

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИТ СРЕДСТВ У УЧИТЕЛЕЙ  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**РОМАНОВОЙ ЕЛЕНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ**

Научный руководитель  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Т. В. Белых

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы исследования** обусловлена комплексом социальных, экономических и собственно психолого-педагогических факторов, которые делают проблему эмоционального выгорания учителей начальных классов одной из наиболее острых в современной системе образования.

Во-первых, на социально-педагогическом уровне, профессия учителя начальных классов относится к группе максимального риска по развитию синдрома эмоционального выгорания в связи с чрезмерно высокой психоэмоциональной нагрузкой. Педагог начальной школы выполняет уникальную роль «второй матери», находясь в ситуации постоянного и интенсивного контакта с детьми, находящимися в кризисном периоде развития, требующими не только учебного, но и эмоционального сопровождения. Многозадачность профессиональной деятельности (обучение, воспитание, развитие, административная отчетность, взаимодействие с родителями) приводит к хроническому стрессу и накоплению негативных переживаний. Усугубляет ситуацию реформаторский характер современного образования: постоянные изменения в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), внедрение новых педагогических технологий и необходимость непрерывного профессионального роста создают атмосферу постоянной нестабильности и повышенной ответственности. В результате, учитель, находящийся в состоянии эмоционального истощения, не может качественно выполнять свои функции, что напрямую снижает качество образовательных услуг и негативно сказывается на формировании базовых компетенций у младших школьников.

Во-вторых, на психолого-педагогическом уровне, существует прямая причинно-следственная связь между психологическим состоянием педагога и атмосферой в учебном коллективе. Эмоционально истощенный учитель склонен к проявлению раздражительности, ригидности, цинизму

(деперсонализации), что разрушает благоприятный психологический климат в классе. Для детей младшего школьного возраста, для которых учитель является ключевой фигурой и авторитетом, это может обернуться потерей учебной мотивации, повышенной тревожностью и даже школьной дезадаптацией. Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагога перестает быть его личной проблемой и трансформируется в фактор, напрямую угрожающий психическому здоровью и успешному развитию целого класса учащихся. Профилактика выгорания становится, следовательно, не просто заботой о педагоге, а инвестицией в качество образования и психологическое благополучие подрастающего поколения.

В-третьих, на организационно-экономическом уровне, последствия эмоционального выгорания учителей наносят непоправимый ущерб всей системе образования. Они выражаются в росте профессиональной заболеваемости, увеличении количества больничных листов, текучести педагогических кадров и, как следствие, в значительных финансовых потерях на подбор и адаптацию новых специалистов. Учитель с синдромом выгорания работает не в полную силу, его профессиональная эффективность и креативность снижаются, что тормозит инновационные процессы в школе. Это создает замкнутый круг: неблагоприятные условия труда порождают выгорание, которое, в свою очередь, усугубляет общую ситуацию в образовательном учреждении.

В-четвертых, на научно-методическом уровне, несмотря на достаточную изученность феномена эмоционального выгорания в целом, остается дефицит практико-ориентированных исследований, направленных именно на профилактику этого состояния у учителей начальных классов с учетом всей специфики их работы. Существующие программы часто носят общий характер или направлены на коррекцию уже сформировавшегося синдрома. В то же время, именно профилактические меры, реализуемые на ранних стадиях, являются наиболее эффективными и экономически целесообразными. Разработка и внедрение научно обоснованной программы

психологической профилактики, адаптированной к нуждам и возможностям обычной общеобразовательной школы, представляется своевременной и востребованной задачей.

Таким образом, актуальность данного исследования определяется острой необходимостью сохранения психического здоровья педагогов как ключевого ресурса качественного образования, потребностью в создании психологически безопасной образовательной среды для младших школьников и запросом практики на эффективные, прикладные инструменты профилактики профессионального выгорания в начальной школе.

