

<https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-1-77-84>  
УДК 371.13/14

Корзенкова Е.В., Джабатырова Б.К., Крафт Н.Н.

## МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ

*Корзенкова Екатерина Владимировна,  
магистрант ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» г.  
Майкоп, Россия  
e-mail: katerina-aparenko@mail.ru  
тел.: +7 (969 ) 222 26 78*

*Джабатырова Бэлла Казбековна,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы и ту-  
ризма ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» г. Майкоп,  
Россия  
e-mail: belladza@mail.ru  
тел.: +7 (918) 421 79 68*

*Крафт Наталия Николаевна,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики Национально-  
го государственного университета физической культуры, спорта и здоро-  
вья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия  
e-mail: natali\_knn@list.ru*

### Аннотация

Современные процессы трансформации общего образования, появление новых технологий, усиление ситуации неопределенности во всех сферах жизни общества, расширение спектра направлений деятельности учителя, постоянное повышение требований к уровню его профессиональной подготовки детерминирует появление у молодых педагогов симптомов профессионального выгорания уже в первые годы профессиональной деятельности. Выявленное противоречие между потребностью молодых учителей в работе по минимизации симптомов профессионального выгорания и недостаточной степенью разработанности и реализации целенаправленной профилактической работы по преодолению негативных состояний позволило обозначить проблему, состоящую в проектировании и апробации педагогической модели, обеспечивающей снижение симптоматики профессионального выгорания у молодых учителей. Цель исследования – обосновать и экспериментально апробировать модель педагогической профилактики профессионального выгорания молодых учителей.

Методы исследования: анализ, синтез, моделирование.

Результаты проведенного исследования показали эффективность разработанной модели, основанной на личностно-деятельностном, системном, полисубъектном и комплексном подходах, содержательным компонентом которой является модульная программа

педагогической профилактики профессионального выгорания молодых учителей, направленная на формирование информационной компетентности молодых учителей о проблеме выгорания, обучение психотехникам саморегуляции и самозащиты, развитие трудовой мотивации и творческого потенциала.

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, профессиональное выгорание, кризис молодого педагога, модель профилактики профессионального выгорания

*Для цитирования:* Корзенкова Е.В., Джабатырова Б.К., Крафт Н.Н. Модель профилактики профессионального выгорания молодых учителей // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2023. Том 15, № 1. С. 77-84. <https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-1-77-84>.

Korzenkova E.V., Dzhabatyrova B.K., Kraft N.N.

## A MODEL OF YOUNG TEACHERS' PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION

*Korzenkova Ekaterina Vladimirovna,*  
a Master student of FSBEI HE «Adygh State University», Maikop, Russia  
e-mail: [katerina-aparenko@mail.ru](mailto:katerina-aparenko@mail.ru)  
tel.: +7 (969) 222 26 78

*Dzhabatyrova Bella Kazbekovna,*  
Candidate of Pedagogy, an associate professor of the Department of Social Work  
and Tourism of FSBEI HE «Adygh State University», Maikop, Russia  
e-mail: [belladza@mail.ru](mailto:belladza@mail.ru)  
tel.: +7 (918) 421 79 68

*Kraft Natalia Nikolaevna,*  
Candidate of Pedagogics, an associate professor of the Department of Pedagogy,  
National State University of Physical Culture, Sports and Health named after  
P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia  
e-mail: [natali\\_knm@list.ru](mailto:natali_knm@list.ru)

### Abstract

In Russia, in the last two decades, there has been a high growth in physical education. Modern processes of transformation of general education, the emergence of new technologies, an increase in the situation of uncertainty in all spheres of society, an expansion of the range of activities of a teacher, a constant increase in the requirements for the level of his professional training determines the appearance of symptoms of professional burnout in young teachers in the first years of professional activity. The revealed contradiction between the need of young teachers to work on minimizing the symptoms of professional burnout and the insufficient degree of development and implementation of targeted preventive work to overcome negative conditions has made it possible to identify the problem of designing and testing a pedagogical model that reduces the symptoms of professional burnout among young teachers. The purpose of the research is to substantiate and experimentally test the model of pedagogical prevention of professional burnout of young teachers.

