

**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, испытывающим 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 бессмыслицы 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 внебоцее 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 профессиональному - 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 обычного человека, 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 влюблена?
- 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 быть 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 помочь в виде принятия. Можно заранее озадачиться вопросом, к кому могу обратиться, кого воздействовать? 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
- 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%BC%D0%80%D0%86%D0%88%D0%80%D0%88%D0%BF%D0%BE%D0%80%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-emocionalnogo-vygoraniya/?fbclid=IwAR1v28cUASU6Mv55W0mSxRy9LdMYjtd_SZY5LKEzS0iJEN2J7jrTWiZZe9w

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>