

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЫХ
ПЕДАГОГОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ЧАТ-БОТ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиль – «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Репринцевой Валерии Вячеславовны

Научный руководитель
доктор психологических наук,
профессор

Р.М. Шамионов

дата, подпись

Зав. кафедрой
доктор психологических наук,
профессор

Р.М. Шамионов

дата, подпись

Саратов 2023 год

Введение. *Актуальность* предпринятого исследования заключается в том, что эмоциональное выгорание педагогов часто является главной причиной не закрепления молодого специалиста в школе в качестве профессионала, способного справляться со стрессами и нервно-психическим напряжением, владеющим техниками саморегуляции. Это в свою очередь является одной из наиболее актуальных проблем в области образования. Несмотря на то, что молодые педагоги обладают новыми идеями, взглядами, энергией и мотивацией к работе, они также сталкиваются с нагрузкой в работе, стрессами и нехваткой времени. В этой связи существует необходимость исследования проблемы эмоционального выгорания у молодых педагогов – люди, являющиеся, молодыми педагогами, испытывают воздействие множества стрессогенных факторов, среди которых наиболее сильными являются: адаптация к своей профессиональной роли на первоначальном этапе, постоянные коммуникативные и эмоциональные нагрузки, характерные для педагогической профессии.

Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на психологическом комфорте всех участников образовательного процесса, начиная с педагогов, заканчивая учениками, которым они в свою очередь передают свои знания. Таким образом, важным вопросом является исследование феноменов эмоционального выгорания у молодых педагогов в виду того, что данные исследований позволят сформировать психологически комфортную и безопасную образовательную среду, в которой будут максимально реализовываться интеллектуальный и личностный потенциал преподавателей, что в целом повысит эффективность системы образования.

Объект исследования – эмоциональное выгорание личности молодых педагогов.

Предмет исследования – профилактика эмоционального выгорания молодых педагогов с использованием технологии чат-бот.

Целью данной работы является изучение особенности и проявления эмоционального выгорания молодых педагогов в условиях использования технологии чат-бот.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование технологии чат-бот позволяет своевременно диагностировать состояния и осуществлять психологическую профилактику эмоционального выгорания у молодых педагогов.

Задачи исследования:

1. Анализ отечественных и зарубежных исследований по психолого-педагогическим аспектам содержания и проявления эмоционального выгорания.
2. Выявить уровень эмоционального выгорания у молодых педагогов
3. Изучить динамику выраженности показателей эмоционального выгорания у молодых педагогов в условиях использования технологии чат-бот.
4. Разработать рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у молодых педагогов.

Методы исследования. В соответствии с характером поставленных задач и с учетом специфики проблемы использовались следующие методы исследования: критический анализ научной и методической литературы по проблеме, реферирование, цитирование, составление библиографии, конспектирование, анализ, обобщение, эмпирические методы.

Методологическая и теоретическая база исследования. В основу данного исследования легли научные труды последних лет следующих авторов: А. Е. Афанасьевой, Н. Г. Валановой, М. В. Горчаковой, М. Ю. Десятовой, О. В. Есауловой, К. Б. Жигалевой, Е. С. Казачинера, Т. А. Карамышевой, И.М. Кунгуровой, Д. В. Малаховой, Ю. В. Рындиной, А. Ш. Салимовой, Г. В. Сороковых, М. Н. Борисовой.

Научная новизна исследования: обоснована тем, что профилактика эмоционального выгорания молодых педагогов может быть реализована с

использованием интегративного, ресурсного и ситуационного подходов, которые позволяют своевременно диагностировать неадекватные для решения профессиональных задач функциональные состояния, мотивацию, комплекс психофизиологических показателей профессионального выгорания педагогов, эмоциональный фон, осуществляя его профилактику, обращаясь к психологическим ресурсам личности, актуализируя их в результате использования специальной программы в формате «чат-бот».