The research methods used are analysis, synthesis, modeling.

The results of the research have shown the effectiveness of the developed model based on personal-activity, systemic, polysubjective and integrated approaches, the content component of which

is a modular program of pedagogical prevention of professional burnout of young teachers, aimed at developing information competence of young teachers about the problem of burnout, teaching psychotechnics of self-regulation and self-defense, development of labor motivation and creative potential.

**Keywords:** professional burnout syndrome, professional burnout, a young teacher's crisis, professional burnout prevention model

**For citation:** Korzenkova E.V., Dzhabatyrova B.K., Kraft N.N. A model of young teachers' professional burnout prevention // Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tehnologičeskogo universiteta. 2023. Volume 15, No. 1. P. 77-84. <https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-1-77-84>.

Современная система образования находится в условиях динамичных процессов модернизации и информатизации социокультурного пространства, детерминирующих необходимость трансформации профессиональной деятельности современного учителя. Формирование новых потенциальных возможностей цифрового, информационного, гуманитарного, технологического характера, приносящие новые возможности, вместе с этим требуют серьезного подхода к их освоению и реализации. Расширяющиеся и усложняющиеся каналы взаимодействия молодых педагогов с иными субъектами образовательной системы сегодня в условиях непрерывного образования задают новый вектор отношений – виртуальный, который видоизменяет и усложняет уже традиционные механизмы взаимодействия [1].

Изменение и особенности сетевого поколения учеников, наряду с постоянно растущими и усложняющимися требованиями к деятельности самих молодых учителей, обуславливают перманентную идентификацию и конкретизацию профессиональных задач, где решающую роль в результативности молодых специалистов играют темп, качество овладения и использования многообразных личностных и внешних ресурсов. Всё это приводит к усложнению профессиональной деятельности, активизации взаимодействия с широким кругом субъектов, в процессе которого происходит усиление

востребованности профессионально-личностных ресурсов молодых учителей, сопряженное с нарастанием напряженности, конфликтогенности личности, что в итоге может повлечь их профессиональное выгорание [2].

Этап вхождения в педагогическую профессию связан с процессами адаптации к новым условиям, поиска индивидуального стиля профессиональной деятельности, развития специально-предметной и надпредметной компетентности, педагогической рефлексии и формирования самообразовательной компетентности, с освоением методологии профессиональной педагогической деятельности. В этой связи важным аспектом процесса становления педагога является профилактика профессионального выгорания как детерминанта активной творческой многолетней продуктивной работы.

Анализ процесса профессиональной деятельности молодых педагогов показал, что несмотря на незначительный стаж работы, а также имеющийся интеллектуальный, физический и эмоциональный потенциал, большинство из них уже на первом этапе профессионального становления констатируют неудовлетворенность результатами работы, постоянное напряжение, неуверенность в своих силах, деперсонализацию, постоянное проявление повышенной тревожности и стресса, безразличие к работе. В этой связи недостаточное внимание к этой проблеме и отсутствие целенаправленной

работы по профилактике профессионального выгорания у молодых педагогов может привести не только к негативным личностным изменениям, но и иметь существенные социальные последствия.

В проведенном нами исследовании по диагностике уровня профессионального выгорания у молодых педагогов г. Краснодара (108 человек) было выявлено, что 73% присущ высокий и средний уровень синдрома профессионального выгорания. Среди опрошенных 50% имеют низкий уровень стрессоустойчивости, 98% отметили чрезмерную нагрузку, 68% учителей говорят о необходимости помощи в адаптационный период, а 92% молодых педагогов отметили, что не знали обо всех трудностях педагогической профессии и не представляли реальной картины [3].

