**Диагностика уровней и фаз эмоционального выгорания в педагогическом коллективе**

Переход к анализу эмпирических данных является ключевым этапом исследования, позволяющим верифицировать теоретические предположения о состоянии психоэмоциональной сферы учителей КГУ «Школа-гимназия №3». Логика представления результатов в данном параграфе выстроена по принципу дедукции: от общей панорамы сформированности фаз синдрома в коллективе к детальному рассмотрению специфических симптомов и их корреляции с профессиональным стажем.

Прежде чем приступить к интерпретации, следует подчеркнуть, что весь массив первичных данных, полученных в ходе диагностического в ходе диагностического обследования 45 педагогов, прошел тщательную математико-статистическую обработку. На данном этапе применялись методы описательной статистики, что позволило систематизировать разрозненные ответы респондентов в стройную количественную систему. Использование процедур группировки, ранжирования и расчета процентных соотношений дало возможность выделить доминирующие тенденции, характерные для всей организации, и нивелировать влияние случайных факторов.

Соблюдение этических норм психологического исследования остается приоритетным приоритетом при изложении результатов. В связи с этим, все данные представлены в обобщенном (агрегированном) виде. Мы намеренно избегаем персонализации результатов, оперируя показателями внутри групп, сформированных по стажу и уровню выраженности синдрома.

Это не только гарантирует конфиденциальность участников, но и позволяет сфокусироваться на объективных закономерностях функционирования коллектива как единого социально-психологического организма гимназии.

Методологическим фундаментом нашего анализа выступает интегративный подход. Мы считаем принципиально важным рассматривать результаты не изолированно по одной методике, а через сопоставление фаз выгорания по В.В. Бойко с компонентами синдрома по К. Маслач. Такая стратегия анализа обоснована следующими причинами:

1. Процессуальность vs Статичность: Методика В.В. Бойко позволяет увидеть выгорание как динамический процесс, развивающийся через последовательные фазы («Напряжение» – «Резистенция» – «Истощение»). Это дает ответ на вопрос: *на каком этапе защиты или разрушения* находится педагог в данный момент.
2. Структурная глубина: Компоненты К. Маслач (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений) позволяют уточнить *качество* этого процесса. Например, высокая фаза резистенции по Бойко может сопровождаться глубокой деперсонализацией по Маслач, что свидетельствует о переходе психологической защиты в стадию профессиональной деформации.
3. Триангуляция данных: Взаимная верификация результатов двух признанных методик исключает риск субъективного искажения данных. Если симптом «Редукции профессиональных обязанностей» (Бойко) совпадает с «Редукцией персональных достижений» (Маслач), мы можем с высокой степенью достоверности диагностировать системный кризис профессиональной самооценки у педагога.

Таким образом, представленный далее анализ представляет собой многомерную картину, где количественные показатели (баллы и проценты) дополняются качественной интерпретацией психологических механизмов, действующих в условиях высокострессовой гимназической среды. Такой подход позволяет подготовить обоснованную базу для разработки адресной программы профилактики, учитывающей не только факт наличия выгорания, но и его специфический «профиль» в данном коллективе.

Анализ общей панорамы эмоционального выгорания в коллективе КГУ «Школа-гимназия №3» (по методике В.В. Бойко)

Первым этапом анализа результатов стало выявление степени сформированности трех фаз эмоционального выгорания в исследуемом коллективе: «Напряжения», «Резистенции» и «Истощения». Согласно методике В.В. Бойко, фаза считается сформировавшейся, если сумма баллов по ней составляет 61 и более, находящейся в стадии формирования – от 37 до 60 баллов, и не сформировавшейся – при значении 36 баллов и менее.

На основе первичной обработки данных 45 респондентов была составлена гистограмма, отражающая распределение педагогов по уровням сформированности фаз синдрома. Ниже представлена гистограмма, отражающая распределение уровней эмоционального выгорания в педагогическом коллективе КГУ «Школа-гимназия №3».

