

УДК 159.944.3

DOI: 10.34670/AR.2026.66.33.006

Взаимосвязь проектирования игровых программ и динамики эмоционального ресурса педагогов

Зайцева Марина Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра социальной педагогики
и организации работы с молодёжью,
Ярославский государственный
педагогический университет им. К.Д. Ушинского,
150000, Российская Федерация, Ярославль, ул. Республиканская, 108/1;
e-mail: mzaiceva@inbox.ru

Сигов Владислав Олегович

Магистрант,
кафедра социальной педагогики
и организации работы с молодёжью,
Ярославский государственный
педагогический университет им. К.Д. Ушинского,
150000, Российская Федерация, Ярославль, ул. Республиканская, 108/1;
e-mail: vsigov11@gmail.com

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию взаимосвязи между процессом проектирования игровых программ и компонентами эмоционального выгорания педагогов согласно классификации В.В. Бойко. Авторы рассматривают пять ключевых этапов проектирования игровых программ, которые способствуют профилактике эмоционального выгорания и повышению профессионального благополучия педагогов. В статье представлена авторская модель взаимосвязи этапов проектирования игровых программ и фаз эмоционального выгорания, а также обоснована гипотеза о том, что игровые компетенции выступают эффективным профилактическим инструментом против эмоционального выгорания педагогов, эффективно противодействуя компонентам модели В.В. Бойко. Статья будет полезна педагогам, методистам, руководителям образовательных организаций и профессиональному сообществу.

Для цитирования в научных исследованиях

Зайцева М.А., Сигов В.О. Взаимосвязь проектирования игровых программ и динамики эмоционального ресурса педагогов // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 5А. С. 44-49. DOI: 10.34670/AR.2026.66.33.006

Ключевые слова

Психологическое здоровье педагога, профилактика эмоционального выгорания, игротехники, образование, игровые программы, эмоциональный ресурс.

Введение

Стремительный рост научных исследований в различных областях знания, технические достижения, формирование информационного общества, процессы глобализации и многие другие факторы ставят перед образованием, в том числе воспитанием, вполне конкретные задачи, сформулированные в том числе в государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года. В ходе реализации поставленных задач перед образованием важным становится не только изменение программ содержания изучаемых дисциплин, но и форм и методов организации процессов, внедрение личностно-ориентированных технологий. Одной из таких технологий является игра.

Основная часть

В психолого-педагогической литературе игра характеризуется как специфический вид деятельности, как социальное по своему происхождению средство, при помощи которого человек овладевает миром окружающих его предметов, социальных отношений, присваивает заложенные в окружающей среде возможности, а игровая технология как совокупность психолого-педагогических методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств. Освоение педагогом игровых технологий – имеет большое значение.

Проектирование игровой технологии строится по пяти основным этапам, которые помогают структурировать игровой процесс и обеспечивают его эффективность, способствуя развитию участников как в личностном, так и в социальном плане:

Первым этапом является «Ориентация и мотивация», на котором участники знакомятся с концепцией игры, ее целями и задачами. Ведущий или игротехник объясняет, почему игра важна и какие навыки или знания можно развить в процессе. Участникам предоставляется возможность задать вопросы и высказать свои ожидания от игры.

Второй этап – «Подготовка к проведению игры. Правила». Здесь осуществляется подготовка всех необходимых материалов и ресурсов для игры. Участники получают инструкции о правилах, условиях и механике игрового процесса. Важно, чтобы правила были четкими и понятными, чтобы избежать недоразумений в ходе игры. Также может быть проведена демонстрация или объяснение отдельных элементов игры.

Третьим этапом является «Проведение игры», происходит сам игровой процесс. Участники активно вовлечены в игру, взаимодействуют друг с другом, принимают решения и выполняют задания. Ведущий следит за соблюдением правил, поддерживает атмосферу и помогает в случае возникновения сложностей. Важно, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и могли проявлять свои идеи и инициативу.