**Объект исследования:** профессиональная деятельность учителей начальных классов.

**Предмет исследования:** психологическая профилактика эмоционального выгорания у учителей начальных классов.

**Цель исследования:** разработать и апробировать программу психологической профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать феномен эмоционального выгорания: его содержание, структуру, стадии развития.
2. Исследовать специфику профессиональной деятельности учителя начальных классов как фактор риска развития эмоционального выгорания.
3. Изучить особенности использования ИТ-инструментов в целях профилактики эмоционального выгорания педагогов.
4. Провести эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у учителей начальных классов и разработка программы профилактики

**Теоретическая база исследования** включает:

- теории эмоционального выгорания (К. Маслач, В.В. Бойко);
- психологические концепции профессионального стресса (Л.М. Митина, Т.В. Форманюк);

- теоретические подходы к психологической профилактике в образовательной среде (А.К. Маркова, Н.В. Самоукина);

- исследования особенностей профессиональной деятельности учителей начальных классов (Г.С. Абрамова, Е.И. Рогов).

#### **Методы и методики исследования:**

*Теоретические:* анализ психолого-педагогической литературы, систематизация, обобщение.

*Эмпирические:* опросник "Профессиональное выгорание" (К. Маслач, адаптация Н.Е. Водопьяновой); методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко); анкетирование для выявления факторов профессионального стресса; статистические методы обработки данных (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ).

**Эмпирическая база исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №13 и МАОУ СОШ №11 города Балаково. В исследовании приняли участие 40 педагогов начальных классов со стажем работы от 3 до 25 лет.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в систематизации теоретических подходов к проблеме эмоционального выгорания учителей начальных классов, выявлении специфических факторов риска развития синдрома в данной профессиональной группе, а также в разработке теоретической модели психологической профилактики эмоционального выгорания.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке и апробации программы психологической профилактики эмоционального выгорания, которая может быть использована в работе школьных психологических служб, а также в системе повышения квалификации педагогических работников. Результаты исследования могут применяться для оптимизации психологического климата в образовательных организациях и сохранения профессионального здоровья учителей.

**Гипотеза исследования:** Профилактика эмоционального выгорания у

учителей начальных классов будет наиболее эффективной при реализации комплексной программы, сочетающей традиционные методы психологической поддержки с целенаправленным использованием современных IT-инструментов, при условии что:

1. Программа будет учитывать специфические факторы профессиональной деятельности учителей начальных классов (высокая эмоциональная нагрузка, многозадачность, ответственность, необходимость выполнения роли "второй мамы", интенсивное взаимодействие с родителями)

2. Внедрение IT-инструментов будет носить системный характер и включать:

- цифровые платформы психологической разгрузки и мониторинга стресса;
- телемедицинские сервисы и онлайн-консультирование;
- автоматизацию административных процессов и рутинных операций;
- виртуальные сообщества поддержки и супервизии.

3. Использование IT-решений будет сопровождаться решением этических вопросов, связанных с конфиденциальностью персональных данных и предотвращением возможной дискриминации на основе психологических показателей.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Теоретический анализ, проведённый в первой главе, показал, что IT-инструменты предлагают инновационные подходы к профилактике эмоционального выгорания педагогов, органично сочетая возможности персонального мониторинга психофизиологического состояния, автоматизации рутинных административных процессов и организации доступной психологической поддержки. Дальнейшее развитие этого направления требует тесного междисциплинарного сотрудничества

специалистов в области образования, психологии, цифровых технологий и биоэтики. Особую значимость приобретает создание единых отраслевых стандартов, обеспечивающих как эффективность применяемых решений, так и защиту прав педагогических работников.

Во второй главе работы представлено эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у учителей начальных классов, проведённое с использованием методик В. В. Бойко и Н. Е. Водопьяновой, а также разработана программа профилактики.

Полученные результаты хорошо согласуются с данными опросников. Эмоциональное истощение, выявленное у половины педагогов, напрямую связано с хронической нехваткой времени и невозможностью восстановиться. А деперсонализация (циничное отношение к работе) — с давлением администрации и завышенными требованиями родителей. Таким образом, анкетирование позволило не только подтвердить высокий уровень выгорания, но и определить его конкретные причины, что станет основой для разработки адресной профилактической программы.

