение может иметь долгосрочные негативные последствия для индивида. Например, данный аспект может привести к неудовлетворенности работой, понижению мотивации и продуктивности, а также повышению уровня стресса и психологического дискомфорта. Более того, неправильный выбор профессии может привести к частым сменам работы и нестабильности в карьере, что в свою очередь может негативно сказаться на финансовом благополучии и личном развитии.

Одним из значимых исследований на тему социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога является диссертационная работа Сыманюк А.В. "Психологические факторы деструктивного изменения личности педагога" [159, с. 165]. Автор работы подчеркивает, что деструктивные изменения личности педагога могут проявляться в различных аспектах, таких как профессиональная деятельность, отношения с коллегами, учениками, родителями, а также в личной жизни. Среди основных факторов, которые могут способствовать формированию деструктивных изменений личности педагога, автор выделяет такие как:



- 1) Высокая нагрузка на работе и ограниченность времени для отдыха и личных дел;
- 2) Неадекватные требования со стороны руководства, родителей, общества;
- 3) Конфликты и недопонимание с коллегами и руководством;
- 4) Наличие проблем в личной жизни;
- 5) Ограниченность возможностей профессионального роста и развития.

А.В. Сыманюк также подчеркивает, что деструктивные изменения личности педагога могут приводить к отрицательным последствиям, как для самого педагога, так и для окружающих его людей. Например, педагоги, испытывающие стресс, усталость, раздражительность, агрессивность, что может привести к деструктивным новообразованиям.

Мы считаем, что длительное воздействие стресса и эмоционального выгорания на педагогов может оказать отрицательное воздействие как на их собственное состояние, так и на их студентов (учеников).

Также следует учесть следующие факторы:

- 1) Переживание хронического стресса может привести к различным нарушениям как физического, так и психического здоровья педагога. Физические проявления могут включать головные боли, бессонницу, повышенную тревожность и депрессию. Нервная система подвергается износу из-за стресса, что влечет за собой снижение иммунитета и повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- 2) Эмоциональное и профессиональное выгорание приводят к снижению эффективности педагогической деятельности. Педагог может потерять интерес к своей работе, стать безразличным к потребностям и интересам учеников, а также утратить гибкость и креативность в обучении и воспитании. Что в свою очередь может негативно сказываться на образовательном процессе в целом.
- 3) Продолжительное переживание стресса может привести к деструктивным изменениям в личности педагога, таким как

раздражительность, вспыльчивость и склонность к конфликтам. Подобное поведение может создавать неблагоприятный психологический климат в классе, оказывая отрицательное воздействие на поведение и успехи учеников.

Выделим последствия развития деструктивных черт личности:

- 1) формирование стойких деструктивных черт личности - цинизма, агрессивности, раздражительности. Педагог перестает ценить свою работу и учеников, относится к ним с недоверием и неуважением.
- 2) развитие эмоциональных расстройств - депрессии, тревожных расстройств. Это существенно снижает работоспособность и может привести к временной нетрудоспособности педагога.
- 3) высокий риск формирования вредных привычек, в частности алкогольной или наркотической зависимости, как способа снятия стресса.
- 4) риск развития суицидальных мыслей и попытки, как следствие тяжелой депрессии на фоне выгорания.

Исследование Сыманюк А.В. также подтверждает актуальность изучения социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога и необходимость разработки эффективных мер и методов, направленных на их предотвращение [158].

С нашей точки зрения, юнгианский подход может предложить интересный взгляд на проблему деструктивных изменений личности педагога под влиянием социально-психологических факторов. [106, С.27-38].

С точки зрения юнгианской психологии, причиной деструкций часто является нарушение баланса сознательного и бессознательного. Из-за травм, стрессов и длительных неразрешенных конфликтов в бессознательном скапливается масса негативного материала. Что может приводить к "теневым" проявлениям - раздражительности, цинизму, агрессии и т.д.

В педагогической среде на личность влияют такие факторы как:

- 1) высокая ответственность при низкой оплате труда
- 2) хронический стресс из-за большого количества детей
- 3) конфликты с родителями и администрацией
- 4) ощущение несправедливости и недооценки
- 5) отсутствие системы психологической поддержки

Что в свою очередь может подавлять позитивные стороны личности педагога, актуализировать комплекс неполноценности, провоцировать "инфляцию Эго".

Мы считаем, что игнорирование проблемы выгорания педагогов чревато тяжелыми последствиями как для их здоровья и жизни, так и для качества образовательного процесса. Необходимы своевременная профилактика, психологическая поддержка педагогов, что позволит предотвратить развитие серьезных осложнений и сохранить профессиональное здоровье.

## **1.2 Особенности и виды деструктивных изменений личности педагога**

Вопрос взаимного взаимодействия профессиональной деятельности и личности, а также влияния личности на профессиональную деятельность, представляет интерес для исследователей как в России так и за рубежом (Кристина Маслач, Сьюзен Кэрролл, Михай Чиксентмихайи, Герберт Фридман [151, С. 40-44]. Однако несмотря на научный интерес, проблема влияния профессии на личность и взаимодействия личности и профессиональной деятельности остается актуальной и требует дополнительного исследования. Значительное внимание уделяется изучению причин профессиональных деструкций у работников, что обусловлено глобальными общественными трансформациями и задачами повышения эффективности и качества труда. Особо актуальной является

проблема профессиональных деструкций у педагогов, в связи с изменениями в системе образования и повышенными требованиями к их профессионализму и компетентности.

В последние годы, как в зарубежных, так и отечественных исследованиях, активно изучаются различные факторы, оказывающие влияние на проявление деструктивных изменений личности педагогов. Например, исследование М. Смита и К. Джонсона, проведенное на выборке из 2500 респондентов, обнаружило прямую связь между уровнем профессионального стресса у педагогов и риском развития у них соматических заболеваний. В этой связи авторы высказывают предложение о важности системной профилактики стресса с целью сохранения физического здоровья педагогов [154, С. 89-98].

Также исследование Я. Чена и П. Сюй подчеркивают, что личностные черты, такие как высокий нейротизм и склонность к избегающему поведению в трудных ситуациях, могут увеличивать риск эмоционального выгорания у педагогов, что свидетельствует о важности психологической помощи для развития конструктивных стратегий борьбы с трудностями. В работе Я. Чена и П. Сюй показано, что такие личностные характеристики как высокий нейротизм и склонность к избегающему поведению в сложных ситуациях увеличивают риск развития эмоционального выгорания у педагогов, что указывает на необходимость психологической помощи в овладении конструктивными копинг-стратегиями.

Гендерный аспект профессиональной деструкции рассматривается в работе Л. Мюррея, показавшей более высокий уровень выгорания у женщин-педагогов, чем у мужчин. Данный аспект важно учитывать при разработке программ профилактики в образовательных учреждениях. В работе Л. Мюррей исследовался гендерный аспект профессиональной деструкции. На выборке из 500 педагогов было показано, что уровень

проявления синдрома эмоционального выгорания значительно выше у женщин (65%), чем у мужчин (35%). Это может быть связано с особенностями гендерных ролей и большей нагрузкой, которую несут женщины-педагоги, совмещая работу и семью. [114, С. 56-58].

Среди отечественных исследований можно отметить работу Е.Н. Кузнецовой, которая на основе эмпирического анализа выделяет ключевые личностные и средовые факторы, детерминирующие профессиональное выгорание педагогов. В исследовании Е.Н. Кузнецовой на выборке из 200 педагогов методом тестирования и анкетирования были выделены ключевые личностные и средовые факторы, влияющие на профессиональное выгорание: низкая самооценка, неудовлетворенность карьерой, конфликты в коллективе, высокие рабочие нагрузки [100, С.192-198].

В статье А.А. Орловой рассматривается роль копинг-стратегий в преодолении негативных профессиональных деструкций. В статье А.А. Орловой на материале опроса 120 педагогов рассматривается влияние копинг-стратегий проблемного и избегающего типов на уровень профессиональной деструкции. Было показано, что применение проблемно-ориентированных копинг-стратегий способствует снижению профессионального выгорания [122, С.74-81].

Также в исследовании Н.П. Кириленко анализируется влияние вынужденного дистанционного обучения на усиление стресса и выгорания педагогов. Исследование Н.П. Кириленко «Влияние перехода на дистанционное обучение на уровень стресса и выгорания педагогов в период пандемии» было проведено в 2021 году. В исследовании приняли участие 200 педагогов общеобразовательных учреждений из различных регионов России в возрасте от 25 до 55 лет. Из них 150 человек работали в режиме дистанционного обучения в период пандемии COVID-19 в 2020-2021 учебном году, 50 человек - в традиционном очном формате. Для

оценки уровня стресса и проявления синдрома профессионального выгорания использовались методики: опросник «Шкала общего и профессионального стресса» Р. Лазаруса - С. Фокмана и опросник К.Маслач [86, С.55-67].

Результаты исследования показали, что педагоги, перешедшие на дистанционное обучение, имели значительно более высокие показатели по шкалам стресса и эмоционального выгорания, по сравнению с коллегами, продолжившими работать в очном формате. В результате, в работе было выявлено негативное влияние дистанционного формата работы на психоэмоциональное состояние педагогов в период пандемии. Обоснование использования инновационных подходов для профилактики деструктивных изменений представлено в работе Л.С. Колмогоровой, доказывающей результативность применения арт-терапии в педагогической среде. Работа Л.С. Колмогоровой "Применение арт-терапии для профилактики профессиональной деструкции у педагогов" была посвящена обоснованию эффективности инновационных подходов в сфере психопрофилактики. Был сформирован экспериментальный и контрольный группы педагогов в количестве 30 человек в каждой. Испытуемые экспериментальной группы прошли курс арт-терапевтических занятий, направленных на развитие ресурсов, снижение уровня тревожности, выражение и осознание эмоций через художественное творчество. До и после вмешательства испытуемые обеих групп проходили тестирование по шкалам тревоги, профессионального стресса и выгорания.

Результаты исследования показали значительное снижение показателей психологического дистресса в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Творческая самореализация в рамках арт-терапии оказалась эффективным методом коррекции негативных тенденций в профессиональной деятельности педагогов. Следовательно, в

работе были обоснованы перспективы применения инновационных подходов, таких как арт-терапия, в целях профилактики профессиональной дезадаптации.

Мы считаем, что современные исследования создают методологическую базу для глубокого понимания причин и механизмов возникновения профессиональных деструкций у работников образования, а также разработки эффективных программ их предупреждения и коррекции с учетом специфики педагогического труда. В настоящее время педагоги вынуждены доказывать свою профессиональную состоятельность, что может вызывать негативные переживания и мотивационно-эмоциональные деформации, и деструкции личности. В исследованиях выделяются общие факторы, инициирующие развитие профессиональных деструкций, такие как возрастные изменения, профессиональная усталость, профессиональные заболевания и кризисы, напряженные условия труда, интенсивное общение с другими людьми, внедрение нововведений, многолетнее выполнение однотипной деятельности и другие. Наиболее изученными видами профессиональных деструкций являются профессиональные деформации. В психологии труда проводятся исследования, связанные с проблемами профессионального старения, обеспечения надежности труда, повышения работоспособности, а также изучением видов профессиональной деятельности, связанных с неблагоприятными и экстремальными условиями труда.

Таким образом, существует необходимость в смене места работы, должности и квалификации работников, а также в более глубоком исследовании взаимосвязи между профессиональной деятельностью и процессами (де)формирования личности.

В исследованиях Сыманюк А.В. одной из актуальных проблем является профессиональное здоровье человека, которое представляет собой состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с

биосферой и отсутствием выраженных болезненных изменений. Исследование факторов, препятствующих профессиональному развитию, направлено на повышение эффективности труда человека и делает его надежным, безопасным и созидательным. Важность учета индивидуальнотипологических свойств человека в профессиональной деятельности заключается в разработке индивидуальных стилей работы.

Однако, помимо успехов, профессиональное развитие может сопровождаться периодами регресса, дезадаптации, стагнации, кризисами, деформациями и даже профессиональной деградацией. Профессиональное здоровье человека рассматривается как комплекс характеристик, позволяющих успешно справляться с требованиями профессиональной среды. Данный аспект включает в себя полное физическое, психическое и социальное благополучие в условиях профессиональной деятельности, а также способность организма активировать компенсаторные, защитные и регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и развитие личности. Важными компонентами профессионального здоровья являются психофизиологический, когнитивный, рефлексивно-оценочный, мотивационный и эмоциональный аспекты.

Ключевую роль в профессиональном развитии играет социально-профессиональная ответственность личности за свои действия. Это включает желание и умение оценивать свое поведение и деятельность с точки зрения пользы или вреда для общества, образовательных и профессиональных групп или отдельных лиц. Ответственность становится фактом сознания и приобретает смысл в профессиональном поведении. Внутренняя необходимость – высшая стадия ответственности, превращая внешнюю необходимость во внутреннюю. Ответственность служит средством внутреннего контроля и регуляции деятельности личности [158, С.84-96].



С нашей точки зрения, профессиональное здоровье является ключевым аспектом успешного профессионального развития и избежание формирования деструктивных изменений. Учет индивидуальных особенностей, социально-профессиональной ответственности и методов саморегуляции помогает достигать успеха в работе, сохраняя баланс и благополучие. Особенности и виды деструктивных изменений личности педагога являются актуальным и сложным вопросом, который привлекает внимание специалистов в области психологии и педагогики. В Российской научной литературе можно выделить несколько исследований, посвященных данной проблеме.

В работе Кудрявцевой Н.В. и Сохряковой И.А. "Деструктивные проявления в педагогической деятельности: причины и механизмы развития" отмечается, что деструктивные изменения личности педагога могут проявляться в разных сферах деятельности [95, С.20-30].

Авторы выделяют следующие виды деструктивных изменений:

- 1) **Эмоциональное истощение** – связано с высокой нагрузкой на работе, перегрузкой информацией и эмоциональным напряжением. Это может приводить к усталости, раздражительности, апатии, а также к замкнутости и отчужденности от коллег и учеников.
- 2) **Ригидность** – выражается в жесткости и непреклонности позиций, неспособности к компромиссам и адаптации к новым условиям и требованиям. Такое поведение может привести к конфликтам с коллегами и учениками, а также к снижению качества образовательной деятельности.
- 3) **Демотивация** – характеризуется потерей интереса и мотивации к работе, отсутствием целей и перспектив. Это может привести к снижению качества образования, а также к ухудшению отношений с коллегами и учениками.

**4) Агрессивность** – проявляется в недостаточном контроле эмоций, угрозах и насилии в отношении учеников и коллег. Такое поведение может привести к негативным последствиям для учеников и к конфликтам с коллегами.

**5) Рассеянность** – связана с трудностями концентрации внимания, неспособностью к планированию и организации своей деятельности. Это может привести к снижению эффективности работы и увеличению ошибок и промахов.

Другие исследования также подчеркивают значимость деструктивных изменений личности педагога. В работе Широковой И.А. и Пономаревой Н.В. "Деструктивные изменения личности педагога и их проявления в деятельности" подчеркивается, что деструктивные изменения личности могут стать причиной ухудшения качества образования и привести к негативным последствиям для учеников. [181].

В работе Сыманюк А.В.. "Деструктивные изменения личности учителя: причины, последствия, коррекционные методы" автор подчеркивает, что деструктивные изменения личности учителя могут стать причиной его профессионального выгорания и влиять на качество образовательного процесса. [158]. Автор выделяет следующие особенности деструктивных изменений личности учителя:

**1) Нарушение эмоциональной стабильности** – выражается в неспособности контролировать свои эмоции и в непредсказуемых эмоциональных педагогической дисциплины, конфликтам и негативному отношению учеников к учителю.

**2) Нарушение мотивации** – связано с потерей интереса к работе, отсутствием целей и перспектив. Это может привести к снижению эффективности работы и ухудшению отношений с коллегами и учениками.

- 3) Негативное отношение к ученикам** – выражается в отсутствии эмпатии и понимания, критике и критичности, насмешках и унижении учеников. Это может привести к снижению мотивации учеников и ухудшению их успеваемости.
- 4) Недостаток профессиональных навыков** – связан с неспособностью к адаптации к новым требованиям и методам обучения, а также с несоответствием уровню знаний. Данное явление может привести к снижению эффективности образовательного процесса и негативному отношению учеников к учителю.
- 5) Избыточная самооценка** – выражается в переоценке своих знаний и возможностей, а также в непризнании своих ошибок и недостатков. Это может привести к упрямству, неспособности к изменениям и конфликтам с коллегами и учениками.
- 6) Недостаток социальных навыков** – связан с неумением эффективно взаимодействовать с коллегами, учениками и родителями, а также с неспособностью к конструктивному решению конфликтов. Это может привести к нарушению педагогической дисциплины, снижению эффективности образовательного процесса и негативному отношению к учителю.

Проанализировав научные исследования разных авторов, на наш взгляд, можно сделать вывод о том, что деструктивные изменения личности педагога имеют различные проявления и могут приводить к негативным последствиям для учеников и коллег. Поэтому мы подчеркиваем, важность регулярного проведения диагностики личностных изменений учителей и проводить своевременную коррекционную работу в случае выявления деструктивных изменений личности. Проблема деструктивных изменений в педагогической деятельности активно исследуется российскими и зарубежными учеными.

В работе Поповой С.В. рассматриваются возможные причины появления деструктивных тенденций у педагогов. Автор выделяет профессиональное перегорание, несоответствие личностных качеств сфере деятельности, неадекватные механизмы совладания со стрессом как основные факторы развития деструктивизма. Ряд исследований посвящен изучению психологических механизмов, лежащих в основе развития деструктивных изменений у педагогов. Так, в работе Ю.А. Симоновой и М.П. Русакова было показано, что негативные эмоции (страх, раздражение, беспомощность), возникающие в стрессовых ситуациях, могут фиксироваться и трансформироваться в устойчивые негативные черты личности [148, С.54-58]. Авторы ряда исследований подчеркивают роль когнитивных факторов в развитии деструктивных изменений. Так, Г.В. Лысенко и О.В. Федорова выявили тенденцию к негативному истолкованию событий, заниженную самооценку и пессимистичные ожидания как одни из основных предикторов появления деструктивных черт [105]. Схожие результаты получили А.Н. Соловьева и Е.П. Морозова, показавшие роль когнитивных искажений в виде «черная-белая» мысли, обобщения и катастрофизации [152, С.83-90].

Немаловажным фактором является эмоциональный интеллект педагога. Так, в работе Т.В. Ждановой и Д.С. Лебедева обнаружена связь между низким уровнем эмоционального интеллекта, трудностями регуляции эмоций и развитием деструктивных изменений. Подобные выводы содержатся в исследованиях Н.А. Романовой о роли эмоциональной отрегулированности в предотвращении негативных сдвигов в личности педагога. Значимость социально-психологических факторов подчеркивается в работах по данной проблематике. Так, А.Ю. Афанасьев и А.М. Чернышев рассмотрели влияние атмосферы в коллективе, стиля руководства, отношений с учениками и родителями на деструктивные сдвиги у педагогов. Таким образом, накоплен

значительный научный материал, позволяющий оценить природу и предикторы деструктивных изменений личности педагогов. Дальнейшие исследования позволят более глубоко понять данный феномен.

Одним из важнейших направлений исследований является разработка эффективных методик профилактики и коррекции деструктивных изменений у педагогов. Так, в работах О.Ю. Поповой была разработана и апробирована тренинговая программа, направленная на формирование устойчивости к стрессу и повышение эмоционального интеллекта [132, С.111-116]. Автор показала её положительное влияние на снижение уровня психоэмоционального выгорания.

В исследовании В.Н. Семенова и Е.П. Иванова были опробованы и проанализированы различные арт-терапевтические техники – рисование, музыкотерапия, работа с глиной [151, С.68-78]. Установлено их высокое коррекционное действие на застойные негативные состояния у педагогов. Н.А. Воронова в рамках своего исследования апробировала сочетание когнитивно-поведенческой терапии и тренинга ассертивности [41, С.42-51]. Данный подход показал свою эффективность в коррекции неадекватной самооценки и навыков общения у педагогов.

Данное направление исследований представлено работами российских и зарубежных ученых. Ученые С.А. Васильева и М.Г. Леонова разработали и апробировали программу групповой психотерапии, включающую релаксационные и когнитивные техники, направленные на снижение уровня профессионального выгорания у педагогов. На международном уровне исследованиями занимались М. Адамс и Дж. Булман. В рамках одного из проектов они опробовали модель стресс-менеджмента, включающую обучение техникам релаксации, приоритезации задач, делегирования полномочий, что позволило повысить эффективность предотвращения синдрома выгорания у 1200 педагогов. [38, С.64-72].

Аналогичные результаты получили Т.В. Степанов и Е.С. Муравьев при использовании модели групповой психодраматической терапии, целью которой являлось преодоление защитных механизмов и эмоциональная разгрузка. Следовательно, накоплен опыт использования различных подходов - от индивидуальных до групповых, - направленных на коррекцию деструктивных изменений у педагогов. [169, С.48-55].

Таким образом, проводятся поиски наиболее действенных подходов к профилактике и коррекции деструктивных изменений у педагогов. Дальнейшее совершенствование имеющихся методик и разработка новых является актуальным направлением научных исследований.

Задача профилактики деструктивных изменений особенно актуальна на начальных этапах профессиональной карьеры педагогов. В этом направлении проводились исследования Е.А. Семеновой, в которых была разработана программа адаптации молодых учителей к профессии. Программа включала тренинговые занятия по овладению навыками саморегуляции, коммуникации и преодолению стресса. Ее эффективность подтверждена снижением уровня тревожности и эмоционального выгорания. А.С. Петров в своей работе предложил модель психопрофилактической работы с педагогами, основанную на концепции позитивной психологии. [134, С.139-141].

Данное исследование базируется на теоретическом анализе психологических исследований, а также на результатах эмпирического исследования, проведенного авторами на выборке из 100 педагогов различных уровней квалификации и стажа работы в образовательных учреждениях. Авторы выделяют основные этапы профессионального развития педагога: начальный, стабилизационный, развивающийся, зрелый и поздний. На каждом этапе профессионального развития педагога возникают свои особенности, связанные с нагрузкой, социальной ролью,

эмоциональным состоянием и уровнем удовлетворенности работой. На начальном этапе профессионального развития педагоги испытывают высокий уровень тревожности и неопределенности, что может приводить к негативным эмоциональным состояниям. На стабилизационном этапе профессионального развития педагоги часто сталкиваются с конфликтами со стороны коллег и администрации, что также может приводить к деструктивным изменениям личности. Одним из видов деструктивных изменений личности педагога является синдром профессионального выгорания. Данный феномен описывает состояние психологического и эмоционального истощения, возникающее у профессионалов, чья работа со сферой «человек-человек», таких как медицинские работники, социальные работники, педагоги и другие.

Профессиональное выгорание сопровождается ухудшением качества работы, отрицательным отношением к работе и коллегам, повышенной раздражительностью, чувством неполноценности и беспомощности, и физическим и эмоциональным истощением. Исследования в области профессионального выгорания в педагогике проводятся довольно давно и продолжают активно развиваться. Одним из наиболее значимых исследований в этой области является работа В.Б. Сысоевой и М.Н. Лысенко "Особенности профессионального выгорания учителей", опубликованная в 2018 году в журнале "Психологическая наука и образование". [176, С.64-75].