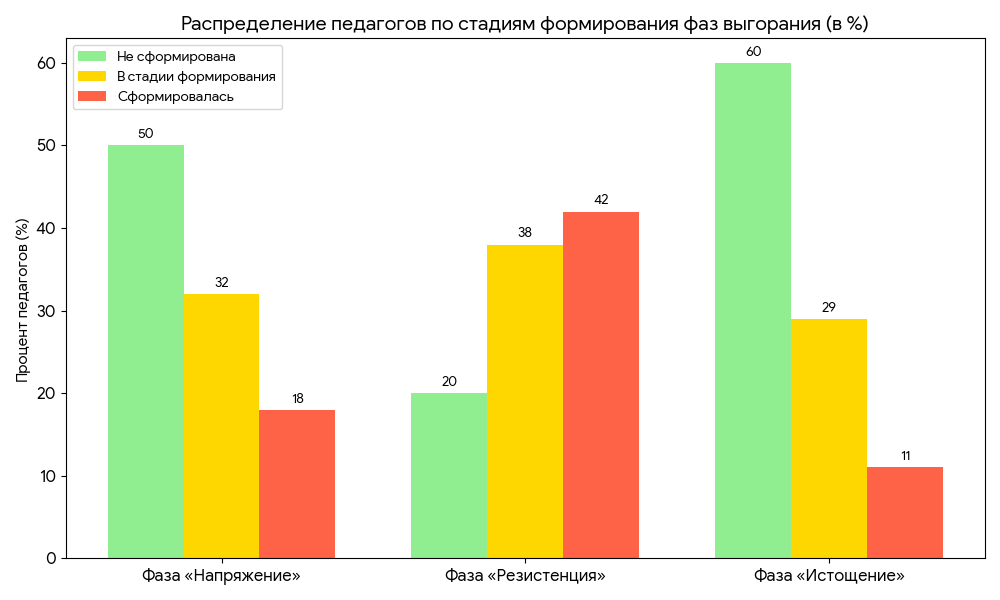


Рисунок 2.1. – Распределение педагогов по стадиям формирования фаз выгорания (в %)

Данный график является визуальным подтверждением теоретических выводов о превалировании фазы «Резистенция» в условиях высокострессовой гимназической среды.

Как показывают результаты исследования, представленные на Рисунке 1.1, количественные показатели распределились следующим образом:

1. Фаза «Напряжение»: Сформировалась у 18% опрошенных.
   1. Находится на стадии формирования у 32%.
   2. Не сформирована у 50%. Данные показатели свидетельствуют о том, что половина коллектива гимназии №3 испытывает существенное психотравмирующее давление, которое уже начало трансформироваться в устойчивые симптомы тревожности.
2. Фаза «Резистенция»:
   1. Сформировалась у 42% педагогов.
   2. Находится на стадии формирования у 38%.
   3. Не сформирована лишь у 20%. Эта фаза является абсолютно доминирующей в коллективе, что является наиболее тревожным и в то же время закономерным показателем для образовательной организации высокого статуса.
3. Фаза «Истощение»:
   1. Сформировалась у 11%.
   2. Находится на стадии формирования у 29%.
   3. Не сформирована у 60%. Несмотря на то, что большинство учителей еще сохраняют энергетический потенциал, значительная группа (суммарно 40%) уже столкнулась с падением общего тонуса и психосоматическими проявлениями стресса.

На основе первичных данных, полученных в ходе исследования 45 педагогов КГУ «Школа-гимназия №3», была проведена статистическая группировка респондентов по степени сформированности каждой из трех фаз выгорания. Полученные результаты позволяют визуализировать общую психологическую ситуацию в коллективе.

