

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

КОЗЛОВА Вероника Михайловна

**ТРЕНИНГ ПО СНИЖЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ: ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД**

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:
Басинская Ирина Валентиновна
Старший преподаватель

Минск, 2024

Аннотация

Структура и объем дипломной работы: Дипломная работа содержит: 72 с., 10 рис., 5 табл., 44 источника, 6 прил.

Ключевые слова: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПЕДАГОГИ, ПРОЕКТ, ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Текст реферата

Объект исследования: педагоги

Предмет исследования: эмоциональное состояние педагогов.

Цель проекта: определить уровень эмоционального выгорания педагогов; разработать программу, способную снизить уровень эмоционального выгорания педагогов.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, количественно-качественный анализ, психодиагностическое исследование, проектный подход с использованием основных инструментов проектной деятельности.

Полученные результаты и их новизна: разработан проект, запланирована реализация практической части (проведение тренинга с повторным исследованием на базе ГУО «ЦКРОИР»).

Достоверность материалов и результатов дипломной работы: Автор работы подтверждает, что приведенный в ней расчетно-аналитический материал правильно и объективно отражает состояние исследуемого процесса, а заимствованные из литературных и других источников теоретические, методологические и методические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

Область возможного практического применения: возможно применение программы, направленной на снижение эмоционального выгорания, в образовательных организациях всех типов, где работают педагоги.

Анатацыя

Структура і аб'ём дыпломнай працы: Дыпломная праца змяшчае: 72 с., 10 мал., 5 табл., 44 крыніц, 6 прым.

Ключавыя словы: ЭМАЦЫЯНАЛЬНАЕ ВЫГАРАННЕ, ПЕДАГОГІ, ПРАЕКТ, ПРАГРАМА ТРЭНІНГУ

Змест працы

Аб'ект даследавання: педагогі

Прадмет даследавання: эмацыйны стан педагогаў.

Мэта праекта: вызначыць узровень эмацыйнага выгарання педагогаў; распрацаваць праграму, здольную знізіць ўзровень эмацыйнага выгарання педагогаў.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз навуковай літаратуры па праблеме даследавання, колькасна-якасны аналіз, псіхадыягнастычнага даследавання, праектны падыход з выкарыстаннем асноўных інструментаў праектнай дзейнасці.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: распрацаваны праект, запланавана рэалізацыя практычнай часткі (правядзенне трэнінгу з паўторным даследаваннем на базе ДУА «ЦКРАІР»).

Дакладнасць матэрыялаў і вышукаў дыпломнай працы: Аўтар працы пацвярджае, што прыведзены ў ёй разлікова-аналітычны матэрыял правільна і аб'ектыўна адлюстроўвае стан доследнага працэсу, а запазычаныя з літаратурных і іншых крыніц тэарэтычныя, метадалагічныя і метадычныя палажэнні і канцэпцыі суправаджаюцца спасылкамі на іх аўтараў.

Вобласць магчымага практычнага прымянення: магчыма прымяненне праграмы, накіраванай на зніжэнне эмацыйнага выгарання, у адукацыйных арганізацыях ўсіх тыпаў, дзе працуюць педагогі

Annotation

Structure and scope of the diploma work: The thesis contains: 72 pages, 5 tables, 10 figures, 44 sources, 6 appendices.

Keywords: EMOTIONAL BURNOUT, TEACHERS, PROJECT, TRAINING PROGRAM

Summary text

Research object: teachers

Research subject: the emotional state of teachers.

Project goal: to determine the level of emotional burnout of teachers; to develop a program that can reduce the level of emotional burnout of teachers.

Research methods: theoretical analysis of scientific literature on the research problem, quantitative and qualitative analysis, psychodiagnostic research, project approach using the main tools of project activity.

The results obtained and their novelty: a project has been developed, the implementation of the practical part is planned (conducting a training with repeated research on the basis of the State Educational Institution "CCROIR").

Authenticity of the materials and results of the diploma work: The author of the work confirms that the computational and analytical material presented in it correctly and objectively reflects the state of the process under study, and all theoretical, methodological and methodological provisions and concepts borrowed from literary and other sources are accompanied by references to their authors.

