

Научная статья  
УДК 37.015.32  
EDN: VUGCIG  
DOI: 10.35231/18186653\_2024\_4\_334



## Психологическая помощь учителям общеобразовательных организаций в профилактике профессионального выгорания

А. Г. Маклаков<sup>1</sup>, В. Г. Панкратова<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация

<sup>2</sup> Волосовская начальная общеобразовательная школа,  
г. Волосово, Российская Федерация

**Введение.** Психологически благоприятная и безопасная образовательная среда является одним из условий повышения качества образования, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Профессию учителя, его деятельность в силу своей специфики относят к группе риска в отношении вероятности возникновения профессионального выгорания, а возрастные требования к уровню профессиональной подготовки и личности учителя, обусловленные современными трансформациями в системе образования не только увеличивают психоэмоциональные нагрузки, но и повышают степень риска возникновения профессионального выгорания у учителей.

**Материалы и методы.** В ходе психологического исследования были использованы следующие методы: опросник выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, адаптация Н. Е. Водольяновой, Е. С. Старченковой, 2001), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным, методика «Интегральная удовлетворенность трудом» Фетискина Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF. Для сравнительного анализа учителей общеобразовательных организаций с высоким и низким уровнем профессионального выгорания был использован t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции r-Пирсона).

**Результаты.** Исследование проводилось на базе Волосовского муниципального района, в нескольких общеобразовательных организациях. Всего были изучены психологические особенности 80 учителей с различным стажем педагогической деятельности. Результаты проведенного исследования, доказывают, что использование данного ксидиагностического инструментария позволит разработать систему мероприятий по организации квалифицированной помощи учителям по профилактике и преодолению профессионального выгорания.

**Обсуждение и выводы.** В рамках данного исследования был определен психодиагностический инструментарий, способствующий разработке системы мероприятий по организации квалифицированной помощи учителям по профилактике и преодолению профессионального выгорания. Составлены рекомендации по созданию системы психолого-педагогического сопровождения учителей общеобразовательных организаций в контексте психологической диагностики психологических особенностей, влияющих на профессиональное выгорание учителя.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность, тревожность.

**Для цитирования:** Маклаков А. Г., Панкратова В. Г. Психологическая помощь учителям общеобразовательных организаций в профилактике профессионального выгорания // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2024. – № 4. – С. 334–348. DOI: 10.35231/18186653\_2024\_4\_334. EDN: VUGCIG

Original article  
UDC 37.015.32  
EDN: VUGCIG  
DOI: 10.35231/18186653\_2024\_4\_334

## Adaptation Mechanisms of the Personality and Professional Burnout of the Teachers

Anatolii G. Maklakov<sup>1</sup>, Valeriya G. Pankratova<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Pushkin Leningrad State University,  
Saint Petersburg, Russian Federation

<sup>2</sup> Volosovskaya Primary School,  
Volosovo, Russian Federation

**Introduction.** The phenomenon of professional burnout manifests itself in a wide range of professions, and its consequences affect the professional health of employees, their work motivation, labor productivity, etc. Therefore, a significant number of heads of organizations, including educational organizations, face the problem of professional burnout of employees. The modern professional activity of a teacher is characterized by a constant change in the conditions for performing professional duties, which are associated with a continuous increase in the load on their mental adaptation mechanisms. In the context of this study, the occurrence of professional burnout was considered as a result of complications in the adaptation process. Therefore, the hypothesis of this study was the assumption that the insufficient level of development of the adaptive potential of a person, in particular a teacher, is one of the main prerequisites for the occurrence of professional burnout.

**Materials and methods.** In the course of the psychological study, the following methods were used: a burnout questionnaire (Maslach Burnout Inventory, MBI, adapted by N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova, 2001), a multilevel personality questionnaire "Adaptiveness" developed by A. G. Maklakov and S. V. Chermynin, the method "Integral satisfaction with work" Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M., the method "Communicative and organizational inclinations" V. V. Sinyavsky, V. A. Fedoroshin (KOS), R. Cattell's 16PF multifactorial personality questionnaire, a method for diagnosing social and psychological attitudes of a person in the motivational and need sphere O. F. Potemkina, Eysenck Personality Questionnaire EPI. For a comparative analysis of general education organizations teachers with high and low levels of professional burnout, we used Student's t-test, correlation analysis ( $r$ -Pearson correlation coefficient).