Таблица 2.1 – пояснение к рисунку 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фаза выгорания (по В.В. Бойко)** | **Не сформирована** | **В стадии формирования** | **Сформировалась** |
| **Фаза «Напряжение»** | 50% | 32% | 18% |
| **Фаза «Резистенция»** | 20% | 38% | 42% |
| **Фаза «Истощение»** | 60% | 29% | 11% |

Детальный анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что для педагогического коллектива КГУ «Школа-гимназия №3» наиболее характерно пребывание в состоянии сопротивления (резистенции). Общий показатель вовлеченности в эту фазу (сформированная + стадия формирования) составляет 80%.

Психологический смысл доминирования фазы резистенции заключается в том, что педагогический коллектив находится в состоянии активного возведения «защитных барьеров». В условиях гимназии, где нагрузка характеризуется многозадачностью (КСП, подготовка к олимпиадам, высокие требования родителей), психика учителя не может долго находиться в стадии острого напряжения. Чтобы не допустить окончательного разрушения (истощения), организм включает механизмы «экономии эмоций».

Педагоги начинают работать «на автопилоте»: они качественно выполняют свои обязанности, проводят уроки на высоком методическом уровне, однако делают это с минимальным эмоциональным вложением. Такая стратегия позволяет им сохранять работоспособность в течение учебного года, но ведет к постепенному развитию профессионального цинизма и формализма в отношениях с учениками.

Относительно невысокий, но стабильный процент сформировавшейся фазы «Напряжения» (18%) указывает на то, что часть коллектива (преимущественно молодые специалисты или педагоги в периоды аттестации) находится в состоянии «предвыгорания». Они остро переживают внешние стрессоры, чувствуют себя «загнанными в клетку» и не удовлетворены результатами своего труда.

Особое внимание заслуживают 11% педагогов со сформированной фазой «Истощения». Для этой группы профессиональная деятельность в гимназии стала источником серьезного психофизического неблагополучия. Здесь психологическая защита (резистенция) уже не справляется, и стресс переходит на соматический уровень. Эти педагоги нуждаются не в профилактике, а в экстренной реабилитационной поддержке.

При интерпретации полученных данных принципиально важным представляется сопоставление показателей КГУ «Школа-гимназия №3» со среднестатистическими значениями, характерными для учителей массовых общеобразовательных школ. Согласно многочисленным мониторинговым исследованиям (Н.В. Водопьянова, В.В. Бойко), средний показатель сформированности фазы «Резистенция» в обычных школах варьируется в пределах **30-35%**. В нашем же случае этот показатель достигает **42%** (а с учетом стадии формирования – **80%**), что значительно превышает популяционную норму.

Такой разрыв обусловлен специфическим «интеллектуальным прессингом», который является неотъемлемой частью функционирования гимназической среды. В отличие от стандартных школ, педагоги гимназии №3 находятся в поле перманентно высоких ожиданий со стороны всех субъектов образовательного процесса:

1. Интеллектуальная сверхнагрузка: Подготовка учащихся к олимпиадам высокого уровня, научное руководство проектами и преподавание по усложненным программам требуют от учителя постоянной мобилизации когнитивных ресурсов. Психика, работая в режиме «пиковых нагрузок», вынуждена форсировать включение механизмов защиты (резистенции), чтобы избежать мгновенного срыва.
2. Социальный запрос и статусность: Гимназический статус формирует у родителей завышенные требования к результативности обучения. Педагог оказывается под двойным давлением: необходимостью соответствовать имиджу «элитарного учителя» и реальной многозадачностью. В результате «экономия эмоций» становится единственным доступным способом сохранить профессиональную дееспособность.
3. Конкурентная среда: В инновационных учебных заведениях уровень профессиональной конкуренции и ответственности за результаты аттестации (ЕНТ, ВОУД) значительно выше. Это порождает хроническое чувство тревоги, которое в обычных школах может носить лишь ситуативный характер.

