

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

Кафедра коррекционной педагогики

**«ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ,
РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 358 группы
по направлению 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование профиля
«Психологическое сопровождение образования и
реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья»

факультета психолого – педагогического и специального образования

НОВИКОВОЙ ЕЛИЗАВЕТЫ ВАЛЕРЬЕВНЫ

Научный руководитель

Соловьева О. В.

канд. социол. наук, доцент

должность, уч. ст., уч. зв.

личная подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Селиванова Ю. В.

докт. социол. наук, профессор

должность, уч. ст., уч. зв.

личная подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов, 2026

Введение. Психическое выгорание – это актуальная область исследований в современной психологии, как в теоретическом, так и в прикладном аспектах, изучаемая на протяжении последних сорока лет. Его повсеместное распространение, потенциальная необратимость и разрушительные последствия диктуют необходимость разработки эффективных стратегий профилактики, совладания и коррекции. Научный интерес к выгоранию сосредоточен на понимании его сути, структурных компонентов, механизмов формирования, а также динамики и закономерностей его развития. За долгую историю изучения проблемы, российские и зарубежные исследователи опубликовали сотни работ, посвященных этому феномену. На основе анализа этих многочисленных публикаций можно выделить исторические этапы научного осмысления данной проблемы.

Изначально выгорание воспринималось как индивидуальное, обособленное явление, проявляющееся в эмоциональном, умственном и физическом истощении, и его внешние признаки были единственным предметом внимания. Однако, еще до официального введения термина, феномен выгорания был художественно осмыслен в литературе. А. П. Чехов в конце XIX века в "Палате № 6" и "Ионыче" детально описал выгорание у врачей, а позднее Т. Манн и Г. Грин также обращались к этой теме в своих произведениях [1]. В середине XX века американские исследователи, такие как М. Буриш и Г. Брэдли, изучали психические состояния, по сути являющиеся выгоранием, хотя и не использовали этот термин, а Г. Брэдли даже выделил специфический "стресс, зависящий от работы". [2] В российской психологии до появления термина "выгорание" его суть описывалась через другие понятия, например, "отравление людьми" или "болезнь общения". Важным шагом стало упоминание Б. Г. Ананьевым в 1968 году "эмоционального сгорания" как негативного явления в профессиях, связанных с интенсивным межличностным взаимодействием, хотя его

концепция требовала дальнейшей эмпирической. [3]

История изучения профессионального выгорания началась в США в 1974 году с публикаций Г. Дж. Фрейденбергера. [4] В последующие десятилетия американская психология активно исследовала эту проблему, что позволило более четко определить понятие "выгорание" и понять его природу. Особенно заметно выгорание проявлялось среди специалистов помогающих профессий (врачей, психологов и др.). Исследования в этот период шли по двум основным линиям: клинической (психиатрической) и социально-психологической. Г. Дж. Фрейденбергер, работавший в рамках первого подхода, ввел термин "Staff burnout" для описания состояния психического истощения у здоровых сотрудников психиатрических клиник, вызванного постоянным эмоционально насыщенным взаимодействием с пациентами. В то же время, К. Маслач и ее команда разработали социально-психологическую концепцию выгорания, определяя его как комплекс из трех симптомов: физического и эмоционального истощения, снижения самооценки и формирования негативного отношения к работе и клиентам. [5] Были также установлены внешние факторы, провоцирующие выгорание, такие как чрезмерная нагрузка, негативная обратная связь и недостаток личных ресурсов для борьбы со стрессом.