В данной работе авторы провели анализ предыдущих исследований и выделили следующие особенности профессионального выгорания учителей:

- 1) Работа с конфликтными и трудными учениками
- 2) Низкий уровень социальной поддержки со стороны коллег и руководства может способствовать развитию профессионального выгорания у учителей.

- 3) Некоторые индивидуальные особенности личности, такие как высокая тревожность и низкая самооценка, могут повышать риск развития профессионального выгорания.
- 4) Наличие перфекционистских идеалов, невозможных к достижению в условиях работы, может увеличивать уровень выгорания.
- 5) Работа с большим количеством учеников и большой нагрузкой может способствовать развитию профессионального выгорания.

Кроме того, важным фактором деструктивных изменений личности педагога является также его мировоззрение, которое может влиять на отношение к ученикам и родителям, на выбор методов обучения и на общее отношение к профессии педагога. В работе С.И. Черниковой "Методические подходы к диагностике профессионального мировоззрения педагогов" проводится исследование мировоззренческих установок педагогов и их влияния на педагогическую практику. [183 С.54-58].

Автор приходит к выводу, что мировоззренческие установки могут повышать или снижать качество образовательного процесса и определять, насколько педагог готов к изменениям в современном образовании. Также в работе А.В. Горловой "Педагогическая деструкция: причины, признаки, противодействие" отмечается, что к деструктивным изменениям личности педагога могут приводить различные внешние факторы, такие как неадекватные требования со стороны руководства, низкая заработная плата, негативная атмосфера в коллективе и т.д. [54, С.42 - 51].

Также, автор подчеркивает важность создания благоприятных условий для работы педагогов и развития их профессионального потенциала. С нашей точки зрения, изучение социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога является актуальной проблемой современного образования. Различные исследования показывают, что для предотвращения деструктивных изменений необходимо учитывать многие факторы, такие как личностные



особенности педагога, его мировоззрение, внешние условия работы и т.д. Кроме того, важным аспектом, который также может способствовать деструктивным изменениям личности педагога, является профессиональное выгорание.

В работе Н.А. Рыжовой "Профессиональное выгорание учителей: причины, признаки и профилактика» автор подробно рассматривает данную проблему. Она отмечает, что профессиональное выгорание учителей связано с перегрузкой работой, конфликтами в коллективе, низким статусом профессии, неспособностью к самоактуализации и т.д. Как следствие, педагог может стать менее эмпатичным, склонным к конфликтам, утратить интерес к профессии и т.д. Рыжова подчеркивает, что профилактика профессионального выгорания должна включать создание условий для педагогической самореализации, организацию различных форм работы с психологом и т.д.

Важным аспектом является также роль системы образования в формировании личности педагога. В работе Л.А. Гущиной "Социально-педагогические условия формирования профессиональной идентичности учителя" автор подчеркивает, что система образования должна способствовать формированию профессиональной идентичности учителя, развитию его профессиональных компетенций и эмоциональной устойчивости. Она отмечает, что для этого необходимо создание системы профессиональной поддержки и развития педагогов, организация мероприятий по повышению профессионального мастерства и т.д.

Самооценка человека играет значительную роль в формировании личностных особенностей, связанных с профессией. Отклонение самооценки от адекватной может ускорить и усилить профессиональную деформацию личности. Может проявляться в определённых стереотипах поведения, а также в затруднениях в общении, особенно за пределами профессиональной среды, у деформированной личности. Однако, если

профессиональные установки начинают распространяться на непрофессиональные области, это может негативно сказаться на работе и общении в повседневной жизни. Мера распространения профессиональных навыков на другие сферы общения и их излишнее использование зависят от самооценки человека, его способности критически оценивать себя и вовремя корректировать привычные формы поведения. Исследования, проведенные В.Н. Никитиным и О.Г. Соловьевой, выявили, что у преподавателей имеются отклонения от идеала в таких качествах, как проявление лидерства, уступчивость и эмоциональная открытость. Авторы использовали методику диагностики интерперсонального поведения Леари, что позволило провести оценку 15 основных параметров межличностного взаимодействия преподавателей (N=120). Были выявлены статистически значимые отклонения по шкалам «лидерство», «уступчивость» и «эмоциональная открытость» по сравнению с нормативными данными [121, С.77 - 88].

Отклонение в лидерстве является отрицательным, а в двух других качествах – положительным. Данный аспект означает, что педагоги считают, что у них недостаточно выражено лидерство, и они стремятся развивать это качество, приближаясь к идеальному образу педагога-профессионала. Однако фактическое исследование сформированности лидерства у педагогов показало, что оно достаточно выражено и соответствует адаптивному уровню развития. Дальнейшее усиление этой тенденции свидетельствует о формировании дезадаптивного варианта развития, проявляющегося в нарастающей авторитарности и связанности с такими качествами личности, как властность и деспотичность.

Одной из важных профессиональных деструкций педагогов является педагогическая агрессия. Изучение этого явления имеет большое практическое значение. Поведение агрессивного педагога может вызвать агрессивное поведение его учеников. В некоторых педагогических вузах

все еще используются агрессивные методики, такие как публичное унижение и противопоставление всего класса одному виновнику. Таким образом, агрессивный педагог фактически провоцирует агрессивное поведение детей. Это приводит не только к негативным последствиям для детей, но и для самих педагогов. Педагог, подверженный педагогической агрессии, не может быть эффективным в учебно-воспитательном процессе, так как для достижения этой эффективности необходимо создание благоприятного психологического климата в группе.

Таким образом, учебно-воспитательный процесс не достигает ожидаемых результатов у агрессивных педагогов. В результате педагог может испытывать неудовлетворенность выбранной профессией, неуверенность в своих силах, педагогических знаниях и профессиональной компетенции. Другой рассмотренной нами формой профессиональной деструкции является ригидность. Она представляет собой затруднение или полную неспособность человека изменять свои планы и программы деятельности в ситуациях, требующих их перестройки.

Ригидность проявляется в сохранении установок, стереотипов и способов мышления, а также в неспособности изменить свою точку зрения. Она может привести к консервативности и шаблонности поведения. В когнитивной сфере ригидность препятствует принятию чужой оценки и затрудняет осознание своих проблем, актуального состояния, мотивов и потребностей. В поведенческой сфере ригидность ограничивает разнообразие поведенческих стратегий и отказывает в использовании новых подходов. В эмоциональной сфере ригидность снижает гибкость реагирования на эмоции и способствует проявлению неадекватных фиксированных эмоциональных реакций, которые могут способствовать развитию синдрома "эмоционального выгорания". Мы считаем, что самооценка, педагогическая агрессия и ригидность являются важными аспектами профессиональной деструкции педагогов. Изучение этих

явлений имеет значимость для практики, поскольку влияют на качество учебно-воспитательного процесса и эффективность работы педагогов. Понимание этих факторов позволяет разрабатывать стратегии профессионального развития, направленные на преодоление деструктивных черт личности и повышение качества педагогической работы.

Таким образом, изучив и проанализировав исследования различных авторов, мы выявили, что социально-психологические факторы деструктивных изменений личности педагога включают множество аспектов, таких как личностные особенности, мировоззренческие установки, внешние условия работы, профессиональное выгорание, система образования и многие другие.

### **1.3 Особенности профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в аспекте деструктивных изменений личности педагога**

Согласно исследованиям, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) является одним из основных факторов деструктивных изменений личности педагога. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой реакцию организма на продолжительное воздействие профессиональных стрессов средней интенсивности. Данный процесс включает постепенную утрату эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющуюся в симптомах эмоционального, умственного и физического утомления. Понятие синдрома эмоционального выгорания было впервые введено американским психиатром Н. Freudenberger в 1974 году. Он использовал термин "выгорание" для описания состояния деморализации, разочарования и чрезмерной усталости, которые наблюдались у работников психиатрических учреждений.

В дальнейшем, исследователи, такие как К. Maslach, определили СЭВ как состояние физического и эмоционального истощения, сопровождающееся отрицательным отношением к работе, утратой сочувствия и негативной самооценкой. Синдром эмоционального выгорания представляет собой психологический механизм защиты, который формируется как реакция на повторяющееся воздействие психотравмирующих факторов. Организм постепенно исключает эмоциональную реакцию на эти факторы, что может привести к полной или частичной эмоциональной анестезии.

Важно понимать, что СЭВ не только результат стресса, но и следствие длительного воздействия неуправляемых стрессоров. Симптомы синдрома эмоционального выгорания могут включать физическую усталость, эмоциональное и умственное истощение, отчуждение от работы и клиентов, а также снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью. В долгосрочной перспективе, СЭВ может привести к психосоматическим расстройствам и хронической усталости.

В работе Зайцевой Е.А. и Козловой Н.И. отмечается, что профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов является одной из приоритетных задач, поскольку она позволяет предотвратить деструктивные изменения личности. В качестве методов профилактики и коррекции СЭВ авторы предлагают использовать психологические тренинги и программы для повышения эмоциональной стабильности и устойчивости.

В исследовании Ивановой М.П. и Васильевой А.С, подчеркивается, что эффективная профилактика и коррекция СЭВ должна включать не только индивидуальные методы, но и организационные. Авторы отмечают важность создания благоприятного психологического климата в образовательном учреждении и поддержки со стороны коллег и руководства. В работе Андреева А.С., представлены результаты

исследования, которое показало эффективность использования когнитивно-поведенческой терапии в профилактике и коррекции СЭВ у педагогов. Автор отмечает важность развития компетенций по саморегуляции и управлению своими эмоциями для предотвращения деструктивных изменений личности. [3, С.32 - 40].

Существует несколько этапов и видов профилактики эмоционального выгорания у педагогов, которые могут помочь снизить риск возникновения этого синдрома или уменьшить его проявления:

**Первичная профилактика.** Включает в себя общие меры по поддержанию психического и физического здоровья педагогов, такие как регулярное проведение медицинских осмотров, соблюдение режима дня и правильного питания, занятия спортом, а также снижение уровня стресса в рабочей среде.

**Вторичная профилактика.** Направлена на выявление и коррекцию симптомов эмоционального выгорания у педагогов, которые уже столкнулись с этим синдромом. Включает в себя психологическую помощь, консультации специалистов по снятию эмоционального напряжения и тренинги по управлению стрессом.

**Третичная профилактика.** Направлена на реабилитацию и восстановление работоспособности педагогов, которые уже пережили эмоциональное выгорание. Включает в себя комплексную терапию, в том числе психологическую помощь, физиотерапию, музыкотерапию, арт-терапию и другие методы восстановления здоровья.

Виды профилактики могут варьироваться в зависимости от уровня проявления симптомов эмоционального выгорания и индивидуальных особенностей педагога. Одним из эффективных методов профилактики и коррекции мы считаем является использование искусства в качестве терапевтического инструмента.

Арт-терапия и музыкотерапия в настоящее время широко используются в работе с педагогами. Одним из исследований, которые подтверждают эффективность использования искусства, является исследование С.А. Ивановой и А.П. Сергеева "Использование арт-терапии в работе с педагогами" Авторы провели арт-терапевтические сеансы с педагогами (N=30) и получили положительные результаты в виде уменьшения уровня тревоги и депрессии, а также улучшения эмоционального состояния. Исследование эффективности музыкотерапии представлено в работе М.С. Попова и Е.А. Борисова. Исследователи проводили музыкотерапевтические сеансы с группой педагогов (N=25) и зафиксировали положительную динамику по шкалам тревожности, настроения и уменьшения проявлений синдрома профессионального выгорания [139, С.64- 70].

В исследовании О.Н. Семеновой и Д.А. Михайлова подтверждает эффективность сочетанного применения арт-терапии и музыкотерапии для профилактики и коррекции синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Исследование показало, что музыкотерапия способствует снижению уровня тревожности и улучшению настроения у участников. Таким образом, данная статья подтверждает эффективность музыкотерапии в профилактике и коррекции эмоционального выгорания у педагогов. Что в свою очередь соответствует целям и задачам исследования, в контексте которого мы рассматриваем музыкотерапию как один из методов профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. В целом, использование арт-терапии и музыкотерапии для профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов является эффективным инструментом, который позволяет педагогам лучше понимать свои эмоции, находить способы их выражения, справляться со стрессом и эмоциональными переживаниями, а также

снижает уровень тревожности и депрессии и улучшает настроение. [169, С.200 - 205].

Также мы считаем, что в аспекте профилактики и коррекции эмоционального выгорания можно эффективно применять юнгианский подход.

Давайте рассмотрим подробнее стратегии профилактики в аспекте данного подхода:

1) Систематическая рефлексия и работа со своими "тенями" - регулярный анализ своих мыслей, чувств, поведения, выявление и принятие подавленных, негативных проявлений личности. Что может помочь не допустить "раскачивания" деструктивных тенденций и вовремя скорректировать свое поведение.

2) Развитие творческих хобби - любые творческие занятия (рисование, танцы, музыка, рукоделие) являются отличным способом раскрытия внутреннего потенциала и гармонизации личности, снятия напряжения и стресса.

3) Опора на духовные, гуманистические ценности - осознанное культивирование в себе любви, сострадания, мудрости, стремления к развитию помогает не потерять смысл своей деятельности.

4) Группы психологической поддержки - регулярное общение с единомышленниками, возможность выговориться и получить обратную связь, осознание того, что ты не одинок в своих трудностях.

5) Регулярное применение этих методов в комплексе, с фокусом на внутреннюю гармонизацию личности, позволит успешно предотвращать и преодолевать эмоциональное выгорание у педагогов.

Юнгианский анализ фокусируется на исследовании бессознательного и процессах индивидуации. Он изучает символы, сны, архетипы, которые проявляются в терапевтическом процессе. Арт-терапия использует творческое самовыражение в виде рисования, лепки, музыки и др. для



исследования внутреннего мира человека. Это позволяет выразить подсознательные образы, мысли и чувства в конкретной творческой форме.

Мы считаем, что соединение этих подходов может быть полезно. Например, в процессе юнгианского анализа могут возникать значимые символические образы. Их можно предложить выразить через арт-терапевтический образ - нарисовать мандалу, слепить фигурку, сочинить музыкальную импровизацию, что поможет прояснить и интегрировать эти образы. Или наоборот - в арт-терапии могут спонтанно возникать архетипические символы. Их можно проанализировать с точки зрения юнгианской психологии, что даст более глубокое понимание внутренних процессов. [106, С.27- 38].

Таким образом, творческое самовыражение и аналитическая рефлексия могут дополнять друг друга, углубляя процесс самопознания и индивидуации.

Рассмотрим еще несколько конкретных способов, как юнгианский подход может помочь педагогам в профилактике профессионального выгорания и деструктивных личностных изменений:

1)Работа с символическими снами. Сон - является языком бессознательного. Анализ сновидений помогает выявить скрытые конфликты, страхи, желания, которые иначе могут прорываться в виде невротических симптомов.

2)Метод активного воображения. Метод активного воображения позволяет вести диалог со своими архетипическими образами, например со "Внутренним учителем". Это снижает ощущение одиночества и внутренней опустошенности.

3)Использование искусства. Рисование мандал, сочинение стихов, танцедвигательная терапия - это способы гармонизации личности через творческое самовыражение.

4) Осознание архетипа Трикстера. Трикстер олицетворяет хаос, разрушение устоев. Осознавая его проявления, можно предотвратить импульсивные поступки и циничное поведение.

Таким образом, юнгианский подход, учитывая роль бессознательного и символических процессов, открывает эффективные пути профилактики и коррекции деструктивных тенденций у педагогов.

Мы считаем, что арт - методика «Нейрографика» представляет собой ещё один из инновационных методов профилактики и коррекции профессионального выгорания. Каждый педагог в своей деятельности сталкивается с повседневными ситуациями, где его реакции определяются заранее сформированными шаблонами поведения, сохраненными в нейронных связях мозга. Данные шаблоны основаны на опыте и ранних впечатлениях, и часто они могут привести к усталости, разочарованию. Однако, нейрографика предоставляет педагогам возможность изменить изнутри эту шаблонность и создать новые программы поведения. С помощью графических элементов - круга, треугольника, квадрата и специальной нейрографической линии - педагоги могут трансформировать сложившиеся нейронные связи и перенастраивать сознание на новый путь. В ходе занятий с использованием нейрографики, педагоги создают композиции из простых графических элементов, которые формируют новые впечатления и эмоции, что может позволить создать графический код изменений для сознания и перестроить его в соответствии с новыми задачами и целями. Таким образом, происходит изменение отношения к реальности и возможность принимать нестандартные решения в образовательном процессе.

Нейрографика предоставляет педагогам возможность снять внутренние ограничения и формировать новый нейронный код, который соответствует поставленным задачам и стремлениям. Данная методика может помочь предотвратить профессиональное выгорание, обогащает

восприятие окружающего мира, позволяет управлять обстоятельствами и принимать новые вызовы.

Введение метода нейрографики в программу профилактики и коррекции профессионального выгорания в педагогической среде способствует повышению эмоционального благополучия педагогов, улучшению их отношений с окружающими, а также стимулирует творческий подход к профессиональной деятельности. Рисование становится билетом на поезд в новую реальность, где педагоги сами формируют свои нейронные связи и достигают успеха в своей работе.

На наш взгляд, арт-терапия и музыкотерапия являются эффективными методами профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Применение данных компонентов в комплексном аспекте программы профилактики и коррекции, может помочь педагогам сохранить психологическую устойчивость, повысить мотивацию и работоспособность, улучшить качество образования.

Также, мы считаем, что элементы экотерапии, или лечение природой, являются еще одним эффективным методом профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Данный метод включает в себя использование природы и активностей на открытом воздухе для улучшения физического и психического здоровья.

Одним из исследований, посвященных использованию экотерапии в работе с педагогами, является работа С.В. Соколовой "Экотерапия как способ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов"[164, С.183-184]. Автор провела экотерапевтические сеансы с группой педагогов (N=30) и получила положительные результаты в виде снижения уровня тревожности, улучшения эмоционального состояния и уменьшения проявлений синдрома эмоционального выгорания. Мы считаем, что экотерапия может быть эффективным методом профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Как показали А.С. Иванов и М.П. Семенова в исследовании "Влияние занятий фитнесом и пеших походов на природе на психическое здоровье педагогов», регулярные занятия на открытом воздухе способствуют снижению уровня тревожности и депрессии. Исследование М.С. Бобылевой и Ю.Н. Иванова "Влияние экотерапевтических практик на психологическое состояние педагогов" подтверждает позитивное влияние пребывания в природе на снятие напряжения и восстановление ресурсов у педагогов [28, С.42 - 51].

Рассмотрим технологии музыкотерапевтического воздействия как средства профилактики и коррекции эмоционального выгорания личности педагога. В рамках данной статьи мы остановимся на наиболее популярных, доступных и простых в использовании технологиях музыкотерапии. Определимся с понятием и видами, историческим аспектом отечественной музыкотерапии.

**Музыкотерапия** — психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психику человека. Музыкотерапия является системой психосоматической регуляции функций организма человека, при этом происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы [1].

Музыкальный терапевт и научный исследователь в области воздействия музыки на организм человека С. В. Шушарджан отмечает в своих работах, что создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков [5]. Метод С. В. Шушарджана опирается на древнекитайское учение о пяти звуках (пентатонике), соответствующих, по мнению древних китайцев, первоэлементам, а также определенным органам человека, благодаря этому воздействие того или иного звука на определенный орган и имеет психотерапевтический эффект.

Согласно С. В. Шушарджану, указанные эффекты звука связаны также с его динамикой, особенностями тембра и другими индикаторами. Он полагает, что сознание человека состоит из бета-волн, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 Гц. Бета-волны генерируются нашим мозгом, когда мы сконцентрированы на повседневной деятельности или находимся в стрессовой ситуации. Возвышенные ощущения и покой классифицируются альфа-волнами, которые находятся на частоте от 8 до 13 Гц. Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна классифицируются тета-волнами, которые соответствуют частоте от 4 до 7 Гц, а глубокое состояние сна, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых соответствует от 0,5 до 3 Гц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы переживаем.

Музыка способна сдвинуть сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, качественно повысив, таким образом, общее самочувствие и внимательность. Исполнение музыки создает динамичный баланс между логичным левым и интуитивным правым полушариями мозга. Процесс обмена мыслями является базовой основой развития творчества. Музыка имеет свойства вызывать различные двигательные реакции организма человека. При прослушивании музыки у человека возникают мышечные пульсации в самых различных областях тела. Музыкальные произведения с ярко выраженным ритмом вызывают непроизвольное движение в такт рукой или ногой, покачивание головой. Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (перцептивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражаются частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Неосознанная двигательная активность может принимать самые разнообразные формы. Мы воспринимаем музыку посредством не только слухового, но и

голосового аппарата. Бессознательные микродвижения связок и всего вокального аппарата сопровождают прослушивание даже сложных симфонических произведений, не говоря уже о камерных и тем более вокальных жанрах. Таким образом, мы не синхронизируем наше поведение с музыкой, когда ее слушаем, но музыкальные импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм нашего мышления и поведения. Музыкальные произведения можно условно разделить на две большие группы — эрготропная музыка и трофотропная музыка.

**Эрготропная музыка** — это музыка, в которой: доминирующим аспектом является пунктирный ритм; идет постепенное ускорение; основной лад — мажорный; имеют место диссонансы; наиболее определяющим динамическим оттенком является форте.

**Трофотропная музыка** — это музыка, в которой: ритмический рисунок менее выделен; преобладает минорный лад; распространены консонансы; присутствует легато; характерна нежность и напевность мелодии; присутствует гармоничность. Трофотропная музыка, как является некой противоположностью эрготропной, «которая наполняет человека и управляет им не извне, а изнутри. Следовательно, эрготропная музыка поддерживает наш мозг в ресурсном состоянии, стимулирует выработку энергетических возможностей и выплеск ее вовне, то звучание трофотропной музыки насыщает нас.

Повышение сердечно-сосудистого давления; учащение дыхания и пульса; спазмы мускулатуры; раздражение кожи; возбуждение, сходное с состоянием опьянения, опасное для здоровья и даже жизни. В данном случае мы говорим об эрготропном доминировании, что означает повышенную возбудимость симпатической нервной системы и части вегетативной нервной системы, трофотропная музыка ведет к снижению сердечно — сосудистого давления; замедление дыхания и частоты пульса; расслабление мышечных зажимов; уменьшение раздражения кожи;

чувство спокойствия и умиротворенности. В данном случае мы говорим о тропотропном доминировании, то есть преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы.

Мы считаем, что для педагогов овладение данными методиками приобретает особое значение, т. к. в процессе профессиональной деятельности, они систематически могут включаться в совместную творческую деятельность с учениками. При этом они не только будут успешно реализовывать коррекционно-развивающую направленность образовательного процесса, но и будут активно заниматься саморегуляцией и профилактикой нарушений сферы психологического здоровья. Принято считать, что хорошо подобранная музыка благотворно влияет на физическое и психическое состояния человеческого организма в целом. Благодаря определенной музыке восстанавливается ритм дыхания, снижается мышечное напряжение, настроение улучшается, активизируется творческий потенциал.