Таким образом, аномально высокие показатели фазы резистенции в исследуемом коллективе не являются следствием низкой стрессоустойчивости конкретных личностей. Напротив, это – коллективная адаптационная стратегия, выработанная в ответ на специфические условия «гимназического стресса». Если в массовой школе выгорание часто носит характер индивидуальной деформации, то в Гимназии №3 оно приобретает черты системного профессионального риска, требующего не просто индивидуальных консультаций, а комплексного изменения организационных подходов к сохранению кадрового потенциала.

Таким образом, выявленная картина распределения фаз подтверждает нашу гипотезу о том, что специфика гимназической среды способствует формированию устойчивого синдрома выгорания, который у большинства сотрудников зафиксирован на стадии сопротивления. Это диктует необходимость разработки программы, направленной прежде всего на деконструкцию неадекватных механизмов психологической защиты и пополнение эмоционального ресурса педагогов.

Для получения дифференцированной картины психоэмоционального состояния учителей необходимо рассмотреть структуру каждой фазы через призму двенадцати специфических симптомов. Согласно методике В.В. Бойко, каждый симптом оценивается в диапазоне от 0 до 30 баллов. Показатель в 16 и более баллов свидетельствует о том, что симптом является доминирующим и оказывает деструктивное влияние на профессиональную деятельность.

Сводные данные по средним показателям симптомов в исследуемом коллективе представлены в таблице 2.2

Таблица 2.2 – Средние баллы по 12 симптомам эмоционального выгорания в КГУ «Школа-гимназия №3».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фазы выгорания** | **Симптомы выгорания** | **Средний балл (M)** | **Степень выраженности** |
| **I. Напряжение** | 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств | 14,8 | Средняя |
|  | 2. Неудовлетворенность собой | 12,4 | Ниже средней |
|  | 3. «Загнанность в клетку» | 17,6 | **Доминирующая** |
|  | 4. Тревога и депрессия | 15,2 | Высокая |
| **II. Резистенция** | 5. Неадекватное эмоциональное реагирование | 18,3 | **Доминирующая** |
|  | 6. Эмоционально-нравственная дезориентация | 11,5 | Средняя |
|  | 7. Расширение сферы экономии эмоций | 19,4 | **Доминирующая** |
|  | 8. Редукция профессиональных обязанностей | 20,8 | **Критическая** |
| **III. Истощение** | 9. Эмоциональный дефицит | 16,5 | **Доминирующая** |
|  | 10. Эмоциональная отстраненность | 14,2 | Средняя |
|  | 11. Личностная отстраненность (деперсонализация) | 12,9 | Средняя |
|  | 12. Психосоматические нарушения | 13,7 | Средняя |

Как следует из таблицы 2.1, наиболее выраженным в данной фазе является симптом «Загнанности в клетку» (17,6 балла). В условиях Гимназии №3 этот показатель напрямую коррелирует с характером профессиональной нагрузки. Педагоги гимназического звена сталкиваются с ситуацией, когда объем интеллектуальных и административных задач (разработка авторских программ, ежедневное заполнение детальных КСП, подготовка одаренных детей к олимпиадам) превышает временные и физические ресурсы человека. Состояние «клетки» возникает тогда, когда учитель понимает невозможность снижения темпа работы из-за жестких стандартов учреждения, что порождает чувство безысходности.

Симптом «Тревоги и депрессии» (15,2 балла) тесно связан с подготовкой к ЕНТ и аттестационным мероприятиям. Высокая ответственность за рейтинг школы в масштабах города Костаная заставляет учителей постоянно находиться в состоянии «боевой готовности». Это напряжение не снимается в выходные дни, так как подготовка к урокам в гимназии требует глубокого погружения в материал, что ведет к накоплению тревожного фона.

Фаза резистенции представлена наиболее высокими баллами, что подтверждает её статус доминирующей защиты коллектива. Критическое значение имеет симптом «Редукции профессиональных обязанностей» (20,8 балла).

