

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА: ПРАКТИКУМ САМОПОМОЩИ**

**ПОПСУЕВА Ольга Сергеевна**

старший преподаватель

**КАРАМЫШЕВА Амина Руслановна**

старший преподаватель

Научно-Исследовательский Медицинский Институт «Астра-Сфера»

г. Нальчик, Россия

В статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у педагогических работников. Анализируются основные фазы и симптомы выгорания в контексте профессиональной деятельности педагога. Особое внимание уделяется практическим аспектам самодиагностики и саморегуляции. Авторами представлен структурированный практикум самопомощи, включающий экспресс-диагностику, телесно-ориентированные и когнитивные техники, а также алгоритм профилактики рецидивов. Предложенные упражнения могут быть использованы как в индивидуальной работе педагога, так и в рамках психологического сопровождения в образовательной организации.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагог, самопомощь, профилактика, стресс, профессиональная деформация.

Профессия педагога относится к группе «человек – человек» и характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью, необходимостью эмпатии и постоянного самоконтроля. Согласно данным исследований (Т.И. Ронгинская, В.В. Бойко) [1; 2], именно учителя и преподаватели входят в «группу риска» по развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Последствия выгорания выражаются не только в ухудшении здоровья самого педагога, но и в снижении

качества образовательного процесса, росте конфликтности в коллективе и падении профессиональной мотивации.

Цель данной работы – не только описать феноменологию выгорания, но и предложить практико-ориентированный инструментарий самопомощи, доступный каждому педагогу без привлечения внешнего специалиста.

### 1. Симптоматика и фазы эмоционального выгорания педагога.

В.В. Бойко выделяет три фазы СЭВ: напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение. Для педагога характерны следующие маркеры:

- на фазе напряжения наблюдается неудовлетворенность собой, тревожность, переживание психотравмирующих обстоятельств («еще один плохой день», «плохой класс», «опять проверка»).

- на фазе резистенции неадекватное эмоциональное реагирование, экономия эмоций на близких, редукция профессиональных обязанностей (формальное отношение к занятиям).

- на фазе истощения происходят психосоматические нарушения (головные боли, проблемы с ЖКТ), эмоциональная отстраненность, полное безразличие к результатам труда [1].

Ключевая проблема заключается в том, что педагог часто не осознает первых признаков выгорания, списывая усталость на сезонные факторы или большую нагрузку.

### 2. Принципы самопомощи при СЭВ.

Самопомощь при эмоциональном выгорании базируется на трех китах: осознанность, восстановление границ и ресурсность. В отличие от психотерапии, самопомощь может быть менее системной, но более оперативной. Важнейшее условие – регулярность (микропрактики ежедневно эффективнее, чем «марафон здоровья» раз в полгода).

Ниже рассмотрим практикум самопомощи: пошаговые техники

Предлагаемый практикум состоит из трех блоков, соответствующих этапам работы над собой.

### Блок 1. Экспресс-диагностика «Стоп-сигнал».

Педагогу предлагается еженедельно отвечать на три вопроса (шкала от 0 до 5):

1. Сегодня я чувствую эмоциональную пустоту после занятий (0 – нет, 5 – полное опустошение).

2. Мне хочется перенести или отменить занятие без уважительной причины.

3. Я замечаю, что говорю с обучающимися раздраженным тоном.

Интерпретация: Сумма > 10 баллов – риск выгорания актуален. Необходимо применить техники из блока 2.

### Блок 2. Техники саморегуляции (в момент ухудшения состояния).

Техника 1. «Треугольник внимания» (на занятии, перемене).

Найдите в поле зрения три предмета (например, доска, цветок, окно). Назовите их про себя. Затем – три звука (гул компьютера, голоса в коридоре, шум за окном). Затем – три тактильных ощущения (спинка стула, пол под ногами, ручка в руке). Упражнение возвращает мозг из режима «эмоционального пожара» в «здесь и сейчас», по времени займет 30 секунд.

Техника 2. «Контейнер для тревог» (после рабочего дня).

Представьте, что все неприятные ситуации, произошедшие за день (грубость обучающегося, замечание администрации), вы складываете в воображаемый металлический контейнер. Плотнo закрываете крышку и убираете в дальний угол. Затем – ритуал: физическое действие (помыть руки, принять душ, переодеться). Это символизирует отделение работы от личной жизни.

### Блок 3. Долгосрочная профилактика: восстановление ресурса.

Техника 3. «Дневник маленьких побед».

Каждый вечер педагог записывает 3 вещи, которые у него получились хорошо именно в профессиональной сфере. Не «провел гениальный урок», а «смог спокойно отреагировать на выкрик», «помог одному ученику понять тему». Фиксация успеха блокирует негативную фокусировку внимания.

Техника 4. «Зона профессионального контроля».

На листе бумаги начертите круг. Внутри – то, на что педагог реально может повлиять (своя речь, подготовка к занятию, отношение к ситуации). Снаружи – то, что от него не зависит (реформы, поведение конкретного «трудного» родителя, личность директора). При появлении тревоги перечитывать: «Я отвечаю только за внутренний круг». Это снижает чувство профессионального бессилия.

#### 4. Алгоритм действий при остром эпизоде выгорания.

Если педагог чувствует, что «не может больше», рекомендуется следующий алгоритм (памятка):

1. Стоп. Взять паузу 5 минут. Физически выйти из помещения (даже в туалет или коридор).

2. Дыхание. Вдох на 4 счета, задержка на 2, выдох на 6. Повторить 10 раз.

3. Рефрейминг. Заменить мысль «Я никудышный педагог» на «Сегодня трудный день, но я справляюсь с обязанностями».

4. Социальный контакт. Позвонить коллеге/другу НЕ для жалобы, а для переключения темы (спросить о его делах).

5. Запрет на самобичевание. В этот вечер – не готовиться к предстоящим занятиям. Образовательный процесс не рухнет от одного дня отдыха [2].

Эмоциональное выгорание педагога не является приговором, но требует системного отношения. Предложенный практикум самопомощи не заменяет квалифицированной психотерапии при глубоких фазах истощения, однако может служить эффективным средством первичной профилактики и самокоррекции на начальных этапах СЭВ. Внедрение подобных практик в повседневную деятельность учителя способствует не только сохранению его психического здоровья, но и повышению качества образования в целом [3].

Перспективой дальнейших исследований является разработка адаптированных программ самопомощи для педагогов с различным стажем работы и в разных типах образовательных учреждений.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2019. – 278 с.
2. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – Москва : Юрайт, 2021. – 343 с.
3. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2021. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.

## **TEACHER BURNOUT: SELF-HELP WORKSHOP**

**POPSUEVA Olga Sergeevna**

Senior Lecturer

**KARAMYSHEVA Amina Ruslanovna**

Senior Lecturer

Astra-Sfera Medical Research Institute

Nalchik, Russia

This article examines the problem of emotional burnout syndrome (EBS) in teachers. It analyzes the main phases and symptoms of burnout in the context of a teacher's professional work. Particular attention is paid to the practical aspects of self-diagnosis and self-regulation. The authors present a structured self-help workshop, including a rapid diagnostic, body-oriented and cognitive techniques, and a relapse prevention algorithm. The proposed exercises can be used both in individual teacher work and as part of psychological support in an educational institution.

**Keywords:** emotional burnout, teacher, self-help, prevention, stress, professional deformation.