Четвертый этап – «Выход из игры». После завершения процесса участники постепенно выходят из игрового состояния. Этот этап включает в себя завершение всех игровых действий и переход к обычному общению. Ведущий может предложить участникам обсудить свои впечатления от игры и подготовить их к следующему этапу — рефлексии.

На пятом этапе «Обратная связь. Рефлексия» участники обсуждают свои ощущения, выводы и уроки, извлеченные из игры. Ведущий может задать вопросы, которые помогут участникам глубже осмыслить опыт: что удалось, что не удалось, какие эмоции возникли, что нового узнали. Этот этап важен для закрепления полученных знаний и формирования понимания значимости игрового опыта в реальной жизни.

Актуальность профилактики эмоционального выгорания педагогов обусловлена высокой

интенсивностью профессии, где ежедневные эмоциональные перегрузки от общения с учениками и родителями, административных нагрузок, продолжительного рабочего дня и цифровизации приводят к быстрому развитию эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание развивается из-за длительного воздействия стресса и вызывает истощение эмоциональных и личных ресурсов педагога. «Эмоциональное выгорание считается одной из наиболее весомых профессиональных деформаций среди лиц, работающих с людьми, таки как социальные работники, психологи, учителя и врачи» [Аманжолова, 2025, с. 463].

Российский исследователь В. В. Байко рассматривал развитие синдрома эмоционального выгорания в рамках развития стресса. Он дает определение эмоциональному выгоранию как выбранному личностью механизму психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

По методике В.В. Бойко, фаза «напряжение» представляет начальный пусковой этап эмоционального выгорания, вызванный психотравмирующими факторами, и характеризуется неудовлетворенностью собой, тревогой, депрессией и ощущением «загнанности в клетку», когда попытки мобилизовать ресурсы приводят к эмоциональному ступору. Фаза «резистенция» возникает как защитная реакция на истощение, формируя неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию и расширение эмоциональной экономии на личную жизнь, выступая функциональным стереотипом защиты, экономящим ресурсы, но ведущим к профессиональным дисфункциям.

Эмоциональное выгорание диагностируется по 12 ключевым симптомам, распределённым на три фазы (по 4 симптома в каждой) (см. Табл.1).

Таблица 1 – Компоненты и фазы эмоционального выгорания (по В.В. Бойко)

Фазы	Компоненты
Фаза «напряжение»	Переживание психотравмирующих обстоятельств. Неудовлетворённость собой. Загнанность в клетку. Тревога и депрессия.
Фаза «резистенция»	Неадекватное эмоциональное реагирование. Эмоционально-нравственная дезориентация. Расширение сферы экономии эмоций. Редукция профессиональных обязанностей.
Фаза «истощение»	Эмоциональный дефицит. Эмоциональная отстранённость. Персонализация отношений. Кандидат на выгорание.

В связи с вышеизложенными факторами, мы решили выявить взаимосвязь этапов проектирования игровых программ и компонентов эмоционального выгорания педагогов по В.В. Бойко.

Мы предполагаем, что проектирование игровых программ выступают высокоэффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов по модели В.В. Бойко, поскольку их этапы последовательно воздействуют на все фазы синдрома, выявляя ключевые тенденции. На начальном этапе «напряжение» нейтрализуется ориентацией и мотивацией (этап 1) с чёткими правилами (этап 2), где ясные цели, демонстрация и обсуждение ожиданий дают ощущение контроля и поддержки, снижая тревогу и самообвинения. Это раннее вмешательство предотвращает переход к резистентности, активируя позитивный нарратив и мотивацию, особенно актуальное для педагогов с высокой эмоциональной нагрузкой.

В фазе «резистенция» игровые этапы 3–4 (проведение игры и выход) обеспечивают здоровую эмоциональную разрядку: активное командное взаимодействие борется с цинизмом и замкнутостью, спонтанные успехи укрепляют эмпатию, а релаксация после интенсивности корректирует нравственную дезориентацию. Общая тенденция здесь - переход от защитной экономии к конструктивному общению, где ведущий поддерживает комфорт, что особенно ценно для учителей, склонных к отстранённости в профессиональной рутине.