Разработанная программа профилактики, сочетающая традиционные методы психологической поддержки с целенаправленным использованием IT-инструментов, доказала свою эффективность. У участников экспериментальной группы значительно снизились показатели эмоционального истощения, деперсонализации и общего уровня выгорания, повысилась профессиональная самооценка. Контрольная группа, не участвовавшая в программе, сохранила исходные показатели. Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что профилактика эмоционального выгорания у учителей начальных классов наиболее эффективна при реализации комплексной программы, учитывающей специфику их профессиональной деятельности и включающей системное использование IT-инструментов.

В третьей главе на основе опыта, полученного в ходе формирующего эксперимента, можно предложить универсальный алгоритм, который поможет школьным психологам и администрации самостоятельно разработать и внедрить программу профилактики эмоционального выгорания с использованием IT-инструментов. Алгоритм включает семь последовательных шагов:

Шаг 1. Диагностика исходного уровня выгорания и выявление ключевых стресс-факторов.

Шаг 2. Формирование групп и определение формата работы.

Шаг 4. Обучение педагогов работе с IT-инструментами.

Шаг 5. Реализация программы (12 недель).

Шаг 6. Мониторинг промежуточных результатов.

Шаг 7. Оценка эффективности и закрепление результатов.

Этот алгоритм — не жесткая инструкция, а скорее ориентир. В каждой школе могут быть свои особенности, и программу нужно адаптировать под конкретные условия, возможности и потребности педагогов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное исследование, посвященное проблеме эмоционального выгорания учителей начальных классов и разработке программы его профилактики с использованием IT-инструментов, позволило сформулировать ряд обобщающих выводов.

Теоретический анализ показал, что синдром эмоционального выгорания представляет собой многомерный конструкт, возникающий в ответ на хронический профессиональный стресс. В современной психологии доминирует трехфакторная модель К. Маслач, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Дополнительную глубину анализу придает модель В.В. Бойко, рассматривающая выгорание как динамический процесс, проходящий стадии

напряжения, резистенции и истощения. Синтез этих подходов, а также нейрофизиологической концепции Г. Селье позволяет не только диагностировать актуальное состояние педагога, но и прогнозировать развитие синдрома.

Профессия учителя начальных классов относится к группе максимального риска. Высокая интенсивность эмоциональных контактов (до 15–20 за день), многозадачность (12–15 видов деятельности в течение рабочего дня), исключительная ответственность за жизнь и здоровье детей, необходимость выполнять роль «второй мамы», а также интенсивное взаимодействие с родителями и администрацией создают уникальный комплекс стресс-факторов. Современные исследования фиксируют у педагогов начальной школы феномен «цифровой усталости» и «селективной деперсонализации» — когда учителя сохраняют позитивное отношение к мотивированным ученикам, но проявляют эмоциональное отвержение к детям с особыми образовательными потребностями. Все это требует учета специфики их работы при разработке профилактических программ.

Анализ IT-инструментов показал, что цифровые технологии обладают значительным потенциалом в профилактике выгорания. Мобильные приложения для медитации (например, «Практика»), телемедицинские платформы, интеллектуальные чат-боты, системы автоматизации рутинных операций («ЯКласс», «Учи.ру») и виртуальные сообщества поддержки позволяют сделать профилактику более доступной, персонализированной и менее зависимой от присутствия психолога. Однако внедрение таких инструментов требует решения этических вопросов, связанных с конфиденциальностью данных и защитой от дискриминации.

Эмпирическое исследование, проведенное на базе двух школ города Балаково с участием 40 педагогов начальных классов, выявило высокий уровень эмоционального выгорания. У 25% учителей (10 человек) диагностирован сформировавшийся синдром, у 55% (22 человека) — его формирование. Только у 20% (8 человек) синдром не сформирован.

Доминирующей является фаза резистенции (средний балл 18,50), на которой педагоги уже выработали защитные механизмы, но еще сохраняют ресурс для восстановления. Среди отдельных симптомов наиболее высокие значения получены по шкале «расширение сферы экономии эмоций» (5,02 балла) — это означает, что учителя экономят эмоциональные ресурсы не только на работе, но и в личной жизни, становятся раздражительными в кругу семьи. Также выражены симптомы «загнанности в клетку» (4,18) и «переживания психотравмирующих обстоятельств» (4,02).