Эти данные были подтверждены результатами опроса в ходе экспериментального исследования по апробации модели педагогической профилактики профессионального выгорания молодых учителей, проводившегося в сентябре 2021 г. В нем приняло участие 228 молодых учителей общеобразовательных школ г. Грозного Чеченской Республики, стаж работы которых составлял не более 5 лет. Более 75% респондентов констатировали, что столкнулись с неожиданными сложностями, к которым их не готовили в процессе обучения, и выразили желание уйти из профессии; 80% отметили сложность педагогического труда, связанное с этим постоянное эмоциональное перенапряжение, из них 79% указали на безучастность коллег, а 70% констатировали отсутствие помощи и поддержки от администрации, что приводит к снижению мотивации и появлению безразличия к работе. Исследование позволило выявить, что данные характеристики – это симптомы профессионального выгорания молодых учителей, детерминантами которых выступают личностно-психологические факторы, социальные,

профессиональные (образовательная среда, специфика педагогической деятельности, требования профстандарта и др.), а также адаптационный кризис и ярко выраженное несоответствие ожиданий и профессиональной реальности.

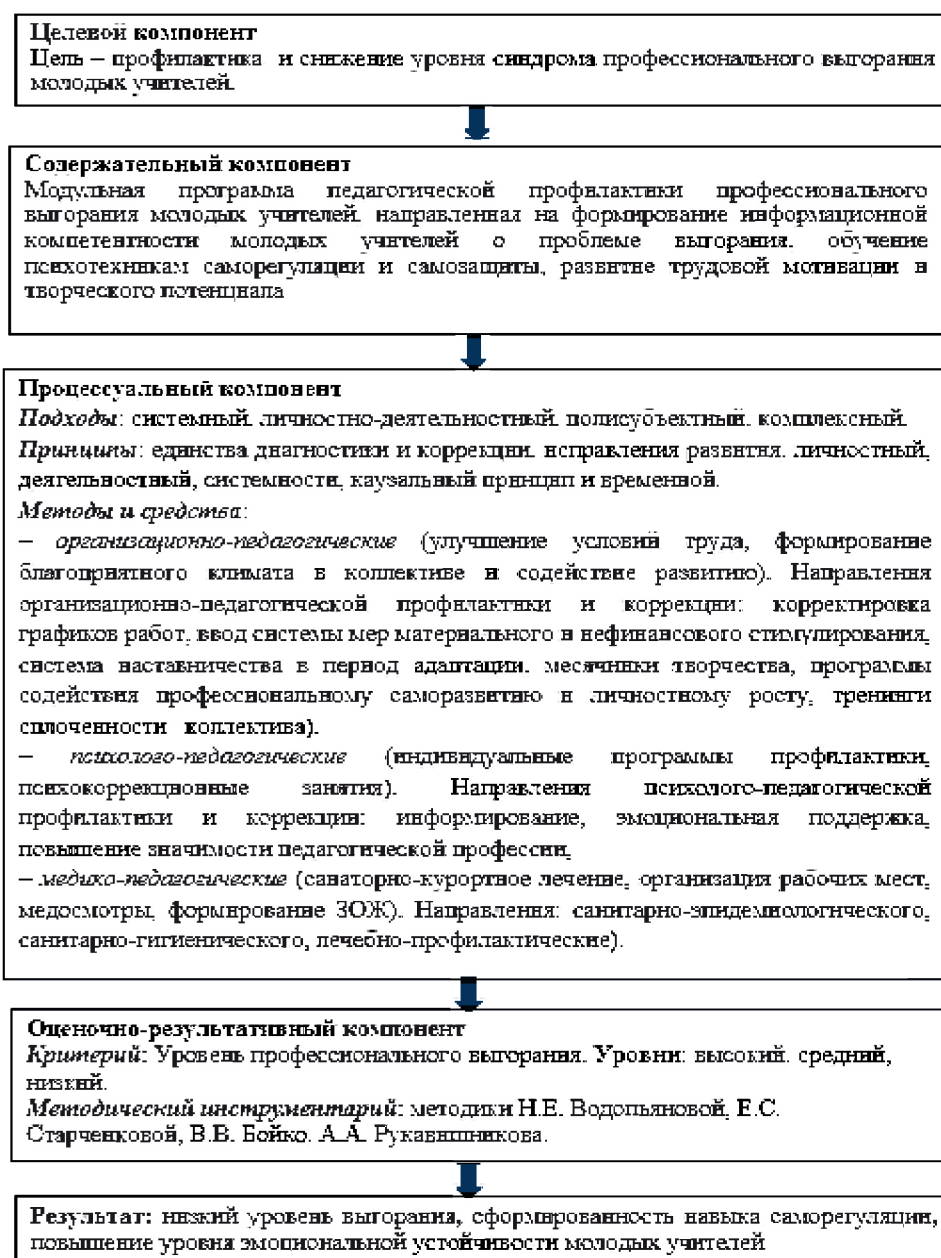
Таким образом, можно говорить о наличии противоречия между потребностью молодых учителей в работе по минимизации симптомов профессионального выгорания и наличием в образовательных организациях целенаправленной работы по профилактике профессионального выгорания молодых учителей, разрешение которого инициировало проектирование и апробацию соответствующей педагогической модели, реализация которой будет направлена на предупреждение появления и снижения уровня синдрома профессионального выгорания молодых учителей. Данная цель конкретизируется в комплексе задач, связанных с формированием информационной компетентности молодых учителей о проблеме выгорания, обучением психотехникам саморегуляции и самозащиты, развитием трудовой мотивации и творческого потенциала молодых педагогов.

