

**Международная научная конференция «Целостный подход к личности и процессу ее формирования: концепции, технологии реализации, современные практики, особенности реализации в цифровой образовательной среде»**

УДК 376.3:159.9

**Д.Ф. ИЛЬЯСОВ, Е.А. СЕЛИВАНОВА**  
(Челябинск)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КИНОЗАЛА  
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

*Рассматривается проблема эмоционального выгорания педагога, отмечается влияние данного состояния на профессиональную деятельность. Раскрываются возможности психологического кинозала в расширении психолого-педагогических знаний учителей. Показывается алгоритм работы с фильмами, на основании которого педагоги анализируют причины выгорания и осваивают способы профилактики этого состояния.*

*Ключевые слова: психологический кинозал, эмоциональное выгорание, педагог, профилактика нарушений профессионального здоровья, эмоциональное благополучие личности.*

---

**DINAF ILYASOV, ELENA SELIVANOVA**  
(Chelyabinsk)

**THE USE OF PSYCHOLOGICAL CINEMA HALL CAPABILITIES  
IN PREVENTING TEACHER'S EMOTIONAL BURNOUT**

*The problem of emotional burnout of teachers is considered, the influence of this condition on professional activity is noted. The possibilities of a psychological cinema hall in expanding psychological and pedagogical knowledge of teachers are revealed. The algorithm for working with films is shown, on the basis of which teachers analyze the causes of burnout and master the methods of preventing this condition.*

*Key words: psychological cinema hall, emotional burnout, teacher, prevention of professional health disorders, emotional well-being of an individual.*

Проблема повышения качества российского образования связывается с различными аспектами, одним из которых выступает профессионализм педагогических работников. Он определяется не только сформированными компетенциями специалистов в области теории и методики преподавания, коммуникации с учащимися, ведением методической документации, но и с профессиональным здоровьем личности. Работа специалистов системы «человек-человек» является одной из самых стрессогенных профессий, областей деятельности, предрасполагающей к эмоциональному выгоранию. Таким образом, в Программе перспективного развития системы образования Челябинской области в части консолидированного регионального бюджета на период 2025–2030 гг. среди приоритетных направлений развития выделяется повышение квалификации учителей по вопросам профилактики эмоционального выгорания [6].

Совершенно очевидно, что профилактика эмоционального выгорания у педагогов имеет решающее значение для сохранения их профессиональной дееспособности, улучшения психического здоровья и повышения образовательных результатов школьников. Более того, профилактика эмоционального выгорания позволяет оптимизировать отношения с учениками, повысить креативность и инициативу педагогов, а также улучшить репутацию школы.

Эмоциональная стабильность и удовлетворённость педагогами профессиональной деятельностью определяется многими факторами, которые можно разделить на две группы: внешние условия и внутренние основания. К внешним условиям относятся благоприятность и комфортность профессиональ-

ной среды, адекватная система стимулирования со стороны администрации, позитивные отзывы участников образовательных отношений, а также материально-техническая оснащённость педагогической деятельности. К внутренним факторам можно отнести уровень предметных знаний педагогов, их методическую компетентность, коммуникативные умения и психологическую осведомленность. Кроме этого, стоит назвать еще один немаловажный элемент, обеспечивающий удовлетворённость и эффективность профессиональной деятельности педагога. Он относится к его способности противостоять стрессам, сохранять свое профессиональное здоровье, восстанавливать внутренние ресурсы.

Ведущим специалистом в области выявления феномена эмоционального выгорания и его интерпретации является В.В. Бойко. Эмоциональное выгорание данным ученым рассматривается как динамический процесс, который возникает поэтапно и включает несколько стадий (напряжения, резистенции и истощения), каждая из которых содержит несколько фаз [1, с. 92]. Автор предлагает не только методики исследования эмоционального выгорания субъектов, но и рекомендации по восстановлению энергетических ресурсов.

