

УДК 377:159.923

В. А. Каленихина,факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П. И. Фролова

Выгорание у педагогов профессионального обучения: причины, последствия и пути профилактики

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена выгорания у педагогов профессионального обучения. Рассматриваются основные причины, способствующие развитию синдрома выгорания. В статье также предлагаются пути профилактики выгорания и создания благоприятной образовательной среды. Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода к решению проблемы выгорания в педагогической сфере.

Ключевые слова: выгорание, стресс, эмоциональная нагрузка, требования общества, профессиональное обучение.

В современном обществе к преподавателю выдвигается довольно таки много требований, которым ему необходимо соответствовать: обладать грамотной речью, быть компетентным не только в своей области, но и во всех остальных смежных областях. Педагог, по мнению общества, должен совмещать в себе определенный набор личностных качеств, владеть способностью креативно и критически мыслить, уметь быстро реагировать в сложных ситуациях и пр. К сожалению, не всегда важные черты профессии «педагог» оценены по достоинству: статус и имидж преподавателя на данный момент находятся не на самом высоком уровне.

Частое эмоциональное перенапряжение и большая нагрузка как раз и могут привести педагога к выгоранию. Вопросом изучения профессионального выгорания у работников сферы образования занимались не только многие зарубежные, но и отечественные ученые [1; 3; 4; 5; 6].

Определимся, что же такое «выгорание» и как оно может проявляться у педагога профессионального образования. Рассмотрим одну из точек зрения. Е. Г. Королева, Э. Е. Шустер рассматривают синдром выгорания как «реакцию организма, возникающую вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах физического утомления и снижения удовлетворения от исполненной работы» [2].

С каждым днем планка требований общества к педагогу становится всё выше и выше. Так, ра-

ботник сферы профессионального образования теперь должен не только давать знания и обучать профессиональным навыкам, но и уметь применить новаторство и творчество в своей деятельности, уметь заслужить и «отстоять» внимание студента. Ведь в нынешнее время студенты колледжа весьма неоднозначно могут воспринимать личность педагога.

Молодой педагог, только пришедший работать в колледж, скорее всего, столкнется с непониманием и отсутствием «авторитета» у студентов. Это и может способствовать началу выгорания: недостаточный уровень профессионализма, тяжелое профессиональное становление и отсутствие вовлеченности студентов могут привести к разочарованию и излишнему выплеску различного спектра негативных эмоций, что впоследствии приведет к выгоранию и профессиональной дезадаптации [5].

С возрастными педагогами немного иначе проходит начало профессионального выгорания. В силу отсутствия навыков, которые сейчас требует от педагога современное общество, преподаватели могут перейти в стадию выгорания. К примеру, недостаточное владение современными методиками и технологиями преподавания или отсутствие использования на занятии новых информационных технологий, без которых трудно представить современную жизнь.

В рамках изучения темы было проведено небольшое исследование среди преподавателей Омского авиационного колледжа им. Н. Е. Жуковского с целью выявления основных факторов и причин, которые чаще всего вызывают выгорание педагога

профессионального обучения, а также с целью выявления основных путей благоприятного решения проблемы. Проведем небольшой анализ ответов на несколько вопросов исследования.

Основные причины возникновения выгорания у педагога, по мнению опрошенных, были следующими: *усталость и большой уровень нагрузки* (67 %), *частая коммуникация с людьми* (22,5 %), *попытки совмещения нескольких видов деятельности одновременно* (11,5 %).

Из результатов опроса видно, что большой уровень преподавательской нагрузки и ежедневные коммуникации с людьми и могут привести педагога к начальной стадии выгорания, которую не всегда сразу удается распознать.

Далее респондентам был задан вопрос: «*Какие меры вы предпринимаете для управления стрессом и предотвращения выгорания?*». Результаты были получены следующие: *здоровый сон* (21 %), *смена деятельности* (13,5 %), *время наедине с собой без гаджетов и общения* (43 %), *хобби* (22,5 %).

Можно утверждать, что действительно все вышеперечисленные способы имеют значимость

при борьбе с профессиональным выгоранием. Например, ведущие специалисты-психологи создали чек-лист того, что должно быть в сумке у каждого педагога, чтобы вовремя побороть стресс и снять эмоциональное напряжение. Определим, что же туда входит: кусок шоколада, грецкий орех или массажный шарик, мятная жвачка и, по возможности, травяной чай. Также можно научиться некоторым дыхательным методикам для снятия стресса.

Таким образом, выгорание у педагогов профессионального обучения является серьезной проблемой, требующей внимания как со стороны образовательных учреждений, так и всего общества в целом. Причины этого явления многообразны и взаимосвязаны, что делает его профилактику необходимой для сохранения здоровья педагогов и повышения качества образования. Эффективные меры профилактики, включая психологическую поддержку, обучение навыкам управления стрессом и создание позитивной рабочей атмосферы, могут существенно снизить риск выгорания. Осознание важности этой проблемы поможет улучшить не только условия труда педагогов, но и общий уровень образовательного процесса в учебном заведении.

1. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.

2. *Королева Е. Г., Шустер Э. Е.* Синдром эмоционального выгорания // Журнал ГрГМУ. — 2007. — № 3 (19). — С. 108–111.

3. *Ожогова Е. Г., Якубенко О. В.* Стресс и профессиональная деформация в деятельности педагога // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. — 2017. — № 1 (8). — С. 49.

4. *Ортман И. В.* Феномен профессионального выгорания и его профилактика // Прикладная психология и психоанализ. — 2018. — № 3. — С. 8.

5. *Соловьева О. В., Ортман И. В.* Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 62–2. — С. 318–320.

6. *Форманюк Т. В.* Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 57–64.