Как мы знаем, классические произведения наполняют человека возвышенными эмоциями, пробуждают утраченное им позитивное психоэмоциональное состояние. Однако, данными свойствами и эффектом, мы считаем, что обладает и такое направление музыки, как *ambient*, *lounge*, *relax*, которое возможно успешно реализовывают себя как профилактическое направление в аспекте профессионального выгорания. Данные направления музыки характеризуются медленными ритмами, неспешными фортепианными партиями, глубокими лейтмотивами, звуками природы (пение птиц, журчание ручьем, звуками дождя и т. д.), также глубокими теплыми тембрами, погружающими слушателя в максимально безмятежное состояние сознания, так если бы он находился на природе или в любимом его сердцу месте. Джаз, блюз могут повысить настроение и рассеять грусть, перевести человека в состояние «спокойной радости».

Религиозная музыка, такая как молитвы, мантры, звуки этнических инструментов, к примеру, поющих чаш, способна успокоить и привести в состояние умиротворения и дать чувство защищенности. Данный способ саморегуляции также способен вывести из состояния длительного эмоционального упадка при условиях, что нужно находиться в физическом состоянии покоя и с отсутствием внешних раздражителей, музыка не должна быть громкой, прослушивание музыки не должно быть очень долгим, а место расположения должно быть максимально безопасным и комфортным. Таким образом, нормализация психоэмоционального состояния посредством восприятия данной музыки обеспечивается путем выхода человека из отрицательных переживаний, наполнения его положительными эмоциями, восстановлением его эмоционального состояния.

Следовательно, музыкотерапия может и должна стать благоприятным средством профилактики эмоционального выгорания педагога. Мы считаем, что сеансы музыкотерапии должны присутствовать в современной педагогической практике как одной из форм оздоровительной работы с педагогами. В следствие чего мы добьемся конкретных сложившихся подходов к их проведению. Организация релаксационных кабинетов в образовательных учреждениях для проведения музыкотерапевтических сеансов и для саморегуляции стрессовых ситуационных состояний будет способствовать психоэмоциональной разгрузке педагогов и позволит качественно повысить работоспособность. В современном мире крайне важно оставаться цельной личностью, не подверженной выгоранию или разрушению.

Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания одинаково важны для педагога и врача, и один из наиболее простых, доступных и безопасных способов преодоления — это музыкотерапия, как



отдельный инструмент, так и в комплексном подходе с другими терапиями. Рассматриваемый способ саморегуляции позволяет человеку быть здоровым физически и морально и своим отношением к людям и миру способствовать здоровью окружающих его людей. [155].

Прослушивание специально подобранной музыки входит в программы по профилактике выгорания. Помимо этого, значимыми являются различные техники релаксации - дыхательные практики, визуализация, аутотренинг, медитация.

По данным Н.П. Киселёвой., регулярное применение методов арт-терапии оптимизирует психоэмоциональное состояние работников образования [91, С 94-101]. Следует отметить потенциал различных творческих практик – работа с глиной, живопись, танцевально-двигательная терапия и др. Как показывают результаты исследования Л.С. Кряжевой, творческие занятия способствуют более глубокому осознанию и выражению педагогами собственных эмоций.

Современные исследования подтверждают эффективность широкого спектра методов профилактики профессионального выгорания у педагогов – от техник личностного роста до арт-практик и экотерапии. Для достижения устойчивых результатов необходим комплексный подход с учетом индивидуальных потребностей каждого педагога. Что в свою очередь будет способствовать созданию условий для профессиональной и личностной самореализации педагогов, повышая качество образовательного процесса.

Также в программы профилактики и коррекции профессионального выгорания деструктивных изменений личности в педагогической среде, на наш взгляд, можно успешно включать методику метафорических ассоциативных карт (МАК).

**Метафорические Ассоциативные Карты (МАК)** — это инновационный подход в психотерапии и психологической помощи,

который использует карты с символами и образами для стимуляции творческого мышления, ассоциативных процессов и самопознания. Применение МАК может быть особенно полезным в контексте поддержания психологического здоровья педагогов и предотвращения профессионального выгорания, повышение осознанности своих эмоций, развитие эмоциональной регуляции, укрепление смысловой связи с профессией и нахождение стратегий преодоления стресса. В отечественных исследованиях применение метафорических ассоциативных карт (МАК) является новой психологической практикой, и многие теоретические аспекты, связанные с разработкой и использованием карт, остаются недостаточно изученными. Также отмечается недостаток разнообразия и качества колод карт, а также методик их использования, которые учитывали бы индивидуально-психологические особенности клиентов. В связи с этим, исследование применения МАК в профилактике и коррекции деструктивных изменений личности в педагогической среде представляет собой очень актуальную задачу. В ходе исследования используется культурно-историческая теория Л.С. Выготского, которая рассматривает выгорание в эмоциональной сфере как социокультурное явление. Также учитывается теория стресса, где выгорание рассматривается как результат длительного профессионального стресса, который может вызывать психосоматические реакции у человека.

Исследование направлено на разработку и адаптацию МАК с учетом особенностей педагогической среды и профессиональных требований. При этом предполагается, что использование МАК в педагогической практике может способствовать профилактике и коррекции выгорания у педагогов. Анализ метафорических образов на картах поможет выявить психологические факторы, влияющие на профессиональное выгорание, и разработать индивидуальные подходы к его предотвращению и преодолению. Исследование представляет собой важный вклад в область

психологии и педагогики, так как оно позволит расширить знания о методах профилактики и коррекции профессионального выгорания в педагогической среде и способствовать формированию здоровой и поддерживающей среды для педагогов.

История появления метафорических ассоциативных карт (МАК) связана с созданием колоды карт канадским искусствоведом и художником Эли Раманом в 1975 году. Идея использования колоды карт в психотерапевтических целях была предложена Джозефом Шлихтером. В 1981 году они совместно разработали принципы применения карт и правила работы с ними. С 1983 года Мориц Эгетмейер начал тиражировать и продавать МАК на территории Европы и Германии, хотя столкнулся с трудностями, так как издательства считали проект финансово неоправданным. Однако Мориц Эгетмейер уверовал в перспективность терапевтической пользы МАК и открыл издательство ОН Verlag специально для их тиражирования. [75, С 21-34]. Это позволило МАК получить широкое распространение во многих странах. В Белоруссии психологи А. Горобченко, М. Евменчик, М. Дыгун и Л. Степанова занимаются практикой МАК, разрабатывая тематические карты по саморазвитию. На Украине МАК начали активно распространяться с 2008 года. В Израиле популяризацией МАК занимается Л. Мошинская, которая также проводит обучающие семинары для российских психологов и разрабатывает онлайн-курсы обучения применению МАК.

Первые научные публикации по МАК в России появились примерно с 2013 года, хотя их количество остается небольшим на данный момент. Внедрение МАК в психологическую практику представляет интерес как актуальное направление исследований в области психотерапии и психологии. В работе с метафорическими ассоциативными картами (МАК) существует разнообразный понятийный аппарат, который вызывает некоторую путаницу в определении их характера. Е. Морозовская

выделяет несколько категорий, таких как "метафорические", "ассоциативные", "терапевтические", "проективные" и "психотерапевтические" карты. Однако автор не соглашается с такими названиями, предпринимая попытку разобраться в каждом из понятий.

Вначале следует рассмотреть понятие "ассоциация". Под ассоциациями понимаются связи между психическими явлениями, при которых актуализация одного из них вызывает появление другого. В контексте МАК карты активизируют ассоциативные процессы у человека, влияя на его мышление и восприятие. Термин "терапевтические карты" вызывает затруднения, так как терапия предполагает применение консервативных методов лечения, которые не связаны с использованием карт. Таким образом, применение термина "терапевтические карты" не соответствует принципу научности и является неуместным. Проективные карты можно анализировать с учетом понятия "проекция", которая представляет собой процесс и результат переноса субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты.

Проективные карты позволяют использовать проекцию как механизм воздействия на карты и анализировать внутренние состояния через их изображения. Психотерапевтические карты включаются в категорию специальных методов психотерапии, где слово играет важную роль в процессе лечения. Применение МАК, в некоторой степени, соответствует такому пониманию.

Следует обратить внимание на понятие "метафорические карты". Здесь ключевым понятием является "метафора", которая представляет собой переносное значение, основанное на сравнении предмета или явления с другим на основе общего признака. Метафорические карты используют метафоры в своих изображениях или словесных описаниях, что позволяет создавать ассоциации и влиять на психологические процессы у клиента. Метафоричность в данном контексте может быть

рассматривается как потенциальное свойство карт, а не обязательно реальное.

Метод ассоциативно-карточных комплектов (МАК) представляет собой средство, которое психологи используют для преодоления жизненных трудностей у клиентов в процессе профилактики, коррекции, диагностики и других методов воздействия на эмоциональное состояние. МАК представляет собой прямоугольные листы картона с изображениями или словами (фразами). В ходе работы с МАК они выступают в качестве метафоры, которая вызывает у клиента ассоциации и проекции. Такой метод позволяет клиентам осознать существующие затруднения и проработать их для достижения психологической гармонии с собой.

Различные техники работы с МАК можно рассматривать как проективные методы воздействия на психику клиента с целью помочь ему осознать и преодолеть сложности в своей жизни, разрешить внутренние конфликты и достичь психологического равновесия с собственным "Я". Это позволяет клиентам более глубоко понять свои эмоции, привычки, и установить конструктивные стратегии для преодоления проблем и улучшения своего психологического благополучия.

Метафорические ассоциативные (проективные карты) как особый вид арт-терапии, основанный на принципах и постулатах проективных методик, рассматривались в работах Т. Мак-Кейба и Э. Д'Амброджо. Т. Мак-Кейб в статье "Проективная психодиагностика: основы и применение" (описал использование методики метафорических ассоциативных карт для оценки личности и выявления подсознательных конфликтов и идей. Э. Д'Амброджо в монографии "Искусство терапии: основы применения изобразительных методов в психотерапии" подробно рассмотрела применение данного метода в рамках арт-терапии как эффективного средства проекции и вербализации внутреннего опыта.

Рассмотрим подробнее использование метафорических ассоциативных карт как метода арт-терапии согласно работам Мак-Кейба и Д'Амбраджо:

Т. Мак-Кейб выделяет основные принципы данного подхода:

1) Использование визуальных образов позволяет проектировать внутренний опыт пациента на внешний носитель более свободно, чем при вербальном тестировании.

2) Метафорические ассоциации с образами дают доступ к бессознательному и подсознательным конфликтам.

3) Анализ созданной пациентом картины позволяет оценить структуру личности, мотивацию, защитные механизмы. [113, С 31-42].

Э. Д'Амбраджо более подробно раскрывает процесс работы с методикой на практике. На первом этапе пациент создает картину в соответствии с предложенной темой или вопросом терапевта. Затем проводится вербализация ассоциаций пациента с изображенными объектами и их взаимодействием. Это позволяет проанализировать внутренний опыт клиента, выявить конфликтные зоны. Метод способствует эмоциональному выражению и осознанию.

Данные карты используются специалистами за рубежом и становятся все более популярными в психотерапевтической практике. Метафора в этом контексте рассматривается как эффективное инструментальное средство психотерапии, которое способствует развитию ресурсов личности. Важно отметить, что карты не имеют закрепленных смысловых значений, и при работе с ними у клиента возникает реакция на изображение, что позволяет погрузиться в актуализированные воспоминания и углубиться во внутренний мир, раскрывая его личность в комфортной и безопасной обстановке.

Исследования психологов также подчеркивают, что МАК базируется на представлении о том, что различные проявления индивида содержат

скрытые, неосознаваемые побуждения, переживания, стремления, конфликты и предпочтения. Выбранная клиентом карта становится резонатором с его актуальными чувствами и переживаниями, и важно не допускать спонтанных интерпретаций или реинтерпретаций карт, чтобы избежать психологического давления и сохранить аутентичность психотерапевтического сеанса. МАК широко применяется в различных областях деятельности психологов, таких как исследование жизни человека, воспитание, психологическое сопровождение, профилактика, коррекция, разрешение конфликтов и оказание психологической помощи. [8, С. 30-33]. Что в свою очередь говорит нам о высокой результативности данной технологии.

Возможности работы с МАК невероятно разнообразны и практически нет вопросов, на которые нельзя было бы получить ответы с помощью метафорических карт. Применение МАК обладает рядом достоинств, таких как возможность доверительного взаимодействия, решение личностных проблем и активизация психики. Эта методика способствует раскрытию личности, ее потенциала, интереса к саморазвитию и самопознанию, а также помогает находить ресурсы и снимать негативные эмоциональные последствия.

Также в терапевтической практике используется аспект создание метафорических карт: Участники программы создают собственные метафорические карты, отражающие их личные переживания, чувства, эмоции, стрессовые ситуации и иные аспекты своей профессиональной жизни. Карты могут быть созданы с использованием различных техник, таких как рисование, коллажирование, использование текста и символов. Работа с метафорическими картами: Педагоги используют созданные карты для саморефлексии и самопознания. Анализ метафорических образов позволяет участникам выявить скрытые переживания и внутренние конфликты, а также обнаружить пути разрешения проблем

Интеграция в повседневную практику: после создания метафорических карт и работы с ними, педагоги могут интегрировать полученные уроки и понимание в повседневную практику. Они могут использовать карты для поддержания эмоционального равновесия, анализа сложных ситуаций и разработки стратегий преодоления трудностей.

Групповая поддержка: Важной частью программы является групповая поддержка, где педагоги могут обмениваться опытом, делиться своими находками и получать поддержку от коллег и педагогов-психологов.

Оценка результатов: По завершении программы проводится оценка ее результатов с помощью анкетирования и обратной связи от участников. Это позволяет определить эффективность МАК в профилактике и коррекции профессионального выгорания и внести необходимые корректировки в программу.

Мы считаем, что использование методики метафорических ассоциативных карт, в программе по профилактики и коррекции профессионального выгорания способствует развитию эмоциональной компетентности, повышению самосознания и снижению уровня стресса у педагогов, что в свою очередь способствует созданию здоровой и поддерживающей среды в педагогическом коллективе.

## **Вывод по Главе 1**

В результате анализа психолого-педагогической литературы теоретических особенностей проблемы деструктивных изменений личности педагога, можно сделать следующие выводы:

1) Деструктивные изменения личности педагога - актуальная социально-психологическая проблема современного образования, имеющая многогранный характер и требующая комплексного подхода в исследовании и решении.



2) Среди ключевых факторов риска возникновения деструкций выделяются: профессиональное выгорание, неблагоприятная среда в образовательных учреждениях, индивидуально-личностные особенности педагогов, недостатки системы образования и повышения квалификации.

3) Деструктивные изменения личности педагога могут принимать различные формы - от эмоционального выгорания до профессиональных деформаций личностных черт и мировоззрения.

4) Профилактика деструкций требует комплексного подхода, включающего психологическое сопровождение деятельности, оптимизацию условий труда, развитие системы профессиональной подготовки и роста педагогов.

5) Эффективными методами профилактики эмоционального выгорания как основы деструктивных изменений личности являются тренинги личностного роста, арт-терапия, музыкотерапия, экотерапия, техники релаксации.

6) Перспективным направлением выступает использование метафорических ассоциативных карт, позволяющих педагогам глубже осознавать собственные переживания и обрести внутренние ресурсы.

7) Соединение арт-терапии и юнгианского подхода, учитывая роль бессознательного и символических процессов, может быть эффективно в аспекте профилактики и коррекции деструктивных тенденций у педагогов.

8) Синдром эмоционального выгорания является одним из проявлений деструктивных изменений личности педагога и может привести к негативным последствиям для педагога, учащихся и всего образовательного процесса.

В психолого-педагогической литературе существуют ключевые особенности профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Также мы выяснили, что методы арт-терапии, музыкотерапия и экотерапия являются эффективными методами

профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Данные методы позволяют педагогам лучше понимать и выражать свои эмоции, справляться со стрессом и эмоциональными переживаниями, а также снижают уровень тревожности и депрессии и улучшают настроение. Использование данных методов помогает педагогам сохранить психологическую устойчивость, повысить мотивацию и работоспособность, а также улучшить качество образования. Кроме того, экотерапия, включающая активности на открытом воздухе, также способствует улучшению физического и психического здоровья педагогов.

В целом, данные методы представляют собой ценные инструменты для заботы о психологическом благополучии педагогов и могут иметь положительный эффект на их профессиональную деятельность и результаты обучения учеников.

Таким образом, изучение социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагога является важной задачей современной психолого-педагогической науки и практики, которая позволяет разрабатывать эффективные методы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов и повышать качество образовательного процесса.

Деструктивные изменения личности педагога могут проявляться в разных сферах: профессиональной деятельности, взаимодействии с коллегами, учениками, родителями, а также в личной жизни. Основными видами деструктивных изменений являются эмоциональное истощение, ригидность мышления и поведения, демотивация, агрессивность.

Проблема деструктивных изменений личности педагога требует дальнейшего комплексного изучения, разработки и внедрения превентивных мер на основе современных достижений психологической науки и практики.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

### **2.1 Анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов ГБПОУ «МИМК» г. Миасс.**

Исследование проводилось на базе Миасского машиностроительного колледжа (ГБПОУ «МИМК» г. Миасс). В констатирующем эксперименте исследования приняли участие 20 педагогов колледжа.

Для проведения анализа степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов ГБПОУ «МИМК» г. Миасс был выбран следующий диагностический инструментарий:

- 1) Методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Данная методика была выбрана, так как является наиболее распространенным и апробированным инструментом для измерения профессионального выгорания. Она позволяет оценить три основные составляющие синдрома выгорания: эмоциональное истощение,

деперсонализацию и редуциацию профессиональных достижений. Эта методика широко используется в исследованиях профессионального выгорания педагогов, демонстрируя высокую надежность и валидность.

2) Методика диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко в модификации Е.И. Ильина.

Данная методика была выбрана для более глубокого и детального анализа симптомов выгорания. Она позволяет оценить выраженность 12 симптомов выгорания и определить фазу развития стресса. Методика В.В. Бойко широко используется в комплексной диагностике профессионального выгорания педагогов.

3) Методика Спилбергера-Ханина для оценки уровня реактивной и личностной тревожности.

Данная методика была включена, так как повышенный уровень тревожности является одним из важных личностных факторов риска возникновения профессионального выгорания у педагогов. Оценка уровня тревожности позволит проанализировать этот фактор и его связь с выгоранием в выборке педагогов. Таким образом, комплексное использование данных методик соответствует целям исследования - провести анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов с учетом ведущих социально-психологических факторов его возникновения. Полученные результаты позволят разработать рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания педагогов.

Результаты, полученные по методике Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по методике «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Название шкалы	Среднее значение	Уровень
Эмоциональное истощение	40,5	Высокий
Деперсонализация	32,9	Высокий
Редукция личных достижений	60,8	Высокий
Системный индекс выгорания	0,6	Высокий

Выводы из данного исследования указывают на наличие высокого уровня эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений у испытуемых. Что в свою очередь может свидетельствовать о значительных деформациях в их межличностных отношениях, повышенной зависимости от внешних оценок, усилении негативных эмоций и циничности. Результаты проиллюстрированы на рисунке 1.

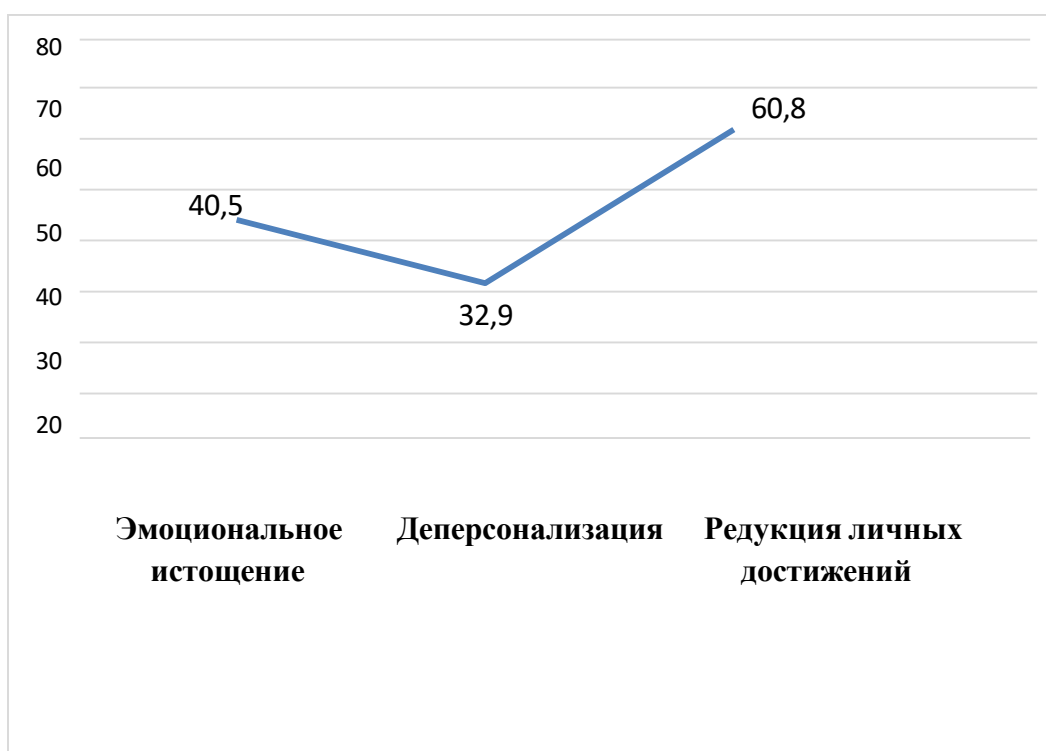


Рисунок 1 - Результаты по методике «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Анализ результатов свидетельствует о высокой степени проявления состояния выгорания, что оказывает негативное влияние на эмоциональное и психологическое состояние педагогов. Они могут испытывать эмоциональное истощение, утрату собственной индивидуальности и уменьшение удовлетворенности своими достижениями. Кроме того, негативное отношение и цинизм в отношениях с окружающими свидетельствуют о нарушении межличностной динамики.

Данные результаты подчеркивают необходимость принятия мер по предотвращению и смягчению негативных последствий выгорания. Важно помнить, что укрепление положительных профессиональных установок и самооценки способствует более здоровым и продуктивным межличностным взаимодействиям и общему повышению благополучия.

В результате, наблюдается явный процесс потери профессиональной эффективности, сопровождающийся снижением коммуникативных навыков и увеличением уровня нервно-психической дезадаптации. Что означает, что испытуемые испытывают затруднения в эффективном выполнении своих профессиональных обязанностей, а также в поддержании эффективного общения с окружающими. Возможно, уровень стресса и негативных эмоций значительно повышен, что приводит к снижению адаптивности и способности адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Что также подчеркивает необходимость принятия мер по поддержанию и восстановлению профессиональной эффективности и коммуникативных навыков. Разработка стратегий управления стрессом, повышение навыков регуляции эмоций и общения может быть полезным для повышения работоспособности и общего благополучия испытуемых.

У 20 респондентов обнаружены высокие показатели уровня деперсонализации, что проявляется в форме деперсонализованного защитного эмоционально-волевого антигуманистического настроения. Люди, испытывающие этот симптом, утверждают, что работа с людьми не интересна, не приносит удовлетворения и не имеет социальной ценности.

