

## ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

И.М. Солощенко, магистрант

Ставропольский государственный педагогический институт  
(Россия, г. Ставрополь)

DOI: 10.24412/2500-1000-2023-5-4-178-181

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос, касающийся профилактики синдрома эмоционального выгорания педагога. Отмечается, что это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Представлена методика на выявление синдрома эмоционального выгорания педагога. Психолого-педагогический эксперимент, разработана программа профилактики синдрома эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** выгорание, эмоциональное выгорание, профилактика, профессиональное выгорание, синдром эмоционального выгорания.

На сегодняшний день из-за повышенных требований к личности педагога, синдрому эмоционального выгорания в образовательных учреждениях уделяется все больше внимания.

Сфера деятельности преподавателя связана с огромным количеством напряженных ситуаций. В образовательном процессе обучающиеся часто не соблюдают правила поведения, между ними нередко возникают непредвиденные конфликтные ситуации, могут не понимать объяснений преподавателя и другие ситуации. Профессиональное общение с коллегами и руководством также может быть связано с конфликтами по поводу нагрузки, чрезмерного контроля со стороны руководства, перегруженностью различного рода поручениями, неясной постановкой целей и задач в рабочем процессе. Стоит отметить, что и с родителями обучающихся не всегда возможно найти общий язык касательно учебы детей и их поведения.

Для профилактики и снижения уровня профессионального выгорания необходимо проводить диагностические процедуры с использованием современных технологий, позволяющих оценить эмоциональное состояние педагога и в случае необходимости применить методы психокоррекции.

В психолого-педагогических исследованиях на сегодняшний день существует более или менее единая точка зрения на структуру и сущность эмоционального вы-

горания. Как определяет один из ведущих специалистов, исследовавший синдром эмоционального выгорания К. Маслач, «деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет очень близкий контакт с людьми, который с эмоциональной точки зрения часто очень трудно поддерживать продолжительное время» [3].

Российский исследователь В.В. Бойко дает определение эмоциональному выгоранию как выработанному личностью механизму психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [1].

Другой исследователь, М.В. Борисова, определяет выгорание как специфическое явление, проявляющееся в нарушении адаптивных механизмов личности, как к условиям, так и к содержанию своей профессиональной деятельности, а в наиболее крайних формах – к социуму в целом [2].

Учитывая большое значение проведенных исследований для разработки проблемы синдрома эмоционального выгорания педагогов необходимо отметить, что недостаточно исследованными остаются важнейшие вопросы специфики работы в данном направлении, а именно профилактической.

Профилактика – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-

либо явления и/или устранение факторов риска [4].

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить средства профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Психолого-педагогический эксперимент состоял из трех этапов, его реализация осуществлялась с сентября 2022 года по май 2023 года. В эксперименте приняло участие 20 педагогов.

В исследовании использовалась методика «Методика исследования эмоционального состояния» по В.В. Бойко.

Цель методики: измерение уровня проявления эмоционального выгорания. Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающим в себя по 4 симптома. Результаты полученных данных представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сформированность фаз эмоционального выгорания педагогов (по опроснику В.В. Бойко)

Фазы СЭМ	Уровень сформированности фазы СЭВ					
	сформировалась		формируется		не сформирована	
	абс	%	абс	%	абс	%
Напряжение	11	55%	6	30%	3	15%
Резистенция	9	45%	8	40%	3	15%
Истощения	8	40%	7	35%	5	25%
<b>Эмоциональное выгорание</b>	<b>28</b>	<b>47%</b>	<b>21</b>	<b>35%</b>	<b>11</b>	<b>18%</b>

Соотношение показателей эмоционального выгорания представлен на рисунке 1.

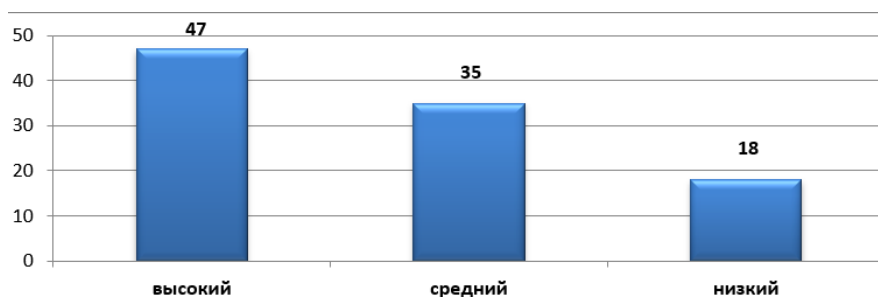


Рис. 1. Соотношение показателей эмоционального выгорания педагогов, %

Средние показатели эмоционального выгорания следующие:

Высокий уровень эмоционального выгорания преобладает у 47% испытуемых. У педагогов при высоком уровне накапливается отчаяние и негодование. Они испытывают недовольство профессией, конкретными обязанностями, собой. А также чувствуют личностную тревогу, разочарование.

В среднем уровне 35% испытуемых. В данном случае речь идет о педагогах, которые включают эмоции сравнительно узкого регистра и умеренной напряженности. У них сдержанные реакции на чрезвычайно сильные раздражители, недостаток грубости, категоричности.