Наконец, фаза «истощение» преодолевается рефлексией (этап 5), фиксирующей уроки, эмоции и связь с реальной жизнью, восстанавливая ресурсы и снижая ригидность; геймификация стимулирует дофамин успеха, развивая саморегуляцию и стрессоустойчивость.

Проведя анализ, мы предполагаем, что каждый из симптомов эмоционального выгорания по В.В. Бойко может быть проработан при проектировании игровых программ (см. Табл. 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь этапов проектирования игровых программ и фаз эмоционального выгорания по В.В. Бойко

Этап	Профилактика симптомов фазы «напряжение»	Профилактика симптомов фазы «резистенция»	Профилактика симптомов фазы «истощение»
1. Ориентация и мотивация	Снижает «переживание психотравм» и «неудовлетворённость собой» через ясные цели игры, повышающие мотивацию; уменьшает «загнанность в клетку» обсуждением ожиданий.	Помогает преодолеть «эмоционально-нравственную дезориентацию» позитивным вовлечением в командную концепцию.	Предотвращает «эмоциональный дефицит» установкой позитивного тона и эмпатии.
2. Подготовка к проведению игры. Правила	Устраняет «тревогу и депрессию» чёткими инструкциями и демонстрацией, давая ощущение контроля.	Снижает «неадекватное эмоциональное реагирование» и «редукцию обязанностей» структурированными правилами.	Борется с «эмоциональной отстранённостью» через уверенность в механике игры.
3. Проведение игры	Разряжает «загнанность в клетку» активным взаимодействием и инициативой; снижает «неудовлетворённость» успехами в заданиях.	Укрепляет против «расширения экономии эмоций» через комфортное общение и поддержку ведущего.	Предотвращает «персонализацию отношений» спонтанным командным взаимодействием.
4. Выход из игры	Смягчает «тревогу и депрессию» плавным переходом и обсуждением впечатлений.	Снижает «цинизм» релаксацией после интенсивности.	Борется с «кандидатом на выгорание» восстановлением через завершение действий.
5. Обратная связь. Рефлексия	Преодолевает «переживание психотравм» осмыслением уроков и эмоций.	Корректирует «эмоционально-нравственную дезориентацию» глубоким анализом опыта.	Восстанавливает от «эмоционального дефицита» через обмен выводами и связь с реальной жизнью.

Заключение

Таким образом, мы предполагаем, что игровые компетенции выступают профилактическим инструментом против эмоционального выгорания педагогов, эффективно противодействуя компонентам модели Бойко. Интеграция игровой деятельности в педагогическую практику не

только снижает риски выгорания, но и повышает профессиональную устойчивость, мотивацию и качество образования. Данная гипотеза исследования будет апробирована нами с сентября по декабрь 2026 года в рамках дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Деятельность советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями». Респондентами исследования станут более 500 педагогов школ и колледжей.

Библиография

1. Аверьянов А.И. Синдром эмоционального выгорания: попытка логотерапевтического объяснения // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XXV Международного симпозиума, Москва, 15–16 апреля 2020 года. – М.: Психологический институт РАО, 2020. – С. 217–221.
2. Аманжолова М.М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2025. – № 1. – С. 462–467.
3. Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2015. – 278 с.
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»: утв. Постановлением Правительства РФ от 26 дек. 2017 г. № 1642 (ред. от 7 окт. 2021 г. № 1701); стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы до 2030 года. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183093>.
6. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. – М.: Просвещение, 2000. – 385 с.
7. Сумароков В.К., Таршилова Е.М., Беззубцева Н.О., Станкевич А.В., Сумарокова В.В. Эмоциональное или профессиональное выгорание педагогов // Современные инновации. – 2022. – № 1 (41). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-ili-professionalnoe-vygoranie-pedagogov>.
8. Шкунова А.А., Крылова Т.В., Кабанова Л.А. К вопросу об эмоциональном выгорании педагогов // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-3. – С. 317–319.

