

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕДАГОГОВ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА.

Султанова Майя Туйчиевна

*преподаватель АЛ САМ ГИИЯ Академический лицей Самаркандского
Института Иностранных Языков Республика Узбекистан, г. Самарканд*

Аннотация: *Профессиональное выгорание у педагогов представляет собой сложный психоэмоциональный феномен, возникающий под воздействием длительного стресса, высокой ответственности и интенсивного взаимодействия с обучающимися. Основными причинами выгорания выступают эмоциональные перегрузки, несбалансированная нагрузка, отсутствие поддержки со стороны администрации, конфликты в коллективе, недостаток профессиональных ресурсов и низкий уровень мотивации. Последствия выгорания отражаются не только на здоровье педагога, но и на качестве образовательного процесса. Эффективная профилактика требует комплексного подхода, включающего рациональное распределение нагрузки, развитие навыков стрессоустойчивости, организацию психологической поддержки, создание благоприятного рабочего климата и внедрение программ профессионального развития. Формирование культуры заботы о благополучии педагогов является ключевым условием повышения качества образования и сохранения кадрового потенциала.*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, педагоги, стресс, эмоциональное истощение, профилактика, мотивация, психологическая поддержка, профессиональное здоровье.*

Профессиональное выгорание педагогов в последние десятилетия привлекает всё больше внимания исследователей и специалистов в области образования. Работа учителя относится к числу наиболее эмоционально насыщенных и социально значимых видов деятельности, что обусловлено постоянным взаимодействием с обучающимися, их родителями, коллегами и административным персоналом. Педагог несёт ответственность не только за передачу знаний, но и за воспитание, развитие личностного потенциала ученика, его успешную социализацию. Такая многоплановая деятельность требует высокой психологической устойчивости, эмоциональной зрелости и значительных ресурсов, которые нередко истощаются в условиях повышенной нагрузки и недостатка поддержки.

Современная образовательная среда характеризуется быстрыми изменениями, возрастанием числа управленческих и отчётных функций, внедрением новых технологий и стандартов. В результате педагоги сталкиваются со множеством

стрессоров, среди которых — информационные перегрузки, дефицит времени, высокий уровень ответственности, конфликты, а также необходимость постоянно адаптироваться к обновлённым требованиям. При отсутствии своевременной профилактики такие условия создают почву для формирования профессионального выгорания — состояния эмоционального истощения, снижения мотивации, утраты интереса к работе и ухудшения профессиональной эффективности.

Актуальность изучения причин и профилактики профессионального выгорания педагогов определяется не только влиянием этого синдрома на здоровье учителей, но и его прямой связью с качеством образования. Педагог, переживающий эмоциональное истощение, не способен в полной мере реализовать потенциал своего профессионализма, что отражается на учебном процессе и взаимодействии с обучающимися. Поэтому исследование данного феномена и поиск эффективных профилактических мер является важным шагом на пути улучшения условий педагогической деятельности и формирования устойчивой, здоровой профессиональной среды.

Профессиональное выгорание традиционно определяется как состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее вследствие длительного воздействия стрессовых факторов, связанных с профессиональной деятельностью. Согласно классической модели К. Маслач, синдром выгорания включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональных достижений. Для педагогов характерно проявление всех этих составляющих: от чувства хронической усталости и эмоциональной опустошённости до формирования негативного или формального отношения к обучающимся.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущении нехватки сил, снижении интереса к работе, раздражительности. Педагог, испытывающий данное состояние, воспринимает обычные профессиональные задачи как чрезмерно сложные и трудоёмкие. Деперсонализация выражается в формировании дистанции с учениками, снижении эмпатии, иногда — цинизме. Это особенно опасно, поскольку нарушает педагогическую этику и ухудшает взаимодействие в образовательном процессе. Снижение профессиональных достижений проявляется в ощущении собственной неэффективности, утрате интереса к профессиональному росту и переоценке своих возможностей.

Причины возникновения профессионального выгорания многофакторны и могут быть разделены на три основные группы: личностные, организационные и социокультурные.

1. Личностные факторы.

К ним относятся индивидуальные особенности педагога: эмоциональная чувствительность, высокая ответственность, стремление к перфекционизму,

развитое чувство долга. Педагог, склонный к эмпатии, нередко принимает проблемы учеников близко к сердцу, что повышает эмоциональную нагрузку. Перфекционизм приводит к постоянному стремлению соответствовать идеалам, что создаёт дополнительный стресс.

2. Организационные факторы.