**Results.** The study was conducted on the basis of the Volosovsky municipal district, in several educational organizations of the district. In total, the personal characteristics of 80 teachers of educational organizations of the district, with different experience in teaching, were studied. The results of the study presented in the article prove that the insufficient level of development of the adaptive potential of the teacher's personality is one of the prerequisites for the occurrence of professional burnout.

**Discussion and conclusion.** In this article were identified the psychodiagnostic tools, which allowed to develop a system of measures in the educational organization to prevent and to overcome the teacher's professional burnout. There were made recommendations on creation of a system of psychological and pedagogical support for teachers of general education organizations, in the context of this study.

**Key words:** professional burnout, emotional stability, communicative competence, anxiety.

**For citation:** Maklakov, A. G., Pankratova, V. G. (2024) Psixologicheskaya pomoshh' uchitelyam obshheobrazovatel'ny'x organizacij v profilaktike professional'nogo vy'goraniya [Adaptation Mechanisms of the Personality and Professional Burnout of the Teachers]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No. 4. Pp. 334–348. (In Russian). DOI: 10.35231/18186653\_2024\_4\_334. EDN: VUGCIG

## Введение

Психологически благоприятная и безопасная образовательная среда является одним из условий повышения качества образования, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Учителя общеобразовательных организаций – участники образовательных отношений, для которых необходимо создать систему психолого-педагогического сопровождения, направленную на поддержку их психологического благополучия. Так, 18 июня 2024 года Министерством просвещения РФ была утверждена Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года. Цель настоящей Концепции – развитие целостной комплексной системы психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений, в том числе учителей общеобразовательных организаций. Одним из направлений является разработка системы мероприятий по организации квалифицированной помощи педагогам по профилактике и преодолению эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций. Ожидаемым результатом реализации данной концепции является реализованная система мероприятий, направленных на поддержку психологического благополучия педагогических работников<sup>1</sup>.

Феномен профессионального (эмоционального) выгорания проявляется в обширном спектре профессий. В первую очередь, с проблемой профессионального выгорания сотрудников сталкивается значительное количество руководителей организаций, чья деятельность предполагает активное взаимодействие с населением. К их числу относятся образовательные организации [1].

Профессиональное выгорание (ПВ) – это субъектно-личностный дезадаптационный синдром, проявляющийся в нарушении оптимального функционирования личности как субъекта деятельности. Данные изменения носят, как правило, дезадаптивно-разрушающий характер, отрицательно сказываются на деловых и межличностных отношениях и комму-

<sup>1</sup> URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psihologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovaniya-v-rossiiskoi>

никациях в организационной среде, проявляются в снижении удовлетворенности самореализацией в профессии, самоактуализации в других сферах жизни, а при высокой выраженности – в ухудшении психосоматического самочувствия [2; 3; 5].

Профессию учителя, его деятельность в силу своей специфики относят к группе риска в отношении вероятности возникновения профессионального выгорания [6]. Эти риски, обусловленные современными процессами, происходящими в системе образования, существенно увеличиваются в связи с возрастанием требований к уровню профессиональной подготовки и личностных качеств учителя. Все вышесказанное определяет необходимость создания системы сопровождения учителей общеобразовательных организаций в рамках работы по профилактике профессионального выгорания [7].

На основании результатов данного исследования были обоснованы основные направления психологической помощи учителям общеобразовательных организаций с высоким уровнем профессионального выгорания.

### **Материалы и методы**

В ходе психологического исследования были использованы следующие методы: опросник выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2001) [4], Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным<sup>1</sup>, методика «Интегральная удовлетворенность трудом» Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF.

Для сравнительного анализа учителей общеобразовательных организаций с высоким и низким уровнем профессионального выгорания был использован t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции r-Пирсона).

### **Результаты**

Исследование проводилось на базе Волосовского муниципального района в нескольких общеобразовательных организациях. Всего были изучены личностные особенности

<sup>1</sup> Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) // Практическая психодиагностика: методики и тесты: учебное пособие / ред. и сост. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2006. С. 549–673.