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в работе систематизированы и обобщены материалы актуальных исследований по использованию приёмов технологии чат – бот в профилактике эмоционального выгорания молодых педагогов.

Практическая значимость: возможность практического применения результатов данного исследования в использовании технологии чат – бот для профилактики эмоционального выгорания молодых педагогов.

Структура исследования: Настоящая работа состоит из введения, трёх глав основного текста, заключения, списка использованных источников и приложения. Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, сформулированы объект и предмет, определены цель, задачи и методы исследования.

В первой главе рассматриваются теоретические основы феномена эмоционального выгорания молодых педагогов и использование технологии чат – бот для его профилактики, а именно: конкретизация и систематизация научного материала относительно эмоционального выгорания молодых педагогов, связи данного феномена с социальными и психологическими факторами жизни молодых педагогов, а также связь влияния эмоционального выгорания на важнейшие сферы психики – мотивационную, познавательную и эмоциональную.

Во второй главе изучаются практические основы феномена эмоционального выгорания молодых педагогов и использования технологии чат – бот для профилактики эмоционального выгорания молодых педагогов, а

именно: рассматриваются важнейшие стороны эмоционального выгорания и их связь.

В заключении подводится итог проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

Основное содержание. В первой главе «Теоретическое обоснование проблемы эмоционального выгорания молодых педагогов» определены следующие понятия: сущность, симптомы, стресс-факторы, этапы возникновения эмоционального выгорания, признаки, проявления синдрома эмоционального выгорания, фазы, особенности работы молодых педагогов, факторы эмоционального выгорания молодых педагогов.

Эмоциональное выгорание – это состояние истощения умственного, физического и эмоционального, которое возникает на фоне возникающего стресса. Наличие эмоционального выгорания характеризуется сочетанием психопатических, психосоматических и соматических симптомов, а также признаков социальной дисфункции.

Условно можно разделить симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические.

В условиях современного мира, человек получает огромное количество информационной нагрузки, что приводит к увеличению нервно-психической нагрузки на него. Также ситуацию могут обострять отношения между людьми, на фоне которых появляются межличностные конфликты, действующие на нервно-психическую устойчивость и приводящие к эмоциональному выгоранию.

Наиболее распространен синдром эмоционального выгорания у представителей профессий, носящих творческий характер, но в настоящее время синдром эмоционального выгорания получил широкое распространение среди людей, занимающихся трудом, не связанным с творчеством.

Изначально эмоциональное выгорание было разделено на 2 этапа: ранняя стадия и полное отсутствие эмоций. Позже было выделено 12 стадий развития синдрома:

1. Навязчивое стремление проявить себя – активная деятельность;
2. Осознанное или неосознанное пренебрежение собственными потребностями;
3. Увлеченность работой, избегание урегулирования конфликтов, неосознавание наличия проблем;
4. Утрата чувств по отношению к себе, растворение в работе;
5. Начало выгорания – деятельность перестает приносить удовлетворенность, скорость и продуктивность работы снижается;
6. Появление усталости, сонливости или бессонницы;
7. Изнеможение организма, снижение иммунитета, подавленность;
8. Появление тревоги, человек утрачивает все силы на восстановление своего здоровья;
9. Утрата способности радоваться жизни, все окружающее вызывает отвращение;
10. Кризис - эмоциональные срывы становятся нормой жизни, продуктивность сводится к нулю, теряется работоспособность;
11. Изнеможение организма приводит к возникновению серьезных заболеваний, а также злоупотреблением едой, алкоголем, лекарствами как попытками снять стресс;
12. Человек полностью изнеможен, эмоционально сломлен. Появляются суицидальные мысли, любая работа начинает «нагнетать».

При прохождении всех этапов эмоционального выгорания справиться самостоятельно становится практически невозможно – человеку неизбежно понадобится помощь специалиста.

