

УДК 159.99

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Л.В. Рогожина

Студент 5-го года обучения

Институт гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: [rogozhina.lara2014@yandex.ru](mailto:rogozhina.lara2014@yandex.ru)

Научный руководитель

Е. А. Петренко

к.ф.н., доцент

кафедры «Психология и управление персоналом»

Аннотация. В статье проводится описание синдрома эмоционального выгорания и анализ результатов эмпирического исследования данного синдрома у преподавателей образовательного учреждения начального профессионального образования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагога, начальное профессиональное образование.

**THE DEVELOPMENT OF A PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL  
PREVENTION AND CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT  
SYNDROME AMONG TEACHERS**

L.V. Rogozhina

Scientific adviser

E.A. Petrenko

Abstract. The article presents a description of the emotional burnout syndrome and analysis of the results of the empirical study of this syndrome in teachers of educational institutions of primary professional education.

Key words: emotional burnout, teacher, primary vocational education.

В исследовании проблемы эмоционального выгорания заинтересованы специалисты, работающие в сфере педагогической психологии, психологии труда и организационной психологии, медицинской психологии, патопсихологии, психиатрии, образования, бизнеса и т.д.

Предполагалось, что синдром эмоционального выгорания взаимосвязан с КОПИНГ-стратегиями и профессиональными мотивами педагогов образовательного учреждения начального профессионального образования [1].

И мы предположили, что на основании результатов психологического исследования можно разработать программу психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Практическая значимость работы заключается в том, что при проведении эмпирического исследования были получены данные об особенностях сформированности синдрома эмоционального выгорания, мотивации и уровня стресса педагогов, рассмотренных во взаимосвязи. На их основе можно разработать эффективные психокоррекционные и психопрофилактические программы работы с преподавателями.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологическая профилактика и коррекция, мотивация, стратегии копинг поведения, преподаватели.

Деятельность преподавателя включает управление психическим развитием личности обучающегося [2]. Успешно осуществить ее может только преподаватель, который способен осознанно регулировать проявления своих эмоций: он должен быть открыт собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверять себе и своим обучающимся, способен преодолевать жизненные трудности [3]. Среди преподавателей существует проблема узнавания профессионального выгорания, которая проявляется в повышенной агрессивности, тревожности, раздражительности и другого рода негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности [4].

При этом особенности функционирования эмоциональной сферы преподавателя, его навыки эмоционального самоконтроля, стрессоустойчивость должны входить в его профессионально важных личных качеств.

Поэтому перед психологией стоит задача общего психологического оздоровления, реабилитации и коррекции современного преподавателя.

И поэтому одним из наиболее важных направлений в данной работе является психологическая реабилитация и «оздоровление» педагогической среды в образовательном учреждении.

Таким образом, описанные выше проблемы обусловили цель настоящей работы: на основании изучения проявления синдрома профессионального выгорания у педагогических работников в учреждении начального профессионального образования разработать программу психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников начального профессионального образовательного учреждения.

Исследование проводилось на базе ГБПОУ РО ПУ №20. В исследовании приняли участие 40 педагогов. Исследование проводилось в кабинете психолога, в дневное время.

Для достижения поставленных задач и проверке выдвинутой гипотезы в работе были использованы следующие методы: анализ, тестирование, построение диаграмм, математическая обработка полученных данных.

Государственное бюджетное образовательное учреждение располагается в г. Ростове-на-Дону, ул. Московская, 49.

Данная организация начала свою работу май 1945 года приказом по государственным трудовым резервам создано Художественно-ремесленное училище № 14.

15.06.2015 года переименовано в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовское-на-Дону строительное профессиональное училище № 20».

Для определения уровня эмоционального выгорания использовалась методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Она позволила диагностировать ведущие симптомы СЭВ и определить, к какой фазе развития стресса они относятся – «напряжения», «резистенции», «истощения».

Методика разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы.

Таким образом, гипотеза, поставленная нами в начале исследования, подтвердилась.

На основании результатов исследования была разработана программа психологической коррекции эмоционального выгорания, направленная на снижение выраженности симптомов эмоционального выгорания.

Предполагаемыми результатами реализации программы является умение преподавателей определять у себя наличие проявлений синдрома эмоционального выгорания, профилактировать его появление и корректировать его симптомы.

Предлагаемые методы и рекомендации можно использовать на практике, как для преподавателей, так и для психолога в профессиональном образовательном учреждении.

Библиографический список:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2011
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. и др. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2012. 336 с.

3. Реан А.А, Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей//Вопросы психологии 2013г.– №1.– С. 45-49.
4. Милова Ю.В. [К вопросу о личностном здоровье.](#) // [Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию.](#) 2015. Т. 2. № 1. С. 27-30.

