

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Приморский краевой институт развития образования»  
(ГАУ ДПО ПК ИРО)**

**Методические рекомендации  
для педагогов образовательных организаций**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов  
в условиях повышения требований  
к их личностным и профессиональным компетенциям»**

Разработчик:  
И.В. Терехова, канд.психол.наук,  
главный эксперт сектора  
гуманитарных дисциплин  
Центра по учебно-методической работе

**Владивосток 2022**

## **Введение**

Принятие ароматной ванны, чтение книги и прогулки в одиночестве в лесу - не что иное, как рекомендации педагогам, испытывающих истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов. Согласно последним исследованиям, более половины педагогов подвержены синдрому профессионального выгорания, развивающемуся на фоне продолжительного стресса на рабочем месте.

Именно профессия учителя относится к таким профессиям, в которых человек начинает испытывать чувство эмоциональной опустошенности из-за необходимости постоянных контактов с другими людьми. Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» появился в 70-х годах XX в. (Г. Фрейденбергер) для описания признаков, описывающих состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. Совокупность таких признаков составляет так называемый «синдром профессионального выгорания».

В условиях, когда активно меняется система образования, вводятся профессиональные стандарты педагогических специальностей и новое поколение федеральных государственных образовательных стандартов, педагогам приходится отвечать на новые вызовы, связанные с резким предъявлением к ним новых требований, стандартов деятельности и результатов, обеспечивающих обучение, воспитание и развитие обучающихся. Эта ситуация закономерно вызывает состояние тревоги, перенапряжения, ступора, что является основанием для развития негативных состояний, определяемых как профессиональное выгорание педагога.

Основная опасность такого синдрома заключается в том, что он развивается постепенно и для многих незаметно. Если упустить признаки начинающегося процесса выгорания, то чувство удовлетворенности от работы будет постепенно уменьшаться до полной потери интереса к работе и тотального чувства бессмысленности всех дальнейших действий, что в итоге приведет к профессиональной деформации, серьезным психосоматическим заболеваниям, и в целом - снижению качества жизни.

Кроме того, необходимо учитывать, что войти в состояние «выгорания» легко, а вот выйти из него, даже на начальных стадиях, непросто. Необходимо прилагать дополнительные усилия. Но при этом педагог находится в состоянии дефицита всех видов ресурсов – психических, ментальных, физиологических.

## **Сущность синдрома профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания — это феномен личностной деформации тех, кто работает с людьми, в том числе и педагогов, чья деятельность характеризуется хроническим эмоциональным напряжением. Она основана на общении индивидуальном и групповом, почти всегда эмоционально заряженном, с представителями разных возрастных групп, с разными потребностями, степенью заинтересованности, согласия и т.д. Кроме того, к педагогам предъявляются строгие требования

профессионального стандарта, а к результатам деятельности – требования федеральных образовательных стандартов.

Синдром профессионального выгорания имеет 3 составляющих: эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция (снижение) чувства собственной компетентности и продуктивности.

1. Эмоциональная истощенность - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, связанное с работой.

2. Деперсонализация – циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, негуманное отношение). На этой стадии можно наблюдать феномен профессиональной деформации в крайней форме его проявления - исключительно формальное отношение к обучающимся и коллегам.

3. Редукция профессиональных достижений - возникновение чувства компетентности в профессиональной сфере одновременно с осознанием неуспеха в ней.

Почему это происходит с педагогами?

Определены условия, оказывающие влияние на развитие синдрома выгорания. Можно выделить две группы факторов – личностные и профессионально-организационные. Влияние личностных факторов обуславливает степень подверженности, скорость и глубину протекания процесса выгорания, а профессионально-организационные (переживаемые как стрессовые) не вызывают, но способствуют началу негативного процесса.

#### **Личностные факторы риска «выгорания»**

Синдрому профессионального выгорания более подвержены педагоги со следующими качествами: склонность к интроверсии; высокая реактивность (принятие решения под влиянием эмоций и момента); низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки, негативные поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность (противодействующие политике организации; бескомпромиссные; сверхэнергичные и властные; зависимые от одобрения вышестоящих и т.д.); отверженность в референтной (значимой) группе.