Важнейшими проявлениями синдрома эмоционального выгорания являются:

1. «Отсутствие эмоциональной вовлеченности в профессиональную деятельность;

2. Дегуманизация – человек в своей профессиональной деятельности не способен выделять составляющую собственной деятельности, соотносящуюся с механизмами эмпатии - сочувствием и сопереживанием.

Синдром эмоционального выгорания является сложным явлением, в формировании которого участвуют как психологические факторы индивидуального характера, так и факторы, имеющие средовую природу. Это процесс, отражающийся на состоянии всех сфер психики, что влияет на деятельностные аспекты жизни человека.

Согласно В.В. Бойко, существует три фазы эмоционального выгорания:

«1. Первая фаза – напряжения, которой характерно переживание эмоционального напряжения в связи с неудовлетворенностью работой, собой.

2. Вторая фаза – резистенции, она характеризуется сопротивлением и неадекватным реагированием на организационные стороны в работе, контакты с коллегами.

3. Третья фаза – истощения, это избегание близких эмоциональных и личностных контактов, ухудшение состояния здоровья и т.п.»

Особенность деятельности педагога заключается в том, что он влияет на физические, интеллектуальные, личностные и духовные качества своего воспитанника. Основные личностные потребности молодого специалиста напрямую связаны с самоопределением: поиском условий реализации себя.

Синдром эмоционального выгорания обуславливается такими важнейшими показателем как нервно-психическая устойчивость, а также эмоциональное выгорание является следствием проявления отрицательных эмоциональных состояний.

В настоящее время существует высокий уровень нестабильности и динамичности в профессии педагога, в особенности у молодых педагогов. Люди, работающие в этой сфере, часто сталкиваются с психологическими

трудностями, такими как стресс, несоответствие ожиданиям, чувство изоляции и недостатка поддержки.

Важно понимать, что молодые педагоги нуждаются в поддержке со стороны коллег, руководства и менторов. Кроме того, важно разработать специальные программы поддержки и сопровождения молодых педагогов для предотвращения выгорания и удержания их в профессии.

Психологические особенности работы молодых педагогов оказывают влияние на профессиональную деятельность, но также могут представлять собой ценный ресурс в работе с детьми. Разработка мер поддержки и сопровождения молодых педагогов, а также использование их способностей в стимулировании эмоционального развития учеников может привести к улучшению общего качества образования.

Поэтому одной из важных проблем современной психологической школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены не только молодые педагоги, но и преподаватели с опытом работы более 10 лет. При недостаточности навыков эмоциональной устойчивости, большой нагрузки, отсутствия отдыха и хронического стресса организм истощается и вырабатывается эмоциональное выгорание.

Профессиональное выгорание понимается как профессиональный кризис, который связан с межличностными отношениями и работой в целом, и, чаще всего, он представляет собой приобретенный стереотип трудового поведения, негативно влияющий на рабочий процесс и отношения с субъектами общения.

Обучающиеся в обществе становятся все более требовательными и разнообразными в своих запросах. Поэтому педагоги оказываются в ситуации постоянного эмоционального напряжения, которое требует от них максимальной концентрации и контроля над взаимодействием с учащимися. Стремление быть успешным и достичь высокого качества своей работы приводит к изменению личности педагогов на протяжении всей их трудовой жизни. С начала профессиональной карьеры педагоги находятся в состоянии

неоптимальной психической нагрузки, которая усиливается с опытом и может иметь патологические проявления. Это приводит к постепенному развитию более высоких уровней коммуникативных, профессиональных и непрофессиональных навыков и качеств, а также к некоторым несоответствиям между сознательным и бессознательным в плане соматических расстройств.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является одним из самых сложных и неуловимых среди других. Узнать, что с человеком что-то не так - крайне трудно. Иначе говоря, это состояние латентно. Первые симптомы часто проходят незамеченными, и люди педагогической профессии могут даже не подозревать об эмоциональном выгорании. Необходимо отметить, что необходимость регулярно испытывать свой психоэмоциональный статус у педагогов не вызывает ярких эмоций. Само ощущение апатии и усталости часто списывают на жизненные обстоятельства, недосып, недостаток витаминов, что ещё больше затрудняет обнаружение синдрома. На первых этапах этого состояния, близкие люди также не могут обратить внимание на изменения, которые происходят у педагога. Но по мере того, как эмоциональное выгорание становится сильнее, человек понимает, что отношение к работе изменилось, эмоциональный фон снижен, стало труднее даже просто встать утром и выйти на урок.

