

УДК 371.12:159

**Самусева Наталья Валентиновна***кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики**Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка  
г. Минск, Беларусь***Natalia Samuseva***PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor, of the Department  
of Pedagogy**Belarusian State Pedagogical University  
named after M. Tank  
Minsk, Belarus  
nsamuseva@bk.ru*

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

### FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME IN FUTURE TEACHERS AND ITS PREVENTION

В данной статье раскрываются особенности синдрома профессионального выгорания студентов – будущих педагогов, приводится характеристика данного феномена в исследованиях зарубежных и отечественных психологов. По результатам опроса студентов выделены причины и факторы развития синдрома профессионального выгорания у педагогов, их специфика и предлагаются способы профилактики этого синдрома в образовательном процессе университета.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** *профессиональное выгорание; будущий педагог; эмоциональный интеллект; эмоциональное выгорание; профилактика профессионального выгорания.*

This article reveals the features of the professional burnout syndrome of students – future teachers, and provides a description of the professional burnout phenomenon in the research of foreign and domestic psychologists. Based on the results of a survey of students, the causes and factors for the development of professional burnout syndrome among teachers, their specificity, are identified, and methods for preventing professional burnout in the educational process of the university are given.

**К e y w o r d s:** *professional burnout; future teacher; emotional intelligence; emotional burnout; prevention of professional burnout.*

В последние годы синдром выгорания, особенно среди представителей профессий с высокой степенью эмоционального и социального взаимодействия, все чаще становится предметом научных исследований. Педагогическая деятельность относится именно к таким профессиям, где влияние стресса и постоянной нагрузки на психику весьма велико, что делает педагогов од-

ной из наиболее уязвимых групп. Профессиональному выгоранию подвержен и будущий специалист, сталкиваясь с профессиональными противоречиями в период педагогической практики и на начальном этапе своей деятельности.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, которое сопровождается утратой интереса к профессиональной деятельности и снижением продуктивности.

Работа педагога требует не только профессиональных знаний, но и высокой эмоциональной вовлеченности, терпения и способности справляться с трудными ситуациями. Педагогический труд включает постоянное взаимодействие с учащимися и родителями, необходимость решать конфликтные ситуации, гибко адаптироваться к различным условиям, а также поддерживать высокий уровень мотивации как у студентов, так и у себя. Всё это требует значительных затрат эмоциональных ресурсов, что может привести к постепенному истощению психики. Будущие педагоги, не имеющие достаточного опыта или психологической устойчивости, особенно восприимчивы к подобному давлению. Сталкиваясь с высокими требованиями в процессе обучения и первых педагогических практик, они рискуют испытать выгорание еще до начала полноценной профессиональной карьеры.

Проблема профессионального выгорания не ограничивается негативными последствиями для самих педагогов – она также влияет на качество образовательного процесса и приводит к снижению мотивации, утрате интереса к работе и ухудшению когнитивных способностей, таких как внимание, память и концентрация. Эти симптомы особенно опасны для педагогов, так как отсутствие должного уровня вовлеченности и внимания может вызывать падение качества преподавания и уровня обучения студентов. Преподаватель, испытывающий выгорание, часто становится менее отзывчивым, менее терпеливым и менее заинтересованным в успехах обучающихся. Это, в свою очередь, может повлиять на мотивацию и успеваемость студентов, снижая их интерес к учебе и препятствуя формированию устойчивой образовательной среды.

Научное изучение этого феномена началось в 1970-х годах и связано с исследованием К. Маслач, которая одна из первых разработала концепцию профессионального выгорания и сформулировала его ключевые аспекты. Ее теория базируется на трех компонентах, которые составляют основу синдрома выгорания [1]:

- ♦ *эмоциональное истощение* – состояние, при котором человек ощущает себя опустошенным и неспособным проявлять эмпатию;
- ♦ *деперсонализация* – тенденция к безличному и часто негативному отношению к другим людям, что особенно заметно в профессиях, связанных с социальной сферой;

♦ *снижение личной эффективности* – потеря веры в собственные силы и компетенции, что приводит к неудовлетворенности работой и снижению мотивации.

Исследования показали, что педагоги часто страдают от всех трех компонентов выгорания, что объясняется высоким уровнем межличностного взаимодействия и ответственностью за обучение и воспитание обучающихся.

Значимость данной проблемы подтверждают многочисленные труды исследователей (А. А. Реан, Е. П. Ильин, Н. Е. Водопьянова, В. Е. Орел, Т. В. Форманюк и др.), выделяющих актуализацию проблемы не только в работе профессионала, но и в профессиональной подготовке специалиста, на уровне обучения в учреждении высшего образования, и указывающих на недостаточную ее разработанность. Так, А. А. Реан изучал проблему профессионального выгорания в контексте образовательной среды и предложил классификацию факторов, способствующих его развитию у педагогов [2]. Он выделил такие стрессогенные факторы, как конфликтные ситуации, перегрузка образовательным процессом, отсутствие должной поддержки со стороны руководства и недостаток ресурсов для работы. Е. П. Ильин предложил более детализированный подход к пониманию причин выгорания, включив в свои исследования аспекты мотивации и потребностей педагогов. Исследователь акцентирует внимание на том, что выгорание у педагогов часто связано с диссонансом между их профессиональными ожиданиями и реальностью [3]. Н. Е. Водопьянова, одна из ведущих российских специалистов в области изучения стресса и выгорания, предложила использовать комплексный подход к профилактике выгорания среди педагогов. Ее труды посвящены разработке методов его диагностики и профилактики, включая развитие эмоциональной компетентности, саморегуляции и управляемости стрессом [4].