80 учителей, с различным стажем педагогической деятельности. На основании результатов проведенного эмпирического исследования с использованием опросника выгорания (Maslach Burnout Inventory, MBI, адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2001) была выделена группа учителей с признаками профессионального выгорания. Результаты, подтверждающие объективность такого разделения, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Различия по выраженности признаков профессионального выгорания между учителями общеобразовательных организаций

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
ЭИ	1,25±0,44	2,97±1,03	8,21***
Деп	1,17±0,38	3,23±1,33	8,10***
ПУ	1,17±0,38	2,67±0,92	8,09***
ИПВ	3,58±0,50	8,87±2,21	12,7***

Примечания:

1) значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе,  $m$  – средняя ошибка

2) условные обозначения уровней достоверности:

\* –  $p < 0,05$

\*\* –  $p < 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$

3) ЭИ – эмоциональное истощение, Деп – деперсонализация, ПУ – профессиональная успешность, ИПВ – интегральный показатель выгорания

Далее в ходе исследования было проведено сравнение результатов психодиагностического обследования учителей из групп с высоким и низким уровнем профессионального выгорания. В табл. 2 представлены результаты выполнения учителями теста 16PF.

Как следует из табл. 2, результаты обследования учителей с использованием тест 16PF показали наличие существенных различий в личностных характеристиках учителей с высоким и низким уровнем выгорания. Например, имеются существенные различия по фактору А (замкнутость–общительность), что свидетельствует о том, что учителя с высоким уровнем выгорания менее общительны, способны к установлению непосредственных межличностных контактов, чем их коллеги с низким уровнем выгорания. Также имеются существенные различия по фактору С (эмоциональная нестабильность–эмоциональная стабильность), т. е. учителя с высоким уровнем выгорания обладают меньшей эмоциональной стабильностью. Наличие разли-

чий по фактору F (сдержанность-экспрессивность) указывает на то, что у учителей с низким уровнем выгорания процессы общения имеют более выраженную эмоциональную окраску.

Таблица 2

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по факторам теста 16PF

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Фактор А	5,92±1,59	4,87±1,78	2,29*
Фактор С	8,42±1,89	5,57±1,31	6,29***
Фактор F	7,00±1,72	5,37±1,75	3,44**
Фактор Н	8,00±1,18	4,73±1,66	8,44***
Фактор L	3,25±1,62	4,33±2,09	2,14*
Фактор N	5,08±1,35	6,20±2,54	2,07*
Фактор О	4,98±2,31	6,61±1,38	4,72***
Фактор Q4	2,67±2,01	5,17±1,62	4,93***
Фактор F1	2,54±1,81	5,43±1,91	8,21***
Фактор F2	7,88±1,17	5,06±2,07	6,32***

Примечания:

1) значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где X – среднее значение показателя по группе, а m – средняя ошибка;

2) условные обозначения уровней достоверности:

\*-  $p < 0,05$

\*\* –  $p < 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$ ;

3) фактор А: замкнутость-общительность, фактор С: эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность, фактор F: сдержанность-экспрессивность, фактор Н: робость-смелость, фактор L: подозрительность-доверчивость, фактор N: прямолинейность-проницательность, фактор О: спокойствие-тревожность, фактор Q4: расслабленность-эмоциональная напряженность, фактор F1: низкая тревожность-высокая тревожность, фактор F2: интроверсия-экстраверсия.

Еще одно существенное различие было обнаружено по фактору Н (робость-смелость), что свидетельствует о наличии определенных проблем в построении социальных контактов у учителей с низким уровнем выгорания. Также, присутствуют существенные различия по фактору N (прямолинейность-проницательность). Это свидетельствует о том, что учителя с высоким уровнем выгорания обладают большей дипломатичностью, по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания, но при этом они могут испытывать проблемы в отстаивании своего мнения.

Еще одним показателем, имеющим различия, является фактор О (спокойствие-тревожность), это говорит о том, что учителя с высоким уровнем выгорания обладают более

высоким уровнем тревожности, испытывают существенное напряжение в трудных жизненных ситуациях, легко теряют присутствие духа, тогда как учителя с низким уровнем выгорания более уверены в себе, способны «управлять своими неудачами», более жизнерадостны.