Низкий уровень эмоционального выгорания имеют 18% испытуемых. Данные педагоги неадекватно «экономят» на своих эмоциях, ограничивают эмоциональную неэффективность за счет выборочного реагирования на происходящие вокруг него ситуации. У таких педагогов в процессе общения проявляется эмоциональная черствость, равнодушие, неучтивость.

Таким образом, уровень эмоционального выгорания педагогов, определили ведущие симптомы: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоциональная отстраненность»,

«тревога и депрессия», «эмоционально-нравственная дезориентация», «эмоциональный дефицит».

С целью профилактики эмоционального выгорания педагогов была разработана программа. Цель программы: создание условий для профилактики и преодоления

синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

С целью проверки эффективности программы профилактики эмоционального выгорания педагогов было проведено контрольное исследование. Результаты полученных данных представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сформированность фаз эмоционального выгорания педагогов (по опроснику В.В. Бойко)

Фазы СЭМ	Уровень сформированности фазы СЭВ					
	сформировалась		формируется		не сформирована	
	абс	%	абс	%	абс	%
Напряжение	4	20%	6	30%	10	50%
Резистенция	3	15%	8	40%	9	45%
Истощения	4	20%	5	25%	11	55%
<b>Эмоциональное выгорание</b>	<b>11</b>	<b>18%</b>	<b>19</b>	<b>32%</b>	<b>30</b>	<b>50%</b>

Соотношение показателей эмоционального выгорания представлен на рисунке 2.

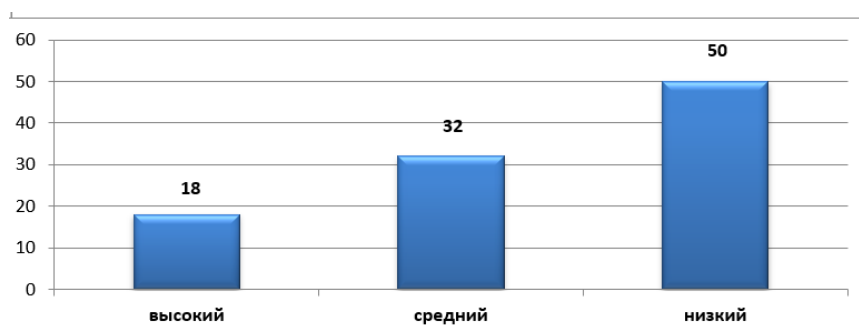


Рис. 2. Соотношение показателей эмоционального выгорания педагогов, %

Сравнительные результаты данных представлен на рисунке 3.

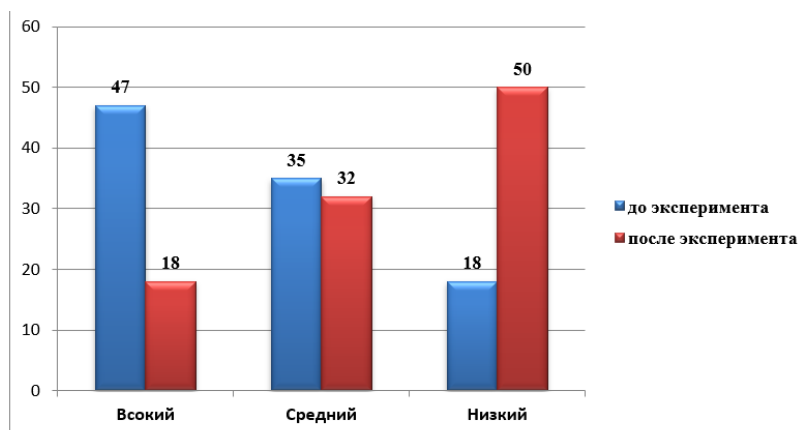


Рис. 3. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапа

Сравнивая результаты, полученные после применения программы профилактики наблюдается следующая динамика: высокий уровень эмоционального выгорания

понижился на 29%, средний уровень понижился на 3%, и низкий уровень эмоционального выгорания повысился на 32%.

Таким образом, приходим к выводу о том, что программа профилактики синдрома эмоционального выгорания, окажет положительное влияние на психоэмоцио-

нальное состояние педагогов. Кроме того, что у них значительно снилась симптоматика синдрома эмоционального выгорания.

#### Библиографический список

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 2016. – 470 с.
2. Борисова М.В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания: учебно-метод. пособ. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005. – 43 с.
3. Маслач К. Синдром психического выгорания. – М.: Знание, 1999. – 450 с.
4. Теречева М.Н. Здоровьесберегающие технологии в профилактике профессионального выгорания специалистов службы сопровождения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2013. – №161. – С. 197-201.

### PERSONALITY BURNOUT SYNDROME: THE ESSENCE, CAUSES, SYMPTOMS AND FORMS OF MANIFESTATION

**I.M. Soloshchenko**, *Graduate Student*  
**Stavropol State Pedagogical Institute**  
 (Russia, Stavropol)

**Abstract.** *The article deals with the issue of prevention of emotional burnout syndrome of a teacher. It is noted that this is a reaction of the body resulting from prolonged exposure to professional stresses of medium intensity. A method for identifying the emotional burnout syndrome of a teacher is presented. A psychological and pedagogical experiment, a program for the prevention of emotional burnout syndrome has been developed.*

**Keywords:** *burnout, emotional burnout, prevention, professional burnout, burnout syndrome.*