В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» сверхответственные педагоги, посвятившие себя реализации только рабочих целей, полностью поглощенные работой, ежедневно с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям, без достаточного отдыха.

#### **Профессионально-организационные факторы риска выгорания**

Эта группа факторов часто расценивается педагогами как стрессовые и являются триггерами возникновения синдрома. К ним относятся:

- нечеткая организация и планирование труда; е
- ежедневная психическая перегрузка;
- высокая ответственность за здоровье и жизнь обучающихся;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;

- строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;
- отстраненность от принятия решений, отсутствие необходимой обратной связи от руководства или коллег;
- несогласованность совместных усилий, конкурентная среда;
- негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности;
- напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки;
- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией);
- несоответствие социального статуса профессии его значению в обществе;
- работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;
- поведение «трудных» обучающихся др.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Сложность феномена профессионального выгорания связана с тем, что проявления выгорания у педагогов может проявляться целым набором симптомов разной степени проявленности и осознания. Многие педагоги даже не могут идентифицировать происходящие в их организме, в их деятельности и жизненных ситуациях признаки неблагополучия. А, значит, синдром продолжает развиваться без принятия необходимых мер защиты.

### **Признаки эмоционального выгорания**

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- может наблюдаться снижение качества жизни в целом.

### **Стадии развития синдрома**

По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

«Сгоревшие» работники начинают испытывать гнев, отчаяние. Работа становится для них бременем, которое они не в состоянии больше нести. Они могут срывать эти чувства на людях, которым должны помогать, или сдерживать свои эмоции, ведя себя холодно и отстраненно.

1 стадия:

На уровне выполнения функций произвольного поведения:

забывание каких-то моментов, «провалы в памяти», сбои в выполнении каких-либо двигательных действий, и т.д.

2 стадия:

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями); Нарастание апатии к концу недели;

Появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, «мертвый сон» без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний);

Повышенная раздражительность, хотя раньше подобных реакций практически не было.

3 стадия:

Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к жизни вообще. Эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему проще и приятнее общаться с природой и животными, чем с людьми. На этой стадии человек не имеет достаточно ресурсов, чтобы помочь себе, нужна помощь.

Чтобы понять, каким образом можно охарактеризовать свое состояние, можно пройти онлайн-диагностику, а можно соотнести степень проявленности нижеперечисленных позиций по отношению к себе.

- 1 Хроническая усталость;
- 2 Трудно сконцентрироваться на работе, снижение памяти и обучаемости;
- 3 Снижение работоспособности по сравнению с прошлыми годами;
- 4 Работа во внерабочее время, потому что надо;
- 5 Раздражительность на все и всех;
- 6 Отсутствие мотивации делать нужные дела;
- 7 Работа (процесс и результаты) не радуют;
- 8 Питание чрезмерное или урывками;
- 9 Ухудшение здоровья;
- 10 Нет сил заботиться о себе.

Если отмечено более четырех позиций, то изучение процесса профессионального выгорания должно иметь не только практический интерес, но стать прямым руководством к принятию мер самоподдержки.

Итак, мы прошли первый этап – знакомство с синдромом профессионального выгорания, а именно:

- Получили представление о симптомах профессионального выгорания. Если признаки профессионального выгорания обнаружили у себя, то лучшее, что можно с этим сделать – разобраться в вопросе более глубоко и принять свою ответственность за свое состояние сейчас и в будущем;
- Узнали причины, которые действуют на каждого человека, работающего в социальной сфере, проанализировали условия труда в своей школе;
- Познакомились с тем, кто более подвержен профессиональному выгоранию и представили, что именно способствует развитию синдрома в вашем случае;
- Выяснили, что есть разные уровни проявления синдрома профессионального выгорания, попробовали определить, на какой стадии находитесь и оценили качество своей жизни. Если «установили» третью стадию, то необходимо учесть рекомендацию обратиться к помощи специалистов психологов.
- Поняли, каковы возможные последствия, если не исправлять ситуацию. Как показывают исследования и практика, опасность для психологического и физического здоровья может только усугубляться со временем и привести к тяжелым последствиям.

