

Тринадцатко Ольга Алексеевна

старший преподаватель

Чеботарева Ангелина Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

***Аннотация:** в статье авторы рассматривают проблему «эмоционального выгорания», которое является распространенным явлением среди педагогов. Эмоциональное выгорание является серьезной проблемой в современном образовании, приводящей к снижению эффективности педагогической деятельности и ухудшению психологического состояния учителей. Авторы статьи рассматривают методы коррекции эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, учитель, профилактика.*

Для педагогов значимую роль играют особенности их профессии, которые предполагают большую степень ответственности и эмоциональной вовлеченности, а также необходимость постоянного общения и взаимодействия с другими участниками образовательного процесса.

Именно педагоги являются основной группой профессий, где было исследовано состояние выгорания (Брынских К.Г. [1]). Педагоги чаще всего подвержены эмоциональному выгоранию, поскольку они много и интенсивно работают с другими людьми, а их деятельность подразумевает наличие эмпатии и высокого уровня ответственности.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания актуальна для изучения. Она является одной из проблем современного образования, так как негативно влияет на физическое и психологическое здоровье педагогов, а также на эффективность их профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание учителей, как определяют Родионова М.Е. [2] и Локтева А.И. [2] приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению отношений с учащимися и их родителями, а также к росту текучести кадров в образовательной сфере. Все это делает необходимым поиск и разработку эффективных методов педагогической коррекции данного состояния.

Тулегенова А.Г. [4] рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Также она выделяет три стадии развития выгорания.

1. Фаза напряжения. Рабочих задач больше, чем свободного времени. Работа становится главным приоритетом, увеличивается продолжительность рабочего дня.

2. Фаза резистентности. Проблемы усугубляются. Нарушается сон, снижается концентрация внимания, работать становится сложно.

3. Фаза истощения. Человек не справляется с нагрузкой. Появляется цинизм или равнодушие к людям. Возникают сомнения в себе как в специалисте и в правильности выбора профессии.

В зоне нашего внимания находится вопрос профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогов, при котором применяется комплексный подход, включающий организационные, психологические и педагогические методы: Соболев В.В [3], Щеглова Г.С. [5], Брынских К.Г. [1].

Организационные методы направлены на создание комфортных условий труда. Важным аспектом здесь является формирование поддерживающей корпоративной культуры, основанной на взаимопомощи, что помогает учителям ощущать себя частью сплочённого коллектива. Не менее значимо регулярное поощрение и признание профессиональных достижений, что существенно повышает мотивацию и удовлетворённость работой. Администрации образовательных учреждений следует уделять особое внимание оптимизации рабочей нагрузки, обеспечивая её сбалансированность. Также эффективным методом является переосмысление профессиональных ценностей и целей – анализ зна-

чимых аспектов работы, поиск новых смыслов и постановка реалистичных задач способствуют восстановлению мотивационного потенциала.

Психологические методы включают индивидуальные и групповые формы работы. Индивидуальная психологическая консультация и психотерапия позволяют выявить глубинные причины выгорания и проработать накопившиеся негативные переживания. Групповая психотерапия и участие в поддерживающих сообществах дают педагогам возможность почувствовать общность с коллегами, преодолеть чувство изоляции, получить эмоциональную поддержку и обменяться эффективными стратегиями преодоления трудностей. Специальные тренинги по управлению стрессом и эмоциями помогают освоить техники саморегуляции, развить навыки позитивного мышления и конструктивного преодоления профессиональных трудностей.

Педагогические методы фокусируются на профессиональном развитии и совершенствовании образовательного процесса. Супервизия как форма профессиональной поддержки, когда опытный наставник помогает анализировать и совершенствовать педагогическую деятельность, способствует росту уверенности в себе и снижению профессионального стресса. Непрерывное профессиональное развитие через курсы повышения квалификации, семинары и вебинары позволяет педагогам оставаться в профессиональном тонусе, повышать свою компетентность и снижать риск эмоционального истощения. Внедрение инновационных методик преподавания, таких как проектное обучение, игровые технологии и цифровые инструменты, вносит разнообразие в учебный процесс, повышает его эффективность и профессиональную удовлетворённость учителей.

Комплексное применение этих методов позволяет эффективно предотвращать и преодолевать синдром эмоционального выгорания, сохраняя психологическое благополучие и профессиональную эффективность педагогов.

Таким образом, актуальность педагогической коррекции эмоционального выгорания учителей определяется следующими факторами.

1. Массовость явления – значительное количество учителей испытывают симптомы выгорания.

3. Специфика профессии – постоянная и очень высокая эмоциональная нагрузка, интенсивное межличностное взаимодействие.

4. Угроза качеству образовательного процесса – «выгоревший» педагог наносит ущерб не только себе, но и ученикам и всем остальным участникам образовательного процесса.

5. Недостаточность существующих мер – постоянная потребность в систематических программах коррекции и профилактики, особенно в условиях модернизации современной системы образования.

6. Эффективность коррекции – при своевременной поддержке педагога демонстрируют высокий потенциал к восстановлению.

Таким образом, коррекция эмоционального выгорания у учителей – это сложный и многогранный процесс, требующий скоординированных усилий как со стороны самого педагога, так и со стороны администрации школы и психологических служб. Эффективные методы включают индивидуальную психологическую помощь, развитие навыков саморегуляции, групповую поддержку, системные изменения в организации работы, а также различные педагогические методы помогающие разнообразить учебный процесс. Применение этих методов на основе научно обоснованных подходов является ключом к восстановлению профессионального здоровья учителей и повышению качества образования.

Список литературы

1. Брынских К.Г. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / К.Г. Брынских // Концепт. – 2015. – №8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov> (дата обращения: 06.04.2026).

2. Родионова М.Е. Социальные риски феномена эмоционального выгорания работников сферы образования / М.Е. Родионова, А.И. Локтева // Проблемы
4 <https://phsreda.com>

анализа риска. – 2017. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-riski-fenomena-emotsionalnogo-vygoraniya-rabotnikov-sfery-obrazovaniya> (дата обращения: 06.04.2026). EDN ZSHVNB

3. Соболев В.В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / В.В. Соболев // Символ науки. – 2019. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-1> (дата обращения: 06.04.2026). EDN YWSEDR

4. Тулегенова А.Г. К вопросу исследования феномена эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога / А.Г. Тулегенова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – №1. – С. 93–102. – URL: https://psyjournals.ru/journals/scientific_notes/archive/2014_n1/71086 (дата обращения: 06.04.2026). EDN TUIJMV

5. Щеглова Г.С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы / Г.С. Щеглова // Концепт. – 2015. – №8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-shkoly> (дата обращения: 06.04.2026).