Разработка методов и психодиагностических опросников для оценки выгорания у сотрудников стала ключевым направлением в индустриально-организационной психологии. В 1981 году К. Маслач представила свой знаменитый опросник MBI (The Maslach Burnout Inventory), который стал стандартом для выявления и измерения выгорания. [6] Это событие способствовало переосмыслению выгорания как формы профессионального стресса, глубоко укорененной в таких факторах, как организационная культура, удовлетворенность работой и текучесть кадров. Индустриально-организационный подход успешно объединил медицинские (психиатрические) и социально-психологические перспективы изучения этого феномена. Параллельно, в российской психологии, исследователи

стресса, в частности Л. А. Китаев-Смык и В. А. Бодров, уже описывали явления, по своей сути близкие к выгоранию. [7]

В рамках данного периода американскими исследователями проводилось комплексное изучение и систематизация проявлений и закономерностей исследуемого феномена. Существенным достижением стало углубление концептуального понимания феномена выгорания. Данная тенденция прослеживается на примере динамики развития опросника «МВІ»: за 25 лет его применимость расширилась от профессий помогающего характера («субъект-субъектного» типа) до любых сфер профессиональной деятельности, включая профессии «субъект-объектного» типа (например, металлурги, операторы телефонных станций и ЭВМ) [7].

На рубеже тысячелетий, в конце 1990-х годов, отечественная психология начала систематическое изучение феномена выгорания. В этот период Т. В. Форманюк, адаптируя зарубежные концепции, ввела в научный оборот термин "эмоциональное сгорание"[8]. Первоначальные российские исследования, в частности работы А. А. Рукавишникова и В. В. Бойко, характеризовались либо постановочным характером, либо ограниченной эмпирической направленностью [9]. Примечательно, что, несмотря на методологическое разнообразие в изучении данного феномена как отечественными, так и зарубежными исследователями, был достигнут консенсус относительно его структуры. В результате обширных эмпирических исследований наиболее обоснованной была признана трехкомпонентная модель выгорания, предложенная К. Маслач и С. Джексон, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [10].

Продолжение исследований данного феномена имеет существенное значение для раскрытия закономерностей и механизмов профессионального становления и адаптации, а также для идентификации и характеристики взаимосвязи между профессиональным стрессом и соматическими расстройствами. С момента появления первых эмпирических данных о

выгорании как профессиональном феномене, наблюдается устойчивая тенденция к его экспансии. Отмечается как количественный рост числа лиц, подверженных выгоранию, в изначально определенных "хелперских" профессиях, так и качественное расширение спектра профессиональных групп, в которых фиксируется данное явление. В связи с этим, исследование феномена профессионального выгорания представляет собой одну из первостепенных задач в области психологии труда. [7]

Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, обуславливается также всеобщей тенденцией к инклюзивному образованию, что, в свою очередь, требует идентификацию основных факторов эмоционального выгорания и выявления мер предупреждения развития данного феномена.

В связи с выше сказанным, цель выпускной квалификационной работы – изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, сравнение уровня эмоционального выгорания с педагогами, работающими с нормотипичными детьми. Анализ наличия взаимосвязи уровня выгорания педагогов с их возрастом, стажем работы, образованием и поиск методов профилактики.

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация изучения эмоционального выгорания педагогов.

Объект исследования: эмоциональное выгорание педагогов.

Предмет исследования: особенности эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Гипотеза исследования: предполагается, что вследствие повышенной профессиональной нагрузки и специфики педагогического процесса синдром эмоционального выгорания будет более выражен у педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, по сравнению с коллегами, занимающимися образованием нормотипичных школьников.

Цель исследования определяет следующие задачи:

- осуществить анализ литературы (научной, психолого-педагогической), по проблеме эмоционального выгорания педагогов;
- выявить глубину эмоционального истощения у учителей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья и с нормотипичными детьми;
- разработать рекомендации по профилактике эмоционального выгорания для учителей.

Для достижения цели и реализации поставленных задач были использованы следующие методы:

- 1) Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
- 2) Эмпирические методы: тестирование (опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)).
- 3) Методы качественного и количественного анализа результатов исследования.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованных источников (45 наименований) и приложения. В работе содержится 6 таблиц. Объем выпускной квалификационной работы составляет 58 страниц.