Area of possible practical application: it is possible to use a program aimed at reducing emotional burnout in educational organizations of all types where teachers work.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов В. А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В. А. Абрамов, И. С. Алексейчук, А. И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2008. – № 1 (18). – С. 117-123.
2. Киселева О.О. Профессионально-педагогический потенциал учителя / О.О. Киселева. – М.: Академия, 2015. – 298 с.
3. Леонова А.Б., Качина А.А. Особенности синдромов профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса // Психология психических состояний. Вып. 6 / под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Издво КГУ, 2006.
4. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов:учебник/ О. Ю. Ермолаев.
5. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности: автореф. Дис. ...канд. Псих наук / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко.// Психологическая диагностика. — М.: 2005. — 129 с.
6. Коваленко А.В. Профессиональная деформация личности : уч.пособ. / сост. А. В. Коваленко, Л. А. Шиканов. – Томск : Изд-во ТПУ. – 2014. – 90 с.
7. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций: учеб.пос. / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2012. – 240 с.
8. Кокс Т., Стресс. М., 1981.
9. Гафнер В.В. Профессиональная деформация и профессиональная компетентность педагога// ОБЖ. Основы безопасности жизни, 2014. – № 10. – С. 22–24.
10. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. М., 1984.
11. Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вестник МГУ. Сер.14. Психология.– 2007. – № 3.
12. Баранов А.А., Сагитова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» как показатель зависимости специалиста от его профессиональной деятельности. //Зависимость, ответственность, доверие: Материалы науч.-практ. конф. - Ижевск: Изд-во УдГУ, 2004. - С. 54.
13. Баринова А.А. Не сгорите на работе. //Природа и человек (Свет), 2003. ~№3.
14. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности / Г. С. Корытова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 4. – С. 29-32.

15. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2012. – 122 с.
16. Козырева О.А. Методология моделирования профессиональной компетентности учителя// Дополнительное профессиональное образование/О.А.Козырева. - 2014. - №4(50). - С.24-25
17. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности / Г. С. Корытова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 4. – С. 29-32.
18. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя.// Прикладная психология, 2001. - № 6. - С.55-65.
20. Емельяненко А. В. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человек-человек» / А. В. Емельяненко, Н. Н. Сафукова // – М., 2014. – С. 106–110.
21. Козырева О.А. Становление специалиста с позиций современных концепций профессионального образования// Компетентность/О.А.Козырева. - 2012. - №7(98). - С. 6-11.
22. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. СПб.: Речь, 1997. - С 286.
23. Баранов А.А., Сагитова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» как показатель зависимости специалиста от его профессиональной деятельности. //Зависимость, ответственность, доверие: Материалы науч.-практ. конф. - Ижевск: Изд-во УдГУ, 2004. - С. 54.
24. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2012. – 272 с
25. Козырева О.А. Методология моделирования профессиональной компетентности учителя// Дополнительное профессиональное образование/О.А.Козырева. - 2014. - №4(50). - С.24-25
26. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. — 7-е изд. — СПб: Питер, 1998. — 794 с.
27. Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вестник МГУ. Сер.14. Психология.– 2007. – № 3.
28. Быковский В.В. Управление инновационными проектами и программами. / В.В. Быковский. – Тамбов 2011. – 104 с.
29. Демина А.Д., Кайгородова Н.З., Супрун А.П. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения.– Барнаул,1993.–236с.
30. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 96–103.

31. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2012. – 272 с.

32. Леонова А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 2.

33. Малышев, И.В. Профилактика психического здоровья и дезадаптационных проявлений личности на ранних этапах эмоционального выгорания [Текст] / И.В. Малышев // Ученые зап. Пед. ин-та Саратов. гос. ун-та им. Н.Г.Чернышевского. Сер.: Психология. Педагогика. – 2008. – Т. 1, № 3–4. С. 33–41 (1.1 п.л.)

34. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute . – 5-е изд. – М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.

35. Алешин А. В., Аньшин В. М., Багратиони К. А. и др, Управление проектами. Фундаментальный курс. – под ред. В. М. Аньшина, О. Н. Ильиной. — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2013. — 620 с.

36. Кошелев А.Н. Синдром «белого воротничка» или профилактика «профессионального выгорания». – М.: ГроссМедиаФерлаг, 2008. – 240 с.

37. Дикая Л.Г. Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте системно-генетического подхода // Социальная психология труда: современные исследования, проблемы, перспективы. Т. 1. / отв. ред.Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М: ИП РАН, 2010. – 486 с.

38. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. СПб.: Речь, 1997. - С 286.

39. Введенский В.Н. Профессиональная компетентность педагога: пособие для учителя/ В.Н.Введенский. - СПб.: Просвещение, 2014.-158с.

40. РМВОК – 4. Руководство к своду знаний по управлению проектами 4-ое издание, 2008 – 380 с.

41. Агавелян Р.О. Социально-перцептивные особенности личности педагога специальной школы в профессиональной деятельности: Монографическое исследование/Р.О.Агавелян. – Новосибирск. – 2010. – С.29.

42. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004г.) — Минск: Амалфея, 2005. —5 6 с.

43. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 96–103.

44. Алешин А. В., Аньшин В. М., Багратиони К. А. и др, Управление проектами. Фундаментальный курс. – под ред. В. М. Аньшина, О. Н. Ильиной. — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2013. — 620 с.