Они относятся к людям как к неодушевленным объектам, предметам для манипуляций, и не проявляют интереса к ним как к субъектам профессионального взаимодействия. Присутствие людей вызывает неприятные ощущения, так как они воспринимаются как источники проблем и потребностей. Данный антигуманистический настрой проникает в установки, принципы и систему ценностей личности.

В наиболее тяжелых случаях выгорания, этот антигуманистический настрой сливается с психопатологическими проявлениями личности, такими как невротоподобные или психопатические состояния. Такие люди, выражая свою антигуманистическую философию, могут проявлять ненависть и презрение. Данным людям не рекомендуется заниматься данной профессиональной деятельностью, однако они продолжают ею заниматься, поскольку отсутствует психологический подбор персонала.

Исследование привело к составлению таблиц результатов, которые были подвергнуты математической обработке для выявления статистической достоверности и проверки гипотез. Результаты и средние значения, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 2 и рисунке 2.

выгорания» (В.В. Бойко в модиф. Е.И. Ильина)

Название шкалы	Среднее арифметическое	Уровень
Неудовлетворенность собой	7,2	не сложившийся симптом
Загнанность в клетку	6,9	не сложившийся симптом
Редукция профессиональных обязанностей	16,6	складывающийся симптом
Эмоциональная отстраненность	9,8	складывающийся симптом
Личностная отстраненность	8,4	не сложившийся симптом



Рисунок 2 - Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко в модификации Е.И. Ильина)

В ходе подсчетов по методике В.В. Бойко были выявлены две сформированные фазы и три несформированные фазы у респондентов. У 2



человек была выявлена выраженная стадия выгорания, а у 4 человек – начальная стадия выгорания.

Симптом "неудовлетворенность собой" сформировался у 3 из 20 человек, а средний показатель в группе составил 7,2. Фаза "загнанность в клетку" была выявлена у 6 человек, а среднее значение выраженности фазы в группе составило 6,9.

У 14 человек из 20 был выявлен симптом "редукция профессиональных обязанностей" со средним значением в группе 16,6.

У всех 20 респондентов были выявлены высокие показатели уровня эмоционального выгорания. У 13 человек фаза "напряжение" проявлялась высоко, среднее значение в группе с высоким выгоранием составило 77,9. Фаза "резистенция" сформировалась у 8 человек, а средний показатель в группе составил 77,2. Фаза "истощение" была выявлена у 14 человек, а среднее значение выраженности фазы в группе составило 75,0.

Фаза "напряжение" находится в процессе формирования у 6 человек, со средним значением 47,0. Фаза "резистенция" формируется у 8 человек, а средний показатель составляет 46,2. Фаза "истощение" в среднем диапазоне была выявлена у 17 человек, а среднее значение в группе составило 55,8.

Фаза "напряжение" не была сформирована у 6 человек, фаза "резистенция" не сформировалась у 8 человек, а фаза "истощение" не была сформирована у 12 человек.

Таким образом, у испытуемых был выявлен складывающийся симптом, связанный с переживанием психотравмирующих обстоятельств, условий работы и профессиональных межличностных отношений. Однако, другие симптомы, такие как неудовлетворенность собой и своей профессиональной деятельностью, ощущение "загнанности в клетку", безвыходность ситуации и отсутствие желания изменить работу, а также

отсутствие депрессивных настроений, не проявляются. В целом, у респондентов фаза "напряжение" не сформировалась.

В результате проведенного исследования были получены по методике «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) были выявлены высокие показатели по всем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений, что свидетельствует о наличии выраженного эмоционального выгорания у испытуемых. Результаты по методике представлены в таблице 1.

По методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко в модификации Е.И. Ильина) было выявлено формирование двух симптомов эмоционального выгорания: редукция профессиональных обязанностей и эмоциональная отстраненность. Остальные симптомы (неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, личностная отстраненность) находятся в стадии формирования. Результаты по методике В.В. Бойко представлены в таблице 2. и на рисунке 2.

Для более глубокого анализа взаимосвязей между показателями эмоционального выгорания был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Результаты показали, что существует положительная корреляция между эмоциональным истощением и деперсонализацией ( $r=0,671$ , при  $p<0,01$ ), а также между деперсонализацией и редукцией личных достижений ( $r=0,539$ , при  $p<0,01$ ).

Отрицательная корреляция была выявлена между эмоциональным истощением и редукцией личных достижений ( $r=-0,492$ , при  $p<0,05$ ).

Таким образом, проведенный анализ позволил выявить наличие симптомов эмоционального выгорания у испытуемых и определить взаимосвязи между этими симптомами. Полученные результаты подтверждают необходимость разработки мероприятий по профилактике и коррекции эмоционального выгорания у педагогов.

## Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности

(Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Диагностика личностной и реактивной тревожности, проведенная среди 20 педагогов с использованием методики опросника Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина), предоставила следующие результаты:

Высокий уровень личностной тревожности: У 7 из 20 педагогов был выявлен высокий уровень личностной тревожности. Это может служить потенциальным фактором риска для развития эмоционального выгорания и деструктивных изменений личности. Высокая личностная тревожность может привести к постоянным переживаниям, беспокойству и даже психологическому дискомфорту.

Высокий уровень реактивной тревожности: У 9 из 20 педагогов наблюдается высокий уровень реактивной тревожности, что означает, что они испытывают интенсивное беспокойство в ответ на стрессовые ситуации. Это также может повышать риск эмоционального выгорания, так как сильная реакция на стресс может оказывать негативное воздействие на психологическое состояние.

Сочетание высокой личностной и реактивной тревожности: У 5 из 20 педагогов выявлено сочетание высокой личностной и реактивной тревожности, что является наиболее неблагоприятным для сохранения психологического здоровья. Это может означать, что они не только имеют повышенную тревожность в повседневной жизни, но и реагируют сильно на стресс, что усугубляет их психоэмоциональное состояние.

Низкие показатели по обеим шкалам тревожности: У 4 из 20 педагогов отмечены низкие показатели по обеим шкалам тревожности. Это может считаться благоприятным фактором, так как низкая тревожность может способствовать более устойчивой адаптации к стрессовым ситуациям и улучшению психологического комфорта.

Результаты по методике опросника Спилбергера для 20 педагогов, представленные в виде таблицы, а также результаты корреляционного анализа этих данных представлены на рисунке 3.

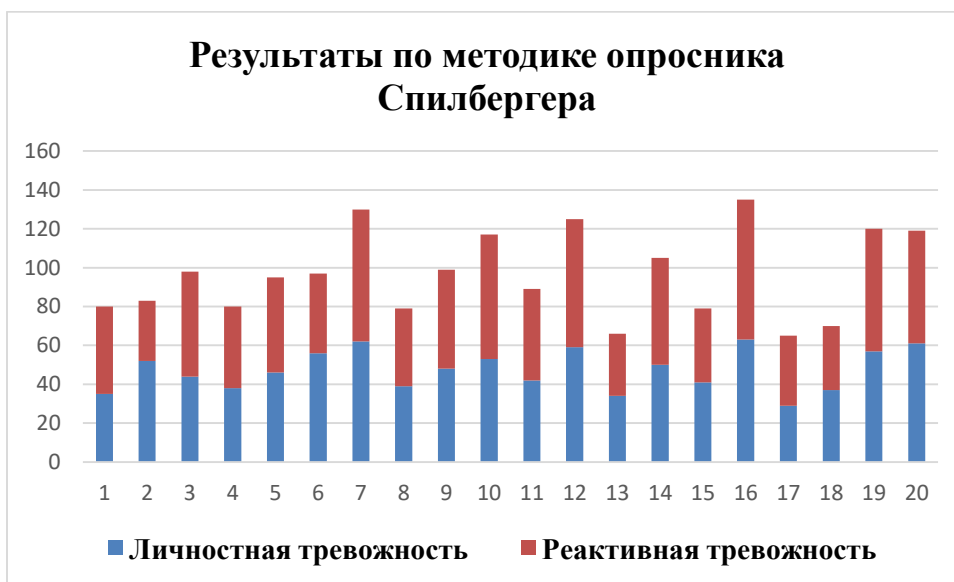


Рисунок 3 - Результаты по методике опросника Спилбергера

Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента корреляции Пирсона.

Обнаруженная положительная корреляция между личностной и реактивной тревожностью ( $r=0.42$ ) указывает на то, что педагоги с более высоким уровнем личностной тревожности, то есть склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, испытывают также и более выраженную реактивную тревогу в ответ на стрессовые события. Таким образом, высокая личностная тревожность может быть предиктором выраженных реакций тревоги у педагогов в сложных ситуациях.

Сильная корреляция между общим баллом по опроснику и личностной тревожностью ( $r=0.72$ ) свидетельствует, что именно уровень личностной тревожности в наибольшей степени определяет общую выраженность тревожных переживаний у педагогов. Следовательно, личностную тревожность можно рассматривать как значимый фактор

риска эмоционального выгорания и деструктивных изменений личности у педагогов.

Умеренная корреляция общего балла с реактивной тревожностью ( $r=0.51$ ) говорит о том, что реактивная тревога также вносит вклад в общий уровень тревожности, хотя и в меньшей степени, чем личностная. Поэтому важно учитывать и ситуативную тревожность педагогов при анализе стресс-факторов и планировании профилактических мероприятий.

Таким образом, корреляционный анализ позволяет глубже оценить взаимосвязи различных параметров тревожности и их вклад в общую картину исследования.

В результате, мы выявили наличие прямой положительной корреляции между уровнем личностной тревожности и выраженностью симптомов эмоционального выгорания. Что подтверждается данными корреляционного анализа по методике Спилбергера, где мы выявили сильную положительную корреляцию между общим баллом по опроснику и личностной тревожностью ( $r=0.72$ ).

По результатам методики Маслач были выявлены высокие показатели по шкалам эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений, что свидетельствует о наличии выраженного эмоционального выгорания.

По результатам методики Бойко мы выявили формирование симптомов эмоционального выгорания - редукции профессиональных обязанностей и эмоциональной отстраненности.

По результатам опросника Спилбергера мы выявили, что у значительной части педагогов наблюдается высокий уровень личностной и реактивной тревожности, что является фактором риска эмоционального выгорания.

В результате корреляционного анализа мы выявили наличие взаимосвязей между показателями тревожности и симптомами выгорания.

На основании представленных результатов трех диагностик, можно привести следующие количественные данные:

По методике К.Маслач средние значения по шкалам (в баллах):

Эмоциональное истощение - 40,5

Деперсонализация - 32,9

Редукция личных достижений - 60,8

Результаты исследования по методике К.Маслач проиллюстрированы на рисунке 4.

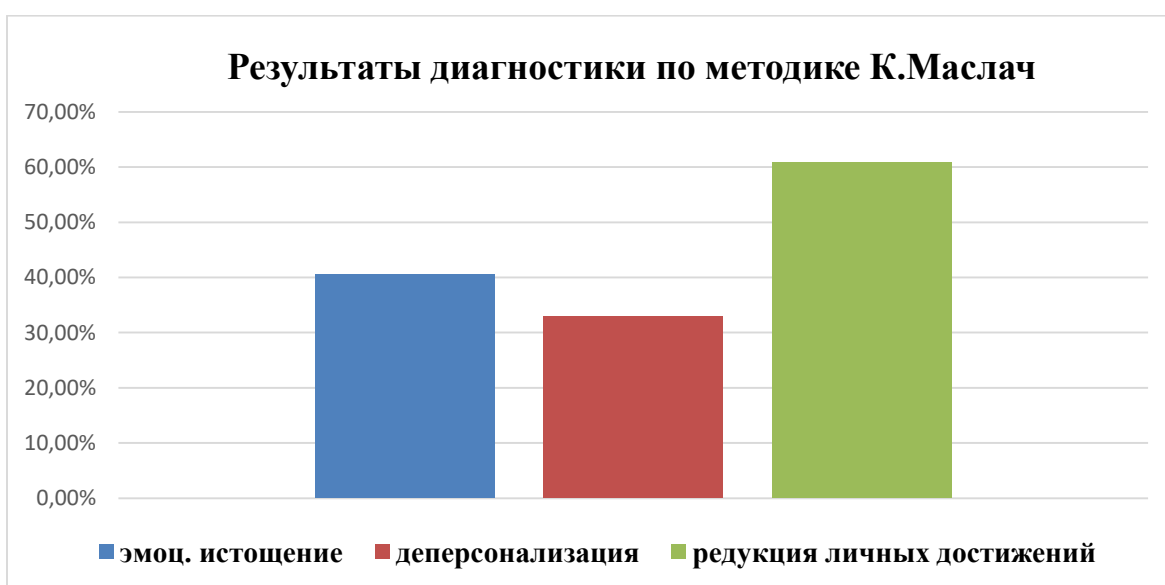


Рисунок 4 - Результаты диагностики по методике К.Маслач

По методике Бойко процент педагогов с симптомами:

Неудовлетворенность собой - 15%

Загнанность в клетку - 30%

Редукция профессиональных обязанностей - 70%

Эмоциональная отстраненность - 40%

Личностная отстраненность - 15%

Результаты исследования по методике В.В. Бойко проиллюстрированы на рисунке 5.



Рисунок 5 - Результаты диагностики по методике В.В. Бойко (в модиф. Ильина)

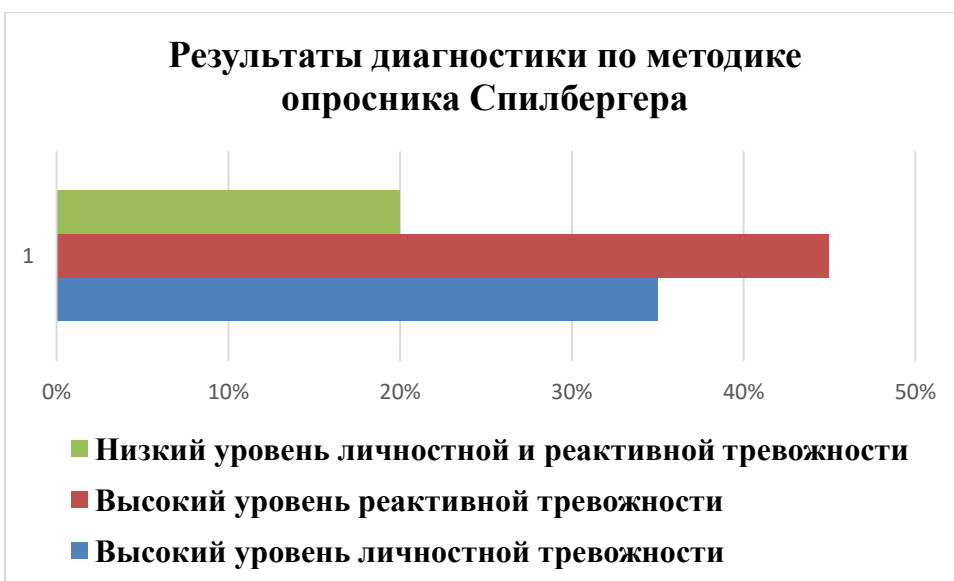
По опроснику Спилбергера процент педагогов с уровнями тревожности:

Высокий уровень личностной тревожности - 35%

Высокий уровень реактивной тревожности - 45%

Низкий уровень личностной и реактивной тревожности - 20%

Наглядные результаты продемонстрированы на рисунке 6.



## Рисунок 6 - Результаты диагностики по методике опросника Спилбергера

Наличие положительной корреляции между эмоциональным истощением и деперсонализацией ( $r=0,671$  при  $p<0,01$ ) указывает на тесную взаимосвязь этих двух симптомов эмоционального выгорания. Чем выше уровень эмоционального истощения, тем более выражена деперсонализация и наоборот.

Положительная корреляция между деперсонализацией и редукцией личных достижений ( $r=0,539$  при  $p<0,01$ ) говорит о том, что по мере нарастания деперсонализации снижается оценка педагогом собственных профессиональных достижений и успехов в работе.

Отрицательная корреляция эмоционального истощения и редукции личных достижений ( $r=-0,492$  при  $p<0,05$ ) означает, что чем сильнее выражено эмоциональное истощение, тем ниже самооценка собственной компетентности и успешности в работе.

Совокупность полученных корреляций подтверждает наличие тесной взаимосвязи между всеми тремя симптомами эмоционального выгорания и указывает на их выраженность у исследуемой группы педагогов.

Учитывая роль личностной тревожности как значимого предиктора эмоционального выгорания, необходима разработка программы профилактики и коррекции, включающей методы снижения тревожности, формирования навыков стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции.

Проведенные нами исследования по результатам трех диагностик в совокупности свидетельствуют о наличии выраженных симптомов эмоционального выгорания у педагогов, а также о роли личностной тревожности как предиктора эмоционального выгорания. Что подтверждает необходимость разработки программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания с учетом данных факторов.



## 2.2. Программа по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов

### **Пояснительная записка.**

Программа "Восстановление и Гармония: Развивая Образ Профессионального Я" создана для предотвращения и коррекции профессионального выгорания среди педагогов. Она основывается на использовании арт-терапии, музыкотерапии и экотерапии для развития самосознания, уменьшения стресса и повышения уровня удовлетворенности от работы.

Программа профилактики и коррекции профессионального выгорания в педагогической среде будет основываться на разнообразных методах, включая арт-терапию, музыкотерапию и экотерапию. Арт-терапия основана на идеях Карла Юнга о целительной силе творчества и спонтанного самовыражения. Создание художественных работ помогает высвободить подавленные эмоции, развить саморефлексию и ощутить внутреннюю гармонию. Музыкотерапия базируется на исследованиях влияния музыки на эмоциональное состояние человека. Музыкальные вибрации и ритмы синхронизируют работу мозга, снижают уровень стрессовых гормонов, стимулируют выработку «гормонов радости». Экотерапия использует целебное воздействие природы. Нахождение на свежем воздухе, зеленые насаждения и звуки природы снижают пульс, кровяное давление, уровень тревожности.

**Название программы:** "Восстановление и Гармония: Развивая Образ Профессионального Я"

**Цель программы:** Профилактика и коррекция профессионального выгорания в педагогической среде, развитие самосознания и повышение уровня удовлетворенности от профессиональной деятельности.

Цели и ожидаемые результаты программы представлены в таблице 6.

Таблица 6. Цели и ожидаемые результаты программы

Неделя	Цель	Ожидаемые результаты
1	Повышение осведомленности о проблеме профвыгорания, осознание собственных переживаний. Обучение арт - методикам саморегуляции, снижение уровня стресса.	- Педагоги ознакомлены с понятием профессионального выгорания. Открыто обсуждают свои эмоции и переживания.
2	Обучение методикам музыкотерапии. Снижение уровня стресса.	- Педагоги овладевают методами управления стрессом. Заметное снижение уровня тревожности.
3	Восстановление душевного равновесия, обретение внутренних ресурсов с помощью экотерапевтических методик	- Педагоги находят в себе внутренние ресурсы справляться с нагрузкой. Улучшается психоэмоциональное состояние.
4-5	Развитие эмоционального интеллекта, осознанности с помощью методики Метафорических Ассоциативных Карт	- Педагоги улучшают свою способность распознавать и управлять эмоциями.
6-7	Стимуляция мотивации, креативности, энтузиазма с помощью методик музыкотерапии	- Растет уровень мотивации для профессиональной деятельности. Педагоги проявляют больше креативности и энтузиазма.
8	Рефлексия. Выработка долгосрочных стратегий поддержания благополучия.	- Педагоги разрабатывают планы для долгосрочного поддержания психологического благополучия. Обретают навыки противостояния будущим вызовам.

### **Задачи:**

- 1)Повысить информированность педагогов о синдроме профессионального выгорания, его причинах и проявлениях.
- 2)Обучить методам саморегуляции и снятия стресса с использованием арт-терапии, музыкотерапии, экотерапии.
- 3)Сформировать навыки осознанности, рефлексии и управления своим эмоциональным состоянием.
- 4)Стимулировать личностный рост и творческую самореализацию педагогов.
- 5)Повысить уровень профессиональной мотивации и удовлетворенности педагогической деятельностью.

### **Формы работы:**

- Информационно-просветительские занятия (мини-лекции, беседы)
- Диагностические мероприятия (тесты, анкеты)
- Практические занятия (тренинги, упражнения)
- Арт-терапия (рисунки, коллажи, МАК-карты)
- Музыкотерапия (прослушивание, игра на инструментах, вокалотерапия)
- Экотерапия (прогулки, созерцание природы)

### **Принципы:**

- 1)Добровольность участия педагогов
- 2)Конфиденциальность
- 3)Индивидуальный подход
- 4)Последовательность и системность занятий
- 5)Ориентация на осознанное саморазвитие

### **Методы работы:**

- 1)Беседа, мини-лекция
- 2)Медитация, релаксация, визуализация
- 3)Музыкотерапия, арт-терапия, танцевальная терапия

- 4) Групповая дискуссия, обратная связь
- 5) Самонаблюдение, интроспекция, рефлексия

**Критерии эффективности:**

- 1) Снижение уровня профессионального выгорания
- 2) Повышение стрессоустойчивости
- 3) Улучшение эмоционального состояния
- 4) Рост профессиональной мотивации
- 5) Повышение удовлетворенности трудом
- 6) Развитие личностного потенциала

**Материально-техническое оснащение:**

- 1) Помещение для групповых занятий
- 2) Флипчарт, проектор, ноутбук
- 3) Мольберты, столы, стулья
- 4) Бумага, краски, карандаши, фломастеры
- 5) Музыкальные инструменты (джембе, глюкофон, поющие чаши и т.д.)
- 6) Аудиосистема для воспроизведения музыки
- 7) Коврики, подушки, покрывала для релаксации

**Ресурсы:**

- 1) Методические материалы и диагностические средства
- 2) Оборудование и расходные материалы
- 3) Природная среда (лес, поле, водоем)

**Длительность программы: 8 недель**

**График программы**

**Неделя 1: Введение в тему профессионального выгорания. Арт-терапевтические методики.**

**День 1: Мини-лекция «Истоки стресса или как не выгореть на работе»**

**Часть 1: Введение в тему стресса и профессионального выгорания:**

1. Определение стресса и его роль в нашей жизни.
2. Влияние стресса на психологическое и физическое благополучие.

3. Введение в понятие профессионального выгорания: что это такое и почему оно важно для нашей дискуссии.

## **Часть 2: Истоки стресса и факторы, влияющие на профессиональное выгорание:**

1. Социально-психологические факторы, влияющие на стресс на рабочем месте.
2. Роль конфликтов и напряженных отношений с коллегами.
3. Высокие требования и ожидания со стороны окружающих.
4. Недостаток поддержки и коммуникации.
5. Организационные факторы, способствующие стрессу и выгоранию.
6. Избыточная нагрузка и перегрузка рабочими обязанностями.
7. Отсутствие возможности влияния на процессы и решения на работе.
8. Неудовлетворенность профессиональными достижениями.
9. Личностные особенности и уязвимости, связанные с профессиональным выгоранием.
10. Типы личности, склонные к перфекционизму и самокритичности.
11. Недостаточные стратегии управления стрессом и эмоциями.
12. Отсутствие работы с собственными ценностями и потребностями.