В первой главе **«Теоретические аспекты изученности эмоционального выгорания педагогов»** подробно изучается сущность и содержание понятия синдром эмоционального выгорания, особенности формирования эмоционального выгорания педагогических работников.

Американский психиатр Х. Дж. Фройденбергер в 1974 году ввел понятие "эмоциональное выгорание" (burnout). Изначально оно описывало состояние психического истощения у здоровых людей, которые в рамках своей профессиональной деятельности, особенно в сфере оказания помощи, постоянно находились в тесном и эмоционально напряженном контакте с

клиентами или пациентами. Фройденбергер исследовал именно сотрудников медицинской сферы, сталкивающихся с эмоционально насыщенным общением [11]. Первоначально выгорание понималось как чувство опустошенности, бесполезности и никчемности. Со временем этот термин расширил свое применение, охватив специалистов, чья работа связана с людьми, имеющими различные проблемы. Позднее выгорание стали изучать и у представителей других профессий, включая военнослужащих, спасателей, офисных работников, руководителей, а также специалистов из так называемой "несоциальной сферы", таких как летчики, инженеры и программисты.

Эмоциональное выгорание – это последовательный процесс, который разворачивается по той же схеме, что и стресс, проходя через три стадии. На первом этапе, нервное напряжение, возникает из-за постоянной психоэмоциональной нагрузки, неблагоприятной обстановки, высокой ответственности или работы с трудным контингентом. Затем следует стадия сопротивления, когда человек пытается противостоять негативным воздействиям. Если же эти попытки оказываются неэффективными, наступает истощение, характеризующееся исчерпанием психических ресурсов и снижением эмоционального тонуса. Каждый из этих этапов сопровождается появлением специфических симптомов, указывающих на прогрессирующее выгорание.

Педагогическая профессия привлекает к себе повышенное внимание в силу ее огромной социальной значимости и ответственности, ведь именно педагоги формируют будущее поколение. Общество ожидает от них высокого профессионализма, развитых коммуникативных навыков и соответствия высоким моральным стандартам. Однако эта деятельность неразрывно связана с многочисленными стрессогенными факторами.

В. В. Бойко в своих работах относит педагогическую деятельность к "группе риска" из-за высокой вероятности профессиональной "деструкции" [18]. Для педагогов характерны длительные периоды стресса,

сложные ситуации взаимодействия, трудности в коммуникации и накопление негативных эмоций без адекватной возможности их сброса.

Согласно исследованию Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, профессиональное выгорание является серьезной проблемой для учителей средних школ, затрагивая 71% педагогов. Эта ситуация усугубляется снижением престижа профессии, ухудшением условий труда и возрастающей нагрузкой, которая охватывает более 300 видов деятельности. [19]

На основе теоретических источников можно сказать, что для педагогов характерны длительные периоды стресса, сложные социальные взаимодействия, трудности в коммуникации и накопление негативных эмоций без адекватной возможности их сброса. Педагоги же, работающие с детьми с особыми возможностями здоровья, имеют дополнительные факторы стресса. Такие как обострения заболевания ребенка, общение с которым ведёт к дополнительному напряжению, взаимодействие с родителями, которые не всегда готовы адекватно оценить состояние своих детей и др. Такие специфические черты педагогической деятельности требуют отдельного наблюдения для изучения возможных факторов эмоционального выгорания.

Во второй главе **«Теоретический обзор проблем эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ»** представлены: роль специфики работы с детьми с ОВЗ в формировании структуры эмоционального выгорания и анализ теоретических подходов к профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Педагоги, работающие с детьми с особыми возможностями здоровья, сталкиваются с уникальными вызовами, которые часто ведут к эмоциональному выгоранию. Основные причины включают [22]:

- Высокий уровень стресса: Постоянное психоэмоциональное напряжение и трудности в адаптации образовательного процесса к потребностям детей создают значительный стресс.