Постановка диагностично заданной цели предопределяет содержание структурных компонентов модели, а также позволяет выстроить систему критериев оценки результатов ее реализации [4].

В современной педагогике для решения теоретических и практических задач широко используется метод моделирования, позволяющий выделить систему структурных компонентов исследуемого объекта и определить направление и механизмы их взаимодействия для достижения поставленных целей.

Структура модели (рис. 1) представлена системно связанными компонентами: целевым, содержательным, процессуальным и оценочно-результативным.

Первый включает ориентацию на профилактическую работу профессионального выгорания молодых учителей.



*Рис. 1. Модель педагогической профилактики профессионального выгорания молодых учителей*

Второй компонент отражает содержание профилактической работы, заключающееся в реализации модульной программы, которая основана на методологических подходах и принципах, проводится в нескольких ключевых направлениях (информировании, поддержке и повышении значимости профессии учителя), с помощью комплекса методов и средств (организационно-педагогических, психо-

лого-педагогических, медицинских). Последний – рефлексию динамики уровня профессионального выгорания у молодых учителей, оцениваемых посредством методики В.В. Бойко, позволяющей классифицировать синдром выгорания по стадиям или фазам [5].

Базами апробации модели профилактики профессионального выгорания молодых учителей стали



общеобразовательные школы г. Грозный. В экспериментальной работе, проводившейся с сентября 2021 по май 2022 года, участвовало 64 молодых учителя, педагогический стаж которых не превышал 5 лет. На начало эксперимента симптоматика молодых педагогических кадров контрольной и экспериментальной группы была достоверно схожей по всем трем фазам выгорания: напряжение, резистенция и истощение. Наибольшая доля учителей в каждой из групп имела уже сложившиеся симптомы профессионального выгорания и достоверно характеризовалась несущественными отклонениями (рис. 2).

В процессе формирующего этапа с учителями экспериментальной группы проводилась профилактическая работа на базе личностного подхода, направленная на формирование базовых личностных эмоциональных установок посредством тренингов, копинговых установок. Вместе с этим, мероприятия затронули и организационные педагогические факторы.