*Эмоциональное истощение* – один из основных компонентов синдрома выгорания, который у педагогов проявляется более выразительно, чем у представителей большинства других профессий. Исследования показывают, что эмоциональная усталость у педагогов связана с чувством перегруженности и недостатком восстановления. Взаимодействие с детьми и подростками часто требует немедленных эмоциональных откликов, что не оставляет времени на восстановление, вызывая ощущение постоянной усталости, даже в начале нового рабочего дня. Это снижает их способность к терпеливому и отзывчивому взаимодействию с учащимися.

*Деперсонализация*, или эмоциональное отчуждение, также является характерным признаком выгорания у педагогов. В отличие от других профессий, где возможно минимизировать или ограничивать межличностные контакты, педагоги вынуждены поддерживать постоянное взаимодействие с учащимися и их родителями. В условиях хронического стресса это приводит

к формированию у них защитного механизма, выражающегося в снижении эмпатии, появлении безличного и нередко негативного отношения к обучающимся. Они начинают воспринимать свою работу как обязательство, теряя чувство смысла и удовлетворения от педагогической деятельности.

Особенностью синдрома выгорания у педагогов является также значительное снижение уровня личной удовлетворенности от своей работы, что может быть менее выражено у представителей других профессий. Педагоги часто приступают к своей деятельности с высокой мотивацией и желанием обучать и вдохновлять обучающихся. Однако по мере прогрессирования выгорания у них появляется ощущение недостатка признания и поддержки, что приводит к снижению внутренней мотивации. У педагогов, находящихся в состоянии выгорания, могут возникать сомнения в своей компетентности и значимости своей работы, что снижает их заинтересованность в профессиональном росте и инновациях в обучении.

Мы провели контент-анализ мнений среди студентов 3–4 курсов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка с целью выяснения факторов, способствующих созданию предпосылок профессионального выгорания. Студенты выделили несколько факторов, влияющих на их «самочувствие» в профессии:

- ◆ большая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;
- ◆ боязнь ошибок и неудач, перегрузки;
- ◆ частое возникновение непредвиденных ситуаций;
- ◆ увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;
- ◆ трудности в семье, вызванные профессиональной деятельностью (дополнительные занятия во внерабочее время, проверка письменных работ и тестов дома и др.);
- ◆ высокий темп жизни;
- ◆ необходимость регулярных подработок;
- ◆ постоянное стремление к сохранению конкурентоспособности;
- ◆ дефицит времени, участие в разнообразных видах общественной деятельности;
- ◆ сужение профессиональных интересов до ограниченной области специализации [5; 6].

Обобщив эти высказывания, мы попытались распределить их по трем группам. К п е р в о й группе мы отнесли те высказывания, которые говорят о высокой ответственности и требовательном отношении к профессии. Во в т о р у ю группу входят потребность в достижениях и стремление к конкурентоспособности. Т р е т ь я группа факторов – это материальные потребности, дефицит времени и высокий темп жизни.

Выделенные группы факторов – мнений студентов позволяют учитывать их в профилактической работе по преодолению симптомов профессионального выгорания.

Рассмотрим наиболее эффективные подходы и мероприятия для профилактики профессионального выгорания.

*Тренинги по управлению стрессом* направлены на ознакомление будущих педагогов с методами и техниками, которые помогут снизить уровень стресса и эффективно справляться с напряженными ситуациями в работе. В формат таких тренингов можно включить следующие элементы: изучение основ стресс-менеджмента (обучение распознаванию признаков стресса и методам их снижения), контроль над реакциями (осознание и управление своими реакциями на стрессовые ситуации), развитие позитивного мышления (изучение позитивной психологии и методов переосмысления сложных ситуаций).

Тренинги по управлению стрессом могут быть организованы в виде однодневных семинаров, интерактивных лекций, а также регулярных курсов с домашними заданиями, направленными на развитие и закрепление навыков.

*Совершенствование навыков эмоциональной саморегуляции.* Эмоциональная саморегуляция, являясь ключевым компонентом эмоционального интеллекта, помогает педагогу справляться с повседневными профессиональными трудностями, контролировать свои эмоции и реакции на стрессовые ситуации.

Рассмотрим основные механизмы, посредством которых эмоциональная саморегуляция способствует снижению негативного влияния стресса.