Проведя обширное исследование факторов эмоционального выгорания молодых педагогов, можно сделать вывод, что это явление является следствием множества взаимосвязанных факторов. Эмоциональное выгорание можно определить как состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное длительным и чрезмерным стрессом на рабочем месте.

Одним из основных факторов, способствующих эмоциональному выгоранию молодых учителей, является высокая загруженность и стресс на работе. Поскольку молодые учителя находятся на ранних этапах своей карьеры, ожидается, что они приложат больше усилий для укрепления своего положения и репутации. Им часто приходится работать больше часов и

выполнять дополнительные обязанности. Это сказывается на физическом истощении, которое в конечном итоге приводит к эмоциональному выгоранию.

Еще одним важным фактором, способствующим эмоциональному выгоранию, является отсутствие системы поддержки и наставничества. Молодые учителя, особенно новички в профессии, нуждаются в руководстве и поддержке, чтобы справиться со стрессом и давлением на работе. Без адекватной поддержки они с большей вероятностью будут чувствовать себя подавленными и в конечном итоге испытают эмоциональное выгорание.

Более того, нагнетающая рабочая среда и межличностные отношения также способствуют эмоциональному выгоранию. Молодым учителям часто бывает сложно наладить отношения и общение с коллегами и начальством, что приводит к конфликтам и напряженности на рабочем месте. Это может вызвать эмоциональную травму и дистресс, что в конечном итоге приведет к эмоциональному выгоранию.

Наконец, отсутствие баланса между работой и личной жизнью также способствует эмоциональному выгоранию. Молодым учителям часто приходится жертвовать своей личной жизнью ради профессиональной карьеры, что приводит к повышенному стрессу, истощению и снижению качества жизни.

С появлением современных информационных технологий человек получил новые возможности. Вспомогательная высокотехнологичная техника помогает решить многие задачи, открывая доступ к огромным объемам различной информации и облегчая жизнь, делая ее более комфортной. Развитие технологий и быстрое распространение сети Интернет расширили границы и коммуникативных возможностей. В современном мире важность виртуального общения растет, и оно становится одним из основных способов общения людей. В этой связи, одним из эффективных способов профилактики выгорания педагогов является использование технологии чат-бот.

Профилактика эмоционального выгорания молодых педагогов с помощью технологии чат - бот может быть реализована с использованием интегративного, ресурсного и ситуационного подходов, позволяющих своевременно диагностировать неадекватные для решения профессиональных задач функциональные состояния, эмоциональный фон, мотивацию, комплекс психофизиологических показателей профессионального выгорания педагогов, осуществляя его профилактику, обращаясь к психологическим ресурсам личности, актуализируя их в результате использования специальной программы в формате «чат-бот».

В рамках профилактики выгорания можно использовать чат – бот для мониторинга состояния педагогов и предоставления им необходимой информации и поддержки. Например, чат-бот может следить за уровнем стресса у педагога и предлагать ему упражнения для релаксации и снижения напряжения. Также он может предлагать педагогам участие в профессиональных сообществах и обновлениях в области педагогических наук, предлагать литературу по педагогическим темам, напоминать о важности регулярной самооценки и самоанализа.

С помощью чат - ботов молодые педагоги могут получить возможность общаться и консультироваться с коллегами и другими специалистами в области образования. Это позволит сохранять и развивать мотивацию и вдохновение на работе.