## **Часть 3: Профилактика и коррекция профессионального выгорания:**

1. Развитие навыков эмоциональной регуляции и управления стрессом.
2. Методы релаксации и медитации для снятия психоэмоционального напряжения.
3. Роль физической активности и здорового образа жизни.
4. Повышение профессиональной компетентности и эффективности.
5. Планирование задач и времени для уменьшения перегрузки.
6. Развитие навыков управления задачами и приоритетами.
7. Поддержка и коммуникация в коллективе.
8. Значение конструктивной обратной связи и взаимодействия с коллегами.
9. Создание поддерживающей и позитивной рабочей атмосферы.

## **Заключение:**

Подведение итогов мини-лекции. Приглашение участников к обсуждению и задаванию вопросов.

**Вызов к действию:** предложение реализовать изученные стратегии для предотвращения профессионального выгорания.

## **День 2: Арт-терапевтическое занятие "Образ профессионального Я"**

Приветствие и вступление:

- Приветствие участников
- Краткое напоминание о целях исследования и теме дня.

Часть 1: Введение в арт-терапию и ценность творчества:

1. Краткое объяснение, что такое арт-терапия и как она может помочь в профессиональной сфере.
2. Беседа о значении творчества и выражения через художественные средства.

Часть 2: Подготовка к арт-терапевтическому процессу:

1. Пояснение о том, что будут предоставлены художественные материалы для работы.
2. Поддержка участников в том, чтобы они освободились от страха перед искусством и попробовали выразить свои мысли и чувства через рисунок.

Часть 3: Арт-терапевтическое упражнение "Образ профессионального Я":

1. Предложение участникам закрыть глаза и представить себя в своей профессиональной роли.
2. Постепенно попросите участников отобразить этот образ на бумаге.

3. Не ставьте акцент на художественное мастерство, а на их внутренние чувства и представления.

#### Часть 4: Обсуждение и анализ работ:

1. Просмотр и обсуждение каждой из созданных работ.
2. Вопросы, направленные на понимание символов, цветов и элементов, использованных участниками.
3. Обсуждение схожих и различных аспектов образов, выделение общих тенденций или особенностей.

#### Часть 5: Рефлексия и выводы:

1. Запрос участников поделиться своими мыслями о процессе творчества и созданных образах.
2. Обсуждение того, какие осознания или чувства могут возникнуть в результате данной работы.

#### Заключение:

- Подведение итогов арт-терапевтического занятия.
- Приглашение участников задавать вопросы и поделиться впечатлениями.

#### **День 3: Арт-методика «Нейрографика»**

- 1) Знакомство с техникой нейрографики
- 2) Групповое занятие по созданию нейрографических рисунков «Образ стресса»
- 3) Анализ символики, метафор и ассоциаций в рисунках

#### **Упражнение 1: Визуализация и трансляция мыслей через нейрографику**

В рамках данного упражнения предлагается визуализировать свои мысли и передать управление процессом из головы в тело с

использованием фоновой умиротворяющей музыки. Участники ставят маркер на лист бумаги и начинают вести линию, следуя за движением своей руки. Основной акцент делается на слушание себя и отзывчивость к желаниям руки, позволяя ей свободно и неограниченно двигаться по листу.

Упражнение позволяет оценить степень усвоения собственных желаний и способности передавать их через движения тела. Линия, которую участник рисует, представляет собой нейронный код, содержащий его мысли и желания. Что предоставляет нам возможность работать с полученным кодом с помощью нейрографики, трансформируя, дополняя и приводя его к желаемому состоянию.

## **Упражнение 2: Готовность к изменениям в жизни через нейрографику**

В данном упражнении участникам предлагается развить навык рисования нейрографической линии, которая часто меняет направление и не повторяется на каждом участке движения. Основная идея заключается в том, чтобы соединить желания бессознательного и осознанные решения, прокладывая новые дорожки в сознании и готовя его к изменениям.

Участники должны начать вести нейрографическую линию, отступая от обычных ожиданий и предпочтений. Это поможет соединить бессознательные шаблоны поведения с осознанным стремлением к изменениям. Чем легче проходит процесс рисования нейрографической линии, тем более готовы участники к изменениям в своей жизни.

После освоения навыка участникам предлагается применить его для работы над темами, которые их интересуют или тревожат, например, карьерным развитием или отношениями в семье. Таким образом, участники не только оценивают свою готовность к изменениям, но и позволяют сознанию подготовиться к возможным переменам в заданных областях. Основной целью процесса является достижение успеха и



внутреннего равновесия участников. Пример арт-методике продемонстрирован на рисунке 7.



Рисунок 7 - 1 Пример арт-метода по нейрографике

#### **День 4: Упражнения для расслабления и снятия напряжения**

- 1) Дыхательные упражнения, медитации
- 2) Техники визуализации и аутотренинга – расписать в приложении
- 3) самомассаж для снятия мышечного напряжения

#### **Дыхательные упражнения и медитации**

- 1) "Счет дыхания" - концентрация на счете вдохов и выдохов от 1 до 10, помогает успокоить ум.
- 2) "Дыхание животом" - дыхание с акцентом на диафрагму, расслабляет и углубляет дыхание.
- 3) "Медитация осознанности" - наблюдение за своим дыханием, ощущениями в теле, мыслями, эмоциями.
- 4) "Прогрессивная мышечная релаксация" - напряжение и расслабление различных мышечных групп по очереди.

#### **Техники визуализации и аутотренинга**

- 1) "Визуализация безопасного места" - представление места, где чувствуешь себя спокойно и умиротворенно.
- 2) "Образ идеального состояния" - визуализация себя отдохнувшим, здоровым, бодрым.

3) "Внутренний наставник" - диалог со своим мудрым внутренним Я, дающим советы.

4) "Аутотренинг расслабления" - повторение формул самовнушения для расслабления мышц и ума.

**День 5:** "Музыкальная визуализация" - рисование под спокойную инструментальную музыку своего идеального состояния на работе.

## **Неделя 2: Музыкотерапия**

**День 1: Мини-лекция «Музыкотерапия и ее влияние на эмоциональное состояние»**

1) Теоретические основы музыкотерапии

2) Влияние музыки на психофизиологические процессы

3) Использование музыки для регуляции эмоциональных состояний

**День 2: Разбор критериев подбора музыки**

1) Обсуждение музыкальных предпочтений участников

2) Подбор музыки для релаксации, снятия напряжения, улучшения настроения

3) Подбор музыки для активизации внутренних ресурсов, повышения мотивации

**День 3: Музыкальная импровизация и самовыражение**

1) Игра на музыкальных инструментах (глюкофон, поющие чаши)

2) Вокальная импровизация, раскрытие голосового потенциала (вокалотерапия)

3) Обсуждение полученного опыта самовыражения через музыку

**Музыкотерапевтические упражнения:**

1) "Звуки природы" - прослушивание аудиозаписей со звуками леса, моря, дождя для расслабления и умиротворения.

2) "Музыкальная импровизация" - эксперименты со звуком с использованием разных инструментов для творческого самовыражения.

3)"Вокальная медитация" - пение простых мантр или мелодий для снятия напряжения.

#### **День 4. Музыкально-творческое самовыражение**

**Цель:** стимулирование творческого потенциала и позитивных эмоций через музыкально-творческую деятельность.

Вступительное слово о роли творчества в профилактике эмоционального выгорания. Обсуждение в группе опыта творческой самореализации.

#### **Музыкальные импровизации:**

- 1)Спонтанное музицирование на различных инструментах (барабаны, металлофон, гитара и др.)
- 2)Сочинение простых мелодий и ритмических рисунков в мини-группах.
- 3)Эксперименты со звуком и тембрами. Свободная импровизация.

#### **Вокальное творчество:**

- 1)Придумывание и исполнение песен о своей профессии, коллегах, учениках.
- 2)Импровизация с использованием различных вокальных техник (речитатив, скэт и др.)
- 3)Хоровое пение: исполнение известных песен, сочинение групповых партий.
- 4)Создание музыкальных композиций: Запись импровизаций и песен на аудио/видео.
- 5)Подбор музыкального сопровождения к стихам о педагогической деятельности.
- 6)Сведение записанных дорожек в единую композицию с помощью специальных программ.

#### **Заключительная рефлексия:**

- 1)Обмен впечатлениями о процессе музыкального творчества.
- 2)Обсуждение влияния такой деятельности на эмоциональное состояние.

3) Планирование дальнейшего применения музыкотерапии для поддержания психологического благополучия.

### **Рефлексия и обсуждение опыта музыкотерапии**

1) Что дала каждому участнику работа с музыкой?

2) Как использовать музыкотерапию в дальнейшем?

На наш взгляд, творческое музицирование и вокальная импровизация помогут педагогам раскрыть свой потенциал, испытать позитивные эмоции и укрепить внутренние ресурсы самоподдержки.

### **День 5: Арт-терапия «Образ тени»**

1) Введение и подготовка

Информирование о концепции "теневых" аспектов личности с точки зрения юнгианской психологии. Подчеркиваем о важности принятия и интеграции своих теней.

2) Выбор музыки

Подбирается музыкальное сопровождение - инструментальная музыка, вызывающая глубокие эмоции (глубокие атмосферные звуки) . Это поможет активизировать теневые проявления.

3) Визуализация

Клиент закрывает глаза и мысленно пытается представить образ своей "тени" - как она выглядит, какие у нее особенности, черты характера.

4) Изображение

Затем клиент изображает увиденный образ тени на листе при помощи красок, форм, композиции, спонтанно, под выбранную музыку. Не ограничивает себя в выражении.

5) Обсуждение

После сессии рисования проводится обсуждение полученного образа. Клиент делится чувствами, анализирует символику цветов, форм,

деталей. Психолог помогает интерпретировать образ с точки зрения юнгианской психологии.

#### 7) Интеграция

В завершение клиент старается принять свой теневой образ как часть себя. Может мысленно "обнять" его. Такой подход помогает безопасно изобразить и исследовать свои подавленные аспекты. Интеграция теней - важная часть процесса саморазвития.

Процесс интерпретации теневого образа с точки зрения юнгианской психологии может включать следующие элементы:

1) Выявление архетипов. Психолог анализирует, какие персонифицированные архетипы (Персона, Тень, Анима/Анимус, Мудрец и др.) проявились в образе.

2) Анализ символики. Согласно Юнгу, символы имеют универсальные значения, заложенные в коллективном бессознательном. Например, змея - символ инстинктов, мудрости; дерево - символ роста, развития. Психолог интерпретирует символы в образе.

3) Связь с личным опытом. Выявляются связи символов с конкретными ситуациями, переживаниями, конфликтами клиента. Например, изображение клетки может означать ощущение внутреннего ограничения.

4) Вскрытие подавленных потребностей. Анализируется, какие импульсы, желания, чувства скрываются в теневом образе. Например, агрессия, сексуальность, стремление к власти.

5) Связь с процессом индивидуации. Психолог оценивает, к каким личностным изменениям и интеграции противоположностей может привести проработка данного теневого материала.

Таким образом, юнгианский подход позволяет интерпретировать теневой образ через символику бессознательного и связать его с личной динамикой и процессом индивидуации

### **Неделя 3: Экотерапия - Педагогический ретрит**

#### **7 дней на природе (лес, река, озеро)**

1) Практики: дыхательные практики, медитации, творческие занятия, общение с природой

2) Вечерние терапевтические беседы в кругу

3) Обмен опытом между участниками, наставничество

4) Совместное приготовление пищи, творческие и спортивные мероприятия

5) Выработка индивидуальной стратегии по сохранению психологического здоровья

#### **Экотерапевтические упражнения:**

**"Созерцание природы"** - наблюдение и вслушивание в окружающую природу, описание своих ощущений.

**"Ходьба внимательности"** - медленная ходьба по лесу с осознанным восприятием окружения.

**"Песочная мандала"** - создание узора в песке, отражающего гармонию с окружающим миром

### **Неделя 4-5: Методика Метафорических Ассоциативных карт**

1) Использование набора МАК для исследования внутренних конфликтов, страхов, ресурсов

2) Работа в парах и группах с последующим обсуждением

3) Применение МАК для разрешения затруднительных педагогических ситуаций

4) Составление плана саморазвития на основе полученных инсайтов  
примеры упражнений с использованием метода метафорических ассоциативных карт (МАК) в рамках программы по профилактике профессионального выгорания у педагогов:

#### **"Моя профессиональная роль"**

Участникам предлагается выбрать из набора МАК карту, которая ассоциируется у них с их профессиональной ролью. Затем они делятся своим выбором в группе и объясняют символику и значение выбранной карты применительно к их роли как педагога.

### **"Ресурс и препятствие"**

Из набора МАК участники выбирают две карты: одна символизирует их внутренний ресурс, помогающий в профессии, вторая - препятствие или трудность, с которой они сталкиваются. Затем проводится обсуждение в группе.

### **"Путь к гармонии"**

Педагоги выкладывают в определенной последовательности несколько карт из набора МАК, создавая свой "путь" от текущего состояния к гармонии и благополучию. Затем обсуждают символику своего "пути".

### **"Метафора стресса"**

Из предложенных МАК участники выбирают одну карту, которая ассоциируется у них с переживаемым стрессом в профессиональной деятельности. В группе обсуждают, как эту метафору можно использовать для осознания и проработки стресса.

### **"Копилка ресурсов"**

В течение нескольких занятий педагоги выбирают из набора МАК карты, символизирующие различные ресурсы (качества, умения, опыт), которые помогают им в профессиональной жизни. Из отобранных карт собирается "копилка ресурсов".

## **Неделя 6-7: Музыкаотерапия**

1) Подбор музыкальных композиций для стимуляции творчества и мотивации

2) Обсуждение возможностей создания релаксационных музыкально-терапевтических пространств (музыкальных уголков, кабинетов)

### **Методика "Позитивный плейлист" (музыкотерапия):**

Педагоги приглашаются составить свой собственный "позитивный плейлист" - список музыкальных композиций, которые вызывают у них позитивные эмоции, поднимают настроение и мотивируют к деятельности. Эти песни могут быть связаны с важными событиями в их жизни или просто ассоциироваться с радостью и удовольствием, ведь музыка является некой «машиной времени» для каждого из нас.

Педагоги также размышляют над тем, почему именно эти песни оказывают на них такой положительный эффект. В процессе обсуждения они могут поделиться своими впечатлениями и взглядами на мир. Данная методика способствует созданию позитивной атмосферы, поддерживает эмоциональное благополучие и помогает участникам лучше понять свои предпочтения и потребности в музыке.

### **Неделя 8: Заключение программы**

- 1)Итоговая рефлексия, обсуждение результатов
- 2)Выработка рекомендаций по дальнейшему применению полученных навыков
- 3)Составление индивидуальных планов профилактики выгорания
- 4)Анкетирование участников о результативности программы
- 5)Планирование последующих встреч для закрепления эффекта и обмена опытом

### **Материалы и инструкции:**

- 1)Раздаточные материалы по теме проф. выгорания.
- 2)Инструкции по арт-терапевтическим и музыкотерапевтическим упражнениям.
- 3)Готовые анкеты и опросники для оценки эффективности.
- 4)Памятки по методам самопомощи.

### **Оценка эффективности:**



1)Опрос участников об уровне стресса и удовлетворенности работой до и после программы.

2)Наблюдение динамики эмоционального выгорания по методике МВІ.

3)Интервью и фокус-группы через 3-6 месяцев после окончания.

#### **Долгосрочные стратегии:**

1)Ежемесячные встречи для закрепления навыков.

2)Доступ к онлайн курсам по саморегуляции.

3)Повторные сезонные выезды на природу.

4)Индивидуальное консультирование при необходимости.

#### **Рассмотрим подробнее некоторые упражнения и методики из программы**

##### **Арт-терапевтическое занятие "Образ профессионального я":**

Педагоги приглашаются создать художественные работы, отражающие их эмоциональное состояние в контексте их профессиональной деятельности. Это могут быть рисунки, коллажи или скульптуры, которые иллюстрируют их взгляды на себя как педагогов и свою профессиональную роль.

Подготовка к занятию: Арт-терапевт предоставляет педагогам разнообразные материалы для творчества, такие как холсты, бумага, краски, карандаши, нитки, клей и т. д. Педагоги могут свободно выбирать материалы, которые отражают их внутренние ощущения и настроение.

##### **Создание произведений искусства:**

В течение сессии, педагоги творят свои произведения искусства, ориентируясь на свои эмоции, переживания и представления о своей профессиональной личности. На данном этапе, мы не ставим акцент на художественные навыки, а акцентируемся на самовыражении и передаче эмоций через произведения.

## **Обсуждение и интерпретация:**

После творческой работы, педагоги имеют возможность поделиться своими произведениями с остальными участниками. Мы фасилитируем обсуждение и предлагаем размышления над тем, что означает каждое произведение для его создателя, какие эмоции оно вызывает, и как оно отражает восприятие своей профессиональной роли.

В арт-терапии, цвета играют значительную роль в выражении эмоций и настроения участников. При рассмотрении рисунков педагогов, созданных в ходе арт-терапевтического упражнения "Образ профессионального Я", мы можем проанализировать их цветовой выбор и их связь с эмоциональным состоянием.

**Красный:** Красный цвет может символизировать сильные эмоции, страсть и энергию. В контексте профессионального выгорания, наличие красного цвета может указывать на повышенный уровень стресса и перегрузки.

**Желтый:** Желтый цвет может указывать на оптимизм, интеллект и умение общаться. Участники, предпочитающие желтый цвет, вероятно, находят удовольствие в общении с учениками и коллегами, а также способны проявлять творческие решения в своей деятельности.

**Зеленый:** Зеленый ассоциируется с природой, спокойствием и равновесием. Данный цвет может быть выбран педагогами, стремящимися к балансу и гармонии в своей профессиональной жизни, а также способными обеспечивать эмоциональную поддержку своих учеников.

**Голубой:** Голубой часто связывается с успокоением, доверием и пониманием. Педагоги, использующие этот цвет, могут быть склонны к эмоциональной поддержке и пониманию своих учеников, а также стремятся создать спокойную и дружелюбную атмосферу в учебной среде.

**Фиолетовый:** Фиолетовый может указывать на творческое мышление, смелость и интуицию. Участники, выбирающие этот цвет,

вероятно, имеют творческий подход к своей профессиональной деятельности и могут проявлять инициативу в поиске новых решений.

**Розовый:** Розовый ассоциируется с нежностью, заботой и эмоциональной связью. Участники, использующие розовый цвет, могут быть более эмоционально вовлечены в свою работу и проявлять заботу о своих учениках и коллегах.

**Белый:** Белый символизирует чистоту, свежесть и начало нового. Педагоги, выбирающие белый цвет, могут стремиться к обновлению и позитивным изменениям в своей профессиональной жизни, а также быть открытыми к новым возможностям.

**Черный:** Черный часто ассоциируется с печалью, тоской и усталостью. Участники, использующие этот цвет, могут испытывать чувство истощения или стресса, связанного с профессиональными вызовами и трудностями.

**Оранжевый:** Оранжевый цвет может символизировать энергию, творчество и эмоциональное возбуждение. Педагоги, выбирающие этот цвет, возможно, активны и полны энтузиазма в своей работе.

**Коричневый:** Коричневый ассоциируется с землей и стабильностью. Участники, использующие этот цвет, могут стремиться к устойчивости и стабильности в своей профессиональной деятельности.

**Серый:** Серый может указывать на усталость или нейтральность эмоций. Педагоги, выбирающие серый цвет, могут чувствовать, что находятся в состоянии паузы или недостатка вдохновения.

Каждая творческая работа представляет собой уникальный психологический портрет автора, и важно помнить, что интерпретация цветов и их значения

Множество факторов может повлиять на выбор цветов педагогами в ходе арт-терапевтического занятия, включая индивидуальный характер, настроение в данный момент, ассоциации и опыт. Интересно также

проанализировать, как цветовые предпочтения могут изменяться у разных педагогов в зависимости от переживаемых эмоциональных состояний или ситуаций в их профессиональной жизни.

Кроме того, арт-терапия может помочь педагогам более глубоко понять самих себя, обозначить и осознать свои профессиональные цели, страхи, стремления и ресурсы. Анализ произведений искусства, созданных в ходе занятия, может позволить участникам увидеть свои эмоции, которые могли быть скрыты или недоступны на поверхности сознания.

### **Рефлексия:**

После обсуждения каждый педагог имеет возможность провести рефлексию над своим опытом. Важно задать себе вопросы о том, каким образом это занятие повлияло на их самоощущение, самосознание и уровень стресса или напряжения.

После этого проводится групповая дискуссия и обсуждение созданных художественных работ. Педагоги имеют возможность поделиться своими эмоциями, мыслями и впечатлениями, которые возникли в процессе создания образа. Мы обращаем внимание на ключевые элементы и символы, выявленные в работах, помогает участникам расшифровать их значение и связать с профессиональной деятельностью.

Целью этого упражнения является осознание собственных переживаний и эмоций в рамках профессиональной роли педагога. Участники узнают, как они воспринимают свою профессию, какие качества и черты они ассоциируют с успешным педагогом.

### **Методика "Педагогический ретрит" (экотерапия):**

Экотерапия - Педагогический ретрит: В рамках педагогического ретрита педагоги погружаются в окружающую природу, где проводят экотерапевтические занятия, медитации и йогу.

**Цель экотерапии** - восстановление психологического равновесия через общение с природой, осознание своей связи с окружающим миром и укрепление внутренней гармонии.

Во время педагогического ретрита на природе проводятся экотерапевтические сессии, включающие медитацию, йогу, прогулки по лесу и контакт с природой. Педагоги участвуют в различных упражнениях, которые способствуют снижению уровня стресса, повышению осознанности и наслаждению пребыванием на свежем воздухе.

Природа является мощным ресурсом для восстановления психического равновесия и снятия напряжения. В процессе экотерапии, педагоги учатся быть более присутствующими в настоящем моменте, ценить красоту окружающего мира и находить умиротворение в простых и естественных вещах.

#### **День 1:**

Утром участники собираются на месте проведения ретрита, знакомятся друг с другом и с педагогами, которые будут руководить мероприятием.

После знакомства проводится короткий ознакомительный сеанс медитации, чтобы помочь участникам успокоиться и настроиться на режим работы ретрита.

В первой половине дня проводятся групповые занятия по арт-терапии. Участники занимаются рисованием, выразительным танцем или созданием коллективного проекта.

В обеденное время участники наслаждаются здоровым вегетарианским обедом, который приготовлен с использованием экологически чистых продуктов.

Во второй половине дня проводятся занятия по экотерапии. Участники совершают прогулки по окружающей природе, осознают

красоту окружающего мира и принимают активное участие в экологических проектах.

По вечерам участники учатся расслабляться с помощью музыкотерапии, наслаждаясь звуками природы или прослушивая специально подобранную умиротворяющую музыку.

### **День 2:**

Утром начинается сессия йоги, которая помогает участникам раскрыть свои телесные возможности и научиться контролировать дыхание.

В первой половине дня проводятся групповые занятия по медитации. Участники учатся сосредотачиваться на текущем моменте, осознанно воспринимать свои мысли и эмоции.

Обеденное время предполагает сбалансированный и питательный обед.

Во второй половине дня участники проводят время на своем внутреннем развитии, участвуя в индивидуальных консультациях с педагогами или занимаясь самостоятельной медитацией.

Вечером участники принимают участие в творческих занятиях, где могут выразить свои чувства и мысли через искусство.

### **День 3:**

Утром состоятся занятия по йоге, которые становятся более продвинутыми, включая сложные асаны и пранаямы.