За первым этапом следует этап, который необходимо пройти каждому профессионалу - это принять решение или действовать и спасти свое психологическое благополучие и здоровье, или оставить все как есть. Причем, осознать факт выгорания у себя тем труднее, чем сильнее проявлен синдром. Уже на второй и третьей стадии педагогу необходима помощь профессионального психолога. На фоне общего угнетенного состояния (преобладания усталости, равнодушия к другим и себе, невозможности ощущать свое тело и осознавать свои эмоции) почти невозможно самостоятельно принимать решения. Принятие решения – особый психический процесс, который характеризуется применением силы воли для постановки цели и твердого намерения ее достичь.

Если мыслительные и волевые процессы еще не совсем угнетены и принято решение действовать, то придется самостоятельно провести следующую работу:

- 1 Взять ответственность за свое здоровье и свою жизнь;
- 2 Определить свою миссию, связанную с профессией педагога;
- 3 Заняться самопознанием, чтобы определить и эффективно использовать свои сильные и слабые черты;
- 4 Познакомиться с различными методиками, попробовать, найти и ПРИМЕНЯТЬ свои способы, наилучшим образом поддерживающие психическое, ментальное и физическое здоровье.

Подробнее раскроем содержание каждого необходимого усилия, которое определяет качество жизни современного человека и профессионала в современной социальной сфере.

- 1 Взять ответственность за свое здоровье и свою жизнь

Постоянно возвращаться и занимать авторскую позицию по отношению к своей жизни, работе и происходящим изменениям. Контроль ситуации и контроль своего состояния предполагает внимание и наблюдение.

При этом необходимо четко определять границы собственной зоны ответственности. Ответы на два вопроса помогут их определить:

- Это от меня зависит?
- Я могу на это влиять?

Все ситуации и проблемные вопросы, по отношению к которым мы отвечаем «нет», принимаем как данность, а дальше ищем способы взаимодействовать с ними, адаптироваться к ним.

## 2 Определить свою миссию, связанную с профессией педагога

Миссия как смысл профессиональной деятельности, как предназначение всегда формирует определенные ценности и установки, которые и порождают автоматическую программу поведения в профессиональных ситуациях. Поведение людей зависит, в первую очередь, не от знаний, умений и навыков, а от установочной системы. Педагоги, теряющие смыслы и установки, связанные с миссией, и занимающие позицию обывателя, усталого человека, действуют неконструктивно или даже разрушающе по отношению к себе или другим участникам образовательных отношений. Именно наличие смысла по В. Франклу является стратегическим подходом для проживания и преодоления кризиса.

Вопросы, на которые нужно ответить для создания перспективного видения и включения ценностей высокого уровня:

- Каким будет мое профессиональное наследие?
- Какова будет жизнь моя и моих учеников через 5, 10, 15 и 20 лет?
- Над чем я работаю в долгосрочной перспективе?

Вопросы, на которые нужно ответить для создания миссии:

- Что я делаю?
- Для кого я это делаю?
- Как мне это сделать?

## 3 Заняться самопознанием

Самопознание дает возможность уйти от внешних переживаний вглубь себя и выяснить причины тех или иных реакций, научиться ими управлять. Результатом работы является целый комплекс показателей, которые невозможно получить иным путем, кроме как непрекращающейся внутренней работой с собой и своими состояниями. Это:

- Понимание и принятие себя, происходящих с собой процессов, эмоций, состояний и реакций, своих особенностей. Причем то, что привычно человек относит к своим слабым сторонам, может оказаться сильной и необходимой способностью в новых непривычных ситуациях или при решении новых непривычных профессиональных задач.

- Развивается мышление и процесс принятия осознанных решений. Умение формировать системное восприятие реальности, проводить анализ и принимать решения, замечать и менять негативные установки, ограничивающие убеждения.

- Адаптивность и умение учиться новому - развивается способность с опорой на подходящие техники планировать освоение навыка и осваивать его.

В целом повышается уровень осознанности и управления собой в различных, в том числе стрессовых рабочих ситуациях.

Важно знать ответы на многие вопросы. Вот лишь некоторые из них:

- О чем я постоянно думаю?
- Что нахожу значимым?
- Во что я влюблен?
- Каковы мои интересы?
- Каковы мои ценности?
- Каковы мои убеждения? Каковы мои ограничивающие убеждения?
- Какие эмоции я обычно испытываю?
- Как я чувствую себя прямо сейчас и почему?
- Почему я веду себя так, как веду?
- Какие маски я надеваю?
- Какое впечатление на других произвожу?