Идея проекта: создание чат-бота «Феникс» для психологической профилактики профессионального выгорания молодых педагогов.

Чат-бот позволяет своевременно диагностировать неадекватные для решения профессиональных задач функциональные состояния, эмоциональный фон, мотивацию, комплекс психофизиологических показателей профессионального выгорания педагогов, осуществляя его профилактику, обращаясь к психологическим ресурсам личности.

Поэтому целью нашего проекта было – разработать и апробировать программу профилактики профессионального выгорания молодых учителей с

использованием технологии чат-бот. Это потребовало решить ряд разноплановых задач:

- 1) Собственно разработки «начинки» для интерактивной компьютерной программы на основе теоретических разработок в этой области,
- 2) Разработки компьютерной программы,
- 3) Апробации разработанной программы с определением ее эффективности с привлечением небольшой группы педагогов.

Необходимо отметить, что программа не является заменой психотерапевтического процесса, а выполняет вспомогательную роль на уровне профилактических мероприятий.

Чат-бот «Феникс» представляет собой взаимодействие начинающего педагога с виртуальным помощником, который в свою очередь выполняет:

- 1) Диагностику состояния пользователя;
- 2) Даёт рекомендации в зависимости от состояния и ситуации;
- 3) Быстрые способы и техники саморегуляции;
- 4) И расширенный премиум-функционал за подписку.

Он позволяет:

- 1) Проводить тест и таким образом определять, можно ли работать с пользователем;
- 2) Спрашивать о проблеме пользователя и предлагать упражнение исходя из его жалоб;
- 3) Бот имеет каталог упражнений, которые пользователь может выбирать сам;
- 4) Повторное прохождение теста.

Таким образом, исследования показывают, что использование технологии «чат –бот» в педагогической практике может эффективно помогать молодым педагогам в профилактике эмоционального выгорания. Чат - боты могут облегчить не только образовательный процесс, но и уменьшить объем административной работы учителей. По средствам чат - ботов педагоги могут получать персонализированную поддержку. Кроме того, для молодых

педагогов может быть полезна поддержка со стороны психологических чат-ботов, которые помогут предотвратить эмоциональное выгорание и стресс, связанные с учебным процессом. Однако необходимо провести дополнительное исследование, чтобы убедиться в эффективности данного подхода и разработать инновационные методы использования чат - ботов в профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Принимая все вышеизложенное во внимание, можно сказать, что эмоциональное выгорание негативное влияет на все аспекты жизни человека. Оно представляет собой сложное явление, возникающее из-за множества взаимосвязанных факторов. Выявленные факторы включают высокую рабочую нагрузку, отсутствие поддержки, ухудшение рабочей среды и межличностных отношений, а также отсутствие баланса между работой и личной жизнью. Устранение этих ключевых факторов может помочь предотвратить или снизить частоту эмоционального выгорания у молодых учителей. Предоставление адекватной поддержки, наставничества и поощрение баланса между работой и личной жизнью может стать отправной точкой в профилактике эмоционального выгорания.

Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей и динамики эмоционального выгорания молодых педагогов» проанализированы результаты исследования уровня эмоционального выгорания молодых педагогов до и после апробации чат – бота.

Экспериментальное исследование по проверке теоретических положений данного исследования проводилось среди молодых педагогов в возрасте от 22 до 30 лет из школ Саратовской области.

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа:

- 1) Анализ результатов исследования первичной выборки;
- 2) Создание экспериментальной группы;
- 3) Анализ результатов после апробации чат – бота экспериментальной группы.

На первом этапе был проведен анализ исследования на выявление уровня эмоционального выгорания молодых педагогов и определения связи между фазами эмоционального выгорания и уровня стресса.

Всего в выборку вошли 66 молодых педагогов в возрасте от 22 до 30 лет (средний возраст – 25 лет) и стажем от 1 до 8 лет.