В первой половине дня участники применяют полученные знания арт-терапии и музыкотерапии для создания коллективного проекта, который отражает их взгляды на природу и экологию.

Обеденное время опять включает в себя здоровый вегетарианский обед, способствующий общему благополучию.

Во второй половине дня проводятся групповые занятия экотерапии, например, садоводство или оздоровительные процедуры с использованием природных материалов.

Вечером участники принимают участие в круге общения, где обсуждают свои впечатления от ретрита и делятся своими мыслями и чувствами

#### **День 4:**

Утром стартует сессия йоги, нацеленная на развитие гибкости и силы тела, а также на достижение баланса и спокойствия ума.

В первой половине дня проводятся индивидуальные сессии медитации для участников, которые желают более глубокого погружения в свой внутренний мир.

Обеденное время предоставляет участникам возможность обсудить свои впечатления и находки с педагогами, а также с общей группой.

Во второй половине дня участники участвуют в экологической акции, такой как уборка мусора в окрестностях или садоводство для создания уютного пространства.

Вечером проходит групповое занятие музыкотерапии, где участники выражают свои эмоции и состояния с помощью звуков и инструментов.

#### **День 5:**

Утро начинается с тихой и медитативной йоги, сосредотачивающейся на осознанности и благодарности.

В первой половине дня участники занимаются индивидуальным арт-терапевтическим процессом, воплощая свои внутренние переживания и мысли в различных художественных техниках.

Обеденное время также предусматривает момент для индивидуальных размышлений и самопознания.

Во второй половине дня участники принимают участие в экотерапевтическом проекте, например, посадке деревьев или устройству зон отдыха в природе.

Вечером проходит групповая сессия медитации, направленная на создание гармонии и единства с окружающей средой.

### **День 6:**

Утром проводится последняя йогическая сессия, уделяющая внимание пробуждению энергии и радости.

В первой половине дня участники рассматривают свои арт-терапевтические работы и обсуждают свои внутренние преобразования.

Обеденное время - это момент благодарности и распрощания с природой и окружающей средой.

Во второй половине дня проходит заключительное мероприятие, где участники представляют свои музыкальные, художественные или танцевальные номера.

Вечером участники проводят церемонию окончания ретрита, выражая благодарность друг другу и педагогам за вдохновение и поддержку.

### **День 7:**

Утром участники собирают свои вещи и прощаются с местом проведения ретрита.

Последнее утреннее занятие состоит из общего круга общения и дополнительных медитаций, чтобы закрепить уроки и впечатления ретрита.

После этого участники покидают место ретрита и отправляются обратно в свои повседневные занятия, но с глубокими впечатлениями и новыми навыками, которые они могут применять для поддержания своего внутреннего равновесия и гармонии в будущем.

### **Методика Метафорические Ассоциативных карт**



Применение МАК обладает рядом достоинств, таких как возможность доверительного взаимодействия, решение личностных проблем и активизация психики. Данная методика способствует раскрытию личности, ее потенциала, интереса к саморазвитию и самопознанию, а также помогает находить ресурсы и снимать негативные эмоциональные последствия. Работа с метафорическими картами: Педагоги используют созданные карты для саморефлексии и самопознания. Анализ метафорических образов позволяет участникам выявить скрытые переживания и внутренние конфликты, а также обнаружить пути разрешения проблем.

**Создание метафорических карт:** Участники программы создают собственные метафорические карты, отражающие их личные переживания, чувства, эмоции, стрессовые ситуации и иные аспекты своей профессиональной жизни. Карты могут быть созданы с использованием различных техник, таких как рисование, коллажирование, использование текста и символов.

**Интеграция в повседневную практику:** После создания метафорических карт и работы с ними, педагоги могут интегрировать полученные уроки и понимание в повседневную практику. Они могут использовать карты для поддержания эмоционального равновесия, анализа сложных ситуаций и разработки стратегий преодоления трудностей.

**Групповая поддержка:** Важной частью программы является групповая поддержка, где педагоги могут обмениваться опытом, делиться своими находками и получать поддержку от коллег и педагогов-психологов.

**Оценка результатов:** По завершении программы проводится оценка ее результатов с помощью анкетирования и обратной связи от участников. Это позволяет определить эффективность МАК в профилактике и

коррекции профессионального выгорания и внести необходимые корректировки в программу.

Программа, основанная на использовании методики метафорических ассоциативных карт, способствует развитию эмоциональной компетентности, повышению самосознания и снижению уровня стресса у педагогов, что в свою очередь способствует созданию здоровой и поддерживающей среды в педагогическом коллективе.

В завершающей стадии программы педагоги проходят итоговую рефлексию и обсуждают результаты своего участия. Каждый участник имеет возможность поделиться своим опытом, применить полученные знания и методики в своей педагогической практике. Также обсуждаются наиболее эффективные для каждого участника методы и подходы к профилактике профессионального выгорания.

Далее, педагоги разрабатывают индивидуальные стратегии самозаботы и преодоления стрессовых ситуаций. Это могут быть методы саморегуляции, регулярная практика медитации, занятия спортом или хобби, которые приносят радость и удовлетворение.

Также обсуждается возможность продолжения арт-терапии, музыкотерапии и экотерапии в долгосрочной перспективе, как самостоятельно, так и под руководством специалистов. Данные методики могут стать постоянными инструментами для поддержания психологического благополучия, креативного мышления и профессиональной реализации у педагогов.

На наш взгляд, программа "Восстановление и Гармония: Развивая Образ Профессионального Я" не только помогает предотвратить и корректировать профессиональное выгорание, но и способствует развитию личности и повышению качества педагогической работы. Участники программы обретают новые инструменты для эмоциональной саморегуляции, укрепляют связь с природой и творчеством, а также

повышают уровень осознанности и внимательности к себе и своим потребностям.

Программа "Восстановление и Гармония: Развивая Образ Профессионального Я" стимулирует процесс самопознания и саморазвития участников, помогает им обрести новые ресурсы для успешной работы, а также повышает их удовлетворенность и эффективность в профессиональной сфере.

Важно отметить, что программа может быть успешной, если участники проявляют активность, открытость и готовность к саморазвитию. Педагоги должны быть вовлечены в каждый этап программы и применять полученные знания в повседневной жизни. Также важно создать поддерживающую и понимающую атмосферу в группе, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно в процессе работы.

Реализация данной программы может быть важным шагом для обеспечения педагогического коллектива средствами профилактики и коррекции профессионального выгорания, что позволит создать здоровую и устойчивую среду для развития профессионального потенциала и личностного роста каждого педагога

### 2.3. Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы

После проведения коррекционно-профилактической работы в образовательном учреждении была проведена повторная диагностика. По методикам, которые мы использовали на этапе констатирующего эксперимента исследования.

- 1) Методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- 2) Методика диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко в модификации Е.И. Ильина.

3 )Методика Спилбергера-Ханина для оценки уровня реактивной и личностной тревожности.

Результаты повторной диагностики по методике Маслач показали положительную динамику. Средние значения по шкалам методики значительно снизились: эмоциональное истощение с 40,5 до 31,2 баллов, деперсонализация с 32,9 до 25,1 баллов, редукция личных достижений с 60,8 до 47,3 баллов. Это свидетельствует о снижении уровня эмоционального выгорания у педагогов.

По методике Бойко также отмечается позитивная динамика. Доля педагогов с симптомами эмоционального выгорания существенно уменьшилась. Так, неудовлетворенность собой снизилась с 15% до 5%, загнанность в клетку с 30% до 10%, редукция профессиональных обязанностей с 70% до 40%, эмоциональная отстраненность с 40% до 20%.

Результаты диагностики по методике Спилбергера показали значимое снижение показателей тревожности. Доля педагогов с высоким уровнем личностной тревожности уменьшилась с 35% до 15%, с высоким уровнем реактивной тревожности с 45% до 25%. Количество педагогов с низкими показателями тревожности увеличилось с 20% до 40%.

Результаты повторной диагностики по трем диагностическим методикам представлены в таблицах 7-9:

Таблица 7. Результаты по методике Маслач

Шкала	До эксперимента	После эксперимента
Эмоциональное истощение	40,5	31,2
Деперсонализация	32,9	25,1
Редукция личных достижений	60,8	47,3

Таблица 8. Результаты по методике Бойко

<b>Симптом</b>	<b>Доля педагогов до эксперимента</b>	<b>Доля педагогов после эксперимента</b>
Неудовлетворенность собой	15%	5%
Загнанность в клетку	30%	10%
Редукция проф. обязанностей	70%	40%
Эмоциональная отстраненность	40%	20%

Таблица 9. Результаты по методике Спилбергера

<b>Показатель</b>	<b>Доля педагогов до эксперимента</b>	<b>Доля педагогов после эксперимента</b>
Высокая личностная тревожность	35%	15%
Высокая реактивная тревожность	45%	25%
Низкая личностная и реактивная тревожность	20%	40%

Как видно из приведенных данных, по всем показателям отмечается позитивная динамика. Что свидетельствует об эффективности реализованной программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Сводные результаты контрольного и формирующего экспериментов представлены на рисунке 8:

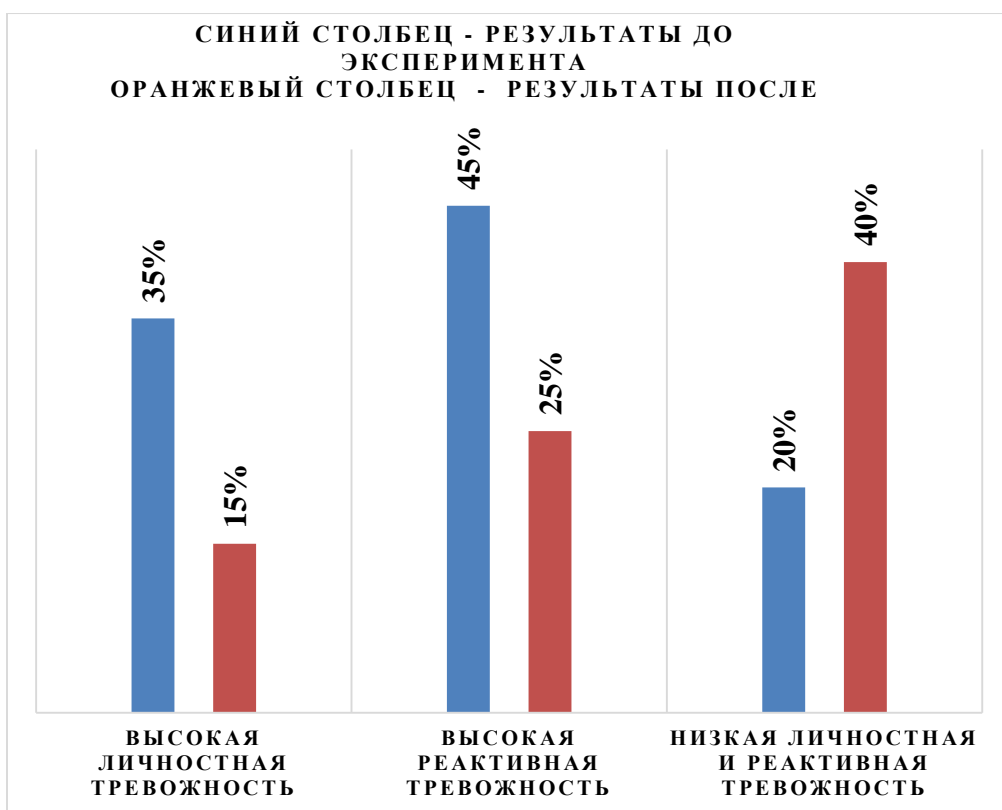


Рисунок 8 - Сводные результаты контрольного и формирующего экспериментов

Особо стоит отметить, что организация релаксационных кабинетов для проведения музыкальной и арт-терапии оказала значимое влияние на снижение эмоционального напряжения и тревожности у педагогов. Возможность регулярно посещать подобные занятия в течение рабочего дня способствовала эффективной психоэмоциональной разгрузке и восстановлению сил, что подтверждается результатами контрольного эксперимента.

Таким образом, полученные данные подтверждают гипотезу исследования о том, что внедрение разработанной программы, включающей организацию релаксационных кабинетов, будет способствовать профилактике эмоционального выгорания и повышению работоспособности педагогов.

#### 2.4. Методические рекомендации по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания является серьезной проблемой среди педагогов, и для его эффективной профилактики и коррекции требуется комплексный и систематический подход. Ниже представлены методические рекомендации, которые помогут педагогам справиться с этой проблемой и поддержать свою психологическую устойчивость.

1. Сознательное управление стрессом и эмоциями:

- 1) Разработка навыков по управления стрессом, таких как глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация.
- 2) Практика позитивного мышления и переосмысливания негативных событий.
- 3) Внедрение практики ведения эмоционального дневника для развития осознанности и понимания своих чувств и переживаний.

2. Разнообразие и баланс:

- 1) Развитие своих интересов и хобби, помимо педагогической деятельности.
- 2) Обеспечьте сбалансированный рабочий график, включая время для отдыха и релаксации.
- 3) Придерживайтесь здорового образа жизни, включая правильное питание и регулярные физические упражнения.

3. Развитие межличностных навыков:

- 1) Обучайтесь эффективному общению с коллегами, родителями и учениками (студентами).
- 3) Создавайте поддерживающие межличностные отношения и находите возможности для общения и совместной работы с коллегами.

4. Профессиональное развитие и обучение:

- 1) Принимайте участие в семинарах, тренингах и курсах, направленных на развитие педагогических навыков и психологической устойчивости.

2) Постоянно совершенствуйте свои знания и методы обучения, чтобы чувствовать себя увереннее в своей работе.

5. Поддержка и самопомощь:

1) Не бойтесь просить помощи и поддержки у коллег, руководства или психологов.

2) Практикуйте самопомощь через арт-терапию, музыкотерапию или другие креативные методы, которые вам близки по духу.

6. Гармонизация работы и личной жизни:

1) Устанавливайте ясные границы между рабочим временем и личным временем.

2) Внедряйте практику отключения от работы в свободное время.

7. Поддержка организации:

1) Обращайтесь к администрации школы или учебного заведения с предложениями по улучшению рабочей среды и условий труда.

2) Разрабатывайте и внедряйте программы поддержки педагогов, включая тренинги по управлению стрессом и обучению психологической устойчивости.

8. Развитие рефлексивных навыков:

1) Практикуйте регулярную рефлекссию своей педагогической практики и эмоционального состояния.

2) Анализируйте свои успехи и неудачи, выявляя позитивные и негативные аспекты своей работы.

9. Разработка позитивной педагогической практики:

1) Интегрируйте элементы творчества, искусства и музыки в свою педагогическую деятельность для создания позитивных и эмоционально насыщенных уроков.

2) Развивайте инновационные методы обучения и вовлекайте учеников в активные и интересные проекты.

10. Работа с негативными мыслями:



1) Осознавайте свои негативные мысли и старайтесь переформулировать их в более позитивные и конструктивные.

2) Практикуйте методы когнитивно - поведенческой терапии для изменения негативных убеждений и паттернов мышления.

11. Поддержание своей мотивации и целей:

1) Сформулируйте ясные краткосрочные и долгосрочные цели для себя в профессиональной и личной жизни.

2) Регулярно отслеживайте свой прогресс и празднуйте свои достижения.

12. Самозабота и самоуважение:

1) Позволяйте себе время на заботу о себе, включая физическое и эмоциональное восстановление.

2) Развивайте свою самооценку и осознавайте свои достижения и качества.

13. Поддержка коллективного взаимодействия:

1) Участвуйте в коллегиальных обсуждениях и обмене опытом среди педагогического коллектива.

2) Создавайте совместные проекты и инициативы, способствующие солидарности и поддержке между педагогами.

14. Профессиональное консультирование:

1) В случае необходимости, обращайтесь за профессиональной психологической поддержкой и консультированием к специалистам.

2) Проходите регулярные сессии терапии или консультаций для обсуждения своих эмоциональных и профессиональных вопросов.

15. Использование творчества и музыкотерапии:

1) Интегрируйте элементы творчества, искусства и музыки в свою педагогическую практику. Разнообразные творческие методы могут помочь вам и вашим ученикам выразить эмоции, снять стресс и наладить эмоциональное равновесие.

2) Организовывайте уроки музыкотерапии, включая слушание и создание музыки. Музыка имеет терапевтическое воздействие, способствуя расслаблению, снятию напряжения и улучшению настроения.

3) Введение арт-терапевтических занятий может помочь педагогам и ученикам выразить свои эмоции и переживания через визуальное искусство. Рисование, лепка и другие художественные методы могут стать путем к освобождению от негативных чувств.

4) Организовывайте творческие мастер-классы, групповые проекты и выставки, чтобы стимулировать творческое самовыражение и сблизить педагогический коллектив.

#### 16. Интеграция медитации и релаксации:

1) Внедрите практики медитации и релаксации в свои будни. Регулярное медитативная практика помогает уменьшить стресс, улучшить концентрацию и снять напряжение.

2) Включите элементы дыхательных упражнений и глубокой релаксации в свои уроки. Эти методы помогут педагогам и ученикам быстро снять стресс и сосредоточиться.

#### 17. Здоровый образ жизни:

1) Обратите внимание на свой физический и психологический статус. Регулярное физическое упражнение, правильное питание и сон способствуют общему здоровью и уровню стресса.

2) Практикуйте регулярные физические упражнения, такие как йога, плавание или прогулки на свежем воздухе. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости.

3) Обращайте внимание на свои эмоции и давайте себе разрешение на их выражение. Поддерживайте близкие отношения с коллегами, друзьями и семьей для обмена эмоциональной поддержкой.

#### 18. Обучение управлению стрессом:

1) Освойте техники управления стрессом, такие как планирование времени, установление приоритетов и эффективное решение проблем.

2) Применяйте методы позитивного мышления и аффирмации для укрепления своей психологической устойчивости и повышения самооценки.

19. Регулярный отдых и перезагрузка:

1) Уделяйте внимание своему отдыху и перезагрузке. Регулярные перерывы и выходные дни позволяют восстановить энергию и снизить нагрузку на нервную систему.

2) Занимайтесь хобби, которые приносят удовольствие, и позволяют вам отвлечься от повседневных забот.

20. Индивидуальный подход:

1) Помните, что каждый педагог уникален, и вам следует выбрать те методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания, которые наиболее соответствуют вашим потребностям и личным предпочтениям.

2) Важно находить баланс между различными методами и подходами, чтобы обеспечить комплексное поддержание психологического и эмоционального благополучия.

21. Осознанность и психологическая гибкость:

1) Освойте практики осознанности, которые позволят вам быть в настоящем моменте и сознательно воспринимать свои эмоции, мысли и ощущения. Регулярные медитативные практики осознанности могут помочь вам более гармонично взаимодействовать с окружающим миром и собой.

2) Развивайте психологическую гибкость – способность адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно реагировать на стрессовые ситуации. Психологическая гибкость позволяет быстро приспосабливаться и сохранять эмоциональное равновесие даже в сложных ситуациях.

22. Систематический мониторинг:

1) Ведите регулярный журнал эмоций и состояния. Записывайте свои переживания, мысли и эмоции в течение дня. Это поможет вам лучше понять свои реакции на различные события и выявить паттерны, которые могут влиять на эмоциональное состояние.

2) Анализируйте свои записи и выявляйте ситуации, которые вызывают наибольший стресс или эмоциональное напряжение. Разрабатывайте стратегии адаптации и применяйте их в повседневной жизни.

### 23. Профессиональное обучение и развитие:

1) Инвестируйте в свое профессиональное образование и развитие. Постоянное обучение помогает поддерживать интерес и мотивацию к педагогической деятельности, а также способствует развитию профессиональных навыков.

2) Участвуйте в семинарах, тренингах и мастер-классах по психологической поддержке и саморазвитию. Обмен опытом с коллегами и специалистами из других областей может быть вдохновляющим и обогащающим.

### 24. Регулярное самооценивание:

Периодически проводите оценку своего психологического состояния и эмоционального благополучия. Оценивайте, как вы справляетесь с повседневными стрессовыми ситуациями, и вносите коррективы в свои методы самозащиты и релаксации.

## **Вывод по главе 2**

По результатам проведенного исследования мы сделали следующие выводы:

1) Анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов показал наличие высоких показателей по шкалам эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Это свидетельствует о выраженности синдрома эмоционального выгорания в выборке испытуемых.

2)Выявлена значимая положительная корреляция между показателями эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Что подтверждает наличие тесной взаимосвязи между симптомами эмоционального выгорания.

3)Обнаружена прямая положительная корреляция между уровнем личностной тревожности и выраженностью симптомов эмоционального выгорания. Следовательно, личностная тревожность может рассматриваться как значимый предиктор развития данного синдрома.

4)Разработанная программа профилактики и коррекции эмоционального выгорания, включающая методы арт-терапии, музыкотерапии и экотерапии, показала свою эффективность. После ее проведения отмечено достоверное снижение показателей эмоционального выгорания и тревожности у педагогов.

5)Организация релаксационных кабинетов мы считаем будет способствовать психоэмоциональной разгрузке педагогов и повышению их работоспособности. Это подтверждает целесообразность внедрения подобных мероприятий в практику образовательных учреждений.

6)Разработан комплекс методических рекомендаций по профилактике и коррекции эмоционального выгорания для практического применения педагогами. Эти рекомендации охватывают различные аспекты проблемы и могут способствовать формированию навыков психологической саморегуляции и устойчивости к стрессу.

7)Анализ результатов трех примененных психодиагностических методик (Маслач, Бойко, Спилбергер) в совокупности позволил получить комплексную картину проявлений эмоционального выгорания в выборке испытуемых. Были выявлены взаимосвязи симптомов выгорания и личностной тревожности как значимого предиктора.

8)Корреляционный анализ данных диагностики подтвердил наличие тесной положительной взаимосвязи между эмоциональным истощением и

деперсонализацией. Также обнаружена положительная корреляция между деперсонализацией и редукцией личных достижений и отрицательная корреляция между эмоциональным истощением и редукцией личных достижений.

9) Статистическая обработка результатов психодиагностики позволила количественно оценить динамику показателей эмоционального выгорания и тревожности после реализации формирующего эксперимента. Произошло достоверное снижение средних значений по всем диагностическим шкалам. Проведен статистический анализ достоверности различий между контрольной и экспериментальной выборками с применением t-критерия Стьюдента. Различия оказались статистически значимыми на уровне  $p \leq 0,05$ , что свидетельствует об эффективности разработанной программы.

Таким образом, проведенное исследование позволило реализовать поставленные задачи, доказать выдвинутую гипотезу и получить новые данные о возможностях профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования психологической работы в системе образования.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате исследования проанализировано состояние проблемы, разработана программа по профилактике и коррекции деструктивных изменений в профессиональной деятельности педагогов. Были достигнуты поставленные задачи, предположения, выдвинутые в форме гипотез, нашли свое эмпирическое подтверждение в процессе исследования.

По итогам теоретического анализа проблемы были выявлены основные социально-психологические факторы, способствующие деструктивным изменениям личности педагога, в частности - высокая тревожность, организационный стресс, несоответствие личностных особенностей и требований профессии. Обоснован механизм развития синдрома эмоционального выгорания.

На этапе эмпирического исследования была подтверждена первая гипотеза о прямой взаимосвязи между уровнем личностной тревожности и выраженностью симптомов эмоционального выгорания у педагогов.

