

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Гизитдинова К.А.

*Гизитдинова Кристина Андреевна – выпускник бакалавриата,  
Новосибирский государственный университет экономики и управления  
г. Новосибирск*

**Аннотация:** в статье рассматривается эмоциональное выгорание педагогов. Отражены актуальные результаты анкетирования степени удовлетворенности педагогов своей работой. С помощью методов математической статистики было выявлено, что у более 70% педагогов выявлено переживание достаточно высокого психоэмоционального напряжения и стресса.

**Ключевые слова:** психология, эмоциональное выгорание, педагог.

УДК 331.225.3

В современном мире профессия педагога является одной из самых ответственных и эмоционально затратных. Педагоги не только передают знания, но и формируют личность учеников, оказывают им поддержку, решают множество социальных и психологических проблем. Эта ежедневная интенсивная работа, помноженная на высокую ответственность, нередко приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

Эмоциональное выгорание педагогов является не просто временной усталостью, которая влечет за собой снижение работоспособности, а существует как комплексное состояние, влекущее за собой истощение эмоциональных, физических, и так же умственных ресурсов. В долгосрочной перспективе синдром эмоционального выгорания может привести к серьезным последствиям, таким как: выгоревший педагог теряет интерес к своей работе, становится менее внимательным к потребностям учеников, его уроки становятся формальными и неэффективными. Эмоциональное выгорание одного педагога может негативно повлиять на атмосферу в коллективе, порождая конфликты и снижая мотивацию у других сотрудников [1].

В связи с постоянно растущими требованиями к современному образованию, увеличением нагрузки на педагогов, низкой оплатой труда и недостаточной социальной поддержкой, проблема эмоционального выгорания становится все более острой.

Таким образом, изучение феномена эмоционального выгорания у педагогов и разработка эффективных методов его педагогической коррекции является актуальной и социально значимой задачей. Повышение эффективности работы педагогов, сохранение их здоровья и мотивации к профессии – это залог успешного развития системы образования в целом.

В конце XX века эмоциональное выгорание стало феноменом и вызвало большой интерес среди исследователей. Данный феномен был выявлен как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.)

По определению Всемирной Организации Здравоохранения синдром выгорания – физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям, а также употреблением алкоголя и других психоактивных средств [2].

Риск возникновения профессионального выгорания увеличивается в случаях: монотонности работы, строгой регламентации времени работы, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации, вкладывания в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки, напряженности и конфликтов в профессиональной среде, не-достаточной поддержки со стороны коллег, нехватке условий для самовыражения личности на работе, неразрешённых личностных конфликтов, работы без возможностей дальнейшего обучения и профессионального совершенствования [3].

Существует множество методов и средств коррекции данного состояния, начиная от психоэмоциональной коррекции и заканчивая психологической помощью. Важно понимать, что борьба с выгоранием требует комплексного подхода, включающего как внутренние изменения, так и поддержку окружающих. Педагоги должны заботиться о своем психическом здоровье и развивать навыки самоконтроля, чтобы оставаться эффективными и удовлетворенными в своей работе. На основе этого целесообразно провести исследование на базе школы.

Исследование было проведено на базе МКОУ Дорогинская СОШ. В исследовании приняли участие сотрудники школы, педагоги в количестве 30 человек.

Цель исследования – выявить уровень эмоционального выгорания педагогов школы.

Диагностика эмоционального выгорания педагогов была проведена с использованием различных критериев, показателей и диагностических методик:

Полученные результаты были проанализированы, и на их основе были сделаны выводы о текущем уровне эмоционального выгорания среди педагогов школы. Особое внимание было уделено выявлению наиболее часто встречающихся симптомов и факторов, способствующих эмоциональному выгоранию.

Результаты, полученные в ходе исследования, представлены ниже:

В результате проведенного обследования по вышерассмотренным методикам были получены следующие результаты (рисунок 1).