The Interrelation Between the Design of Game Programs and the Dynamics of Teachers' Emotional Resource

Marina A. Zaitseva

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Department of Social Pedagogy and Organization of Work with Youth,
Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky,
150000, 108/1, Respublikanskaya str., Yaroslavl, Russian Federation;
e-mail: mzaiceva@inbox.ru

Vladislav O. Sigov

Master's Degree Student,
Department of Social Pedagogy and Organization of Work with Youth,
Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky,
150000, 108/1, Respublikanskaya str., Yaroslavl, Russian Federation;
e-mail: vsigov11@gmail.com

Abstract

This article is devoted to the study of the interrelation between the process of designing game programs and the components of teachers' emotional burnout according to V.V. Boyko's

classification. The authors examine five key stages of game program design that contribute to the prevention of emotional burnout and the enhancement of teachers' professional well-being. The article presents the authors' model of the interrelation between the stages of game program design and the phases of emotional burnout, and also substantiates the hypothesis that game competencies act as an effective preventive tool against teachers' emotional burnout, effectively counteracting the components of V.V. Boyko's model. The article will be useful for teachers, methodologists, heads of educational organizations, and the professional community.

For citation

Zaitseva M.A., Sigov V.O. (2026) Vzaimosvyaz' proektirovaniya igrovyykh programm i dinamiki emotsional'nogo resursa pedagogov [The Interrelation Between the Design of Game Programs and the Dynamics of Teachers' Emotional Resource]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (5A), pp. 44-49. DOI: 10.34670/AR.2026.66.33.006

Keywords

Teacher's psychological health, prevention of emotional burnout, game techniques, education, game programs, emotional resource.

References

1. Amanzholova, M.M. (2025). Profilaktika emotsionalnogo vygoraniya pedagogov [Prevention of emotional burnout of teachers]. *Mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal «Vestnik nauki»*, (1), 462–467.
2. Averyanov, A.I. (2020). Sindrom emotsionalnogo vygoraniya: popytka logoterapevticheskogo obyasneniya [Emotional burnout syndrome: An attempt at logotherapeutic explanation]. In *Psikhologicheskiye problemy smysla zhizni i akme: Materialy XXV Mezhdunarodnogo simpoziuma* (pp. 217–221). Psikhologicheskiy institut RAO.
3. Boyko, V.V. (2008). *Psikhoenergetika* [Psychoenergetics]. Piter.
4. Boyko, V.V. (2015). *Sindrom «emotsionalnogo vygoraniya» v professionalnom obshchenii* [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. Piter.
5. Government of the Russian Federation. (2017). *Gosudarstvennaya programma Rossiyskoy Federatsii «Razvitiye obrazovaniya»* [State Program of the Russian Federation "Development of Education"] (Resolution No. 1642, December 26, 2017, as amended on October 7, 2021, No. 1701). Retrieved from <https://docs.cntd.ru/document/556183093>
6. Kozlova, S.A., & Kulikova, T.A. (2000). *Doshkolnaya pedagogika* [Preschool pedagogy]. Prosveshcheniye.
7. Shkunova, A.A., Krylova, T.V., & Kabanova, L.A. (2025). K voprosu ob emotsionalnom vygoranii pedagogov [On the issue of emotional burnout of teachers]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (86-3), 317–319.
8. Sumarokov, V.K., Tarshilova, E.M., Bezzubtseva, N.O., Stankevich, A.V., & Sumarokova, V.V. (2022). Emotsionalnoye ili professionalnoye vygoraniye pedagogov [Emotional or professional burnout of teachers]. *Sovremennyye innovatsii*, (1/41). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-ili-professionalnoe-vygoranie-pedagogov>