Для выявления уровня эмоционального выгорания было предложено прохождения методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко и «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона. Результаты исследования диагностики эмоционального выгорания показали следующие результаты: у 5% молодых педагогов синдром не сформирован, у 45% - в процессе формирования, у 50% молодых педагогов синдром эмоционального выгорания сформирован.

Результаты исследования уровня стресса показали, что у 38% испытуемых наблюдается низкий уровень стресса, у 58% - средний уровень стресса, у 4% - высокий уровень стресса.

Для изучения особенностей взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стрессоустойчивостью личности молодых педагогов был проведен корреляционный анализ по критерию К. Пирсона. Была выявлена взаимосвязь ($P \leq 0,01$) между переменными: показателями уровня стресса и шкале «Напряжение», показателями уровня стресса и шкале «Резистенция».

Также была выявлена значимая взаимосвязь ($P \leq 0,05$) между показателем уровня стресса и показателем шкалы «Истощение».

Выявленные взаимосвязи уровня стресса и критерией по шкалам «Напряжение», «Резистенция» и «Истощение» являются положительными.

Положительная взаимосвязь этих показателей определяет наличие избыточного эмоционального истощения, усталости, которые делают человека эмоционально отстраненным, закрытым, безразличным, что приводит к острым реакциям организма на стрессовые ситуации и, вследствие, к эмоциональному выгоранию.

Исходя из вышепредставленных данных, можно утверждать, что при увеличении показателя уровня стресса, увеличивается показатель уровня эмоционального выгорания.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сказать, что эмоциональное выгорание формируется при истощении организма и при его невозможности сформировать защитные механизмы от негативного воздействия при стрессовых ситуациях.

Далее на втором этапе эмпирического исследования в первичной выборке была выявлена «группа риска». Это результаты, которые получены по шкале «Истощение» в методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. В «Группу риска» были включены 33 испытуемых с результатом по шкале «Истощение» от 61 до 120 баллов, что составляет ровно половину от числа всех опрошенных молодых педагогов.

Возвращаясь к описанному выше анализу корреляционных связей между явлениями можно отметить, что педагоги стремятся к психологическому комфорту и поэтому стараются снизить влияние внешних обстоятельств, что и приводит к истощению внутренних сил и формированию эмоционального выгорания.

Это может быть связано с тем, что при истощении организм не способен вырабатывать защитные механизмы и ответные реакции на стресс, в связи с этим человек не способен адекватно реагировать на стрессовые ситуации, он начинает чувствовать психофизическое переутомление, опустошение. Это сказывается на его профессиональных и личных коммуникациях.

Вследствие всего вышеперечисленного, можно утверждать, что эмоциональное выгорание формируется при истощении организма, при недостаточности ресурсов для формирования защитных механизмов на возникающие стрессовые ситуации.

На третьем этапе испытуемым, находящимся в «группе риска» было предложено использование чат – бота «Феникс» в течение недели. После им было предложено также пройти анкетирование на выявление уровня

эмоционального выгорания, после проведения которого были получены следующие данные: уровень сформированности эмоционального выгорания снизился - у 36% испытуемых, находящихся в «Группе риска» уровень эмоционального выгорания из фазы «Истощение» перешел в фазу «Резистенция».

Также была выявлена тесная взаимосвязь ($P \leq 0,01$) между показателями Уровня стресса, полученными в методике «Шкала психологического стресса PSM-25», и показателями уровня эмоционального выгорания в методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Исходя из результатов проведенного эмпирического исследования до апробации чат-бота и после, можно увидеть, что у испытуемых наблюдается, после использования технологии чат-бота, тесно значимая связь. Связь была выявлена по шкале «Напряжение» и «Резистенция», что может говорить о том, что у испытуемых наблюдается улучшение эмоционального состояния, организм начинает восстанавливать внутренние ресурсы и вырабатывать защитные механизмы для борьбы со стрессовыми ситуациями.