- Неосознаваемый стресс: Общение с ребенком в периоды обострения его хронических заболеваний может вызывать скрытое эмоциональное напряжение.

- Сложные межличностные отношения: Взаимодействие между педагогом, учеником и родителями, осложненное спецификой нозологической группы ребенка, требует особого подхода и может быть источником стресса.

Кроме того, на педагогов возлагаются высокие ожидания со стороны администрации и родителей. Требуется постоянное повышение квалификации, активная научная и методическая деятельность, разнообразные формы работы с детьми (в том числе внеурочные), проявление эмпатии и индивидуальный подход. При этом педагог несет ответственность за создание безопасного и комфортного образовательного пространства. Все эти многочисленные требования, как объективные, так и субъективные, приводят к перегрузке, истощению и, в конечном итоге, к эмоциональному выгоранию.

Анализируя исследования ученых, рассмотренные во второй главе, можно предположить, что педагоги работающие с детьми с особыми возможностями здоровья, подвержены синдрому эмоционального выгорания в большей степени по сравнению с коллегами, которые имели опыт работы только с нормотипичными детьми. Эти данные определяют необходимость выявления мер профилактики эмоционального выгорания для педагогов коррекционных образовательных учреждений.

Чтобы избежать эмоционального выгорания, важно не ждать его проявления, а принимать превентивные меры. Вместо того чтобы бороться с уже возникшей проблемой, следует создавать условия, препятствующие ее появлению. Это означает научиться справляться с высокими нагрузками, сохраняя при этом физическое и психическое здоровье. Главная цель профилактики – помочь человеку адекватно и эффективно реагировать на стрессовые ситуации. Ключевым элементом профилактики является

подготовка педагогов, включающая теоретические знания, практические умения и развитие стрессоустойчивости. Важную роль также играют эмоциональная стабильность, гибкость, навыки конструктивного общения с учетом профессиональных особенностей, а также приемы саморегуляции. Тренинги, ролевые игры, психогимнастика, арт-терапия и сказкотерапия помогают приобрести эти навыки через личный опыт. Знания, полученные активно, становятся лучшими инструментами для управления своим поведением.

Профилактическое воздействие сосредоточено на нескольких ключевых аспектах: повышении осведомленности педагогов о выгорании и обучении их методам саморегуляции и релаксации. Оно также направлено на развитие навыков самоанализа, устранение деструктивных адаптаций, стимулирование личностного роста и самоактуализации (раскрытию своего потенциала), а также на выявление и раскрытие индивидуальных ресурсов и творческого потенциала. Важной частью профилактики является формирование системы мероприятий, призванных укрепить престиж педагогической профессии [26].

На основании проведенного анализа можно констатировать наличие значительного количества методик, направленных на минимизацию психологического истощения преподавателей, что, в свою очередь, повышает вероятность снижения степени негативного воздействия данного феномена на педагогическую деятельность. Исследование проблемы эмоционального выгорания находится на достаточно высоком уровне проработки. Более того, существует масштабная масса источников, посвященных тренировочным мероприятиям и их элементам, для предупреждения возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Во третьей главе **«Экспериментальное изучение и профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ»** продемонстрированы: организация эмпирического этапа и методы исследования проявления синдрома эмоционального у педагогов,

работающих с детьми с ОВЗ, анализ результатов исследования и предложения по организации работы по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Данное исследование проходило с сентября по декабрь 2025 года на базе трёх образовательных учреждений: Государственного бюджетного образовательного учреждения Саратовской области «Школа-интернат АОП №4 г. Саратова», Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №45» и Государственного автономного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Гимназия № 1».

Каждое из образовательных учреждений имеет свою специфику работы, что даёт более многогранную выборку респондентов для эмпирического исследования.

Таким образом, в эмпирическом исследовании участвовали 3 группы респондентов:

1 группа – 30 человек (учителя ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №4 г. Саратова»), педагогический стаж респондентов от трех до 52 лет, возраст от 25 до 76 лет, у всех кроме одного респондента высшее образование.