Данные мероприятия в совокупности легли в основу разработанной модульной здоровьесберегающей программы молодых учителей. Была организована специальная площадка – клуб педагогов, участниками которого стали не только молодые учителя экспериментальной

группы, но и опытные наставники-педагоги, родители и ученики. Вместе с этим, молодых педагогов закрепили за рабочими группами администрации Чеченской Республики по работе с семьями и молодежью. По окончании экспериментальной работы был проведен повторный мониторинг симптоматики профессионального выгорания молодых учителей контрольной и экспериментальной группы.

Результаты по контрольной группе молодых учителей показали отсутствие достоверных изменений в сформированности симптомов профессионального выгорания на начальном и конечном этапе эксперимента: наибольшая часть педагогов сосредоточена в группе с ярко выраженными симптомами. Наряду с этим, молодые учителя экспериментальной группы в части сформированности симптомов показали существенные достоверные изменения. Подавляющее число педагогов на конец эксперимента характеризуется неявно выраженными или отсутствием симптомов тревожности, эмоционального напряжения и истощения, редукции профессиональных достижений в отличие от начального этапа экспериментальной работы (рис. 3).

Вместе с этим отличия между группами также достоверны и существенны по фазам напряжения, резистенции и

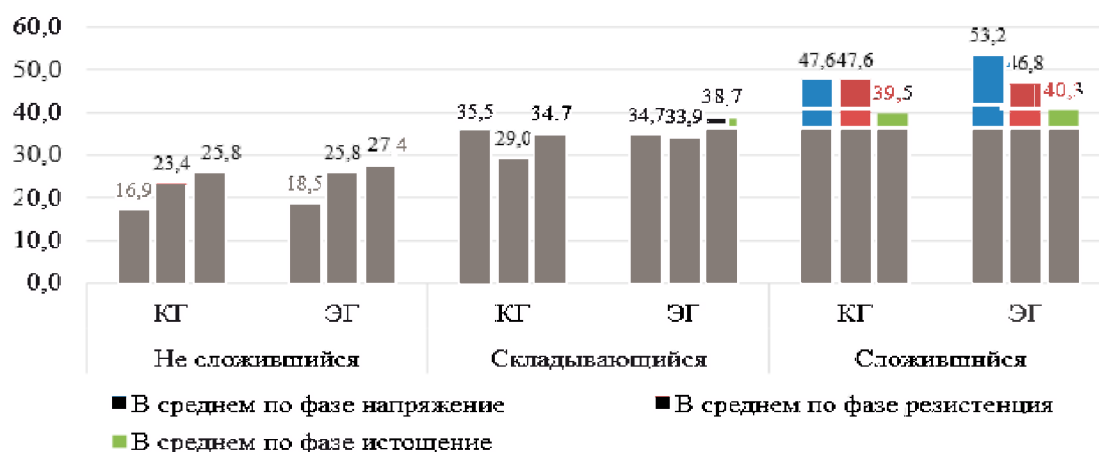


Рис. 2. Сравнительный анализ процентного распределения по фазам истощения молодых учителей контрольной и экспериментальной группы, %