Они являются наиболее значимыми в формировании выгорания. Среди них выделяют: высокую учебную нагрузку, недостаток времени для подготовки к урокам, необходимость выполнения большого количества отчётной документации, недостаточную поддержку со стороны администрации, конфликтные отношения в коллективе, ограниченность материально-технических ресурсов и низкую заработную плату. В условиях постоянного дефицита времени и перегрузок педагог испытывает хроническое профессиональное напряжение.

3. Социокультурные факторы

Современное общество предъявляет высокие требования к качеству образования и профессионализму педагога, однако зачастую недооценивает его труд. Низкий социальный престиж профессии, критика со стороны родителей и общества, рост конфликтных ситуаций с обучающимися оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние учителя.

Выгорание негативно отражается как на личном здоровье педагога, так и на образовательном процессе. На личностном уровне оно приводит к нарушению сна, хронической усталости, снижению иммунитета, тревожности и депрессивным состояниям. На профессиональном уровне — к падению мотивации, ухудшению качества преподавания, нарушению взаимоотношений с коллегами и учениками, повышению конфликтности и текучести кадров.

Для образовательной организации последствия выгорания выражаются в снижении эффективности педагогической деятельности, ухудшении психологического климата, росте числа больничных листов и снижении удовлетворённости участников образовательного процесса.

Профилактика должна носить комплексный характер и включать меры на индивидуальном, организационном и системном уровнях.

1. Индивидуальная профилактика направлена на развитие личных ресурсов педагога. Сюда входит обучение навыкам стрессоустойчивости, тайм-менеджменту, эмоциональной регуляции, развитие хобби и интересов вне работы, укрепление физического здоровья. Значительную роль играют личные ценности, способность поддерживать баланс между работой и личной жизнью.

2. Организационная профилактика предполагает создание комфортных условий труда: разумное распределение нагрузки, снижение объёма отчётности, повышение качества управленческой поддержки, налаживание коммуникаций в коллективе, создание условий для профессионального роста, наставничества и

обмена опытом. Эффективной мерой является внедрение в образовательных организациях служб психологической поддержки педагогов.

3. Социальная профилактика включает повышение престижа профессии учителя, поддержку на уровне государства и общества, развитие программ по улучшению условий труда педагогов, обеспечение достойной заработной платы и социальных гарантий.

Комплексный подход позволяет существенно снизить риск выгорания и создать благоприятную рабочую атмосферу, способствующую сохранению профессионального здоровья педагогов.

Профессиональное выгорание представляет серьёзную проблему современного образования, оказывающую влияние как на эмоциональное состояние педагогов, так и на качество образовательного процесса в целом. В условиях растущих требований к учителю и постоянных изменений в системе образования риск возникновения выгорания значительно возрастает. Поэтому изучение его причин, последствий и механизмов профилактики является важной задачей педагогической науки и практики.

Анализ факторов, способствующих формированию выгорания, показывает, что данное явление имеет комплексный характер, обусловленный сочетанием личностных особенностей педагога, организационных трудностей и социокультурных условий. Последствия выгорания затрагивают не только профессиональную сферу, но и личную жизнь учителя, приводя к ухудшению здоровья, снижению мотивации, росту конфликтов и профессиональной неудовлетворённости.

Эффективная профилактика синдрома требует системного подхода, включающего создание благоприятной образовательной среды, обеспечение психологической поддержки, оптимизацию труда педагога и укрепление его личностных ресурсов. Важным шагом является признание педагогического труда как социально значимого и подтверждение его ценности на уровне общества и государства.

Профилактика профессионального выгорания педагогов — это не разовая мера, а постоянный процесс, направленный на сохранение здоровья, мотивации и профессионального потенциала учителей. Реализация комплексных мер позволит повысить качество образования, улучшить психоэмоциональное состояние педагогов и создать устойчивую, поддерживающую образовательную среду.

Список использованной литературы:

1. Маслач К., Лейтер М. П. Понимание выгорания. Новые идеи о природе хронического стресса. — М.: Альпина Паблишер, 2021.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — СПб.: Питер, 2016.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2008.
4. Леонова А. Б. Психология профессионального стресса. — М.: Изд-во МГУ, 2019.
5. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология учителя. — М.: Академия, 2017.
6. Сыромятников И. В. Профессиональное выгорание педагогов: причины, проявления, профилактика. — М.: Флинта, 2020.
7. Gil-Monte, P. R. Burnout Syndrome: A Disease of Modern Societies. — New York: Springer, 2020.
8. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C. Burnout: 35 Years of Research and Practice. Career Development International, 2009.