2 группа – 34 человека (учителя МОУ «СОШ №45»), педагогический стаж работы от одного до 43 лет, возраст от 22 до 64 лет, у всех кроме одного респондента высшее образование.

3 группа – 16 человек (учителя ГАОУ СО «Гимназия № 1»), педагогический стаж от 1 до 43 лет, возраст от 19 до 66 лет, у всех кроме одного респондента высшее образование.

Целью нашего эмпирического исследования является выявление уровня эмоционального выгорания всех трёх групп респондентов, анализ наличия связи уровня эмоционального выгорания с возрастом респондентов и их стажем работы. Выявление возможных связей уровня эмоционального выгорания педагогов с контингентом обучающихся, с которыми они работают.

Бланк опроса для педагогов направлен на выявление уровня эмоционального выгорания, также туда входили вопросы о возрасте, поле, уровне образования, общем стаже работы и педагогическом стаже работы.

Для диагностики профессионального выгорания педагогов был выбран тест МВИ (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [20]. Этот тест отражает основные показатели:

1. Психоэмоциональное истощение (ПИ) – демонстрирует уровень тяжести эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокие баллы, набранные респондентом по этому показателю, могут свидетельствовать об апатии, угнетенности, уровнем утомления, общей эмоциональной опустошенности. По этой методике испытуемый набирает от 0 до 54 баллов, где 0-10 баллов говорит о крайне низком уровне эмоционального истощения, 11-20 баллов о низком уровне, 21-30 баллов о среднем уровне, 31-40 баллов о высоком, 41-54 баллов о крайне высоком уровне эмоционального истощения.

2. Деперсонализация (Д) – демонстрирует отношений с коллегами, ощущении себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокие баллы, набранные по этому показателю, могут свидетельствовать о степени черствости, формального отношения к своим воспитанникам, ощущении несправедливости к себе со стороны коллег и учеников. По этому показателю респондент набирает от 0 до 24 баллов, где 0-5 баллов говорят о крайне низком уровне деперсонализации личности, 6-11 баллов о низком уровне, 12-17 баллов о среднем уровне, 18-20 баллов о высоком уровне, 20 и выше баллов о крайне высоком уровне.

3. Редукция личных достижений (РЛД) – демонстрирует диагностику уровня оптимизма, уверенность в своих силах и способностях в решении проблем, положительное отношение к профессиональной деятельности и окружающим людям на работе. По этому показателю респондент может набрать от 0 до 48 баллов, где 0-8 баллов характеризуют крайне высокий уровень редукции личных достижений, 9-18 баллов высокий

уровень, 19-28 баллов средний уровень, 29-38 баллов низкий уровень, 39-48 баллов крайне низкий уровень редукции личных достижений.

4. Психическое выгорание (ПВ) – общий индекс выгорания, обобщающий показатель для оценки общего уровня профессионального выгорания, объединяющий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукция личностных достижений. По этому показателю респондент может набрать от 0 до 132 баллов, где 102-132 баллов характеризуют крайне высокий уровень психического выгорания, 76-101 баллов высокий уровень, 50-75 баллов средний уровень, 24-49 баллов низкий уровень, 0-23 баллов крайне низкий уровень редукции личных достижений.

Опираясь на результаты исследования, можно сделать вывод, что значения уровня эмоционального выгорания по всем трём компонентам в отдельности и общему индексу психического выгорания у сотрудников, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья ниже, по сравнению с показателями педагогов, работающих с нормотипичными детьми. Вместе с этим, стоит отметить, что у респондентов 3 группы все показатели уровня выгорания выше по сравнению с респондентами 2 группы, что говорит уже о специфике каждого учреждения, где работают респонденты. ГАОУ СО «Гимназия №1» котируется как школа повышенного уровня, где несколько профильных направлений, высокие средние баллы учеников по всем государственным экзаменам, чего нельзя сказать о МОУ «СОШ №45». Из чего можно сделать вывод, что у педагогов ГАОУ СО «Гимназия №1» больше напряжения, от них больше требуют результата, что создаёт дополнительный стресс в профессиональной деятельности.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень психического выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья выше, чем у педагогов, работающих с нормотипичными школьниками, опровергнута.