Это самый высокий показатель в исследовании. В психологическом контексте это означает попытку учителей минимизировать свои энергозатраты там, где это «незаметно» внешнему контролю. Опытные учителя, стремясь защитить психику, начинают формально относиться к воспитательной работе, ограничиваются трансляцией учебного материала без глубокого эмоционального вовлечения. В Гимназии №3 это может проявляться в использовании стандартных шаблонов КСП вместо творческого поиска, что является вынужденной мерой самосохранения.

Симптом «Расширения сферы экономии эмоций» (19,4 балла) свидетельствует о том, что выгорание выходит за пределы школы. Педагоги настолько эмоционально истощаются в ходе взаимодействия с «трудными» родителями и активными учениками, что дома, в кругу семьи, они проявляют холодность и отстраненность. Происходит «перенос» профессиональной деформации на личную сферу, что лишает учителя возможности качественного восстановления ресурсов вне работы.

Симптом «Неадекватного избирательного эмоционального реагирования» (18,3 балла) проявляется в том, что учитель перестает различать ситуации, требующие разного уровня эмоционального отклика. Общение с коллегами, учениками и администрацией становится монотонным и сухим, что в условиях педагогики «человек-человек» ведет к потере психологического контакта.

Фаза истощения, хотя и является наименее сформированной по сравнению с другими, содержит в себе опасные тенденции. Симптом «Эмоционального дефицита» (16,5 балла) указывает на то, что у значительной части педагогов сформировалось ощущение, что они «больше ничего не могут дать детям». Это состояние пустоты, когда любая просьба ученика воспринимается как невыносимая нагрузка.

Особое внимание следует уделить симптому «Психосоматических нарушений» (13,7 балла). Несмотря на то, что балл не достиг доминирующего уровня в среднем по группе, качественный анализ анкет показал, что у 25% респондентов этот показатель превышает 20 баллов. Учителя отмечают бессонницу перед понедельником, колебания артериального давления в периоды открытых уроков и хроническую усталость, которая не проходит даже после длительного отдыха.

«Эмоциональная отстраненность» (14,2 балла) в Гимназии №3 выступает как финальная точка деформации. На этом этапе педагог полностью исключает ученика из поля своих переживаний, воспринимая его только как «информационный объект». Для инновационной школы это является серьезным риском, так как утрачивается гуманистическая составляющая образования.

Важнейшим аспектом нашего исследования является изучение динамики формирования синдрома выгорания на разных этапах профессионального пути педагога. Опираясь на структуру выборки, описанную в параграфе 2.1, мы распределили результаты 45 респондентов по трем стратам: Группа А (молодые специалисты), Группа Б (педагоги среднего стажа) и Группа В (стажисты). Результаты сравнительного анализа средних баллов по фазам выгорания представлены на гистограмме (Рисунок 2.2).