Тем самым можно сказать, что после апробации чат-бота на «Группе риска» результаты изменились. После прохождения нескольких упражнений в течение недели, повышается способность сопротивлению к стрессу, а также начинают вырабатываться защитные механизмы, при которых человек находит положительный выход своим эмоциям.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что результаты проведенного исследования полностью подтверждают заявленную гипотезу.

Исходя из результатов теоретического исследования, было выявлено, что эмоциональное выгорание является одной из важнейших проблем современного мира. Сейчас человек получает огромное количество информационной нагрузки, что приводит к увеличению нервно – психической

нагрузки на него. Кроме того, ситуацию могут обострять межличностные конфликты.

Синдром эмоционального выгорания является сложным явлением, в формировании которого участвуют как психологические факторы индивидуального характера, так и факторы, имеющие средовую природу. В настоящее время существует высокий уровень нестабильности и динамичности в педагогической сфере. Педагоги часто сталкиваются с такими психологическими трудностями, как стресс, несоответствие ожиданиям, чувство изоляции и недостатка поддержки, конфликты. А при недостаточности навыков эмоциональной устойчивости, большой нагрузки, отсутствия отдыха и хронического стресса организм истощается и вырабатывается эмоциональное выгорание.

Важно понимать, что молодые педагоги нуждаются в поддержке со стороны коллег, руководства и менторов. Кроме того, важно разработать специальные программы поддержки и сопровождения молодых педагогов для предотвращения выгорания и удержания их в профессии.

Так, синдром эмоционального выгорания у молодых педагогов является одним из самых сложных и неуловимым для окружающих людей. Эмоциональное выгорание развивается латентно. Само ощущение апатии и усталости часто списывают на жизненные обстоятельства, недосып, недостаток витаминов, что ещё больше затрудняет обнаружение синдрома. Но по мере того, как эмоциональное выгорание становится сильнее, человек понимает, что отношение к работе изменилось, эмоциональный фон снижен, стало труднее даже просто встать утром и выйти на урок.

Таким образом, молодым педагогам приходится сталкиваться не только с трудностями образовательной среды, но и отсутствием поддержки со стороны коллег и окружения. Это может вызвать эмоциональную травму и дистресс, что в конечном итоге приведет к эмоциональному выгоранию. Кроме того, молодым учителям часто приходится жертвовать своей личной жизнью ради

профессиональной карьеры, что приводит к повышенному стрессу, истощению и снижению качества жизни.

Исходя из результатов проведенного эмпирического исследования было выявлено, что значительная часть испытуемых молодых педагогов подвержены высокому риску возникновения эмоционального выгорания. Так, удалось обнаружить, что у значительной части испытуемых (50%) выявлен высокий уровень выгорания. Обнаружена взаимосвязь между характеристиками эмоционального выгорания и стрессоустойчивостью личности. Это следует из результатов корреляционного анализа. Можно сказать, что педагоги стремятся к психологическому комфорту и поэтому стараются снизить влияние внешних обстоятельств, что и приводит к истощению внутренних сил и формированию эмоционального выгорания.

Нами были предложены психолого-педагогические рекомендации по результатам эмпирического исследования, направленные на снижение риска возникновения эмоционального выгорания у учителей школ, в том числе молодых педагогов. Они включают в себя упражнения, направленные на релаксацию, снятие напряжения и улучшение физического и эмоционального состояния в целом.

Также, была предложена программа профилактики эмоционального выгорания молодых педагогов, она включает в себя занятия на релаксацию и улучшения физического состояния в целом. Данная профилактика была сделана нами в программе Бизнес-инкубатора 2023 «Стартап как диплом».

В ближайшей перспективе мы планируем продолжить ознаменование работы чат-бота, провести дополнительные эмпирические исследования, реализовать план развития по разработке MVP, включению 1000 пользователей (3-4 квартал 2023), выйти на государственные учреждения (1, 2 квартал 2024) и расширить сегмент работы чат-бота «Феникс» в целом.