Эмоциональное выгорание характеризуется как «психологическое и эмоциональное истощение, которое проявляется в негативных переживаниях по отношению к деятельности, коллективу, сослуживцам, организации в целом» [3, с. 63]. Специалистами отмечается влияние эмоционального выгорания учителей на снижение эффективности их профессиональной деятельности. В исследованиях ученых выявляется, что эмоциональное выгорание начинает формироваться уже у молодых специалистов [5], связывается с высоким уровнем ответственности педагогов [4] и приводит к дегуманизации методов его работы с детьми [2]. Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой состояние, характеризующееся чувством эмоционального истощения, уменьшением мотивации и снижением удовлетворенности работой. Для педагога это состояние представляет серьёзную угрозу, поскольку оно приводит к снижению результативности деятельности, влияет на отношения с учениками и другими субъектами, может привести в последующем к снижению качества образования.

Учитывая, что с каждым годом нагрузка на учителей возрастает, ответственность повышается, а характер задач усложняется, возникает необходимость поиска результативных средств профилактики эмоционального выгорания у учителей. Наиболее распространенным в части профилактики эмоционального выгорания выступает метод тренинга, который позволяет педагогам лучше узнать свои сильные стороны, освоить техники саморегуляции, самокоррекции. Однако он достаточно энергозатратен, на него необходимо тратить определенные личностные и временные ресурсы. Специалисту, проводящему тренинг, важно характеризоваться глубокими психологическими знаниями, рефлексивными способностями, коммуникативными умениями. Кроме того, практика нашей работы с педагогами показывает, что многие учителя не готовы делиться своими профессиональными проблемами, избегают обсуждения вопросов, связанных с личностными аспектами и пр.

При этом есть и более доступные методы психологического просвещения учителей, которые могут применяться как во внутриорганизационном обучении педагогов, так и на курсах повышения квалификации. В данном случае речь идет о методе кинопедагогики, который много лет разрабатывается и научно обосновывается в нашей научной школе. Метод кинопедагогики достаточно прост и понятен для анализа широкого спектра вопросов. Кинопедагогика трактуется как средство художественного метода в педагогическом образовании, который наполняет «образовательный процесс глубоким культурологическим и личностным смыслом» [7, с. 140]. В научных публикациях исследователей подчеркивается, что кинопедагогика обладает воспитательными возможностями [8], может использоваться на занятиях студенческого медиаклуба [9]. Отметим, что использование метода кинопедагогики позволяет увидеть множество социальных проблем, их причины и последствия, проанализировать модели поведения героев, найти удачные примеры решения сложных задач.

В рамках данного метода разрабатывается одна из его вариаций применения – психологический кинозал. Психологический кинозал мы рассматриваем как интерактивный инструмент, который позво-

ляет учителям прожить различные эмоциональные ситуации на примере анализа моделей поведения киногероев, историй их жизни и стратегий преодоления трудностей. Представим алгоритм его реализации (см. табл.).