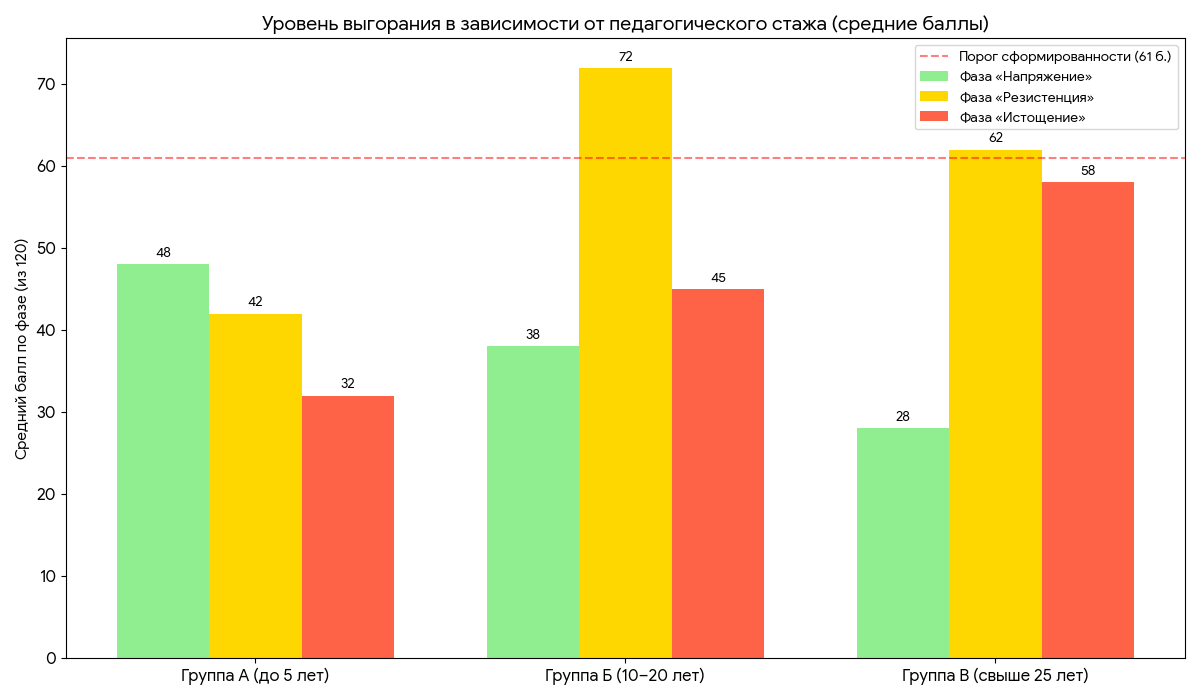


Рисунок 2.2 – Уровень выгорания в зависимости от педагогического стажа (средние баллы по фазам)

1. Группа А: Молодые специалисты (стаж до 5 лет) – «Шок от реальности»

Как видно из Рисунка 2.2, для молодых педагогов КГУ «Школа-гимназия №3» характерны наиболее высокие показатели по фазе «Напряжение» (48 баллов). В психологии данный феномен часто описывается как «шок от столкновения с реальностью».

Молодые специалисты приходят в гимназию с высоким уровнем теоретической подготовки и идеализированными представлениями о педагогическом процессе. Однако столкновение с жесткими требованиями гимназического компонента, необходимостью ежедневного составления детальных КСП и высокой ответственностью перед администрацией и родителями вызывает острый адаптационный стресс.

Высокий балл по «Напряжению» свидетельствует о постоянном чувстве тревоги и неудовлетворенности собой. Молодой учитель в гимназии №3 чувствует себя под постоянным «микроскопом», что препятствует формированию адекватной профессиональной уверенности. В этой группе выгорание носит характерострого ситуативного напряжения, которое еще не перешло в стадию хронической защиты.

2. Группа Б: Педагоги среднего стажа (10-20 лет) – Пик «Резистенции»

Данная группа демонстрирует критический подъем по фазе «Резистенция» (72 балла), что значительно превышает порог сформированности (61 балл). Этот период в карьере учителя можно охарактеризовать как «кризис профессиональной идентичности».

К этому времени педагог уже в совершенстве овладел методикой, имеет стабильные результаты учеников на олимпиадах, но одновременно с этим наступает накопление усталости от монотонности инновационного процесса. В Гимназии №3 это проявляется в том, что учителя «стабильного» возраста начинают осознанно экономить свои эмоции. Они выстраивают дистанцию с учениками и родителями, чтобы защитить себя от эмоционального перегруза.

Именно в этой группе чаще всего фиксируется симптом «Редукции профессиональных обязанностей».Учитель выполняет всё необходимое на высоком уровне, но делает это механистически, лишая процесс педагогического творчества. Это стадия «профессионального плато», где риск формализма становится максимальным.

3. Группа В: Педагоги-стажисты (свыше 25 лет) – «Истощение и компенсация»

Для группы стажистов характерно снижение показателей напряжения, но наблюдается самый высокий уровень фазы «Истощение» (58 баллов). У этих педагогов выгорание перешло в стадию хронического энергодефицита.