Кроме этого, были выявлены существенные различия по фактору Q4 (расслабленность-эмоциональная напряженность), что говорит о более высоком уровне напряжения, сопровождающего процесс деятельности у учителей с высоким уровнем выгорания. Еще одним фактором, имеющим различия, является фактор F1 (низкая тревожность-высокая тревожность), т. е. учителя с высоким уровнем выгорания имеют более высокий уровень тревожности, чем учителя с низким уровнем выгорания. Также были выявлены различия по фактору F2 (интроверсия-экстраверсия). Наличие более высоких показателей у учителей с низким уровнем выгорания свидетельствует о том, что учителя с высоким уровнем выгорания испытывают проблемы в установлении социальных контактов.

Подводя итог сравнению личностных особенностей учителей по различным факторам теста 16PF, отметим, что учителя с высоким уровнем выгорания можно охарактеризовать как менее общительного, имеющего трудности с установлением эмоциональных контактов, более эмоционально нестабильного, более закрытого, дипломатичного, испытывающего значительное напряжение в процессе деятельности, более подверженного настроению и переживающего неудачу как внутренний конфликт, испытывающего большую тревогу в процессе деятельности, по сравнению с учителем с низким уровнем выгорания.

Все вышеперечисленное может свидетельствовать о том, что учителя с более выраженными признаками выгорания испытывают определенные проблемы в адаптации к новым условиям, а выполнение профессиональных обязанностей сопровождается существенным психоэмоциональным напряжением. При этом следует отметить, что поскольку деятельность современного учителя характеризуется постоянными изменениями в подходах к решению профессиональных задач и увеличению требований к личностным качествам педагога, то испытывать проблемы в адаптации могут не только молодые учителя, но и учителя со значительным стажем работы.

Предположение о том, что учителя с высоким уровнем выраженности признаков выгорания испытывают проблемы в адаптации обусловила целесообразность обследования учителей с использованием Многоуровневого личностного опросника «Адаптивность», разработанного А. Г. Маклаковым и С. В. Черяниным. Результаты сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по шкалам теста МЛО «Адаптивность»

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
ЛАП	5,83±2,39	2,00±0,95	7,41***
ПР	6,58±2,31	2,60±1,27	7,59***
КП	6,25±1,45	3,60±1,01	7,61***

Примечания:

1) значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка;

2) значения приведены в СТЭНах;

3) условные обозначения уровней достоверности:

\* –  $p < 0,05$

\*\* –  $p < 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$

4) ПР – поведенческая регуляция, КП – коммуникативный потенциал, ЛАП – личностный адаптационный потенциал

Как следует из табл. 3, учителя с высоким уровнем выгорания имеют более низкие результаты по таким показателям, как личностный адаптационный потенциал ( $t=7,41$  при  $p < 0,001$ ), коммуникативный потенциал ( $t=7,61$  при  $p < 0,001$ ), поведенческая регуляция ( $t=7,59$  при  $p < 0,001$ ), по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания. Данные результаты говорят о том, что учителя с низким уровнем выгорания имеют более высокую нервно-психическую устойчивость и поведенческую регуляцию, более высокую адекватную самооценку, более высокий уровень коммуникативных способностей, меньшую конфликтность, чем учителя с высоким уровнем выгорания и в целом обладают более высоким адаптационным потенциалом. Соответственно, вероятность возникновения осложнений к постоянно изменяющимся условиям деятельности выше у учителей, обладающих более высоким уровнем выгорания.

Следует также подчеркнуть, что полученные в ходе исследования показатели выполнения теста «Адаптивность» под-



тверждают результаты выполнения теста 16PF. Результаты обеих методик говорят о том, что учителя с высоким уровнем выгорания обладают низким уровнем нервно-психической устойчивости и недостаточно высоким уровнем развития коммуникативных способностей, а также недостаточно высоким уровнем самооценок. Таким образом, совпадение результатов по использованным в исследовании тестам указывает на объективность выявленных закономерностей.