4 Выучить и применять специальные, отобранные, наиболее действенные методики, поддерживающие психическое, ментальное и физическое здоровье.

Овладение приемами саморегуляции, которые помогут в критические моменты жизни и повседневной профессиональной деятельности. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Многие приемы известны, они кажутся простыми, но вместе с тем они эффективны, так как основаны на естественных механизмах регуляции организма. Главное – помнить, что человек является автором своих состояний. Он может создавать их самостоятельно, не смотря ни на какие условия.

### **Стратегии проживания кризиса**

Человек, переживающий стресс, испытывает гамму негативных ощущений, которые определяются как признаки стресса. Это могут телесные, эмоциональные и физические проявления.

Человек в зависимости от психологического типа спонтанно выражает одну из нескольких возможных реакций организма на стресс: замри, убеги, напади, помоги ближнему. Однако задача педагога в стрессовой ситуации – не убежать, а вернуть себе контроль над ситуацией, а потом переработать.

Что может помочь выдержать давление стресса? Экзистенциальный анализ (А. Лэнгле) выделяет три условия преодоления стрессовой ситуации:

1) Иметь защищенность. Возможность справиться с ситуацией многократно усиливается, если есть возможность получить помощь в виде принятия. Можно заранее озадачиться вопросом, к кому могу обратиться, кого задействовать? Если в коллективе со всех сторон отстраненность и критика - риск выгорания повышается.

Однако есть человек, который всегда доступен – это вы сами. Можете ли вы поддержать диалог с самим собой? Вы обычно критикуете или



поддерживаете себя? Оправдываете или обвиняете? Хороший диалог с другими людьми основан на хорошем диалоге с самим собой.

2) Иметь пространство. В стрессе пространство сужается, человек не может действовать. Как обрести физическое и духовное пространство, чтобы начать действовать? В. Франкл ответил на этот вопрос – через тело! Глубокое дыхание возвратит ощущение внутренней свободы. Упражнение на глубокое дыхание животом отлично действует как в кризисной ситуации, так и в целях профилактики, если делать несколько раз в течение дня. Достаточно 10-12 глубоких вдохов и выдохов и появляется контроль и управление своими эмоциями и состоянием.

3) Иметь опору. Устойчивость к резким тяжелым событиям дают вера в свои силы, долг перед ребенком, духовное я и пр. Найти смысл своей жизни и профессии, взрастить ценности, сформировать вдохновляющие убеждения – это истинная задача человека, и никто кроме него эту опору воздвигнуть не может. Полагание смысла — это особый экзистенциальный акт, в котором субъект своим сознательным и ответственным решением устанавливает значимость чего-либо в своей жизни.

Таким образом, если осознавать и развивать три вышеназванные основания: защита (отношения с коллегами), пространство (методики переключения состояния) и опора (смыслы и ценности), то возможно в контексте стрессоустойчивости удержаться в сложном противоречивом мире.

Методы снятия нервно-психического напряжения можно классифицировать как экстренные (в момент стрессовой ситуации) и профилактические. Обе эти группы приемов необходимо интегрировать в свою жизнь.

### **Методы экстренного реагирования**

Человек не может испытывать два состояния одновременно. В ситуации стресса задача педагога – расслабиться и переключить внимание. Например, сказать себе фразу «Есть 5 минут моей жизни, которые я проведу вот так. Но это будет под моим контролем и будет некая определенность» и приступить к действию – управлению своим состоянием. Если есть возможность – присесть в доступном самом безопасном месте.

Управление физическими характеристиками:

- Дыхание с удлиненным выдохом. Есть много дыхательных упражнений, их предназначение - устранить появление панической атаки, доставить к органам кислород;
- Мышечная разрядка отрицательных эмоций – напряжение-расслабление групп мышц (в результате мозгу дается команда, что покинули стрессовую ситуацию);
- Медленно выпить теплый сладкий напиток и т.д.