Таблица

Алгоритм работы с фильмами в рамках психологического кинозала

№	Этап	Шаги этапа	Содержание этапа
1	Подготовка	Выбор фильма	Поиск киноматериала. Анализ отзывов кинокритиков, ознакомление с аннотациями фильмов, учет рейтингов в онлайн-кинотеатрах. Выбор фильмов, соответствующих задачам
		Изучение сюжета	Предварительный просмотр фильма, определение вариантов его представления слушателям (фрагмент фильма, полнометражный вариант, домашний просмотр)
		Разработка вопросов	Подготовка тем и вопросов для обсуждения, анализа фильма. Определение вариантов проведения рефлексивной сессии для закрепления знаний в области профилактики эмоционального выгорания
2	Кинопросмотр	Создание атмосферы	Обеспечение комфортной обстановки на занятии, выбор соответствующего освещения, звука и темпа работы, установка на позитивный настрой
		Просмотр	Настройка соответствующего оборудования. Введение в проблему. Просмотр фильма вместе со слушателями в комфортной обстановке, оценка их реакции на сюжет
3	Обсуждение	Введение	Актуализация знаний слушателей в области профилактики и преодоления эмоционального выгорания, характеристика его признаков
		Беседа	Беседа в контексте сюжета фильма, обсуждение его ключевых посылов, включая вопросы к аудитории, обмен знаниями, мнениями, суждениями.
4	Осмысление	Анализ сюжета	Анализ видеосюжета, конфликтных педагогических ситуаций, их взаимосвязи с психологическим состоянием педагога
		Оценка персонажей	Оценка эмоционального состояния персонажей, наличия у них признаков эмоционального выгорания, причин и последствий данного явления
		Исследование решений	Определение удачных вариантов поведения педагогов, способов сохранения профессионального здоровья, вариантов предупреждения конфликтов, методов восстановления состояния после стрессов
5	Резюмирование	Открытая дискуссия	Дискуссия на тему фильма, систематизация наиболее результативных способов профилактики выгорания, оценка их воспроизводимости в реальной практике, составление чек-листов с рекомендациями
		Арт-практика	Творческие практики по систематизации способов профилактики эмоционального выгорания: разработка педагогами интеллект-карт, инфографики, киноафиши, эссе и пр.
		Подведение итогов	Подведение итогов, формулировка выводов, обсуждение ключевых решений
		Домашнее задание	Рекомендации к просмотру фильмов, в которых раскрываются результативные варианты профилактики выгорания.

Данный инструмент реализуется на практических занятиях при обсуждении со слушателями вопросов, связанных с сохранением профессионального здоровья. Он позволяет освоить эффективные модели управления своим эмоциональным состоянием и способами расслабления. Раскроем практику применения психологического кинозала в сфере повышения квалификации педагогов. Первоначально преподавателем подбирается перечень фильмов, в которых отражаются различные педагогические аспекты и проблемы. Затем выбирается кинокартина, где демонстрируются эффективные модели преодоления педагогами профессиональных стрессов, разрешения конфликтных ситуаций, восстановления личностных ресурсов. Далее выделяется один из фрагментов данного фильма и демонстрируется на занятии.

Алгоритм деятельности в рамках работы психологического кинозала с целью расширения знаний педагогов в области профилактики эмоционального выгорания включает в себя пять этапов

- подготовку (выбор фильма, изучение сюжета, разработку вопросов),
- кинопросмотр (создание атмосферы, просмотр),
- обсуждение (введение, беседа),
- осмысление (оценка персонажей, сюжета, решений),
- резюмирование (открытая дискуссия, арт-практика, подведение итогов, домашнее задание).

Для его реализации преподавателями систематизирован каталог кинофильмов, который постоянно обновляется. Необходимо отметить, что практически в каждом кинофильме о педагогической профессии раскрываются образы учителей, которые проявляют признаки эмоционального выгорания или демонстрируют способы преодоления профессиональных стрессов. Это фильмы разных исторических периодов, показывающие многогранный образ личности учителя. Ценность для анализа линий поведения киногероев имеют кинокартины середины прошлого века: «Весна на заречной улице» (СССР, 1956 г.), «Доживем до понедельника» (СССР, 1958 г.), «Педагогическая поэма» (СССР, 1956 г.), «Большая перемена» (СССР, 1972 г.), «Уроки французского» (СССР, 1978 г.). В них показаны сильные образы учителей, которые несмотря на конфликтные ситуации «не падают духом», проявляют выдержку, эмоциональную устойчивость, стремятся сохранить хорошие отношения с учениками и коллегами.