Далее в ходе исследования было проведено сравнение результатов выполнения учителями методики «Интегральная удовлетворенность трудом» Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Результаты сравнительного анализа по данной методике представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты сравнения учителей с высоким и низким уровнем профессионального выгорания по методике «Интегральная удовлетворенность трудом»

Шкала	Учителя с низким уровнем выгорания	Учителя с высоким уровнем выгорания	Значение t-критерия
Удовлетворен. достижениями	3,75±0,44	3,17±0,70	3,73***
Удовл. взаим. с сотрудниками	5,67±0,87	4,47±0,78	5,29***
Удовл. взаим. с руководством	5,50±0,78	4,37±1,07	4,51***
Уровень притязаний	1,50±1,28	2,2±1,03	2,17*
Профессиональная ответственность	1,50±0,66	0,63±0,61	4,94***
ОУТ	20,5±2,33	17,97±3,41	3,23**

Примечания:

1) значения в таблице представлены в виде  $X \pm m$ , где  $X$  – среднее значение показателя по группе, а  $m$  – средняя ошибка;

2) условные обозначения уровней достоверности:

\* –  $p < 0,05$

\*\* –  $p < 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$ ;

3) ОУТ – общая удовлетворенность трудом

Как следует из табл. 4, по итогам выполнения методики «Интегральная удовлетворенность трудом» были выявлены существенные различия в степени удовлетворенности достижениями в профессиональной деятельности, степени удовлетворенности во взаимоотношениях с сотрудниками, с руководством, уровне притязаний, профессиональной ответственности, общей удовлетворенности трудом, включающей все это компоненты.

Данные результаты свидетельствуют о том, что учителя с высоким уровнем выгорания имеют меньшую удовлетворенность своей профессиональной деятельностью, включающей в себя удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, удовлетворенность достижениями в работе, меньшую профессиональную ответственность, по сравнению с учителями с низким уровнем выгорания.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о том, что большинство учителей с высоким уровнем выгорания не удовлетворены своей профессиональной деятельностью. Это может быть обусловлено целым рядом причин. К числу основных может быть отнесено и то, что у данной категории педагогов, вероятно, уровень развития профессионально важных качеств, необходимых для успешного выполнения должностных обязанностей, недостаточно высок. Выполнение трудовой деятельности у данной категории учителей сопровождается значительными тратами внутренних ресурсов.

Данное предположение подтверждается результатами психологического обследования, проведенного с использованием тестов «Адаптивность» и 16PF. Как указывалось ранее, результаты выполнения теста 16PF говорят о том, что выполнение профессиональной деятельности учителями с отчетливо выраженными признаками выгорания вызывает у них значительное психическое напряжение. Вероятно, это может обусловлено тем, что деятельность учителя связана с постоянным общением с окружающими, а данная группа педагогов, как показывают итоги психологического исследования, испытывают определенные проблемы в построении социальных контактов. При этом возможные неудачи переживаются ими весьма болезненно, поскольку данная группа учителей обладает достаточно высоким уровнем тревожности и низким уровнем эмоциональной устойчивости.

Также следует иметь в виду, что большинство учителей, отнесенных к группе педагогов с высокими признаками выгорания, обладают низким уровнем развития личностного адаптационного потенциала. Соответственно, они испытывают затруднения при адаптации к изменяющимся условиям. Учитывая, что деятельность современного учителя протекает в весьма динамичных условиях, обуславливающих изменения требова-

ний к подготовке самого учителя, то можно предполагать, что процесс адаптации к условиям профессиональной деятельности учителя приобретает постоянный характер. В этих условиях учителя с недостаточным развитием личностного адаптационного потенциала будут испытывать серьезные психоэмоциональные нагрузки, что в определенной степени также будет способствовать формированию профессионального выгорания.

Учитывая, что учителя с высоким уровнем выгорания испытывают напряжение при исполнении профессиональных обязанностей и при этом говорят о своей неудовлетворенности трудом, можно предположить, что они не обладают достаточным уровнем развития профессионально важных качеств. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть данное предположение, необходимо провести специальное исследование, цель которого выходит за рамки данной статьи. Однако даже если данное предположение подтвердиться, это не будет способствовать предупреждению возникновения профессионального выгорания учителей, поскольку профессионально-психологический отбор при поступлении в педагогический вуз не проводится, но может служить основой для организации мероприятий по оказанию помощи учителям с высоким уровнем выгорания.

Учитывая результаты проведенного исследования, можно говорить о ряде факторов, способствующих возникновению профессионального выгорания и, соответственно, о тех мероприятиях, которые необходимо осуществлять с целью оказания психологической помощи учителям.