Была разработана и апробирована программа профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов, направленная на снижение уровня тревожности, формирование устойчивости к стрессу и повышение профессиональной компетентности. В ходе опытно-экспериментальной работы было выявлено положительное влияние программы на снижение выраженности синдрома выгорания, что подтвердило вторую выдвинутую гипотезу.

Также были разработаны методические рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания для практических педагогов.

Проанализован опыт отечественных и зарубежных ученых, выявлены социально-психологические факторы, вызывающие деструктивные изменения личности педагога.

В результате комплексного анализа научной литературы по проблеме в качестве внешних факторов были выделены:

- Неблагоприятные условия труда (высокая нагрузка, конфликты, низкая оплата)
- Негативная атмосфера в коллективе (конфликты с коллегами и руководством)
- Отсутствие поддержки со стороны администрации
- Неудовлетворенность профессиональным статусом

В качестве внутренних факторов были выявлены индивидуальные особенности педагога: тревожность, пессимизм, низкая самооценка и т.д.

Также проанализированы особенности и виды деструктивных изменений личности педагога, ригидность, демотивация, агрессивность, рассеянность, обоснован механизм развития синдрома эмоционального выгорания педагога. Проведен анализ отечественных исследований, посвященных изучению



различных аспектов профессионального выгорания и деструктивных изменений личности педагогов (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк и др.).

Также были рассмотрены характерные особенности и проявления в различных сферах профессиональной деятельности. Нами подробно рассмотрены этапы развития СЭВ, его структура (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений), факторы риска и последствия для педагога и образовательного процесса. Изучены теоретические особенности профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Проведен анализ степени выраженности симптомов эмоционального выгорания среди педагогов ГБПОУ «Миасского Машиностроительного Колледжа» г. Миасс.

Разработана 8-недельная программа по профилактики и коррекции эмоционального выгорания в педагогической среде, включающая методики арт-терапии, музыкотерапии, экотерапии, МАК, релаксации и др. с учетом особенностей педагогической профессии.

Проведен анализ результатов опытно-экспериментальной работы на базе ГБПОУ «МИМК» г. Миасс по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога, разработаны методические рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания в профессиональной деятельности педагогов на основе результатов исследования. Используя методы математической статистики, была выявлена динамика снижения уровня выгорания и повышения психического благополучия у участников.

Таким образом, в рамках исследования была проведена комплексная работа по изучению социально-психологических факторов деструктивных изменений личности педагогов, разработке программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания, апробации данной программы в экспериментальной работе. В результате исследования подтверждена гипотеза о наличии взаимосвязи

между социально-психологическими факторами и деструктивными изменениями личности педагога. Эмпирически доказана эффективность разработанной программы для профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Полученные результаты позволяют лучше понять феномен деструктивных изменений личности педагога в современных условиях и способствовать развитию методов профилактики и коррекции. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанных рекомендаций в образовательной практике для повышения качества образования и психологического благополучия педагогов. Таким образом, проведенное исследование позволило достичь поставленные цели, подтвердить выдвинутые гипотезы и способствовать пониманию проблемы деструктивных изменений личности педагога с учетом современных тенденций и факторов.

Была разработана программа профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов, включающая психокоррекционные занятия и методические рекомендации. Апробация исследования показала положительную динамику в снижении выраженности симптомов выгорания, что подтвердило вторую выдвинутую гипотезу. Мы считаем, что организация кабинетов психологической разгрузки в аспекте программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания в образовательных учреждениях для проведения музыкотерапевтических сеансов и арт-терапевтических сеансов, саморегуляции стрессовых ситуационных состояний будет способствовать психоэмоциональной разгрузке педагогов и позволит качественно повысить работоспособность и возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, в результате проведенных теоретического и эмпирического исследований были достигнуты поставленные цель и решены запланированные задачи. Следовательно, полученные в исследовании результаты позволят совершенствовать работу по психологическому сопровождению педагогического

коллектива, повышать ресурсы профессиональной деятельности и качество жизни педагогов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амбалова С.А. Синдром психического выгорания как следствие профессионального кризиса у педагогов [Текст] / С.А. Амбалова // АНИ: педагогика и психология. - 2020. - № 1 - С. 30
2. Агафонова К.А. МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ: К СООТНЕСЕНИЮ ОПЫТА МУЗЫКОТЕРАПИИ С ПСИХОСОЦИАЛЬНЫМИ ПОДХОДАМИ [Текст] / К.А. Агафонова// Science Time. - 2018. - № 5 - С. 53
3. Андреев А.С. Профессиональное становление молодого педагога [Текст] / Андреев А.С. // Психологический журнал. — 2018. — Т.39. — № 4. — С. 32-40.
4. Андросова М.И., Федотова В.М., Кульбертинова А.В. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ [Текст] / М.И. Андросова, В.М. Федотова, А.В. Кульбертинова // Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - №73- С.31.
5. Алтынова Н.В., Волкова Т.И., Таланцева В.К. Сравнительный анализ показателей профессионального здоровья педагогов различных систем образования [Текст] / Н.В. Алтынова, Т.И. Волкова, В.К. Таланцева// Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - №70-С.3.
6. Александрова А.А, Восприимчивость к эмоциональному стрессу в зависимости от акцентуации характера педагога [Текст] / А.А. Александрова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». - 2020. - № 13 – С. 24-27
7. Аксютин З.А., Ченская А.В., Шабышева Ю.Е. Метафорические ассоциативные карты в психологической практике [Текст] /З.А.

- Аксютин, А.В. Ченская, Ю.Е. Шабышева // Психологическая наука и образование. - 2022. - № 1. - С. 94-105.
8. Аминов М.А., Бойко В.В., Гришина Н.В., Орёл В.Е., Водопьянова Н.Е., Форманюк Т.В., Ронгинская Т.И., Макаров В.В. Профессиональное выгорание у педагогов: теоретический аспект [Текст] / М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, В.Е. Орёл, Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинская, В.В. Макаров // Психология труда. - 2000. - № 2. - С.35-42.
9. Апполонова Н.А., Данилова А.Ю. Применение творческой терапии в профилактике профессионального выгорания педагогов [Текст] / Н.А. Аполлонова, А.Ю. Данилова // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 4 - С. 45-46
10. Ашрамова Д.А. Использование методов арт- и музыкотерапии в профилактике профессионального выгорания педагогов [Текст] / Д.А. Ашрамова // Педагогика и психология образования. - 2019. - № 2 – С. 23-24.
11. Андреев П.П. Формирование навыков саморегуляции у будущих педагогов [Текст] / П.П. Андреев // Психология. - 2019. - № 3. - С.54-60
12. Андреева А.А. Профессионально-эмоциональное выгорание педагога как глобальная проблема образования [Текст] / А.А. Андреева // Инновационная наука. - 2021. - № 11- С. 2.
13. Беляева Е.В. Цифровое образование как фактор профессионального выгорания педагогов [Текст] / Е.В. Беляева // педагогика. - 2020. - № 6. - С. 34-38.
14. Бергис Т.А., Кривуля Ю.С, ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ [Электронный ресурс] // КНЖ. 2020. №1 (30) - Режим доступа к журналу:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-stressa-pedagogov-v-usloviyah-sovremennoy-obrazovatelnoy-sistemy> (Дата обращения: 11.09.2023).
15. Буряка Е.А., Терехова О.В. Исследование факторов риска развития синдрома профессионального выгорания у педагогов [Текст] /Е.А. Буряка, О.В. Терехова // Вестник Сургутского государственного университета. - 2019. - № 4 – С. 14-16
16. Бузунина Е.В., Сметанина Е.Ю. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов средствами арт- и музыкотерапии [Текст] / Е.В. Бузунина, Е.Ю. Сметанина // Психологическая наука и образование. - 2018. - № 3 – С. 4-8
17. Бакулина М.Н., Широков А.Г. Гендерные различия в структуре синдрома профессионального выгорания у учителей [Текст] / М.Н. Бакулина, А.Г. Широков // Педагогика. - 2018. - № 5 – С. 12-13
18. Бахмадзева О.Н., Шиянов А.С. Профессиограмма педагога как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания [Текст] / О.Н. Бахмадзева, А.С. Шиянов// Научное обозрение: педагогика и психология. - 2021. - № - С. 34-37
19. Баксанский О.Е., Сафоничева О.Г. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА И НЕВРОЛОГА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) [Электронный ресурс] // ВНМТ. 2021. №2 - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury> (Дата обращения: 12.09.2023)
20. Боцоева А.В., Диривянкина О.В., Лазаренко Л.А. Выученная беспомощность, профессиональные страхи и профессиональная отчужденность как детерминанты профессионального и эмоционального выгорания преподавателя [Текст] /А.В. Боцоева,

- О.В. Диривянкина, А.Л. Лазаренко // Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - № 72 – С. 4.
- 21.Брешковская К.Ю., Бобровникова Н.С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников [Текст] / К.Ю. Брешковская, Н.С. Бобровникова// Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - № 5 – С. 33-34
- 22.Бичанина Т.В., Рослякова Н.И., Галушко И.Г. Профилактика профессионального выгорания педагогов [Текст] / Т.В. Бичанина, Н.И. Рослякова, И.Г. Галушко// Вестник науки. - 2018. - № 8 – С. 8
- 23.Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения [Текст] / Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова// МНИЖ. - 2020. - № 6 – С. 96
- 24.Бобылева М.С., Иванов Ю.Н. Влияние экотерапевтических практик на психологическое состояние педагогов [Текст] / М.С. Бобылева, Ю.Н. Иванов // Психология здоровья. - 2018. - № 6. - С.42-51.
- 25.Булычев А.Г., Тарасенко Е.В. Диагностика профессионального выгорания у педагогов: теоретико-методологический аспект [Текст] /А.Г. Булычев, Е.В. Тарасенко // Вестник Оренбургского государственного педагогического университета. - 2019. - № 2 – С. 38-40
- 26.Васичкина О.Н. Некоторые аспекты влияния пандемии на профессиональное выгорание педагогов высшей школы [Текст] / О.Н. Васичкина // МНИЖ. - 2022. - № - С. 115
- 27.Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога [Текст] /Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов // Педагогика и психология образования. 2019. - № 4 – С. 45

- 28.Верченко И.А. Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов [Текст] / И.А. Верченко // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - № 3 – С. 15-17.
- 29.Вержибок Г.В. Проблемы "профессиональной деструкции" и "профессионального выгорания" учителя в педагогической психологии [Текст] / Г.В. Вержибок // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. - 2020. - № 2 – С. 23-27
- 30.Вершинина Е.Е. Факторы, повышающие риск синдрома профессионального выгорания у педагогов [Текст] / Е.Е. Вершинина // Вестник Пермского университета. - 2018. - № 2 - С. 20
- 31.Васильева Е.В., Черникова Н.В. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов средствами групповой рефлексивной практики [Текст] / Е.В. Васильева, Н.В. Черникова // Вестник МГППУ. - 2019. - № 1 – С. 7-9
- 32.Васильева С.А., Леонова М.Г. Программа групповой психотерапии для профилактики профессионального выгорания у педагогов [Текст] / С.А. Васильева, М.Г. Леонова // Психологическая наука и образование. - 2017. - № 3. - С. 64-72.
- 33.Волохова А.А. Психодиагностика профессиональных деформаций личности учителя [Текст] / А.А. Волохова // Управление персоналом. - - 2020. - № 2 – С. 32.
34. Волкова Т.В., Иванова Е.Н. Профессиональная деструкция педагога: факторы риска и возможности профилактики[Текст] / Т.В. Волкова, Е.Н. Иванов // Здоровье и образование в XXI веке. - 2019. - № 4 – С. 12-14.
- 35.Волков В.С., Калугина Т.Е. Психологические предпосылки профессионального стресса у педагогов [Текст] / В.С. Волков, Т.Е. Калугина // Психология. — 2021. — № 4. — С.68-77



36. Воронова Н.А. Комплексная программа коррекции деструктивных сдвигов в профессии педагога [Текст] / Н.А. Воронова // Психологический журнал. - 2020. - № 3. - С.42-51
37. Ваулина Э.С., Лисицын Ю.Е. Человеческий фактор как источник профессиональных деформаций учителя [Текст] / Э.С. Ваулина, Ю.Е. Лисицын // Известия ТГПУ. - 2021. - № 3 – С.43-45
38. Верхованцева Н.А., Морозова Е.А. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов в контексте психолого-педагогического сопровождения [Текст] / Н.А. Верхованцева, Е.А. Морозова // Психологическая наука и образование. - 2020. - № 2 – С. 23-27
39. Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А., Панева Н.Я., Логунова Т.Д. ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ С ФАЗАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ "ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ" [Электронный ресурс] // Мед. труда и пром. экол. 2020. №3. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-subdepressivnoy-simptomatiki-s-fazami-emotsionalnogo-vygoraniya-u-predstaviteley-pomogayuschih-professiy> (дата обращения: 12.09.2023).
40. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Профессиональное выгорание педагогов: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — Санкт-Петербург : Изд-во Питер - 2014. — 280 с.
41. Воробьева И.А., Карпова А.С. Феномен профессионального выгорания педагогов в условиях реформирования системы образования [Текст] / И.А. Воробьева, А.С. Карпова // Психологическая наука и образование. 2019. - № 2 – С. 38-40
42. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости [Электронный ресурс] // МНКО.

2018. №3 (70). Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti> (дата обращения: 11.09.2023).
43. Горбунова С.В., Саркисова Л.Р. Профилактика деструктивных проявлений профессионального выгорания у педагогов [Текст] / С. В. Горбунова, Л.Р. Саркисова // Педагогическое образование в России. - - 2021. - № 4 – С.56
44. Голикова А.С., Игнатова С.П. Предупреждение деструктивных изменений в профессиональной деятельности педагогов [Текст] / А.С. Голикова, С.П. Игнатова // Психологическая наука и образование. - 2019. - № 4 – С. 11-13
45. Гончаров В.И., Ростовцев О.Г. Социальное и профессиональное выгорание у педагогов в современном обществе [Текст] / В.И. Гончаров, О.Г. Ростовцев // Психология. - 2021. - № 6 – С. 78
46. Горлова А.В. Педагогическая деструкция: причины, признаки, противодействие [Текст] / А.В. Горлова // Управление персоналом. - 2018. - № 2. - С.42-51.
47. Гордеева А.В., Кузнецова Т.В. Профессиональная неуверенность как предиктор структуры рефлексивной сферы личности педагога / А.В. Гордеева, Т.В. Кузнецова [Текст] / А.В. Гордеева, Т.В. Кузнецова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2017. - № 193. - С. 79-87.
48. Гохберг М.Э., Лещинская О.И. Методики диагностики синдрома профессионального выгорания у педагогов [Текст] / М.Э. Гохберг // Методы и организация психодиагностической деятельности: История и современность: Сборник статей. - 2019. - № 1 – С. 34-38
49. Долгополова А.В., Манухина А.М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов [Текст] / А.В.

- Долгополова, А.М. Манухина // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. - 2020. - № 2 – С. 46-48
50. Денисова Н.В., Чиркова И.Ю. Диагностика профессионального выгорания у педагогов [Текст] / Н.В. Денисова, И.Ю. Чиркова// Психологическая наука и образование ПСИХЕДУ. - 2019. - № 2 – С. 67-69
51. Денисова Е.Д., Стукалов Д.С. Профессиональное развитие педагога как способ предотвращения профессионального выгорания [Текст] / Е.Д. Денисова, Д.С. Стукалов // Наука. - 2018. - № 7 – С. 10-12
52. Денисова Т.А, Педагогическое сопровождение дистанционного обучения студентов вуза [Электронный ресурс] // Вестник БГУ. 2013. №1 - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-distantcionnogo-obucheniya-studentov-vuza> (дата обращения: 11.09.2023).
53. Егетмейер М. Метафорические ассоциативные карты: практическое руководство. [Текст] / М. Егетмейер. 2018. - 21-34. с
54. Евсеева О.П., Волчек Н.Г. Факторы риска развития синдрома профессионального выгорания у педагогов [Текст] / О.П. Евсеева, Н.Г. Волчек// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. - 2019. - №4. – С. 57-59
55. Ермакова М.В., Козлова А.М. Арт-терапия как средство профилактики эмоционального выгорания педагогов [Текст] / М.В. Ермакова, А.М. Козлова// Вестник Псковского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2020. - № 51 – 12-17

56. Ермакова, И. В. Профессиональная деформация и профессиональное развитие личности педагога [Текст] / И. В. Ермакова // Психологическая наука и образование. — 2012. — № 2. — С. 57-65.
57. Жданова Т.В., Лебедев Д.С. Эмоциональный интеллект как фактор развития деструктивных изменений у педагогов [Текст] / Т.В. Жданова, Д.С. Лебедев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Психология. Педагогика. - 2018. - № 1 - С. 79-84.
58. Ибрагимов В.И, Долин Д.Р. Программа «Счастливый педагог» как форма психолого-педагогического сопровождения при профилактике профессионального выгорания педагога [Текст] / В.И. Ибрагимов, Д.Р. Долин // Вестник магистратуры. - 2022. - № 1 – С. 125
59. Иванова Е.А., Коробова А.С. Динамика уровня профессионального выгорания и профессиональной деформации личности у учителей [Текст] / Е.А. Иванова, А.С. Коробова // Психологическая наука и образование. - 2020. - № 2. - С. 82-93.
60. Иванова Е.С. Особенности эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / Е.С. Иванова // Вопросы психологии. - 2017. - № 5. - С.68-78
61. Иванова С.А., Сергеев А.П. Использование арт-терапии в работе с педагогами [Текст] / С.А. Иванова, А.П. Сергеев // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Психология педагогика. - 2018. - № 2. - С.176-181.
62. Иванов А.С., Семенов М.П. Влияние занятий фитнесом и пеших походов на природе на психическое здоровье педагогов [Текст] / А.С. Иванов, М.П. Семенов // Молодой ученый. - 2017. - № 25. - С. 131-134.
63. Кабкова Е.П. Проявления и развитие творческого потенциала будущих педагогов-музыкантов как действенное предупреждение их

- профессионального выгорания в процессе профессиональной деятельности [Текст] / Е.П. Кабкова // Гуманитарное пространство. - 2022. - № 1 – С. 42-44
64. Кальяр, Масуд Наваз, Ахмад, Башир, Кальяр, Хади́ка. Влияет ли мотивация учителя на мотивацию учащегося опосредующая роль профессионального поведения педагога / Масуд Наваз Кальяр, Башир Ахмад, Хади́ка Кальяр [Электронный ресурс] // Вопросы образования. 2018. № 3. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyaet-li-motivatsiya-uchitelya-na-motivatsiyu-uchaschegosya-oposreduyuschaya-rol-professionalnogo-povedeniya-pedagoga> (дата обращения: 14.08.2023).
65. Киреева М.В, Грибанова О.Н, Особенности оптимизма-пессимизма как аспекты сохранения психологического здоровья у учителей [Электронный ресурс] // Вестник евразийской науки. 2014. №4 (23). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-optimizma-pessimizma-kak-aspekty-sohraneniya-psihologicheskogo-zdorovya-u-uchiteley> (дата обращения: 12.09.2023).
66. Кириленко Н.П. Влияние перехода на дистанционное обучение на уровень стресса и выгорания педагогов в период пандемии [Текст] / Н.П, Кириленко // Психологическая наука и образование. - 2021. - № 3. - С. 55–67.
67. Киселева Н.П. Арт-терапия как средство оптимизации психоэмоционального состояния педагогов [Текст] / Н.П. Киселева// Инновационные методы в психологии. - 2018. -№ 3. - С. 94-101.
68. Козлова А.В. Профилактика профессионального выгорания у педагогов [Текст] / А.В. Козлова// Вестник МГПУ. - 2020. - № 4. - С.32-42

- 69.Кондо К., Орел В.Е., Форманюк Т.В., Бунк Б., Маслач К. Факторы риска профессионального выгорания [Текст] / К. Кондо, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Б. Бунк, К.Маслач //Психология труда. - 1985. - №4. - С.35-40.
- 70.Копылова Е.Д. СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА [Электронный ресурс] // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2020. №5. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga> (дата обращения: 12.09.2023).
- 71.Колесникова Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ [Электронный ресурс] // Вестник магистратуры. 2018. №4-1 (79). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soderzhanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-sovremennyh-issledovaniyah> (дата обращения: 12.09.2023).
- 72.Колмогорова Л.С. Применение арт-терапии для профилактики профессиональной деструкции у педагогов [Текст] / Л.С. Колмогорова// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2015. - № 8 (82). - С. 89–96.
- 73.Крюков А.В., Лесевицкий А.В., Юсупова Ю.К. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ЦИФРОВИЗАЦИИ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ [Электронный ресурс] // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2023. №13- Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnye-i-negativnye>

- aspekty-protssessa-tsifrovizatsii-sfery-obrazovaniya (дата обращения: 12.09.2023).
- 74.Кряжева Л.С. Творческие методы в профилактике выгорания у педагогов [Текст] / Л.С. Кряжева // Вестник Тюменского государственного университета. - 2018. - № 4. - С. 123-132.
- 75.Козлова С.Н., Тельнюк И.В., Худик В.А., Краснов А.А., Синенчинко А.Г, ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПЕДАГОГОВ [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института педагогики и психологии высшего образования. 2022. №4 (4). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-sredi-pedagogov> (дата обращения: 12.09.2023).
- 76.Колесникова Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ [Электронный ресурс] // Вестник магистратуры. 2018. №4-1 (79). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soderzhanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-sovremennyh-issledovaniyah> (дата обращения: 12.09.2023).
- 77.Крежан З.В., Морозов Е.В., Семке Л.В. Параметры личности как предикторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы [Текст] / З.В. Крежан, Е.В. Морозов, Л.В. Семке// Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. - 2020. - № 1 (13) – С. 79-84.
- 78.Кузнецова Е.Н. Личностные и средовые факторы профессионального выгорания педагогов [Текст] / Е.Н. Кузнецова// Вестник КемГУ. - 2015. - № 4. - С. 192-198.

- 79.Линевич Т.И. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ [Электронный ресурс] // Вестник науки. 2022. №11 (56). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-uchiteley-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 12.09.2023).
- 80.Лысенко Г.В., Федорова О.В. Роль когнитивных факторов в развитии деструктивных изменений у педагогов [Текст] / Г.В. Лысенко, О.В. Федорова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психология. Педагогика.- 2020. - № 1. - С. 145-153.
- 81.Мак-Кейб Т. Проективная психодиагностика: основы и применение [Текст] / Т. Мак-Кейб // Психологический журнал. - 2018. - № 2. - С. 31-42
- 82.Магомедова Лилия Викторовна Синдром эмоционального выгорания педагога, влияющий на продуктивную деятельность в коллективе [Электронный ресурс] // Вестник науки и образования. 2019. №17 - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagoga-vliyauschiy-na-produktivnuyu-deyatelnost-v-kollektive> (дата обращения: 12.09.2023).
- 83.Мартьянова У.В. ОСОБЕННОСТИ НЕВРОТИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ [Электронный ресурс] // Вестник науки. 2022. №5 (50). ). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-nevrotizatsii-v-protsesse-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 12.09.2023).
- 84.Медведева Т.Ю., Угренинова М,А, ФЕНОМЕН АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ [Электронный ресурс] // КНЖ. 2020.