Следовательно, профилактика эмоционального выгорания необходима как для педагогов школ, работающих по адаптированной образовательной

программе, так и для педагогов общеобразовательных школ.

Профилактическая деятельность должна проводиться систематично, учитывая особенности работы в каждом учреждении и индивидуальную ситуацию педагога, исходя из того, в каком состоянии специалист уже находится. Для большей эффективности, профилактика должна быть организована на уровне администрации образовательного учреждения, так как от эмоционального состояния педагогов напрямую зависит результат всего учебного процесса.

Ключевые направления профилактической работы включают: информирование о причинах и признаках выгорания, обучение техникам саморегуляции и релаксации, развитие навыков самоанализа для выявления источников негативных переживаний, коррекцию деструктивных адаптивных изменений, выявление и использование личностных ресурсов, раскрытие творческого потенциала, повышение самоактуализации и саморазвития, а также создание условий для повышения престижа профессии.

Заключение. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание – это не одномоментное явление, а динамический процесс, который со временем усугубляется. Он зарождается под влиянием длительных профессиональных стрессов и истощает внутренние ресурсы человека. Его симптомы проявляются в виде эмоционального и умственного упадка, физической усталости, отстраненности от коллег и работы, а также снижения чувства удовлетворения от достигнутого. Согласно концепции В.В. Бойко, выгорание проходит через три стадии: напряжение, резистенцию (сопротивление) и истощение [16].

Работа с детьми, имеющими особые образовательные потребности, в нынешних реалиях ставит перед педагогами ряд серьезных вызовов. Эти вызовы включают в себя постоянное воздействие стрессогенных факторов, приводящих к хроническому стрессу и эмоциональному истощению. Кроме того, от специалистов требуется высокий уровень профессиональной

компетентности, что в совокупности с другими факторами способствует развитию тревожности, накоплению усталости, снижению общего эмоционального фона и даже поведенческим срывам. В долгосрочной перспективе эти состояния могут трансформироваться в полноценное эмоциональное выгорание, сопровождающееся соматическими проявлениями.

В рамках экспериментального исследования, направленного на изучение уровня профессионального (эмоционального) выгорания педагогов, работающих с нормотипичными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья, были задействованы педагоги следующих образовательных учреждений: ГАОУ СО «Гимназия №1», МОУ «СОШ №45» и ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №4 г. Саратова». Общая выборка исследования составила 80 педагогов, из которых 30 работают с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а 50 – с нормотипичными обучающимися. Диагностический инструментарий включал опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой). Результаты исследования свидетельствуют о том, что в группе педагогов, осуществляющих свою деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья, наблюдается более низкий уровень эмоционального выгорания по сравнению с группой педагогов, работающих с нормотипичными детьми. Тем не менее, общие показатели уровня выгорания у педагогов в целом остаются на высоком уровне, что обуславливает необходимость предоставления им поддержки и разработки мер по преодолению и профилактике данного феномена.

Для построения эффективной системы профилактики эмоционального выгорания педагогов были определены следующие ключевые задачи: повышение осведомленности учителей о факторах и проявлениях выгорания, формирование у них навыков саморегуляции и релаксации, развитие способности к самоанализу причин стресса, минимизация негативных

адаптивных изменений, активация внутренних ресурсов личности, раскрытие творческого потенциала, стимулирование саморазвития, а также укрепление позитивного восприятия педагогической деятельности.

Составленные рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов являются эффективны и пригодны для внедрения педагогами-психологами в образовательных учреждениях с целью минимизации риска развития данного состояния у педагогического состава.