Так, полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о необходимости введения в систему психолого-педагогического сопровождения учителей мероприятий, направленных на развитие коммуникативной компетентности учителя. Целью такого мероприятия может являться освоение учителем приемов эффективного общения, развитие способности выслушивать и принимать во внимание мнения других людей, формирование готовности к участию в дискуссии и умения защищать свою точку зрения. Примерами таких мероприятий могут стать коммуникативные тренинги, семинары-практикумы, лекции.

Еще один важный аспект, который необходимо включить в систему психолого-педагогического сопровождения учи-

телей – развитие их эмоциональной устойчивости, поскольку современная школа требует от учителя уравновешенности, большой выдержки, достаточно высокого уровня самообладания, умения управлять своими эмоциями. «Эмоциональная устойчивость» – это способность личности поддерживать динамическое равновесие между сохранением адекватного поведения в эмоционально значимой ситуации и восстановлением или поддержанием целостности личности, ее комфортного эмоционального состояния после стресса. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Она не дается человеку от рождения, а развивается в результате воспитания и самовоспитания [8].

Учителя в своей профессиональной деятельности, сталкиваясь с трудными профессиональными ситуациями при взаимодействии с учениками, их родителями, замотивированы на развитие своей эмоциональной устойчивости, так как многие из них уже в своей профессиональной деятельности столкнулись с дезорганизующей функцией эмоций. Примерами мероприятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости и снижение уровня тревожности учителей могут стать тренинговые занятия, направленные на обучение навыкам саморегуляции психического состояния.

Кроме вышеизложенного, можно рекомендовать включение в систему мероприятий по преодолению профессионального выгорания учителей просветительских консультаций, семинаров, круглых столов и др.

Удовлетворенность трудом – это совокупность позитивных и негативных чувств и установок, связанных с работой. Удовлетворенность показывает, что работник в целом доволен различными сторонами своей работы в организации – уровнем оплаты труда и способами распределения фонда оплаты труда, организацией, условиями и режимом труда, социально-психологическим климатом коллектива, стилем управления и т. д. [1].

В рамках просветительских мероприятий с руководителями образовательных организаций (консультации, лекции, семинары, публицистика) необходимо разъяснять необходимость

разработки комплексной системы мотивации труда учителей общеобразовательной организации.

### **Обсуждение и выводы**

1. Среди факторов, обуславливающих профессиональное выгорание учителей общеобразовательных организаций, особую роль играют личностные характеристики самого учителя. Наиболее значимым фактором риска возникновения выгорания у учителя является низкий уровень развития личностного адаптационного потенциала. Недостаточный уровень развития коммуникативных способностей, высокая тревожность и низкая нервно-психическая устойчивость обуславливают возникновение значительного психического напряжения у учителя при выполнении им профессиональной деятельности, что и приводит к постепенному возникновению профессионального выгорания.

2. В ходе проведенного исследования было установлено, что профессиональная деятельность учителей с высоким уровнем профессионального выгорания сопровождается значительным психическим напряжением. При этом учителя данной группы высказывают неудовлетворенность своим трудом. Сочетание двух этих факторов позволяет говорить о недостаточном развитии у них профессионально важных качеств. Вероятно, уже на этапе профессионального обучения будущих учителей необходимо больше внимания уделять развитию качеств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

3. Полученные в ходе исследования данные позволяют обосновать основные направления оказания психологической помощи учителям с высоким уровнем выгорания. К числу направлений следует отнести формирование навыков психической саморегуляции и развитие коммуникативных способностей, а также обеспечение мер психологической поддержки и поддержание высокой трудовой мотивации.

4. Основными мероприятиями по профилактике и преодолению профессионального выгорания у учителей общеобразовательных организаций могут выступать:

1) коммуникативные тренинги, семинары-практикумы, лекции;

2) тренинговые занятия, включающие упражнения, моделирующие эмоциональное напряжение, возникающее в результате профессиональной деятельности, различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях. С помощью данных упражнений осуществляются изменения соматических и вегетативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений);

3) индивидуальные консультации с учителями (в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии);

4) просветительские мероприятия с руководителями образовательных организаций (консультации, лекции, семинары, публикация);

5) диагностика профессиональных компетенций, «внутри-корпоративное обучение», горизонтальное обучение с использованием модели наставничества, создание профессиональных педагогических сообществ, проведение конкурсов профессионального педагогического мастерства.