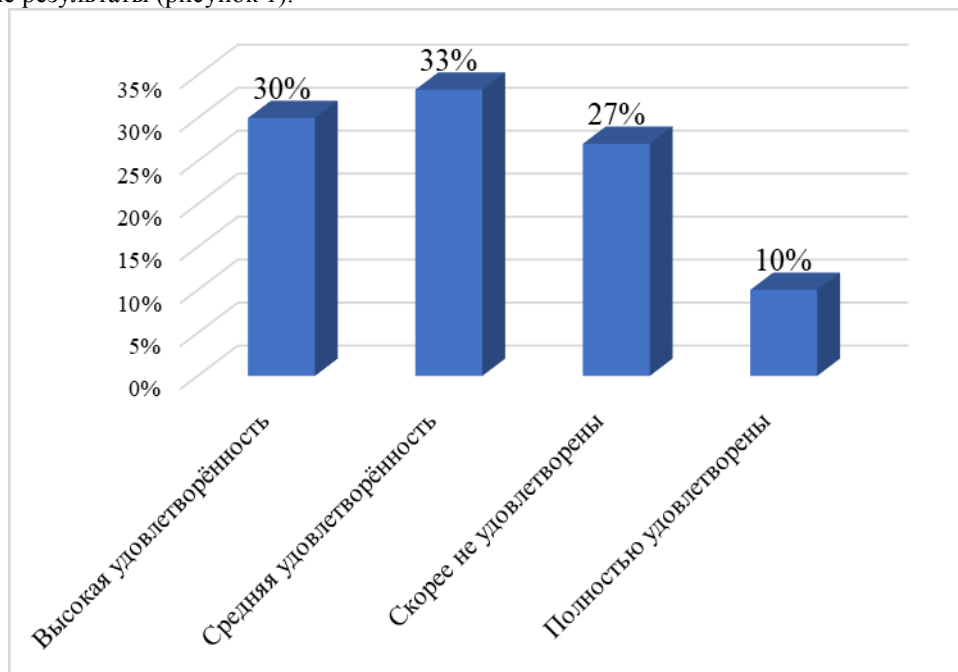


Рис. 1. Степень удовлетворённости педагогов своей работой.

Как видно из рисунка 1, в ходе исследования 30% опрошенных показали высокую степень удовлетворенности своей работой, на вопрос они ответили, что скорее удовлетворены своей работой, чем не удовлетворены. Среднюю степень неудовлетворенности работой показали 33% опрошенных, на вопрос они ответили, что скорее не удовлетворены своей работой. 27% - высоко не удовлетворены, и лишь 3 человека или 10% на момент опроса были полностью довольны своей профессиональной деятельностью.

Результаты исследования степени эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 2.

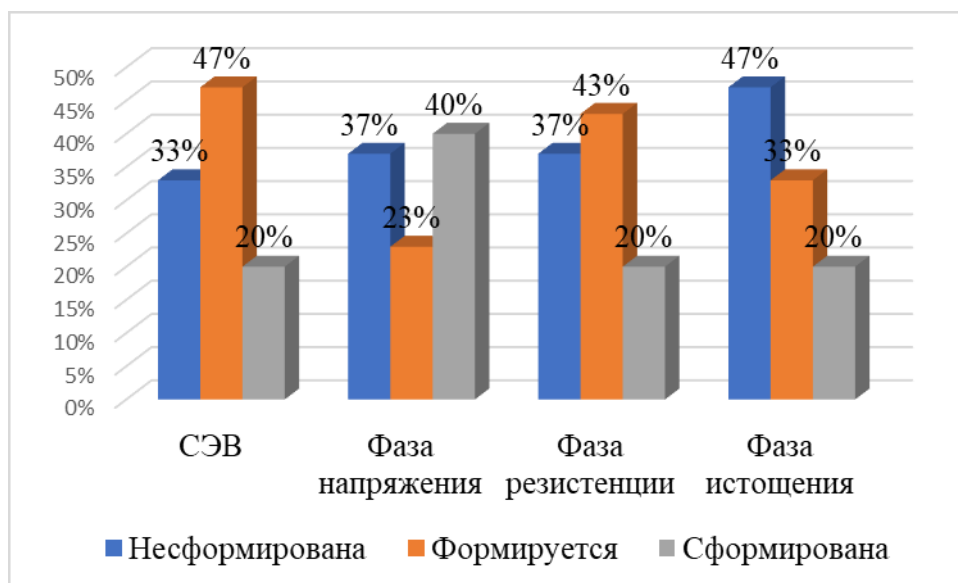


Рис. 2. Уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания и его фаз у педагогов

Проанализировав данные, представленные на рисунке 2, мы можем утверждать, что у 20% педагогов сформирован синдром эмоционального выгорания, у 47% находится в стадии формирования и лишь у трети педагогов данные синдром не сформирован. Таким образом, 67% педагогов реализуют свою профессиональную деятельность, взаимодействуют с учениками, родителями и коллегами на фоне разворачивания физических, эмоциональных, поведенческих, интеллектуальных и социальных симптомов эмоционального выгорания в различной вариации. Это может быть хроническая усталость и истощение, головные боли, плохое общее состояние здоровья, пессимизм, черствость, безразличие и раздражительность на работе. Отсюда вытекают потеря интереса к новым идеям и творческому подходу в реализации своих профессиональных обязанностей, формальное выполнение работы, уменьшение социальной активности, возможны оправдания употребления табака, алкоголя, лекарственных препаратов, импульсивное эмоциональное поведение.

