

Приходько Ольга Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД РФ»

г. Красноярск, Красноярский край

DOI 10.31483/r-153246

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ГУМАНИТАРНЫЙ АСПЕКТ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания преподавателя в контексте современных условий образовательной деятельности. Обосновывается значимость психолого-педагогического сопровождения, основанного на гуманитарном подходе, ориентированного на личность преподавателя, его ценностные установки и субъективный профессиональный опыт. Раскрывается роль рефлексии и диалогового взаимодействия как ключевых механизмов поддержки преподавателя и сохранения его профессионального и личностного ресурса.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, преподаватель, психолого-педагогическое сопровождение, гуманитарный подход, рефлексия, профессиональное благополучие.*

Профессиональная деятельность преподавателя вуза в современных условиях отличается высокой степенью напряженности и многозадачности. Преподаватель одновременно выступает в роли носителя знаний, организатора образовательного процесса, наставника, воспитателя и участника сложных коммуникативных взаимодействий. Постоянные изменения в образовательной системе, рост отчетной нагрузки, цифровизация обучения и усиление требований к результатам деятельности создают условия, при которых возрастает риск эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание все чаще становится не частной психологической трудностью, а устойчивой профессиональной проблемой, затрагивающей

качество образовательного процесса и психологическое благополучие самого преподавателя. Как показали исследования К. Маслач и С. Джексон [4], этот феномен включает три ключевые группы проявлений.

1. Эмоциональное истощение – чувство опустошенности и усталости, связанное с профессиональной деятельностью.
2. Деперсонализация – формализация общения, холодность по отношению к объектам деятельности.
3. Редукция профессиональных достижений – занижение своих успехов, ощущение некомпетентности.

Российские исследователи углубили понимание этого феномена. В.В. Бойко [1] определяет эмоциональное выгорание как психогенное расстройство, связанное с профессиональной дезадаптацией. Он выделяет три фазы его развития:

- напряжение – осознание психотравмирующих факторов деятельности;
- резистенция – попытка противостоять стрессу, ведущая к экономии эмоций;
- истощение – полное эмоциональное, когнитивное и физическое истощение.

Н.Е. Водопьянова, адаптировавшая методику Маслач и Джексон для русскоязычной среды, подчеркивает, что выгорание – не только индивидуальная проблема, но и следствие организационных и социокультурных факторов [2].

Важно отметить, что эмоциональное выгорание не следует рассматривать исключительно как индивидуальную проблему преподавателя. Во многом оно является следствием организационных особенностей образовательной среды, характера профессиональных требований, дефицита поддержки со стороны администрации, отсутствия условий для профессионального развития.

Гуманитарный подход в образовании предполагает признание личности преподавателя как субъекта профессиональной деятельности, обладающего собственными ценностями, смыслами и индивидуальным опытом. В рамках данного подхода психолого-педагогическое сопровождение рассматривается не как контроль или коррекция, а как поддержка и содействие профессиональному

и личностному развитию. Интерпретируя работу Э.Ф. Зеера, подчеркнем, что профилактика выгорания должна включать:

- повышение ауто- и социально-психологической компетентности;
- рефлексия профессиональной биографии;
- разработку альтернативных сценариев личностного и профессионального роста;
- овладение приемами самокоррекции профессиональных деформаций [3].

Одним из ключевых механизмов психолого-педагогического сопровождения преподавателя является развитие рефлексивной позиции. Рефлексия позволяет преподавателю осознавать причины эмоционального напряжения, анализировать собственные профессиональные реакции и находить индивидуальные способы сохранения психологического равновесия. Как показывает модель В.В. Бойко, анализ психотравмирующих факторов – важный шаг в преодолении выгорания [1].

Не менее значимым является диалоговое взаимодействие, основанное на принципах доверия, партнерства и эмпатии. В условиях профессионального диалога преподаватель перестает оставаться наедине со своими трудностями, получает поддержку коллег и возможность совместного осмысления профессиональных ситуаций. Практика профессиональных обсуждений, методических встреч и консультативной поддержки способствует снижению уровня эмоционального напряжения и укреплению профессиональной идентичности. Н.Е. Водопьянова акцентирует значение поддерживающей среды: профессиональные обсуждения, методические встречи и консультации снижают напряжение и укрепляют профессиональную идентичность. Принципы доверия, партнерства и эмпатии – основа такого взаимодействия [2].

Эффективность психолого-педагогического сопровождения преподавателя в условиях эмоционального выгорания во многом определяется позицией образовательной организации. К. Маслач указывает, что оптимизация рабочей среды (снижение нагрузки, четкая организация труда) – ключевой фактор профи-

лактики выгорания. Важным условием является признание эмоционального благополучия преподавателя как значимого фактора качества образования [4].

К числу основных условий эффективности сопровождения относятся следующие.

Системный характер поддержки – регулярное сопровождение, а не разовые меры.

Ориентация на гуманитарные ценности – уважение к личности преподавателя, признание его права на эмоциональные трудности.

Развитие рефлексивной культуры – формирование навыков самоанализа в педагогическом коллективе.

Создание безопасной среды – поддержка со стороны администрации и коллег.

На основе исследований ученых можно выделить следующие стратегии.

Саморегуляция: техники релаксации и дыхательные упражнения; позитивная внутренняя речь и самопрограммирование (по Н.Е. Водопьяновой); визуализация и медитация.

Организация труда: четкое планирование времени; установление границ между работой и личной жизнью; соблюдение режима сна и отдыха.

Внепрофессиональная активность: хобби и творчество; физическая активность; общение с близкими.

Профессиональное развитие: повышение квалификации; участие в конференциях и семинарах; разработка новых проектов.

Коллективная поддержка: командные мероприятия; психологическая поддержка со стороны администрации; обмен опытом с коллегами.

Эмоциональное выгорание преподавателя – сложный феномен, требующий комплексного подхода к профилактике и коррекции. Как показывают исследования К. Маслач, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой и других ученых, эффективное сопровождение должно сочетать индивидуальные стратегии саморегуляции, организационные меры поддержки, развитие рефлексивной культуры, создание благоприятного психологического климата.

Только такой подход позволяет не просто купировать симптомы выгорания, но и сохранять профессиональный и личностный ресурс педагога, обеспечивая устойчивое развитие образовательной системы.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999.
 2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023.
 3. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект, 2003. – 336 с.
- EDN QXGPCR
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач, С. Джексон // Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2001.