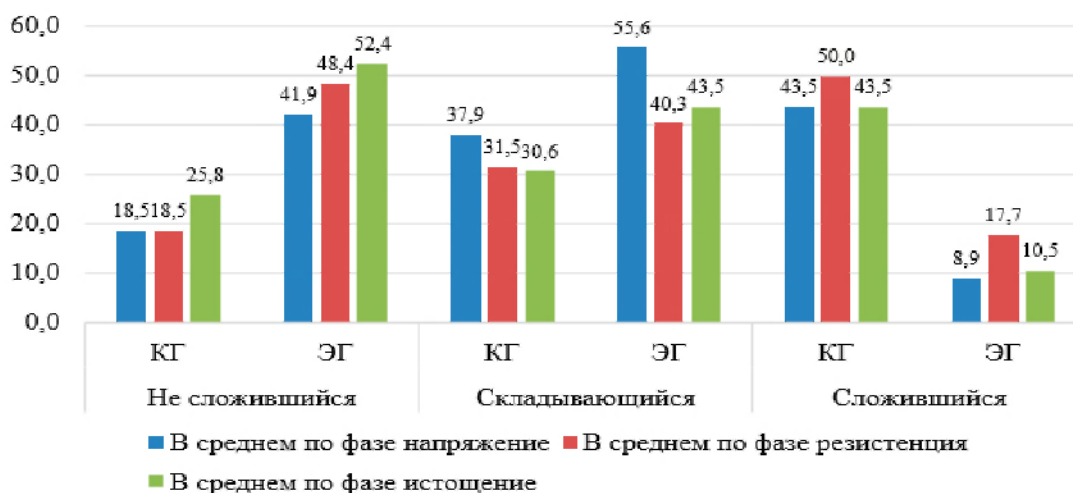


Рис. 3. Сравнительный анализ процентного распределения по фазам истощения молодых учителей контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента, %

истощения, о чем свидетельствуют соответствующие значения критерия Пирсона:  $\chi^2 = 13.648$ ,  $\chi^2 = 6.154$ ,  $\chi^2 = 8.352$ .

Заключение. Реформации в системе образования в совокупности с тенденциями цифровизации и виртуализации детерминируют создание условий, осложняющих полное включение молодых педагогов в современную инновационную педагогическую деятельность, динамичное развитие их профессиональной мотивации, а также затрудняющих реализацию творческого отношения к педагогической деятельности. В этой связи обостряется проблема профессионального выгорания, отсутствие профилактики которого не только затрудняет развитие профессионально-личностного потенциала молодого учителя и повышение качества его педагогической деятельности, но и в ряде

случаев обуславливает уход из профессии молодых педагогических кадров.

Спроектированная модель профилактики профессионального выгорания молодых учителей интегрирует в себе целевой ориентир, единство методологических подходов, векторов профилактической работы и оценочно-результативный характер профилактики.

Апробация модели профилактики профессионального выгорания с учетом реализации модульной здоровьесберегающей программы показала ее эффективность, что подтверждают сравнительные достоверные результаты экспериментальной группы относительно начальной и конечной стадии эксперимента в сравнении с результатами мониторинга контрольной группы на констатирующем и формирующем этапах исследования.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Садовникова Н.О. Профессиональный кризис личности педагога: содержание и основные признаки // Научный диалог. 2016. № 11 (59). С. 400–411.
2. Герьянская Н.О. Психоэмоциональное здоровье педагога в условиях модернизации образования // Сибирский психологический журнал. 2008. № 29. С. 86–89.
3. Корзенкова Е.В., Джабатырова Б.К. Детерминанты профессионального выгорания молодых учителей // Наука. Образование. Молодежь: сборник статей XIX Всероссийской научной конференции молодых ученых и аспирантов. Майкоп: АГУ, 2022. С. 61–66.

4. Бегидова С.Н., Джабатырова Б.К., Бегидов В.С. Проектирование образовательных технологий // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2020. № 8 (151). С. 4–8.

5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 2009. 278 с.

#### REFERENCES:

1. Sadovnikova N.O. Professional crisis of a teacher's personality: content and main features // Scientific dialogue. 2016. No. 11 (59). P. 400–411.

2. Geryanskaya N.O. Psycho-emotional health of a teacher in the conditions of modernization of education // Siberian psychological journal. 2008. No. 29. P. 86–89.

3. Korzenkova E.V., Dzhabatyrova B.K. Determinants of professional burnout of young teachers // Nauka. Education. Youth: collection of articles of the XIX All-Russian scientific conference of young scientists and graduate students. Maikop: ASU, 2022. P. 61–66.

4. Begidova S.N., Dzhabatyrova B.K., Begidov V.S. Designing educational technologies // Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University. 2020. No. 8 (151). P. 4–8.

5. Boyko V.V. Syndrome of emotional burnout in professional communication. SPb., 2009. 278 p.