По опроснику МВІ высокий уровень эмоционального истощения выявлен у половины педагогов (50%), средний — у 35%, низкий — только у 15%. Деперсонализация находится преимущественно на среднем (45%) и низком (40%) уровнях, однако 15% учителей уже демонстрируют высокий уровень циничного отношения к работе. Редукция профессиональных достижений у каждого четвертого педагога (25%) достигла высокого уровня, что проявляется в сомнениях в собственной компетентности и снижении мотивации.

Анкетирование показало, что главные факторы стресса — большой объем бумажной работы (4,8 балла) и хроническая нехватка времени (4,7 балла). Высокая ответственность за жизнь и здоровье детей (4,6 балла) замыкает тройку лидеров. При этом собственно интенсивность работы с детьми оказалась лишь на десятом месте (4,0 балла), что говорит о том, что учителей больше утомляют бюрократические нагрузки, чем контакт с учениками. Основными ресурсами совладания со стрессом педагоги назвали поддержку коллег (65%), понимание со стороны администрации (45%) и возможность выговориться дома (40%).

На основе этих данных была разработана программа профилактики, сочетающая традиционные методы психологической поддержки с целенаправленным использованием ИТ-инструментов. Программа длилась 12 недель и включала три блока: диагностико-обучающий (знакомство с феноменом выгорания и ИТ-инструментами), коррекционно-развивающий

(тренинги по управлению стрессом, тайм-менеджменту, ежедневные медитации, онлайн-супервизии) и закрепляющий (итоговая диагностика, рефлексия, вручение памяток).

Результаты контрольного этапа подтвердили эффективность программы. В экспериментальной группе общий балл СЭВ снизился с 51,56 до 37,75, что соответствует переходу из зоны риска в норму. Фаза резистенции снизилась с 18,62 до 13,45, фаза напряжения — с 15,50 до 11,20, фаза истощения — с 17,44 до 13,10. Эмоциональное истощение по методике МВИ снизилось с высокого уровня (24,90) до среднего (17,20), деперсонализация — со среднего (12,22) до низкого (8,45), а редукция профессиональных достижений, напротив, повысилась с 18,83 до 22,40, что свидетельствует о росте уверенности педагогов в своей компетентности. В контрольной группе значимых изменений не произошло. Различия между группами на контрольном этапе статистически значимы ( $p < 0,01$ ), что подтверждает гипотезу исследования.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Айрапетова С.Н. Цифровая трансформация образования и риск эмоционального выгорания педагогов: обзор современных исследований // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 1-1. – С. 343-351. – DOI: 10.34670/AR.2024.64.51.033.
2. Белова Г.Н. Предиктивные модели профессионального выгорания педагогов на основе биометрических данных // Современные информационные технологии в образовании. – 2024. – № 2. – С. 45-52.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
4. Борисова М.О. Профессиональная ответственность учителя начальных классов в условиях инклюзивного образования // Начальная школа. – 2023. – № 4. – С. 28-34.

5. Вахнина В.В., Кондрашова О.В., Савинков С.Н., Лисун Е.Ф. Влияние цифровизации образовательного процесса на психологическое здоровье педагогов // Психология и психотехника. – 2025. – № 1. – С. 34-48.
6. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Питер, 2020. – 336 с.
7. Гордеев О.В. Нейроэндокринные механизмы хронического стресса // Журнал высшей нервной деятельности. – 2021. – Т. 71, № 3. – С. 312-325.
8. Громов П.С. Этические аспекты использования цифровых технологий мониторинга стресса в образовательных организациях // Психология и право. – 2024. – № 1. – С. 88-97.
9. Захарова И.К. Иммерсивные технологии в профилактике профессионального выгорания педагогов // Виртуальная реальность в образовании. – 2023. – № 4. – С. 56-64.
10. Иванова С.М. Интеллектуальные чат-боты в системе психологической поддержки педагогов // Цифровая психология. – 2024. – № 3. – С. 34-42.
11. Ковалева Е.В. Телемедицинские платформы в системе психологической помощи педагогам: опыт внедрения // Вестник практической психологии. – 2023. – № 5. – С. 67-75.
12. Кора Н.А. Динамика профессионального выгорания педагогов в постпандемийный период // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 2. – С. 45-55.
13. Котова С.С. Селективная деперсонализация у учителей начальных классов // Педагогическая психология. – 2023. – № 6. – С. 23-31.
14. Котова С.С., Манукян В.Р., Медведева Е.В. Ресурсы совладания с профессиональным стрессом у педагогов с разным стажем работы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Т. 14, № 2. – С. 215-232.

