

*Пицхелаури Георгий Вячеславович*

студент

*Владимирова Тамара Михайловна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема профессионального выгорания у педагогов, выявляются основные причины этого явления, такие как высокая рабочая нагрузка, недостаток поддержки, эмоциональная нагрузка, неадекватная оплата труда, сложности с родителями и отсутствие времени на отдых. Описаны негативные последствия выгорания для качества преподавания, здоровья учителей, их отношений с окружающими и решения уйти из профессии. Предложены пути преодоления профессионального выгорания, включая организацию рабочего времени, поддержку и сотрудничество, обучение и развитие, психологическую помощь, физическую активность и создание благоприятного рабочего климата. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к решению этой проблемы для повышения качества образования и улучшения условий труда педагогов.

*Ключевые слова:* профессиональное выгорание, педагоги, причины выгорания, эмоциональное истощение, стресс на работе, поддержка учителей, качество образования, здоровье учителей, профилактика выгорания, психологическая помощь, рабочая нагрузка, физическая активность, благоприятный рабочий климат, повышение квалификации.

Профессиональное выгорание – это состояние эмоционального, физического и ментального истощения, вызванное длительным стрессом и перегрузками на рабочем месте. Среди педагогов это явление становится всё более распространённым

и представляет серьёзную проблему как для самих учителей, так и для системы образования в целом. В данной статье рассмотрим основные причины профессионального выгорания у педагогов, его последствия и пути преодоления [1].

Причины профессионального выгорания.

Высокая рабочая нагрузка. Учителя часто сталкиваются с необходимостью совмещения преподавания, подготовки уроков, проверки домашних заданий и участия в дополнительных мероприятиях.

Недостаток поддержки. Недостаточная поддержка со стороны администрации школы и коллег может усилить чувство изоляции и беспомощности.

Эмоциональная нагрузка. Постоянное взаимодействие с учащимися, которые могут проявлять различные формы поведения, требует значительных эмоциональных затрат.

Неадекватная оплата труда. Низкая заработная плата и отсутствие должных условий труда могут стать дополнительным фактором стресса.

Сложности с родителями. Конфликты с родителями учеников могут добавлять напряжения и стресса.

Отсутствие времени на отдых и восстановление. Многие учителя не имеют возможности для полноценного отдыха, что приводит к хроническому утомлению.

Последствия профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание у педагогов может иметь серьёзные последствия как для самих учителей, так и для их учеников и образовательного процесса в целом. К основным последствиям относятся:

Снижение качества преподавания. Учитель, испытывающий выгорание, не может эффективно выполнять свои обязанности, что негативно сказывается на качестве образования.

Проблемы со здоровьем. Хронический стресс может привести к развитию различных заболеваний, таких как депрессия, тревожные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания и др.

Ухудшение отношений. Выгорание может приводить к конфликтам с коллегами, учениками и их родителями.

Уход из профессии. Многие учителя, столкнувшиеся с выгоранием, решают уйти из профессии, что ведет к дефициту квалифицированных кадров в образовательной системе.

Пути преодоления профессионального выгорания.

Организация рабочего времени. Важно разработать четкий график работы и отдыха, чтобы избежать перегрузок. Разделение времени на подготовку к урокам и личные дела поможет снизить стресс.

Поддержка и сотрудничество. Развитие профессиональных сообществ, участие в методических объединениях и обмен опытом с коллегами могут способствовать снижению чувства изоляции.

Обучение и развитие. Повышение квалификации и участие в тренингах по управлению стрессом и эмоциональной саморегуляции помогут учителям справляться с напряженными ситуациями.

Психологическая помощь. Важно создавать условия для доступа к профессиональной психологической помощи. Индивидуальные консультации и групповые занятия с психологом могут значительно улучшить психоэмоциональное состояние педагогов.

Физическая активность и здоровье. Регулярные занятия спортом, правильное питание и достаточный сон играют ключевую роль в поддержании общего состояния здоровья.

Создание благоприятного рабочего климата. Руководство образовательных учреждений должно стремиться к созданию благоприятной и поддерживающей атмосферы на рабочем месте.

Проблема профессионального выгорания у педагогов является серьезным вызовом для современной системы образования [2]. Для её эффективного решения необходим комплексный подход, включающий как индивидуальные меры, так и системные изменения на уровне образовательных учреждений и государственной политики. Только совместными усилиями можно создать условия, при которых педагоги смогут работать эффективно и с удовольствием, обеспечивая высокое качество образования для будущих поколений.

***Список литературы***

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

2. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.