

Коблева Анжела Лионтьевна

канд. психол. наук, доцент

Молчанова Виктория Сергеевна

ассистент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

DOI 10.31483/r-169148

ПРАКТИКА КОУЧИНГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА

***Аннотация:** в статье представлен контент-анализ причин развития выгорания у педагогов и описан метод коучинга как эффективного инструмента профилактики или преодоления синдрома выгорания как личностного, так и профессионального. Рассмотрены основные условия и ожидаемые результаты применения практики коучинга. Целью статьи является обоснование практики коучинга для снижения или нивелирования профессионального выгорания и стимулирования педагога к личностно-профессиональному развитию с опорой на имеющийся потенциал. Результаты научно-теоретического анализа практики применения коучинга с целью преодоления триггеров выгорания у педагогов позволяют сделать вывод о том, что интеграция коучинговых программ в образовательную практику повышает эмоциональное благополучие педагогов, создает условия для продуктивной педагогической деятельности,*

***Ключевые слова:** педагог, выгорание, коучинг, условия проведения коучинга, профилактика выгорания.*

В современной системе образования приобретает все большую значимость проблема выгорания. Как показывает анализ результатов исследований (К.Ю. Брешковская, Н.С. Бобровникова, А.В. Пестов, Т.М. Бостанджиева,

А.А. Николаева, В.С. Беляева) существенным триггером снижения уровня профессионального и психологического благополучия педагогического персонала является недостаточная разработанность и внедрение практик, направленных на оказание психологической и организационной поддержки [1; 3; 4].

К. Маслач, Х.Б. Шауфели, М.П. Лейтер синдром профессионального выгорания описывают как пролонгированный ответ на постоянное воздействие эмоциональных и межличностных стрессоров профессиональной среды, проявляющийся в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении профессиональных достижений (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

В работах В.В. Бойко выгорание является результатом интерпретировано в виде затяжных сложных профессиональных коммуникаций, содержащих фазы напряжения, резистенции, истощения. Триггером при этом выступает постоянное чувство стресса без возможности осуществить адекватную разрядку (В.В. Бойко, 1999).

Похожий взгляд на природу выгорания мы встречаем у Н.Е. Водопьяновой. Автор утверждает, что выгорание является реакцией на стрессовые рабочие ситуации, интегрирующие три компонента – психофизиологический, психологический и поведенческий. Н.Е. Водопьянова обращает внимание на то, что выгорание возникает вследствие нерационального использования личностных ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций (Н.Е. Водопьянова, 2009).

В концептуальной модели Б. Перлмана Е. Хартмана среди наиболее провоцирующих факторов развития выгорания выделены организационные и коммуникативные маркеры, ролевая перегрузка и качество межличностного взаимодействия (B. Perlman, E. Hartman, 1982).

В работе М.А. Шастовой, посвященной изучению стилей межличностного взаимодействия и их влияния на развитие профессионального выгорания педагогов, установлено, что деструктивные стили межличностных отношений, например, прямолинейно-агрессивный и зависимо-послушный выступают предикторами выгорания. И, наоборот, властно-ведущий стиль выполняет функцию ресурса преодоления выгорания (М.А. Шастова, 2024).

Качество педагогической деятельности обусловлено не только профессиональной мотивацией, но и эмоциональным состоянием педагога, его стрессоустойчивостью в условиях постоянной психоэмоциональной нагрузки.

Среди наиболее часто встречающихся триггеров развития профессионального выгорания среди педагогов выделяют (К. Маслач, С.Е. Джексон, Н.Е. Водопьянова и др.):

- избыточная эмпатическая нагрузка, требующая от педагога существенных затрат эмоциональных ресурсов;
- постоянная готовность к постоянному контролю и регулированию своих эмоциональных реакций на воздействия или изменения в профессиональном окружении.

Значительный уровень профессиональной ответственности за качество результатов педагогической деятельности.

Отсроченность результатов педагогической деятельности влияет на эмоциональное состояние и формирует ощущение неопределенности, снижая таким образом мотивацию профессиональной деятельности.

Недостаточность научно-методического сопровождения, применения практик наставничества с целью нивелирования профессиональных дефицитов, а также поддержки психологического здоровья педагогов.