Фильмы перестроечного периода показывают учителей несколько иного профиля, которые выглядят уставшими или равнодушными ко всему, формально выполняющими свои функции: «Чучело» (СССР, 1983 г.), «Дорогая Елена Сергеевна» (СССР, 1988 г.). В начале XXI века учитель еще более выгоревший, морально неустойчивый и даже агрессивный. Такого учителя мы видим в кинокартинах «Географ глобус пропил» (Россия, 2013 г.), «Класс коррекции» (Россия, 2014 г.), «Училка» (Россия, 2015 г.). К счастью, появляются и более позитивные кинокартины, где педагоги творчески подходят к своей профессиональной деятельности. Например, в киносериале «Школа» (Россия, 2010 г.) раскрываются различные психологические портреты учителей, увлеченно относящихся к своему делу, с юмором и энергией решающих профессиональные задачи. В фильме «Выкрутасы» (Россия, 2010 г.) педагог тоже «болеет» за своих подопечных, в ситуации морального выбора он принимает решение остаться со своими детьми, рискуя разрушить личные отношения.

На примерах образов этих киногероев обсуждаются различные модели поведения учителей, причины их состояний и способы преодоления профессиональных трудностей, совладания со стрессовыми ситуациями. Кроме того, в рамках психологического кинозала рассматриваются фильмы, не связанные напрямую со школой, а показывающие сильных личностей, мотивирующих зрителя на волевые поступки или характеризующие способы снятия напряжения. Это фильмы про спортсменов; фильмы, основанные на реальных историях, в которых герои преодолевают себя и выходят победителями из сложных ситуаций. Кроме этого применяются психологические мультфильмы и фильмы, юмористические сюжеты, которые позволяют поднять настроение или освоить конкретные психологические практики эмоциональной саморегуляции.

Итак, использование психологического кинозала в работе с педагогами позволяет решить несколько задач:

1. Познакомить их с причинами и последствиями эмоционального выгорания.
2. Продемонстрировать на примерах киногероев эффективные стратегии в преодолении сложных педагогических ситуаций.
3. Обсудить наиболее эффективные способы профилактики эмоционального выгорания.
4. Психологически отдохнуть во время просмотра киносюжета в комфортной обстановке.
5. Освоить приемы сохранения профессионального здоровья.

Таким образом, психологический кинозал может быть продуктивным средством, повышающим эффективность занятий, оптимизирующим процесс усвоения информации педагогами в части освоения способов профилактики эмоционального выгорания. Его применение на курсах повышения квалификации и в процессах внутриорганизационного обучения позволяет повысить мотивацию учителей и других специалистов системы образования к освоению психолого-педагогических знаний и стратегий сохранения профессионального здоровья.

### Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информац.-издат. дом «Филинь», 1996.
2. Василенко А.Ю. Эмоциональное выгорание учителя: оплата труда или ценностно-смысловой кризис личности? // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2(19). С. 230–233.
3. Егорышев С.А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. Сер.: Социология. 2023. Т. 23. № 1. С. 61–73.
4. Кудинов С.И., Седова И.В. Исследование эмоционального выгорания у педагогов с разными уровнями ответственности // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. Сер.: Психология и педагогика. 2014. № 4. С. 34–39.
5. Маслова Т.М., Кубота В.С. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 75-3. С. 132–134.
6. Программа перспективного развития системы образования Челябинской области в части консолидированного регионального бюджета на период 2025–2030 гг. [Электронный ресурс]. URL: [https://chiro74.ru/files/sections/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0\\_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F\\_%D0%A7%D0%9E\\_eR9AQjf.pdf](https://chiro74.ru/files/sections/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F_%D0%A7%D0%9E_eR9AQjf.pdf) (дата обращения: 30.09.2024).
7. Ситникова О.В. Кинопедагогика как средство художественного метода в педагогическом образовании // Вестник Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина. 2020. № 4. С. 125–142.
8. Фищенко Е.П. Кинопедагогика и вечные ценности: воспитание искусством // Педагогический поиск. 2019. № 1. С. 30–34.
9. Чельшева И.В. Воспитательные возможности кинопедагогика и медиаобразования: работа с художественными фильмами на занятиях студенческого медиаклуба // Актуальные ресурсы кинопедагогика: воспитание и образование: материалы Всерос. круглого стола (с международ. участием). (г. Екатеринбург, 1 марта 2022 г.). Екатеринбург: Изд-во [б. и.], 2022. С. 74–79.