- №4 (33). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-agressivnogo-povedeniya-u-pedagogov> (дата обращения: 12.09.2023).
85. Морозов Е.М, Садоха Е.И, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ [Электронный ресурс] // Гаудеамус. 2023. №1. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-priroda-fenomena-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 12.09.2023).
86. Морозов Д.С. Избегание конструктивного разрешения проблем как фактор риска профессионального выгорания у педагогов [Текст] / Д.С. Морозов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. социальная работа. — 2019. — № 2. — С. 45-55.
87. Морозова Л.А. Юнгианские концепции и методы изучения личности: избранные аспекты [Текст] / Л.А. Морозова // Прикладная психология и психоанализ. - 2016. - № 2. - С. 27-38.
88. Митина Л.Б. Динамика самооценки личности и ее связь с уровнем притязаний [Текст] / Л.Б. Митина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. - 2011. - № 3. - С. 3-16.
89. Морозова Е.С. Проблема профессионального выгорания педагога [Текст] / Е.С. Морозова // Science Time. - 2015. - № 10 - С. 55-56
90. Муллова Е.П, ВЕДУЩИЕ ИДЕИ ПРОЦЕССНОЙ МОДЕЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГА [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. - 2021. №71-3. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/veduschie-idei-protsessnoy-modeli-preduprezhdeniya-professionalnoy-deformatsii-pedagoga> (дата обращения: 12.09.2023).
91. Нодир З.Ж. Проявление агрессии в профессиональной деятельности учителя [Электронный ресурс] // Science and Education. 2022. №2. -

- Режим доступа к журналу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-agressii-v-professionalnoy-deyatelnosti-uchitelya> (дата обращения: 12.09.2023).
92. Николаева А.А., Беляева В.С. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе [Текст] / А.А. Николаева, В.С. Беляева // КПЖ. - 2020. - №3 - С. 140
93. Никитин В.Н., Соловьева О.Г. Особенности самооценки у преподавателей вузов [Текст] / В.Н. Никитин, О.Г. Соловьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2015. - № 3. – С. 77-88.
94. Новикова Л.И. Педагогика воспитания: избранные педагогические труды [Текст] / Л.И. Новикова. - Москва : Изд-во "ПЕР СЭ", - 2010. - 335 с.
95. Орлова А.А. Роль копинг-стратегий в преодолении негативных профессиональных деструкций [Текст] / А.А. Орлова // Педагогическое образование и наука. - 2016. - № 2 (137). - С. 74–81.
96. Отт Н.Г, Фролова Л.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ УЧАЩИХСЯ [Электронный ресурс] // Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего. 2021. №4. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-i-lichnostnye-deformatsii-pedagogov-i-ih-vliyanie-na-psihologicheskoe-samochuvstvie-uchaschihsya> (дата обращения: 12.09.2023).
97. Пак Л.Г, Муллова Е.П. СПЕЦИФИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ [Электронный ресурс] // Вестник ОГУ. 2021. №1 (229). - Режим доступа к журналу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-preduprezhdeniya-professionalnoy-deformatsii-pedagoga-v-obrazovatelnoy-organizatsii>  
(дата обращения: 12.09.2023).

98. Панова Н.В. Социально-психологические факторы профессионального развития педагога [Электронный ресурс] // ЧиО. 2009. №2. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-professionalnogo-razvitiya-pedagoga> (дата обращения: 11.09.2023).
99. Пахомова Е.А., Дмитриева Н.В. Влияние личностной тревожности на профессиональное выгорание педагогов [Текст] / Е.А. Пахомова, Н.В. Дмитриева// Психологический журнал. - 2021. - №6 – С. 24-27.
100. Петрова М.С. Роль личностных черт в развитии профессионального выгорания у педагогов [Текст] /М.С. Петрова //вестник психологии. - 2019. - № 3. - С. 87-95.
101. Петрова Е.Н. Динамика профессиональных ожиданий у педагогов с опытом работы [Текст] /Е.Н. Петрова // Вопросы психологии. - 2020. - №5. - С.68-75
102. Петров А.С. Модель психопрофилактической работы с педагогами на основе концепции позитивной психологии [Текст] / А.С. Петрова// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2015. - №163. - С. 131-136.
103. Попова С.В. Предрасположенность к деструктивизму у педагогов в контексте профессионального перегорания [Текст] /С.В. Попова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета - 2013. - № 9 (81). - С. 111-116.
104. Попов М.С., Борисов Е.А. Эффективность музыкотерапии при работе с педагогами [Текст] / М.С. Попов, Е.А, Борисова// Музыка и образование. - 2019. - №3. - С.64-70.

105. Пронин С.В., Филь Т.А., Александрова А.А., Чухров А.С., Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание в условиях эпидемической обстановки [Электронный ресурс]// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. №XI. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-i-emotsionalnoe-vygoranie-v-usloviyah-epidemicheskoy-obstanovki> (дата обращения: 12.09.2023).
106. Проничева М.М., Булыгина В.Г., Московская М.С. Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы [Текст] / М.М. Проничева, В.Г. Булыгина, М.С. Московская// Социальная и клиническая психиатрия. - - 2018. - №4 – С. 57-59.
107. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие [Текст] / М.А. Писаревская// Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - №4 – С. 65-68.
108. Пряжникова Н.С., Пряжникова Е.Ю. Стрессоустойчивость как предиктор развития профессионального выгорания у педагогов [Текст] / Н.С. Пряжникова, Е.Ю. Пряжникова// Вестник МГППУ. - 2019. - №4 – С. 34-36.
109. Покровская С.Е. ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ЛИЧНОСТИ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ[Электронный ресурс]// Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. 2022. №1. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennostey-professionalnyh-deformatsiy-lichnosti-u-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 12.09.2023).

110. Рабовалюк Л. Н. Взаимосвязь психосоматического статуса педагога с его особенностями личности [Электронный ресурс]// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №19-1. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-psihosomaticheskogo-statusa-pedagoga-s-ego-osobennostyami-lichnosti> (дата обращения: 11.09.2023).
111. Романов А.Н., Назарова О.П. Влияние стиля педагогической деятельности на развитие профессионального выгорания [Текст] /А.Н. Романов, О.П. Назаров//исследования в области образования. - 2020. - № 1. - С. 56-63.
112. Романова Н.А. Роль эмоциональной отрегулированности в предотвращении деструктивных изменений у педагогов [Текст] /Н.А. Романова// Вестник Томского государственного университета. - 2020. - № 455. - С.135-142.
113. Рудакова Е.Н. Эмоциональное выгорание и особенности мотивации педагога как предпосылки деструктивных проявлений в современной школе [Электронный ресурс]// Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №5. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-osobennosti-motivatsii-pedagoga-kak-predposylki-destruktivnyh-proyavleniy-v-sovremennoy-shkole> (дата обращения: 12.09.2023).
114. Рыжова Н.А. Профессиональное выгорание учителей: причины, признаки и профилактика [Текст] /Н.А. Рыжова// Психологическая наука и образование. - 2018. Т. 23. - № 3. - С. 127-132.
115. Рытенкова Ю.Н. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема: методологический аспект [Электронный ресурс] // Наука и образование сегодня. 2018. №2 (25). - Режим

- доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-psihologicheskaya-problema-metodologicheskiiy-aspekt> (дата обращения: 12.09.2023).
116. Савиных И.П., Чернышева М.Ю., Подчуфарова Е.В. Коммуникативная компетентность педагога как фактор профессиональной устойчивости [Текст] / И.П. Савиных, М.Ю. Чернышева, Е.В. Подчуфарова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. — 2019. — № 197. — С. 71-81.
117. Сахошко, А. Н. Музыкаотерапия как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания современного педагога [Электронный ресурс] / А. Н. Сахошко // Молодой ученый. — 2022. — № 45 (440). — С. 341-345. — Режим доступа к журналу: <https://moluch.ru/archive/440/96027/> (дата обращения: 16.08.2023).
118. Симатова О. Б. ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ЛИЧНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОЦИАЛЬНОЙ КОНКУРЕНЦИИ [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2021. №202. — Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-deformatsii-pedagogov-s-razlichnym-tipom-lichnosti-po-otnosheniyu-k-sotsialnoy-konkurentsii> (дата обращения: 12.09.2023).
119. Симонова Ю.А., Русаков М.П. Психологические механизмы формирования деструктивных черт у педагогов [Текст] / Ю.А. Симонова, М.П. Русаков // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. - 2018. - № 4(36). - С. 157-163.

120. Семенов В.Н., Иванов А.П. Влияние арт-терапии на деструктивные изменения у педагогов [Текст] /В.Н. Семенов, А.П. Иванов// Вопросы психологии. - 2021. - №5. - С.68-78.
121. Семенова Е.А. Программа адаптации молодых учителей к педагогической деятельности [Текст] /Е.А. Семенова// Молодой ученый. - 2011. - №9. - С. 139-141.
122. Сергеев И.П. Профессиональное выгорание педагогов в условиях пандемии COVID-19[Текст] /И.П. Сергеева//педагогическое образование. - 2022. - № 2. - С. 45-50.
123. Соловьева Е.И. Профессиональное выгорание педагогов: причины, профилактика, коррекция [Текст] / Е.И. Соловьева//психологические исследования. - 2021. - № 1. - С. 45-55.
124. Соловьева А.Н., Морозова Е.П. Исследование роли когнитивных искажений в возникновении деструктивных тенденций у педагогов [Текст] /А.Н. Соловьева, Е.П. Морозова// Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2019. - № 4(176). - С. 83-90.
125. Соколова С.В. Эко-терапия как способ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов [Текст] /С.В. Соколова// Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2018. - № 6. - С. 183-187.
126. Сергеева М.А, Фурси Л.Ф, Кубекова А.С. ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПЕДАГОГОВ, ЭФФЕКТИВНО ПРЕОДОЛЕВАЮЩИХ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №4. ). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-potrebnostno->

- motivatsionnoy-sfery-pedagogov-effektivno-preodolevayuschih-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya (дата обращения: 12.09.2023).
127. Семенова О.Н., Михайлов Д.А. Сочетанное применение арт- и музыкотерапии в коррекции профессионального выгорания у педагогов [Текст] / О.Н. Семенова, Д.А. Михайлов// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2021. - №2. - С.200-205.
128. Симатова О. Б. ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ЛИЧНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОЦИАЛЬНОЙ КОНКУРЕНЦИИ[Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2021. №202. - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-deformatsii-pedagogov-s-razlichnym-tipom-lichnosti-po-otnosheniyu-k-sotsialnoy-konkurentsii> (дата обращения: 12.09.2023).
129. Сидоров А.П. Факторы риска профессионального выгорания у педагогов [Текст] / А.П. Сидоров // Психологический журнал. — 2019. — Т.40. — №2. — С.18-26.
130. Смит М., Джонсон К. Влияние профессионального стресса на состояние здоровья педагогов [Текст] / М. Смит, К. Джонсон// Журнал общей психологии. - 2019. - №6. - С. 89-98.
131. Соколов П.Е. Психологические механизмы пессимизма личности [Текст] / П.Е. Соколов// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2019. - № 195. - С. 126-135.
132. Сыманюк Э.Э., Тукачев Ю.А. Деструктивные изменения компонентов педагогической деятельности в процессе становления профессионального опыта [Текст] / Э.Э. Сыманюк, Ю.А. Тукачев// Образование и наука. - 2005. - №4 – С. 24-27.



133. Сыманюк Е.Э. Деструктивные изменения личности учителя: причины, последствия, коррекционные методы [Текст] / Е.Э. Сыманюк // Вестник Московского педагогического государственного университета. Серия: Психология. - 2016. - № 2. - С. 84-96.
134. Сыманюк А.В. Психологические факторы деструктивного изменения личности педагога: [Текст] / А.В. Сыманюк// Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Сыманюк Анна Владимировна; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена]. - Санкт-Петербург, 2010. - 165 с.
135. Сысоева В.Б., Лысенко М.Н. Особенности профессионального выгорания учителей [Текст] / В.Б. Сысоева, М.Н. Лысенко// Психологическая наука и образование. - 2018. - . №2. - С.64-75.
136. Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Волкова Т.И. Сравнительный анализ показателей профессионального здоровья педагогов различных систем образования [Текст] / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Т.И. Волкова// Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - №70- С. 3.
137. Танярыкова М.С. Психология конфликтов педагогического коллектива в общеобразовательной среде [Электронный ресурс] // Вестник науки и образования. 2020. №1-1 (79). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-konfliktov-pedagogicheskogo-kollektiva-v-obscheobrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 11.09.2023).
138. Ушаков Д.В. Профессионально-личностное развитие учителя: мотивационный аспект: [Текст] / монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, - 2008. - 256 с.

139. Хазиева Э.Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / Э.Д. Хазиева// Academic research in educational sciences. - 2022. - №2 – С. 32-35.
140. Храмова Т.Б., Елизаров С.Г. ПРОБЛЕМА АГРЕССИВНОСТИ, КОНФЛИКТНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ ПЕДАГОГА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ [Электронный ресурс] // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. №2 (66). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-agressivnosti-konfliktnosti-i-trevozhnosti-pedagoga-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения: 12.09.2023).
141. Черникова С.И. Методические подходы к диагностике профессионального мировоззрения педагогов [Текст] / С.И. Черникова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2014. - №1. – С. 54-58.
142. Чен Я., Сюй П. Личностные факторы риска развития профессионального выгорания у педагогов [Текст] /Я. Чен, П. Сюй // Психологическая наука и образование. - 2019. - № 3. - С. 93-104.
143. Чурашов А.Г. Арт-педагогика как перспективное направление в современной парадигме образования [Текст] /А.Г. Чурашов // Вестник ЮУрГГПУ. - 2020. - №6(159) – С. 56-58.
144. Шевелёва Н.Н. Основные научные психологические и педагогические подходы к организации профилактики профессионального эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Н.Н. Шевелёва// МНКО. - 2022. - №2– С. 93-95.
145. Щербакова А.Э., Попова М.А., Чистова В.В. Функциональное состояние центральной нервной системы и физиологические реакции на стресс у педагогов с признаками эмоционального выгорания (на

- примере преподавателей педагогического вуза) [Текст] / А.Э. Щербакова, М.А. Попова, В.В. Чистова // Журнал медико-биологических исследований. - 2020. - №4 – С. 107-109.
146. Шевелёва Н.Н, ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ [Электронный ресурс] // МНКО. 2022. №2 (93). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-nauchnye-psihologicheskie-i-pedagogicheskie-podhody-k-organizatsii-profilaktiki-professionalnogo-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 12.09.2023).
147. Шестакова Н.И., Карпова А.М. Профилактика профессионального выгорания педагогов в системе последиplomного образования : [Текст] / дис. ... канд. психол. наук / Н.И. Шестакова, А.М. Карпова. — М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2018. — 204 с.
148. Шипилова К.В. Признаки эффективности профессиональной речи педагогов, испытывающих последствия эмоционального выгорания[Текст] / К.В. Шипилова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2020. - №11 – С. 23-25.
149. Широкова И.А., Пономарёва Н.В. Деструктивные изменения личности педагога и их проявления в деятельности [Текст] / И.А, Широкова // Научно-методический журнал "Концепт". - 2018. - № 3. - С. 94-99.
150. Щербаков С. В., Лев Я. Б., Ожогова Е. Г. Особенности профессионального здоровья современного педагога [Электронный ресурс] // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. №4 (25). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti>

- professionalnogo-zdorovya-sovremennogo-pedagoga (дата обращения: 12.09.2023).
151. Эстерле А.Е, Соотношение готовности к профессиональному саморазвитию и реальной вовлеченности в профессиональное саморазвитие у педагогов[Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. 2016. №4 (17). - Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-gotovnosti-k-professionalnomu-samorazvitiyu-i-realnoy-vovlechenosti-v-professionalnoe-samorazvitie-u-pedagogov> (дата обращения: 11.09.2023).
152. Adams K.B., Bulman D.E. Enhancing resilience in education: A manual for developing a stress-management program [Text] / K.B Adams, D.E. Buiman// International Journal of Mental Health Promotion. - 2015. - Vol. 17. - P. 169-180.
153. Chen Y., Xu X. Personality traits and career burnout among teachers: The mediating role of coping Styles. International Journal of Educational Management[Text] /Y.Chen, X.Xu// 2017. - Vol. 31. № 5 – P. 95

## **Приложение 1**

### **Анкета по оценке эффективности программы "Восстановление и Гармония: Развивая Образ Профессионального Я"**

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты. Это поможет оценить эффективность программы и улучшить ее для дальнейшего применения.

**1.Оцените, насколько вы считаете программу полезной для себя (по шкале от 1 до 5):**

1 2 3 4 5

**2. Какие методики из программы были наиболее эффективны для Вас лично? Отметьте все подходящие варианты:**

а) Арт-терапия

б) Музыкотерапия

в) Эко-терапия

г) Метафорические ассоциативные карты

д) Лекции и обсуждения

Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**3.Оцените, насколько снизился Ваш уровень стресса после прохождения программы (по шкале от 1 до 5):**

1 2 3 4 5

**4.Оцените, насколько повысился уровень Вашей удовлетворенности работой после программы (по шкале от 1 до 5):**

1 2 3 4 5

**5.Что для Вас было наиболее полезно в программе?**

\_\_\_\_\_

**6.Есть ли какие-либо аспекты программы, которые, по Вашему мнению, можно улучшить?**

\_\_\_\_\_

**Ваши пожелания и рекомендации по программе:**

\_\_\_\_\_

Благодарим за участие в опросе! Ваше мнение очень ценно для нас.

## Приложение 2

### 1. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина)

#### Инструкция:

*Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).*

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится

иметь дело на работе.

6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.

24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, берегиздоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы невидеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий,которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужихстраданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силуобстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, нотака, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							



### Обработка данных:

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые заданный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом *«Неудовлетворенность собой»*:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом *«Загнанность в клетку»*:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом *«Редукция профессиональных обязанностей»*:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом *«Эмоциональная отстраненность»*

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом *«Личностная отстраненность (деперсонализация)»*:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы:

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

**9 и менее баллов** – не сложившийся симптом,

**10-15 баллов** – складывающийся симптом,

**16 и более баллов** – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании», сумма **80** баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

## **2. Опросник «Профессиональное выгорание»**

**(Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели**

**К. Маслач и С. Джексон)**

Методика создана в 1986 году для диагностики профессионального выгорания. Адаптирована Водопьяновой и НИПНИ им. Бехтерева.

Авторы видят профессиональное выгорание, как синдром, который содержит в себе несколько симптомов разной степени выраженности. Авторы второй методики для диагностики выгорания, дополняют теоретический концепт синдрома выгорания.

К. Маслач-Джексон понимают синдром психического выгорания, как модель, содержащую в себе трехмерный конструкт: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

Синдром психического выгорания по модели Маслач-Джексон представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений, которые помогает выявить данная методика.

Шкалы:

- 1) Эмоциональное истощение.
- 2) Деперсонализация.
- 3) Редукция профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение является основной составляющей выгорания, проявляется в сниженном эмоциональном тоне, повышенном психическом истощении, утраты интереса и позитивного реагирования к другим людям, пресыщение к

работе, неудовлетворенности жизнью в целом.

Деперсонализация сопровождается эмоциональной отстраненностью, безразличием, безучастным выполнением профессиональных обязанностей, без личной включенности и сопереживания. В определенных случаях присутствует негативизм и циничное отношение. Данная фаза может сопровождаться формированием особых деструктивных взаимоотношений с окружающими.

Редукция профессиональных достижений показывает удовлетворенности человека собой, как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительные значения показателя указывают на тенденцию к негативной оценке собственной компетентности и продуктивности, в результате чего происходит снижение профессиональной мотивации, возрастает негативное отношение к профессиональным обязанностям, снятие с себя ответственности, может проявляться в желании отстранения и изоляции

от окружающих людей, избеганием работы психологически и физически.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 1 до 48. Истощение: 0-15 – симптом не выявлен; 16-24 – находится в фазе формирования; 25-54 – говорит о сформированном симптоме. Деперсонализация: 0-5 – не выявлено; 6-10 – формируется; 11-30 – сформирован. Редукция профессиональных достижений: 0-30 – низкая удовлетворенность; 31-36 – средняя; 37-48 – высокая.

**Инструкция:** Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные

переживания. Позиция «0» - никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1.	К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2.	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3.	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4.	Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5.	Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах.
6.	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой).
7.	При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию.
8.	Я чувствую угнетенность и апатию.
9.	Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им.
10.	В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам.
11.	Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12.	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13.	У меня все больше жизненных разочарований.
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15.	Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними.
16.	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке.
18.	Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения).
19.	Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей.
21.	Я смогу еще много сделать в своей жизни.
22.	Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника. См. «Ключ к опроснику профессионального выгорания».

По таблице «Оценка уровней выгорания» можно определить свой уровень выгорания.

### **Ключ опросника профессионального выгорания**

<b>Субшкала</b>	<b>Номер утверждения</b>	<b>Сумма баллов максимальная</b>
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*, 8, 13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция персональных достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

\* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

### Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень N
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция персональных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

*Лист ответов*

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_

—  
**Профессия/должность** \_\_\_\_\_

—  
**Стаж в данной должности** \_\_\_\_\_

<i>№ вопроса</i>	<i>Никогда</i>	<i>Очень редко</i>	<i>Редко</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто</i>	<i>Очень часто</i>	<i>Ежедневно</i>
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
----	---	---	---	---	---	---	---



## **2. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).**

Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина, 1977) предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале .

Обработка результатов.

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19,20.

Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИСТ} = (\sum \text{пп. прямых ответов} - \sum \text{пп. обратных ответов}) + 50,$$

(где пп. — пункты опросника, 50 - поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений).

Диапазоны разброса оценок показателя ИСК

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Интерпретация результатов

Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ для вынесения суждения об уровне ситуативной тревожности проводится в соответствии со следующими нормативными интервалами:

ИСТ < 35 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
35 < ИСТ < 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
45 < ИСТ < 60 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности
ИСТ > 60 баллов	Пограничное состояние

2. Методика «Шкала личностной тревожности (ЛТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Методика «Шкала личностной тревожности (ЛТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина, 1977) предназначена для диагностики личностной тревожности.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале .

Обработка результатов.

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19,20.

Основным показателем данной методики является индекс личностной тревожности (ИЛТ), который подсчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИЛТ} = (\sum \text{пп. прямых ответов} - \sum \text{пп. обратных ответов}) + 50,$$

(где пп. — пункты опросника, 50 - поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений).

#### Диапазоны разброса оценок показателя ИЛК

Значения ИЛТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИЛТ, тем более выражена степень личностной тревожности.

#### Интерпретация результатов

Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИЛТ для вынесения суждения об уровне личностной тревожности проводится в соответствии со следующими нормативными интервалами:

ИЛТ < 35 баллов	Низкий уровень личностной тревожности
35 < ИЛТ < 44 баллов	Умеренный уровень личностной тревожности
45 < ИЛТ < 60 баллов	Высокий уровень личностной тревожности
ИЛТ > 60 баллов	Пограничное состояние

Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д.Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Методика «Шкала личностной тревожности (ЛТ)» Ч.Д.Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

### Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4