Избыточные склонности личности педагога к перфекционизму (признанию, восхищению, руководству, лидерству и т. д.) приводят к развитию завышенных требований как к себе, так и к окружающим, повышая таким образом, количество внутренних и внешних конфликтогенов снижающих психологическую безопасность самого педагога и окружающих его субъект образовательных отношений.

Выгорание носит приобретённый характер и проявляется посредством различных психологических и психофизиологических симптомов. Среди них можно выделить повышенную раздражительность, агрессивные реакции, фрустрацию, психосоматические нарушения, склонность к самообвинению, снижение активности и формирование конформного поведения.

Таким образом, представители педагогической профессии объективно находятся в зоне риска развития синдрома эмоционального выгорания, что в дальнейшем способно приводить к деформации профессиональной мотивации, ухудшению качества жизни и снижению общей психологической устойчивости.

Одним из наиболее эффективных способов профилактики и коррекции эмоционального и профессионального выгорания является практика коучинга, позволяющая своевременно нивелировать угрозы их возникновения [3; 4].

Коучинг – это особый метод профессиональной совместной деятельности, позволяющий выявить с целью дальнейшего развития индивида его потенциал, определить значимые для него развивающие цели (личные, профессиональные) и пути их достижения.

Ключевыми условиями успешного применения практики коучинга, как инструмента профилактики выгорания у педагогов являются – признание самостоятельности и определение ресурсного потенциала, что, в свою очередь, обеспечит возможности развития конструктивного, позитивного мышления и внутренней мотивации к личностно-профессиональному росту.

М. Дауни описывает коучинг как искусство, развивающее способности личности к самостоятельному обучению и готовности к творческому применению полученного опыта [3].

Такой взгляд на коучинг подчеркивает его уникальность как метода, который не только формирует знание, но и способствует стимулированию творческого потенциала и развитию готовности к самоорганизации, стремлению к постоянному прогрессу.

Научные исследования подтверждают эффективность коучинга в образовательной среде. Например, исследование М.Л. Ивлевой, Е.В. Некжинковой, Н.Б. Сафроновой показало, что участие в коучинговых программах значительно снижает уровень эмоционального выгорания и повышает удовлетворенность работой среди педагогов [2].

Кроме того, коучинг способствует развитию навыков саморегуляции и управления стрессом, что является важным аспектом профилактики профессио-

нального выгорания. Исследования Johnson & Schonert-Reichl (2019) показывают, что коучинг помогает педагогам развить осознанность и умение справляться с эмоциональными нагрузками, что улучшает их общее благополучие и профессиональную эффективность.

Коучинг представляет собой эффективный инструмент профилактики профессионального выгорания среди педагогов. Применение коучинговых методов способствует развитию самостоятельности, внутренней мотивации и навыков саморегуляции, что позволяет педагогам более успешно справляться с профессиональными вызовами и сохранять эмоциональное благополучие.

Список литературы

1. Газиева М.З. Профилактика профессионального выгорания педагогов как педагогическая проблема / М.З. Газиева, М.В. Ажиев, А.А. Щелкалин // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – №85–4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov-kak-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 07.09.2026). – EDN BBSZFH
2. Ивлева М.Л. Опыт исследования влияния коучинговых методов на повышение эффективности образовательного процесса в высшей школе / М.Л. Ивлева, Е.В. Нежникова, Н.Б. Сафронова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2024. – Т. 24. №2. – С. 523–538. – DOI 10.22363/2313-2272-2024-24-2-523-538. – EDN RNNFMK
3. Коваленко Н.В. Коучинг-технологии как средство личностно-профессионального развития педагога / Н.В. Коваленко, В.А. Дьячков // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71–1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kouching-tehnologii-kak-sredstvo-lichnostno-professionalnogo-razvitiya-pedagoga> (дата обращения: 07.09.2026). – EDN OXXSAG
4. Дауни М. Эффективный коучинг. Уроки коуча коучей / М. Дауни. – URL: <https://litmir.club/br/?b=272759> (дата обращения: 06.09.2026).

5. Чурсинова О.В. Техники арт-коучинга в профессиональном становлении и саморазвитии / О.В. Чурсинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №10–2(61). – С. 120–122. – DOI 10.24412/2500-1000-2021-10-2-120-122. – EDN GBJGGX