

УДК 159.923

И. С. Теплых

I. S. Teplykh

**ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
НА ПРИМЕРЕ ПЕДАГОГОВ СПО
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**PRACTICAL ANALYSIS OF BURNOUT SYNDROME
ON THE EXAMPLE OF TEACHERS OF SECONDARY
VOCATIONAL EDUCATION IN THE MURMANSK REGION**

Научный руководитель:

Синкевич Ирина Алексеевна

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры психологии и коррекционной педагогики
Мурманского арктического университета; Почётный работник
высшего профессионального образования Российской Федерации

Аннотация. Статья содержит практический анализ синдрома эмоционального выгорания у педагогов среднего профессионального образования на примере педагогов СПО Мурманской области. Автором определены причины появления и развития данного синдрома, показаны его основные симптомы и их негативное влияние на профессиональную деятельность. Предложены рекомендации по диагностике и профилактике эмоционального выгорания.

Abstract. The article contains a practical analysis of the emotional burnout syndrome in teachers of secondary vocational education on the example of teachers from the Murmansk region. The author has determined the causes of the emergence and development of this syndrome, shown its main symptoms and their negative impact on professional activity. The author offers recommendations for the diagnosis and prevention of emotional burnout.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, педагоги, стресс, диагностика, разочарование, психологическое истощение, среднее профессиональное образование.

Keywords: emotional burnout, burnout syndrome, teachers, stress, diagnostics, frustration, psychological exhaustion, secondary vocational education.

По мнению Н. Е. Водопьяновой, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов [1], что достаточно часто встречается в работе педагогов.

На сегодняшний день профессиональная деятельность педагога требует больших эмоциональных затрат. Ведь ему надо решать вопросы, связанные не только с преподавательской работой, но и диктуемые современными требованиями, а именно – цифровизацией образования, бесконечным обновлением профессиональных стандартов, повышением личного профессионального уровня, постоянным составлением отчётов, планов и многим прочим, что порой делается за счёт личного времени, необходимого для отдыха и эмоциональной разгрузки.

Таким образом, в своей профессиональной деятельности педагоги в наибольшей степени подвержены риску профессиональной деформации, что обуславливается спецификой работы и большой эмоциональной напряжённостью.

Основываясь на методике В. В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», было проведено исследование по определению уровня СЭВ среди педагогов образовательных организаций среднего профессионального образования (СПО) Мурманской области – в городах Мончегорск, Оленегорск и Кандалакша. В исследовании участвовали 70 респондентов, более 50% из них – со стажем педагогической работы от года до пяти лет. Участвовавшие в исследовании ответили на 84 вопроса. Полученные ответы позволили установить, что 57% респондентов уже имеют СЭВ в разных фазах (таблица 1).

Анализ полученных результатов позволил выявить часто встречаемые симптомы эмоционального выгорания в разных стадиях: редукция профессиональных обязанностей, эмоциональное и личностное отчуждение, «загнанность в тупик».

Таблица 1

**Количество респондентов
в процентном соотношении, имеющих СЭВ**

Фаза	Респонденты	Фаза на стадии формирования	Сформировавшаяся фаза
«Напряжение»	50%	30%	70%
«Резистенция»	38%	53%	47%
«Истощение»	12%	85%	15%

Общеизвестно, что профессиональная деятельность педагогов связана с большой эмоциональной насыщенностью личностного взаимодействия с обучающимися, которое ведёт к эмоциональному истощению и падению самооценки. Эмоциональное истощение ощущается как перенапряжение, опустошённость, истощённость собственных эмоциональных ресурсов. Появляется разочарование в профессии, снижается мотивация, ухудшается общее самочувствие, что становится основанием для возникновения кризисных ситуаций в трудовом коллективе, с обучающимися, в семье, и в конечном итоге приводит к профессиональному выгоранию. На наш взгляд, заслуживают внимания личные мнения респондентов, уже приобретших эмоциональное выгорание. Самооценка своего состояния ощущается ими следующим образом:

- Повышение нервных состояний – 48%;
- Ухудшение физического самочувствия – 30%;
- Усталость, вызванная профессиональной деятельностью – 24%;
- Недовольство собой – 12%;
- Циничное отношение к окружающим – 5%;
- Затруднились ответить – 3%.

Причинами СЭВ, по мнению опрошенных, являются:

- Неудовлетворённость заработной платой – 47%;
- Дефицит кадров, необходимость совмещения – 41%;

- Необоснованно большой объем отчётности – 37%;
- Рост личной ответственности в образовательном процессе – 28%;
- Затруднились ответить – 5%.

Ситуацию по росту СЭВ можно решить:

- Увеличением заработной платы – 56%;
- Снижением кадрового дефицита – 47%;
- Упрощением отчётности – 21%;
- Реализацией мероприятий по профилактике СЭВ – 7%;
- Затруднились ответить – 0%.

Важно отметить, что, несмотря на личное психологическое состояние и нерешённые проблемные вопросы, 74% респондентов намерены и дальше продолжать свою профессиональную деятельность. Из них 81% подчёркивают важность и общественную значимость своей профессии, а 19% не готовы на данный момент что-либо менять. Вместе с тем, 21% опрошенных планируют в ближайшее время сменить место работы или задумываются об этом. Отказаться от какой-либо профессиональной деятельности, вообще быть не занятыми хотят 5%, считая, что нужно решить проблемы со здоровьем, посвятить время семье и личной жизни. Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

- В образовательных учреждениях СПО Мурманской области выявлен высокий процент педагогов, уже имеющих синдром эмоционального выгорания.
- Самостоятельно педагоги не могут определить наличие у себя СЭВ.
- СЭВ, по мнению педагогов СПО, негативно влияет как на их физическое здоровье, так и на психическое благополучие, что отражается на общем психологическом климате в организации и отрицательно воздействует на других участников образовательного процесса.

➤ Эмоциональное выгорание ведёт к уходу специалистов СПО из профессии, что создаёт постоянный кадровый дефицит, отрицательно отражающийся на качестве подготовки обучающихся и увеличении рабочей нагрузки педагогов.

➤ По мнению большинства опрошенных, увеличение зарплаты и решение вопросов с кадровым дефицитом существенно изменят ситуацию с ростом синдрома эмоционального выгорания среди педагогических работников.

Проведённый анализ позволяет предложить следующие *рекомендации*:

✓ Целесообразно не менее чем раз в полгода проводить диагностику по выявлению синдрома на начальном этапе.

✓ Планировать и проводить для коллективов образовательных организаций СПО профилактические мероприятия по предупреждению СЭВ.

✓ Руководители коллективов должны поддерживать благоприятный психологический климат, понимая все негативные последствия СЭВ.

✓ Педагогам следует более внимательно относиться к своему психофизиологическому состоянию и при его негативных изменениях – обращаться к консультативной помощи специалиста-психолога, имеющегося в штате каждого учреждения СПО.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. – 3-е издание, исправленное и дополненное. – М.: «Юрайт», 2025 (серия «Профессиональная практика»).

© Теплых И.С., 2025

