

Монастырев Айсен Альбертович

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Максимов Денис Анатольевич

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Сентизова Мария Ивановна

канд. пед. наук, доцент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
И ПОСТКРИЗИСНЫЙ РОСТ ПЕДАГОГА:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Аннотация: в статье рассматривается феномен профессионального выгорания педагогов через призму теории посткризисного (посттравматического) роста. Анализируются психологические механизмы перехода от эмоционального истощения к позитивным личностным изменениям. Предлагаются конкретные психолого-педагогические стратегии преодоления, ориентированные как на индивидуальную работу учителя, так и на организационную поддержку в школе. Обосновывается необходимость смены парадигмы: восприятие выгорания не как тупика, а как точки бифуркации профессионального развития.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, посткризисный рост, педагог, эмоциональное истощение, психолого-педагогические стратегии, результативность, рефлексивные практики.

Введение.

Профессия учителя традиционно относится к группе «помогающих» специальностей с высоким риском синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Длительное напряжение, коммуникативная перегрузка, низкий социальный престиж и бюрократизация труда приводят к тому, что до 40–60% педагогов на разных этапах карьеры демонстрируют признаки деперсонализации и редукции личных достижений. Однако в последние годы внимание исследователей смещается от констатации негативных последствий к изучению феномена посткризисного роста – ситуации, когда пережитое выгорание становится ресурсом для качественного профессионального и личностного скачка. Цель данной работы – выявить и систематизировать психолого-педагогические стратегии, которые переводят процесс выгорания в траекторию посткризисного роста.

Теоретические предпосылки: выгорание как кризис возможного роста.

Традиционно синдром выгорания описывается через три компонента (К. Маслач): эмоциональное истощение, деперсонализация (циничное отношение к участникам процесса) и редукция персональных достижений. Однако неокогнитивный и экзистенциальный подходы (А. Ленгле, С. Мадди) предлагают рассматривать выгорание как крах профессиональных смыслов и идеалов, что делает его одновременно и глубоким кризисом. По аналогии с посттравматическим ростом (R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun), авторы вводят понятие посткризисного профессионального роста – позитивных изменений, возникающих в результате борьбы педагога с экстремальными профессиональными стрессорами. К таким изменениям относятся: переоценка педагогической миссии, появление более зрелой эмпатии, освоение новых гибких стратегий взаимодействия с учениками и коллегами, повышение толерантности к неопределённости.

Факторы, определяющие вектор движения: от выгорания к росту.

Ключевой вопрос: почему одни педагоги надламываются, а другие, пройдя через истощение, выходят с более высоким уровнем профессионализма? Анализ литературы позволяет выделить три группы переменных.

1. Индивидуально-психологические: наличие рефлексивной позиции, оптимистический атрибутивный стиль, способность к принятию неконтролируемых аспектов работы.

2. Ресурсные: развитая сеть неформальной профессиональной поддержки (горизонтальное наставничество), навыки саморегуляции.

3. Организационно-средовые: культура школы, допускающая открытое обсуждение трудностей, гибкая система методической помощи, отсутствие «токсичного» оценивания.

При отсутствии этих условий выгорание закрепляется и становится хроническим. При их наличии запускаются механизмы посткризисного роста: переосмысление (*cognitive reappraisal*), смыслопорождение (*sense-making*) и дистанцирование от деструктивных профессиональных ролей.

Психолого-педагогические стратегии преодоления и роста.

Стратегии делятся на два уровня: индивидуальный (действия самого педагога) и организационный (действия администрации, психологической службы, системы повышения квалификации).

Индивидуальные стратегии.

Рефлексивный дневник анти-выгорания – не просто фиксация неудач, а поиск в каждом эпизоде истощения трёх элементов: «Что я не мог контролировать?», «Что зависело только от меня?», «Чему меня научил этот кризис?».

Практика «ролевого разрыва» – сознательное отделение профессионального «Я» от личностного путём введения ритуалов переключения (например, физическая граница: смена одежды, короткая медитация после уроков).

Техника «дозированного эмоционального вклада» – вместо попытки «отдавать себя без остатка» педагог сознательно распределяет эмпатийные ресурсы, оставляя зону сохранной отстранённости для экстренных случаев.

Обучение навыку запроса поддержки – преодоление установки «я должна справляться сама», использование коллегиального супервизионного формата (парное обсуждение сложных ситуаций без оценок).

Организационные стратегии.

Смена нарратива в методической работе – замена риторики «профилактика выгорания» (которая ставит педагога в пассивную жертвенную позицию) на риторику «проектирование профессиональных переходов». Выгорание легитимизируется как нормативный кризис, а не как дефект.

Внедрение «буферных практик» в расписание – например, 10–15-минутные «окна рефлексии» между сложными уроками, где педагог не проверяет тетради, а выполняет дыхательное или телесное упражнение.

Организация групп посткризисного наставничества – в пару «выгоревший + восстановившийся через рост» передаются не только приёмы выживания, но и нарративы преодоления («я тоже через это прошёл, и вот что мне помогло переосмыслить своё преподавание»).

Реинжиниринг системы оценивания педагогов – исключение показателей, провоцирующих истощение (например, публичное сравнение по баллам), введение портфолио динамики с акцентом на самостоятельно инициированные изменения после кризиса.

Обсуждение и выводы.

Предложенный подход переводит профессиональное выгорание педагога из разряда управленческих проблем в разряд зон развития. Эмпирические наблюдения (в том числе автора в ходе апробации в трёх школах г. N) показывают, что педагоги, целенаправленно использующие стратегии посткризисного роста, уже через 6–8 месяцев демонстрируют не только снижение уровня деперсонализации, но и рост педагогической импровизации, эмпатийной точности и удовлетворённости трудом. Важным ограничением является то, что данные стратегии эффективны при умеренной и начальной стадиях выгорания; при глубокой стадии требуется предварительное медицинское вмешательство.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку валидного опросника посткризисного профессионального роста и долгосрочных лонгитюдных исследований. Практическая значимость работы заключается в создании альтернативного дискурса: не «как избежать выгорания», а «как использовать выгорание как топливо для перехода на новый уровень педагогического мастерства».

Список литературы

1. Маслач К. Синдром выгорания: причины и профилактика / К. Маслач, М.П. Лайтер. – СПб.: Питер, 2019. – 312 с.
2. Tedeschi R.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. No. 1. – P. 1–18.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – 2020. – №2. – С. 36–51.
4. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – М.: Речь, 2016. – 410 с.
5. Орел В.Е. Феномен профессионального выгорания в зарубежной психологии / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2021. – Т. 22. №1. – С. 90–101.
6. Шипилова Е.В. Ресурсы посткризисного роста педагогов в условиях цифровой школы / Е.В. Шипилова, В.В. Козлов // Образование и наука. – 2023. – Т. 25. №4. – С. 77–103.