Управление вниманием:

- Осознание здесь-и-сейчас (рассматривание предметов интерьера...);
- Активное представление чувственных образов;

Изменение особенностей восприятия ситуации:

- Самовнушение;

- Улыбка, юмор;
- Размышление о хорошем, приятном;
- Проговорить волшебную успокаивающую фразу «Да и ладно!!! И такое тоже может быть!»;
- Сформулировать проблему, вопрос и перефразировать столько раз, пока не достигнется новое понимание и ясность (смена ракурса по методу А. Эйнштейна).

**Если стресс носит хронический характер**, можно либо 1) уйти из ситуации (сменить профессию, школу) или 2) поменять отношение. Самому человеку сделать самостоятельно внутреннюю работу по изменению восприятия и проживания сложной ситуации нелегко. Необходимо подняться над ситуацией, посмотреть с более широкого контекста. Однако, с помощью специалиста психолога возможно проработать когнитивные, эмоциональные состояния, ограничивающие убеждения.

### **Профилактические приемы**

Такого рода приемы рекомендуется изучать и интегрировать в свою жизнь еще на благополучной фазе профессиональной деятельности. Именно они помогут преодолеть стрессовые факторы с наименьшей потерей ресурсов организма. Разнообразие этих приемов позволит каждому человеку найти свой пул работающих методов в зависимости от личностных характеристик и внешних обстоятельств.

- Изучение феномена профессионального выгорания, самодиагностика с помощью опросников В.В. Бойко, К Маслач. Результаты тестов дают представление не только о стадии выгорания, но более информативным может быть оценка степени поражения того или иного показателя. Можно определить, какие симптомы наиболее выражены, и найти методы их снижения. Так тест В.В. Бойко дает величины личностных изменений по пяти показателям, а, следовательно, возможные направления корректировки:

- Неудовлетворенность собой;
- Загнанность в клетку;
- Редукция профессиональных обязанностей;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность.

Тест Маслач имеет три шкалы. Их также можно использовать как ориентиры для саморазвития:

- «эмоциональное истощение»;
- «деперсонализация»;
- «редукция личных достижений».

- Сопоставление личностных ресурсов и рисков профессионального выгорания на своей работе, составление индивидуального плана профилактики;

- Повышение профессионального мастерства в связи с новыми вызовами;
- Нахождение скрытых резервов, которые уже используются неосознанно (сначала ответы на вопросы: «В чем мои личные трудности? Какие дети для меня трудные? Родители? Коллеги? Администрация?»), затем нужны ответы,

дающие понимание собственных ресурсов и источников подтверждения важности своего труда: «Как я получаю отклик? Какие это сигналы? От детей? От родителей? От коллег? От администрации?» Эти ответы и дадут понимание источника ваших ресурсов, к чему обращаться за подпиткой);

- Обогащение ресурсов стрессоустойчивости:

- тренинговые, медитативные приемы релаксации;
- осознание, понимание, запоминание, и, в конечном итоге, управление своим эмоциональным состоянием. Начать с вопросов и самонаблюдения: «Что я сейчас делаю? Что я сейчас не делаю? Какие у меня ощущения в теле?»;
- выстраивание доверительных отношений в коллективе;
- любимое занятие, хобби;
- общение и наблюдение за животными;
- доброе дело, оказание помощи, благотворительность;
- регулярные физические нагрузки;
- массаж пальцев, скальпа, биологически активных точек;
- занятия, приносящие катарсис (чувственную разрядку, очищение);
- отдых на природе;
- забота о себе – сон, отдых, удовольствия, саморазвитие.

Педагог эффективен, когда занимает профессиональную позицию. Его ответственность - в каком эмоциональном состоянии он входит в класс, определяет контекст и атмосферу занятия. Будучи в ресурсном состоянии учитель делится и поддерживает тех, кто находится в менее ресурсном состоянии, будь то коллега или обучающиеся.

Мы рассмотрели методы работы по преодолению стрессовой ситуации. Саморегуляция, а если расширить значение - забота о себе, становится востребованной профессиональной компетенцией учителя в современном мире. Уметь исследовать собственные симптомы, собрать и применять приемы работы с этими симптомами, расширять список работающих приемов и методик – «хороших привычек». В тяжелую минуту воспользоваться уже знакомыми приемами и пережить кризисную рабочую ситуацию в достойной профессиональной позиции.