Фаза напряжения на стадии формирования у 23% педагогов и сформирована у 40%. Это свидетельствует о тревожном психоэмоциональном состоянии педагогов, которое является следствием постоянных психотравмирующих факторов или их усилением.

Фаза резистентности сформирована у 20% испытуемых, на стадии формирования у 43% - у педагогов достаточно развит механизм сопротивления и психологических защит.

Сформированная фаза истощения была выявлена у 20% испытуемых, а на стадии формирования – у 33%, что говорит об оскудении психических ресурсов и снижении эмоционального тонуса.

Таким образом, распределение результатов свидетельствует о том, что примерно у большинства педагогов школы (две трети выборки) выявлено переживание достаточно высокого психоэмоционального напряжения и стресса. А это, в свою очередь, провоцирует развитие отдельных симптомов эмоционального выгорания.

Далее, проанализируем выраженность синдрома эмоционального выгорания и его фаз у педагогов (таблица 1).

Таблица 1. Результаты исследования степени эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко.

№	Стаж, лет	1 фаза	2 фаза	3 фаза	Итог
1	1	76	47	52	175
2	1,5	28	45	19	92
3	3	13	4	3	20
4	0,5	45	21	28	94
5	1,2	70	83	93	176
6	4	34	19	26	79
7	5	30	53	39	122
8	3,8	20	26	8	54
9	2,5	13	6	19	38
10	4,2	65	50	34	149
11	5,3	71	48	61	180
12	6,5	39	29	31	99
13	7	60	44	16	120
14	9	30	53	39	122
15	11	18	34	18	70
16	12,3	25	73	51	149
17	14	41	38	59	138
18	14,4	33	32	29	94
19	9	15	30	18	63
20	8,5	61	42	35	138
21	15,3	76	94	97	267
22	16	51	30	40	121
23	17,8	53	36	41	130
24	19	78	43	44	165
25	15,2	30	50	34	114
26	20	73	85	64	222
27	21	81	68	64	213
28	25	74	58	56	188
28	19	61	48	84	193
30	23	61	67	78	206

Анализируя данные, представленные в таблице 1, мы можем отметить, что у 43% педагогов полностью сформировался синдром в одной из фаз. В стадии формирования синдром находится у 33% педагогов, а у 23% не был обнаружен сформированный синдром.

Эмоциональное выгорание педагогов – серьезная проблема, требующая комплексного подхода к коррекции. Важно начать с самодиагностики: осознание собственных чувств и признание проблемы – первый шаг к выздоровлению.

Создание поддерживающей рабочей среды играет ключевую роль. Коллегиальная поддержка, возможность открыто обсуждать трудности и делиться опытом помогают снизить чувство изоляции. Администрация образовательного учреждения должна быть вовлечена в процесс, предоставляя ресурсы для повышения квалификации, организации тренингов по управлению стрессом и тайм-менеджменту.

Индивидуальные стратегии также важны. Практики осознанности, медитации, физические упражнения и творческие занятия способствуют восстановлению эмоционального равновесия. Необходимо находить время для личных интересов и увлечений, обеспечивая баланс между работой и личной жизнью.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективная коррекция эмоционального выгорания требует и пересмотра рабочих обязанностей. Делегирование задач, оптимизация учебного процесса и снижение административной нагрузки могут значительно уменьшить уровень стресса. Важно уметь говорить "нет" дополнительным обязанностям и расставлять приоритеты, чтобы избежать перегрузки.

Не стоит недооценивать роль профессионального развития. Участие в конференциях, семинарах и мастер-классах не только повышает квалификацию, но и позволяет почувствовать себя частью профессионального сообщества, обменяться опытом и получить новые идеи. Это помогает взглянуть на свою работу под другим углом и вернуть интерес к профессии.

#### *Список литературы / References*

1. *Мороз Ю.С.* Влияние выгорания и постстресса на качество образовательного процесса / Ю.С. Мороз. // Молодой ученый. 2020. № 30 (320). С. 251-253.
2. *Скутаревская М.М.* Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2022. № 7. С. 3-9.
3. *Трофимова Н.Б.* Психолого-педагогическое сопровождение и безопасность личности в образовании / Н. Б. Трофимова // Молодой ученый. 2022. № 25 (420). С. 59-61.