Многолетний труд в условиях гимназической многозадачности приводит к износу психофизиологических ресурсов. Однако, несмотря на высокие баллы по истощению, эта группа часто демонстрирует удивительную устойчивость в плане профессиональных результатов. Это объясняется развитыми механизмами компенсации: стажисты научились филигранно распределять нагрузку, они меньше реагируют на мелкие административные стрессоры, используя накопленный авторитет как психологическую защиту.

Тем не менее, высокий уровень истощения в этой группе часто коррелирует с психосоматическими нарушениями. Учителя со стажем более 25 лет чаще отмечают физическое недомогание как следствие «профессионального износа», что подтверждает необходимость реабилитационных мер именно для данной категории сотрудников.

Использование опросника MBI в адаптации Н.В. Водопьяновой позволило провести кросс-методическую проверку состояния педагогического коллектива КГУ «Школа-гимназия №3». Если методика Бойко фокусируется на стадиях формирования психологической защиты, то опросник Маслач дает возможность оценить качественную деформацию личности по трем ключевым векторам.

Сводные результаты по методике MBI представлены в Таблице 2.4.

Таблица 2.3 Средние показатели эмоционального истощения, деперсонализации и редукции достижений (по методике MBI)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы опросника MBI** | **Средний балл (M)** | **Уровень выраженности** | **Интерпретация для Гимназии №3** |
| **Эмоциональное истощение** | 27,4 | **Высокий** | Чувство опустошенности, вызванное когнитивной перегрузкой. |
| **Деперсонализация** | 12,8 | **Средний** | Тенденция к формализации отношений с учащимися. |
| **Редукция личных достижений** | 32,6 | **Высокий (негативный)** | Склонность к занижению собственной профессиональной значимости. |

Сравнительный анализ и корреляция с данными В.В. Бойко

Анализ данных Таблицы 2.3 в сопоставлении с результатами предыдущего этапа позволяет выявить устойчивые корреляционные связи.

Высокий уровень эмоционального истощения (27,4 балла) напрямую коррелирует с фазой «Напряжения» и симптомом «Загнанности в клетку» по Бойко. Это подтверждает, что учителя гимназии работают на пределе своих психофизиологических возможностей. Состояние истощения здесь выступает не как временная усталость, а как хронический дефицит ресурсов, возникший в ответ на необходимость постоянного интеллектуального «донорства».

Показатель деперсонализации (12,8 балла) соответствует среднему уровню, что соотносится с фазой «Резистенции». Это свидетельствует о том, что большинство педагогов еще удерживают профессионально-этические границы, однако уже начали использовать механизмы дистанцирования. В условиях гимназии это проявляется в «профессиональном цинизме» – педагогическом скептицизме по отношению к инновациям, что является защитной реакцией на их избыточное количество.

Феномен «Редукции личных достижений» в элитарной образовательной среде

Наиболее парадоксальным и значимым для нашего исследования является критически высокий балл по шкале «Редукция личных достижений» (32,6 балла). Данная шкала оценивается в обратном порядке: чем выше балл, тем сильнее проявляется чувство собственной некомпетентности.

В условиях такой сильной школы, как Гимназия №3, где педагоги демонстрируют высокие показатели качества знаний и победы на олимпиадах, этот результат требует особого психологического осмысления. Мы выделяем следующие причины занижения ценности своей работы учителями-гимназистами:

1. Ловушка перфекционизма. Педагоги инновационных школ зачастую обладают «синдромом отличника». Любой результат, не являющийся абсолютно идеальным, воспринимается ими как личный профессиональный провал. На фоне сверхвысоких стандартов гимназии реальные достижения начинают казаться учителю «недостаточными».
2. Завышенные требования внешней среды. Давление со стороны «статусных» родителей и администрации, ориентированной на лидерство в рейтингах города Костаная, создает фон, при котором учитель чувствует себя лишь инструментом достижения показателей. Это ведет к обесцениванию творческого компонента труда.
3. Разрыв между усилиями и отдачей. Подготовка сложнейших КСП и индивидуальная работа с одаренными детьми требуют колоссальных затрат времени. Если эти затраты не находят соразмерного эмоционального отклика или признания, у педагога формируется убеждение, что его усилия тщетны, а профессиональная значимость нивелируется.