♦ *Распознавание и осознание эмоций.* Возможность осознанно воспринимать свои эмоциональные реакции позволяет будущему педагогу не только лучше понимать свои внутренние состояния, но и вовремя распознавать нарастающий стресс. Осознанное восприятие эмоций помогает избежать неконтролируемых реакций и направить энергию на разрешение ситуации, вместо того чтобы усиливать напряжение.

♦ *Управление негативными эмоциями.* Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет будущему педагогу вырабатывать стратегии для эффективного управления негативными эмоциями, такими как раздражение или разочарование. Например, можно использовать техники позитивного переосмысления, искать рациональные объяснения своим эмоциям или переключать внимание на положительные моменты, что снижает общий уровень стресса и предупреждает выгорание.

♦ *Эмпатия и взаимодействие с окружающими.* Умение понимать и учитывать эмоции других людей помогает будущему педагогу более эффективно выстраивать отношения с обучающимися и коллегами. Высокий уровень

эмпатии позволяет избежать конфликтов, конструктивно решать сложные ситуации и поддерживать положительный эмоциональный климат. Эмпатия снижает вероятность деперсонализации, способствуя сохранению чувства вовлеченности и значимости своей работы.

♦ *Самотивация и внутренний контроль.* Эмоциональный интеллект включает способность контролировать свои цели и мотивы, что позволяет будущему педагогу поддерживать высокий уровень самооценки и удовлетворенности профессиональной деятельностью. Самотивация помогает ему видеть результаты своего труда и поддерживать интерес к работе несмотря на трудности. Это препятствует эмоциональному истощению педагога и воздействию деструктивных последствий выгорания.

В рамках учебных программ психолого-педагогических дисциплин будущим педагогам могут быть предложены следующие форматы для совершенствования этих навыков.

*Эмоциональные тренинги и ролевые игры.* Практическая работа в ситуациях, приближенных к реальным (например, конфликтные ситуации с учащимися или коллегами), позволяет будущим педагогам отрабатывать реакции, учиться управлять эмоциями и поддерживать самообладание. В таких тренингах особое внимание уделяется навыкам эмпатии и конструктивного взаимодействия.

*Техники когнитивной переработки эмоций.* Освоение техник, позволяющих анализировать и менять негативные мысли, поможет педагогу адекватно воспринимать сложные ситуации, снижая эмоциональные реакции и избегая негативных установок.

*Внедрение практик осознанности (mindfulness).* Практики осознанности, или mindfulness, набирают популярность как эффективное средство профилактики выгорания и повышения психологической устойчивости. В рамках образовательного процесса могут быть использованы следующие методы: медитации осознанности (упражнения на концентрацию на дыхании, на звуках или телесных ощущениях помогут студентам развить навыки самоконтроля и эмоциональной устойчивости); ведение дневника (записи о своих эмоциях и переживаниях позволяют студентам лучше понимать себя, что способствует формированию осознанности и более глубокому восприятию профессиональной деятельности).

Практики осознанности могут включаться в учебную программу психолого-педагогических дисциплин в форме коротких заданий или в виде самостоятельных домашних упражнений. Групповые обсуждения, где студенты могут поделиться своими трудностями и переживаниями, услышать опыт коллег и найти поддержку, помогают справляться с напряженностью и укрепляют чувство общности.

*Творческие мастер-классы.* Например, арт-терапия, музыка, театр позволяют студентам выразить себя, снять напряжение и развивать способность к эмоциональному самовыражению.

*Волонтерские социальные проекты.* Прямое взаимодействие с детьми в рамках социальных или творческих проектов помогает будущим педагогам увидеть и почувствовать результаты своей работы, что способствует повышению мотивации и профессиональной самооценки.

Таким образом, выделение основных факторов, ведущих к возникновению профессионального выгорания у студентов педагогических специальностей, а также способы их профилактики, направленные на формирование навыков стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции, способствуют снижению деперсонализации и повышению внутренней мотивации, что позволит будущим педагогам сохранить свое эмоциональное благополучие и достигать высокой профессиональной удовлетворенности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Maslach, C. Job burnout: How people cope / C. Maslach.* – Public Welfare, 1978. – № 36(2). – p. 56–58.
2. *Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов.* – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
3. *Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин.* – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2021. – 784 с.
4. *Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова.* – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
5. *Самусева, Н. В. Сохранение эмоциональной устойчивости в педагогической профессии / Н. В. Самусева // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : материалы XII междунар. науч.-практ. конф. / под ред. канд. пед. наук., доц. А. В. Немчинова.* – М. : Изд-во «Перо»; Вольск : Тип ВВИМО, 2018. – № 12. – Ч. 8: Актуальные проблемы психологии и педагогики (Н - С). – С. 72–74.
6. *Самусева, Н. В. Профилактика профессионального выгорания у студентов педагогических специальностей / Н. В. Самусева // Актуальные проблемы педагогических исследований : материалы XVII Аспирантских чтений, г. Минск, 23 апр. 2021 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: С. Н. Сиренко [и др.] ; А. В. Коклевский (отв. ред.).* – Минск : БГПУ, 2021. – С. 260–263.

*Поступила в редакцию 18.11.2024*