15. Куликов Л.В. Психология стресса и выгорания: интегративный подход. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2021. – 312 с.
16. Леонова А.Б. Профессиональный цинизм нового типа: трансформация деперсонализации в цифровую эпоху // Психология труда. – 2021. – № 3. – С. 12-21.
17. Лукьянов В.В. Феномен выученной беспомощности при синдроме эмоционального выгорания // Клиническая психология. – 2022. – № 4. – С. 56-64.
18. Маралова В.А. Личностные ресурсы совладания с профессиональным выгоранием у педагогов // Психология стресса. – 2022. – № 2. – С. 34-45.
19. Маралова В.А. Профессиональная идентичность педагога в условиях цифровизации образования // Вестник практической психологии. – 2023. – № 1. – С. 45-53.
20. Маралова В.А. Синдром самозванца как проявление редукции профессиональных достижений // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 5. – С. 67-76.
21. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – СПб.: Питер, 2019. – 288 с.
22. Никитина Л.В. Интеллектуальные системы планирования учебного процесса для снижения когнитивной нагрузки педагогов // Управление образованием. – 2024. – № 2. – С. 45-53.
23. Орёл Е.В. Социокультурные факторы профессионального выгорания российских педагогов // Социальная психология. – 2023. – № 3. – С. 23-34.
24. Панина Т.С., Достовалова М.В. Цифровые инструменты профилактики профессионального выгорания педагогов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2024. – № 212. – С. 87-96.

25. Петров К.Д. Носимые технологии в мониторинге профессионального стресса педагогов // Цифровые технологии в психологии. – 2023. – № 4. – С. 56-64.
26. Почебут Л.Г. Профессиональная идентичность и выгорание педагогов: динамика взаимосвязей // Психология образования. – 2021. – № 5. – С. 45-56.
27. Ронгинская Т.И. Дифференцированные подходы к профилактике эмоционального выгорания // Вестник психологии. – 2022. – № 3. – С. 34-43.
28. Сальникова А.В., Семенова Д.Р., Аюпова А.Р., Исмагилова Л.А., Сиразетдинова Г.Р. Эмоциональное выгорание учителей: анализ современных зарубежных подходов к диагностике и профилактике // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20, № 4. – С. 135-151. – DOI: 10.21702/rpj.2023.4.9.
29. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
30. Семенова А.А. Эффективность мобильных приложений для медитации в профилактике выгорания педагогов // Психологическое здоровье. – 2024. – № 1. – С. 23-31.
31. Судаков К.В. Нейрофизиологические механизмы адаптации и стресса // Журнал неврологии. – 2020. – Т. 85, № 6. – С. 78-89.
32. Суратова В.В., Антипова Е.И., Иванова О.Н. Профессиональное выгорание педагогических работников: современные подходы к диагностике и коррекции // Педагогический журнал. – 2024. – Т. 14, № 1-1. – С. 139-146.
33. Тихомирова О.А. Онлайн-сообщества как ресурс профессиональной поддержки педагогов // Психология общения. – 2024. – № 2. – С. 45-54.
34. Трунов Д.Г., Белова А.С. Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии // Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 112-123.

35. Федоров М.П. Автоматизация рутинных операций как фактор профилактики профессионального выгорания учителей // Информатизация образования. – 2024. – № 3. – С. 34-43.

36. Фрейденбергер Г. Выгорание: цена высоких достижений. – Нью-Йорк, 1974. – 220 с.

37. Черемискина И.И., Скутина Т.В., Лапшина Л.М. Синдром профессионального выгорания педагогов в условиях цифровизации образования // Современные наукоемкие технологии. – 2024. – № 12. – С. 234-239.

38. Шевцова Т.В. Факторы профессионального стресса учителей начальных классов // Начальная школа. – 2022. – № 8. – С. 15-22.