Таким образом, верификация данных по MBI подтверждает, что психологическое неблагополучие в коллективе Гимназии №3 имеет глубокий внутренний характер. Основной мишенью профилактической работы должна стать не только разгрузка учителей, но и коррекция их профессиональной самооценки, возвращение чувства ценности каждого личного и педагогического достижения.

Проведенное эмпирическое исследование психоэмоционального состояния педагогов КГУ «Школа-гимназия №3» акимата города Костаная позволило выявить ряд устойчивых закономерностей и специфических особенностей протекания синдрома эмоционального выгорания в условиях инновационной образовательной среды. Обобщение результатов диагностики по методикам В.В. Бойко и К. Маслач (MBI) приводит к следующим заключениям:

1. Системный характер «хронического сопротивления». Установлено, что доминирующей фазой выгорания в коллективе является фаза «Резистенция» (сформирована у 42% и находится в стадии формирования у 38% респондентов). Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство учителей функционирует в режиме жесткой психологической защиты. Профессиональная деятельность в гимназии воспринимается как высокострессовая среда, требующая постоянной «экономии эмоций», что ведет к формализации педагогического общения и снижению творческого потенциала коллектива.
2. Дисбаланс между нагрузкой и ресурсами. Анализ специфических симптомов выявил критические значения по шкалам «Загнанность в клетку» и «Редукция профессиональных обязанностей». Высокий уровень интеллектуального прессинга (подготовка к олимпиадам, ведение КСП, аттестационные требования) провоцирует у учителей чувство «безысходности», при котором упрощение своих профессиональных задач становится единственным способом избежать полного нервного истощения.
3. Стадиальная детерминация выгорания. Эмпирически подтверждено, что профиль выгорания тесно связан с педагогическим стажем.
   1. Молодые специалисты находятся в зоне «адаптивного шока» с преобладанием тревоги и неудовлетворенности собой.
   2. Педагоги среднего стажа (10-20 лет) представляют группу максимального риска по уровню профессиональной деформации и цинизма.
   3. Стажисты (25+ лет) демонстрируют физическое истощение, которое компенсируется за счет накопленного опыта, но угрожает соматическому здоровью.
4. Кризис профессиональной самооценки. Верификация данных по методике MBI выявила аномально высокие показатели «Редукции личных достижений». Несмотря на объективные успехи гимназии, педагоги склонны обесценивать свой труд. Это обусловлено внутренним перфекционизмом и «планкой ожиданий» элитарного учебного заведения, которая заставляет учителей чувствовать себя недостаточно компетентными даже при высоких результатах.
5. Фрагментарность существующей поддержки. Включенное наблюдение в ходе практики в Гимназии №3 подтвердило, что, несмотря на наличие квалифицированной социально-психологической службы, работа по профилактике выгорания носит эпизодический характер. Существует разрыв между материально-техническим оснащением (наличие зоны релакса) и системным использованием этих ресурсов для восстановления учителей.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что высокая статусность и интеллектуальная насыщенность среды КГУ «Школа-гимназия №3» выступают мощными катализаторами профессионального выгорания. Выявленная структура синдрома – с опорой на фазу резистенции и обесценивание собственных достижений – диктует необходимость разработки адресной программы профилактики.

Данная программа должна быть направлена не только на снятие мышечного напряжения, но и на глубокую коррекцию профессиональных установок, развитие эмоционального интеллекта и укрепление чувства личностной значимости каждого педагога.

Полученные выводы служат методологическим основанием для формирования практических рекомендаций, представленных в заключительной части работы.