#### Список литературы

1. Александрова Н. А. Удовлетворенность трудом как фактор снижения кадровых рисков // *Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования*. – 2010. – С. 206–209.
2. Беланова Э. И. Развитие профессиональной самооценки в условиях непрерывного профессионального образования // *Человек и образование*. – 2005. – № 3.
3. Величковская С. Б. Проблемы развития профессионального выгорания. Синдром выгорания у преподавателей иностранного языка // *Психологические и педагогические проблемы развития образования: вестник Московского государственного лингвистического университета*. – 2004. – Вып. 484. – С. 8–14.
4. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – 169 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер. – 2005. – 336 с.
6. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 363 с.
7. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // *Психологический журнал*. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
8. Яковлева Ю. В. Развитие эмоциональной устойчивости будущих учителей как педагогическая проблема // *Ярославский педагогический вестник*. – 2023. – Т. 2. – № 3.

#### References

1. Aleksandrova, N. A. (2010) *Udovletvorennost' trudom kak faktor snizheniya kadrovyyh riskov* [Job satisfaction as a factor in reducing personnel risks]. *Kul'tura, lichnost', obshchestvo*

v sovremenom mire: metodologiya, opyt empiricheskogo issledovaniya – Culture, personality, society in the modern world: methodology, experience of empirical research. No. 3. (In Russian).

2. Belanova, E. I. (2005) Razvitie professional'noj samoocenki v usloviyah nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya [Development of professional self-esteem in the context of continuing professional education]. *Chelovek i obrazovanie – Man and education*. Pp. 206–209. (In Russian).

3. Velichkovckaya, C. B. (2004) Problemy razvitiya professional'nogo vygoraniya. Cindrom vygoraniya u prepodavatelej inostrannogo yazyka [Problems of development of professional burnout. Burnout syndrome among foreign language teachers]. *Pcixologicheskie i pedagogicheskie problemy razvitiya obrazovaniya: vechn. Mock. goc. lingviticheckogo un-ta – Psychological and pedagogical problems of education development: Vestnik of Moscow State Linguistic University*. No. 484. Pp. 8–14. (In Russian).

4. Vodopyanova, N. E. (2011) *Profilaktika i korrekciya cindroma vygoraniya: metodologiya, teoriya, praktika* [Prevention and correction of burnout syndrome: methodology, theory, practice]. Saint Petersburg: St. Petersburg State University. (In Russian).

5. Vodopyanova, N. E. (2005) *Cindrom vygoraniya: diagnoctika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Saint Petersburg: Peter. (In Russian).

6. Orel, V. E. (2005) *Cindrom pcixicheckogo vygoraniya lichnosti* [Psychic burnout syndrome]. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russian).

7. Ronginskaya, T. I. (2002) Cindrom vygoraniya v social'nyx profecciyax [Burnout syndrome in social professions]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological journal*. Vol. 23. No. 3. Pp. 85–95. (In Russian).

8. YAKovleva, YU. V. (2023) Razvitie emocional'noj ustojchivosti budushchih uchitelej kak pedagogicheskaya problema [Development of emotional stability of future teachers as a pedagogical problem]. *YAroslavskij pedagogicheskij vestnik – Yaroslavsky Pedagogical Bulletin*. Vol. 2. No. 3. (In Russian).

**Личный вклад соавторов**  
Personal co-authors contribution  
50/50 %

#### Информация об авторах

**Махлаков Анатолий Геннадьевич** – доктор психологических наук, профессор, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0002-5871-4618, e-mail: mag304@mail.ru

**Панкратова Валерия Геннадьевна** – педагог-психолог, Волосовская начальная общеобразовательная школа, г. Волосово, Российская Федерация; аспирант, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-9086-4651, e-mail: lera212az92@mail.ru

#### Information about the authors

**Anatolii G. Maklavov** – Dr. Sci. (Psychol.), Full Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0002-5871-4618, e-mail: mag304@mail.ru

**Valeriya G. Pankratova** – Teacher-psychologist, Volosovskaya Primary School, Volosovo, Russian Federation; postgraduate student, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-9086-4651, e-mail: lera212az92@mail.ru

Поступила в редакцию: 09.11.2024  
Принята к публикации: 22.11.2024  
Опубликована: 28.12.2024

Received: 09 November 2024  
Accepted: 22 November 2024  
Published: 28 December 2024