ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Мухаметзянова Диляра Ленаровна

студент, Институт психологии и образования, Казанский федеральный университет, РФ, г. Казань

Введение

Проблема профессионального выгорания педагогов приобретает всё большую актуальность в условиях интенсификации образовательного процесса, нестабильности системы образования и высоких требований со стороны общества. В последние десятилетия отмечается рост психоэмоциональной нагрузки на работников образования, что приводит к эмоциональному истощению, снижению удовлетворенности трудом и даже к увольнению из профессии. Профессиональное выгорание оказывает серьёзное влияние не только на самочувствие и мотивацию педагога, но и на качество преподавания и взаимоотношения с учениками [1, с. 15].

Теоретико-исторический обзор и факторы выгорания

Термин «эмоциональное выгорание» был впервые введён Г. Фрейденбергером в 1974 году и впоследствии получил широкое распространение благодаря работам К. Маслач и С. Джексон [4, с. 33]. Их модель легла в основу опросника MBI, используемого до сих пор в разных странах. В российской научной традиции значительный вклад в изучение этого феномена внесли В. В. Бойко, А. А. Реан, Е. А. Климов, рассматривавшие выгорание в контексте профессионального самоопределения и личностной адаптации [3, с. 90; 7, с. 122].

Педагогическая деятельность относится к профессиям типа «человек–человек», в которых присутствует высокая эмоциональная вовлеченность. Среди ключевых факторов, способствующих развитию выгорания, выделяют: постоянные перегрузки, ограниченные ресурсы, эмоционально трудные ситуации, отсутствие карьерных перспектив, несправедливое оценивание труда, конфликты с родителями и администрацией [2, с. 58]. Особую тревогу вызывает уязвимость молодых специалистов, которые сталкиваются с дефицитом поддержки и неоправданными ожиданиями со стороны системы образования [6, с. 104].

Симптоматика, стадии и диагностика

Профессиональное выгорание проявляется на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. К основным симптомам относятся: хроническая усталость, раздражительность, потеря интереса к работе, равнодушие к ученикам и коллегам, снижение самооценки [1, с. 78]. В модели К. Маслач выделяются три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений [4, с. 45]. По В. В. Бойко, выгорание развивается поэтапно: от напряжения и сопротивления до полной истощённости [3, с. 128].

Для диагностики применяются такие методики, как опросник Маслач (MBI), методика Бойко, шкала эмоционального истощения, а также анкетирование и интервью. Эти инструменты позволяют выявить как начальные признаки, так и критические состояния, требующие немедленного вмешательства [5, с. 34; 3, с. 143].

Профилактика и стратегия преодоления

Мухаметзянова Д.Л. ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. CCCVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 28(307).
URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/28(307).pdf *(дата обращения: 29.08.2025)*

Снижение уровня выгорания невозможно без комплексного подхода, охватывающего как организационные, так и индивидуальные стратегии. На уровне образовательной организации эффективными являются меры по снижению формализма в отчётности, введению гибкого графика, поддержке со стороны администрации, развитию институтов наставничества, психологического сопровождения и командного взаимодействия [2, с. 187].

Индивидуальные подходы включают в себя развитие эмоционального интеллекта, навыков стрессоустойчивости, тайм-менеджмента, а также участие в тренингах и консультациях с психологом [6, с. 199]. Особое значение приобретает формирование позитивной профессиональной идентичности, осознание личностной ценности своей профессии и умение восстанавливаться после эмоциональных затрат [1, с. 102].

Заключение

Профессиональное выгорание педагогов — это не просто результат переутомления, а комплексная социально-психологическая проблема, требующая внимания на всех уровнях системы образования. Только при наличии системной поддержки и целенаправленных программ возможно формирование условий, обеспечивающих устойчивое профессиональное развитие педагогов, сохранение их здоровья и повышение качества образования.

Список литературы:

1. Васильева Е. А. Психология профессионального выгорания. — М.: Академический проект, 2018. — 256 с.

2. Леонова А. Б. Эмоциональное выгорание в профессиях типа «человек–человек». — СПб.: Речь, 2019. — 312 с.

3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Изд-во «Флинта», 2017. — 456 с.

4. Маслач К., Джексон С. Профилактика эмоционального выгорания. — М.: Питер, 2020. — 384 с.

5. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Психологическая диагностика и коррекция. — М.: Владос, 2021. — 272 с.

6. Реан А. А. Психология личности и воздействия. — СПб.: Питер, 2020. — 288 с.

7. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — М.: Изд-во МГУ, 2021. — 320 с.