А если к этому добавить еще понимание, что любое состояние можно сделать еще качественнее, потому что всегда можно улучшить какой-то аспект, тогда эта внутренняя работа по учету всех своих эффективных и ресурсных состояний, их запоминание, вхождение в них как можно чаще, приведет к тому, что средний уровень состояний педагога будет расти, становиться продуктивнее.

### **Заключение**

Выгорание начинается с сильного и продолжительного стресса на работе. Когда требования к человеку (внутренние и внешние) постоянно превышают имеющиеся у него ресурсы, нарушается состояние психофизиологического равновесия. Непрерывный или прогрессирующий дисбаланс неизбежно ведет к «выгоранию», которое возникает как следствие неуправляемого стресса.

В работе рассмотрены факторы, способствующие выгоранию; типы поведения, более подверженные выгоранию; предложен способ, как обозначить границы зоны ответственности за происходящее с нами; представлены приемы быстрого реагирования и методами профилактики.

Для того чтобы привести в норму свое состояние даже в неблагоприятных условиях, необходимо взять ответственность на себя, руководствоваться высшими ориентирами – своей профессиональной миссией, а также проводить постоянную внутреннюю работу. Рекомендуется начать с самого легкого и доступного из возможных видов, последовательно подключая все новые виды деятельности: самопознание, саморазвитие, профессиональный рост, коммуникативные навыки, понимание своей эпохи и своей миссии. В результате будет разработана собственная уникальная стратегия противостояния стрессу и профессиональному выгоранию.

Но следует учитывать, что это уже относится к образу жизни, поведения и мышления, сопровождающему всю жизнь и все сферы жизни, в том числе, профессиональные. Именно в этом и состоит ответственность и цель современного человека - создать образ жизни, в котором гармонично распределены сферы жизни – сложная и ответственная работа; требующая внимания и усилий семья; отдых, дающий релаксацию и бодрость; саморазвитие и забота о себе.

#### **Список литературы**

- 1 Водяха С.А., Водяха Ю.Е. Психологическое благополучие в образовательном пространстве // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. С. 47–52. [https://psyjournals.ru/bezopasnost\\_obrazovania/issue/vodyakha\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/bezopasnost_obrazovania/issue/vodyakha_full.shtml)
- 2 «Забота о себе» как образовательная практика современного классического университета Сборник статей и материалов международной научной конференции 24–25 ноября 2017 г., г. Томск, Издательство Томского университета, 2018. – 306 с. <http://ncrao.rsvpu.ru/sites/default/files/library/sb.petrova-o.pdf>
- 3 Лэнгле А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2020. – 322 с.
- 4 Методика оказания адресной методической помощи общеобразовательным организациям, имеющим низкие образовательные результаты обучающихся. ФИОКО <https://fioco.ru/Media/Default/Documents/%D0%A8%D0%9D%D0%9E%D0%A0/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%A8%D0%9D%D0%9E%D0%A0.pdf>
- 5 Иванова, Л. А. Профессиональное выгорание педагога / Л. А. Иванова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 709-711. — URL: <https://moluch.ru/archive/105/24868/>

6 Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.сост. О.И. Бабич. – изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 122 с.

7 Франкл А. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство: Пути философии, 2021. – 95 с.

#### **Используемые ссылки**

8 Диагностика эмоционального выгорания: тесты по методике Бойко и Маслач

[https://experimental-psychic.ru/diagnostika-ehmocionalnogo-vygoraniya/?fbclid=IwAR1v28cUASU6Mv55W0mSxRy9LdMYjtd\\_SZY5LKEzS oiJEN2J7jrTWiZZe9w](https://experimental-psychic.ru/diagnostika-ehmocionalnogo-vygoraniya/?fbclid=IwAR1v28cUASU6Mv55W0mSxRy9LdMYjtd_SZY5LKEzS oiJEN2J7jrTWiZZe9w)

9 Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

<https://onlinetestpad.com/ru/test/4185-metodika-diagnostika-urovnya-emocionalnogo-vygoraniya-v-v-bojko>

10 Тест на эмоциональное выгорание Маслач К. <https://psychiatry-test.ru/test/test-na-emocionalnoe-vygoranie-maslach/>

11 Профессиональное выгорание школьных учителей. Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель»

<https://yandex.ru/promo/education/articles/issledovanie-professionalnogo-vygoraniya-uchitelej#vygoranie-uchitelej>