УДК 159.944.4 : 377.121

Е. Э. Аникеенко,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Т. Ю. Удалова

Оценка эффективности программы профилактики эмоционального выгорания в педагогическом коллективе колледжа

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности программы профилактики синдрома эмоционального выгорания среди преподавателей колледжа. Диагностический комплекс включал методики В. В. Бойко, PSM-25, оценку социально-психологического климата и самоэффективности. Групповой формат программы сочетал тренинги, арт-терапевтические техники и обсуждение трудностей. Результаты повторной диагностики свидетельствуют о снижении уровня стресса, регрессе симптомов выгорания по всем фазам, улучшении климата и росте самоэффективности среди участников.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги, стресс, социально-психологический климат, самоэффективность.

Актуальность исследования синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) в педагогической среде обусловлена высокой психоэмоциональной нагрузкой, характерной для этой профессии, и связанными с ней рисками снижения эффективности труда, здоровья и текучести кадров [1]. Несмотря на обилие теоретических подходов, сохраняется потребность в комплексных программах профилактики, адаптированных для конкретных учебных коллективов.

Цель исследования — оценка эффективности программы профилактики СЭВ среди преподавателей колледжа. Исследование проводилось в 2025/26 учебном году на базе Западного филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС). Выборку составили 20 преподавателей, изъявивших добровольное согласие на участие. Для диагностики были применены: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [2]; опросник PSM-25 в адаптации Н. Е. Водопьяновой [3]; карта-схема А. Н. Лутошкина [4]; шкала общей самоэффективности Р. Шварцера в адаптации В. Г. Ромека [5].

Констатирующая диагностика выявила 5 человек, у которых ведущим симптомом выгорания является эмоциональное отчуждение и выраженный профессиональный цинизм. Присутствует поляризация: 10 человек с высокой оценкой климата и 3 с низкой, что и создает конфликты. Уровень стресса превышен у 6 человек, что способствует усугублению эмоционального выгорания. Одним из ресурсов у 16 человек выступил высокий базовый уровень самоэффективности. Также ресурсом является сформированное «ядро» коллектива — 10 человек с оценкой благоприятности эмоционального климата и отсутствием симптомов выгорания, что позволит использовать их позитивный потенциал для групповой поддержки.

Программа профилактики представляла собой цикл из 6 групповых занятий раз в неделю продолжительностью по 2 часа, состоящий из 3 модулей. Модуль 1 способствовал снятию табу с темы выгорания, перевода проблем, внутреннего хаоса и неосознанного напряжения в визуальную творческую задачу и создание безопасной среды. Модуль 2 помогал задействовать творческие каналы для выражения эмоций и развития, работать с конкретными ментальными блоками и преобразовывать ограничения через творчество. Модуль 3 был необходим для закрепления изменений и создания долгосрочных творческих ритуалов и инструментов для поддержки в коллективе, а также для формирования новой внутренней «карты». Программа сочетала тренинг коммуникативных навыков, арт-терапевтические техники, обучение методам саморегуляции и когнитивного переструктурирования, групповое обсуждение профессиональных трудностей.

Сравнительный анализ результатов повторной диагностики выявил динамику всех параметров. По результатам исследования эмоционально-

© Аникеенко Е. Э., 2026

Таблица 1

Динамика показателей эмоционального выгорания (В. В. Бойко) у педагогов (чел., %)

Фаза	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Не сложившийся	В процессе складывания	Сложившийся	Не сложившийся	В процессе складывания	Сложившийся
Напряжение	14 (70 %)	5 (25 %)	1 (5 %)	16 (80 %)	4 (20 %)	0
Резистенция	4 (20 %)	11 (55 %)	5 (25 %)	7 (35 %)	12 (60 %)	1 (5 %)
Истощение	13 (65 %)	6 (30 %)	1 (5 %)	16 (80 %)	4 (20 %)	0

Таблица 2

Динамика уровня стресса (PSM-25) у педагогов (чел., %)

Уровень стресса	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	1 (5 %)	0
Средний	5 (25 %)	1 (5 %)
Низкий	14 (70 %)	19 (95 %)

Таблица 3

Динамика степени благоприятности социально-психологического климата в коллективе (карта-схема Н. Лутошкина)

Степень благоприятности социально-психологического климата	Количество исследуемых (чел. /%)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
высокая благоприятность	10 (50 %)	15 (75 %)
средняя благоприятность	3 (15 %)	4 (20 %)
низкая благоприятность	3 (15 %)	1 (5 %)
начальная неблагоприятность	1 (5 %)	0
средняя неблагоприятность	1 (5 %)	0
сильная неблагоприятность	1 (5 %)	0

го выгорания (по В. В. Бойко) наблюдается регресс симптоматики по всем трем фазам (табл. 1). Наибольшие изменения зафиксированы в фазе «резистенция».

По результатам методики PSM-25 критические показатели устранены, 95 % коллектива перешли в зону низкого уровня стресса. Социально-психологический климат коллектива улучшился: доля положительных оценок достигла 100 %, негативные оценки отсутствуют (табл. 2).

Наблюдается высокая степень благоприятности социально-психологического климата в коллективе (табл. 3). Неблагоприятные зоны полностью обнулены. При повторном обследовании исчезли очаги напряженности и отчуждения.

Таблица 4

Динамика уровня самоэффективности в педагогическом коллективе (Р. Шварцер в адаптации В. Г. Ромек)

Уровень самоэффективности	Констатирующий этап	Контрольный этап
Ниже среднего	1 (5 %)	0
Средняя	3 (15 %)	1 (5 %)
Выше средней	13 (65 %)	13 (65 %)
Высокая	3 (15 %)	6 (30 %)

По результатам методики Р. Шварцера количество педагогов с высоким уровнем самоэффективности увеличилось в два раза (табл. 4). Ликвидирован выраженный дефицит самоэффективности. Наблюдается сдвиг в сторону уверенности и устойчивости.

Полученные результаты свидетельствуют о комплексной эффективности реализованной программы. Ключевым фактором успеха является воздействие на эмоционально-физиологический уровень (снижение стресса через техники релаксации), когнитивно-установочный уровень (работа с профессиональным цинизмом через групповое обсуждение и когнитивные методы), социально-средовый уровень (сплочение коллектива, формирование взаимной поддержки), личностно-ресурсный уровень (укрепление веры в собственную эффективность).

1. *Базаркина И. Н., Морозюк С. Н.* Эмоциональное выгорание педагога: от диагностики к коррекции. — М. : Инфра-М, 2021. — 192 с.

2. *Бойко В. В.* Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. — СПб. : Питер, 2021. — 474 с.

3. *Водопьянова Н. Е.* Стресс-менеджмент : учебник для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2026. — 283 с.

4. *Зарипова Е. И., Диких Э. Р., Соловьева Т. О.* Ориентация школьников на педагогическую профессию: практикум. — Омск : Изд-во Ом. гос. пед. ун-та, 2020. — 328 с.

5. *Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Г.* Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. — 1996. — № 7. — С. 71–77.