

DOI 10.31483/r-168746

*Пятибратова Инна Викторовна**Якушева Оксана Владимировна**Алексина Татьяна Владимировна*

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

***Аннотация:** глава посвящена проблеме профилактики эмоционального выгорания у преподавателей технических вузов. Актуальность исследования обусловлена высокой интенсивностью профессиональной деятельности инженерно-педагогических кадров, сочетающих учебную, методическую, научную и административную работу в условиях постоянного обновления образовательных стандартов и технологической базы. На основе анализа российских публикаций последнего десятилетия выявлены основные факторы риска: многозадачность, бюрократическая нагрузка, дефицит времени на восстановление. Обоснована необходимость учета когнитивной деятельности преподавателей технических дисциплин (преобладание логических нагрузок, ориентация на алгоритмы, сдержанность в эмоциональных проявлениях) при разработке профилактических мер. Предложена комплексная модель профилактики, сочетающая индивидуальные стратегии (саморегуляция, тайм-менеджмент, физическая активность) и организационные решения (снижение бюрократической нагрузки, справедливое распределение обязанностей, групповая профессиональная поддержка, мониторинг состояния). Сформулированы практические рекомендации, адаптированные к условиям работы преподавателя инженерных дисциплин. Делается вывод о том, что эффективная профилактика выгорания возможна только при системном подходе, объединяющем усилия самого педагога, постоянного повышения знаний преподавателей, деятельности кафедры и администрации вуза.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, преподаватели технических вузов, профилактика, саморегуляция, тайм-менеджмент, физическая культура,*

организационная поддержка, профессиональное здоровье, инженерное образование.

Abstract: *the chapter addresses the problem of preventing emotional burnout among faculty members of technical universities. The relevance of the study is determined by the high intensity of professional activity of engineering and pedagogical staff, who combine teaching, methodological, research and administrative work under conditions of constant updating of educational standards and technological infrastructure. Based on the analysis of Russian publications over the past decade, the main risk factors are identified: multitasking, bureaucratic load, dissatisfaction with remuneration, and lack of recovery time. The necessity of taking into account the cognitive specificity of technical discipline teachers (predominance of logical loads, orientation towards algorithms, restraint in emotional expression) when developing preventive measures is substantiated. A comprehensive prevention model is proposed, combining individual strategies (self-regulation, time management, physical activity) and organizational solutions (reduction of bureaucratic load, fair distribution of responsibilities, group professional support, state monitoring). Practical recommendations adapted to the working conditions of engineering faculty members are formulated. It is concluded that effective burnout prevention is possible only through a systematic approach that unites the efforts of the teacher, the department, and the university administration.*

Keywords: *emotional burnout, technical university faculty, prevention, self-regulation, time management, physical culture, organizational support, professional health, engineering education.*

Введение.

Профессия преподавателя высшей школы традиционно относится к группе профессий с высоким риском развития синдрома эмоционального выгорания. Это закономерно: педагогическая деятельность предполагает постоянный межличностный контакт, высокую эмоциональную включённость, необходимость удерживать внимание аудитории и одновременно контролировать качество усвоения материала. В совокупности с интенсивной методической, научной и

административной работой эти факторы создают устойчивую стрессогенную среду. Согласно результатам масштабных исследований, в среднем на одного преподавателя приходится несколько десятков симптомов, характеризующих эмоциональное выгорание [1]. При этом гендерная асимметрия очевидна: две трети педагогов составляют женщины, и уровень заболеваемости среди них выше, что связывают с большей эмоциональной вовлечённостью и двойной нагрузкой (профессиональной и семейной) [2]. Характерно, что симптомы хронической усталости, апатии и отстранённости фиксируются не только у специалистов с большим стажем, но и у начинающих преподавателей, которые сталкиваются с необходимостью одновременно осваивать методику, выстраивать авторитет в студенческой аудитории и доказывать свою состоятельность в научной среде [3].

Особого внимания заслуживает положение преподавателей технических вузов. В отличие от гуманитарных дисциплин, где больше пространства для импровизации и субъективных интерпретаций, инженерное образование базируется на точных науках, жёстких алгоритмах и воспроизводимых результатах. Преподаватель работает в условиях жёстких требований к точности формулировок и расчётов, необходимости постоянной актуализации лабораторной базы, которая физически и морально устаревает быстрее, чем успевают обновляться учебные программы. Кроме того, инженерные дисциплины требуют регулярного освоения нового программного обеспечения, сред моделирования и языков программирования, что при отсутствии выделенного на это времени становится дополнительным источником стресса. Дополнительным стресс-фактором выступает ответственность за профессиональную подготовку будущих инженеров: от их компетенций в конечном счёте зависят безопасность людей и надёжность технических систем. Ошибка преподавателя – незамеченный пробел в знаниях или недостаточно отработанный навык – может проявиться спустя годы в виде конструкторской ошибки, аварии или техногенной катастрофы. Это фоновое, часто не прогнозируемое, но постоянно присутствующее давление формирует особый профиль профессионального стресса.

Наиболее весомыми причинами развития выгорания у преподавателей технических вузов признаны, во-первых, интенсивный режим работы, совмещающий аудиторную нагрузку, руководство дипломными проектами, научное руководство аспирантами и участие в административных комиссиях; во-вторых, невысокая двигательная активность, обусловленная длительным пребыванием у доски, за компьютером или в статичной позе в лаборатории; в-третьих, отсутствие навыков саморегуляции собственного психоэмоционального состояния – многие педагоги технических дисциплин, привыкшие оперировать рациональными доводами, склонны игнорировать ранние сигналы тревоги и обращаться за помощью лишь на поздних стадиях [4].

Масштаб проблемы подтверждается эмпирическими данными. Почти половина опрошенных педагогов отмечают у себя признаки повышенного стресса, усталость и неадекватное эмоциональное реагирование – вспышки раздражения, слезливость или, напротив, полную эмоциональную холодность. Часть обнаруживают хроническую усталость, равнодушие к результатам своей работы и физиологические признаки выгорания – нарушения сна, головные боли, скачки артериального давления [5]. Эти цифры свидетельствуют не об индивидуальной предрасположенности, а о системной проблеме, требующей комплексного подхода к профилактике.

Таким образом, актуальность настоящей работы обусловлена необходимостью перейти от констатации проблемы к разработке конкретных, адаптированных к специфике технического вуза способов профилактики, которые учитывали бы не только универсальные закономерности развития синдрома эмоционального выгорания, но и уникальные особенности инженерно-педагогической деятельности.

Цель настоящей работы – систематизировать способы профилактики эмоционального выгорания у преподавателей технических вузов с опорой на российские исследования последнего десятилетия и предложить адаптированные к инженерно-педагогической деятельности практические рекомендации.

Теоретические основы изучения эмоционального выгорания преподавателей высшей школы.

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма на длительные профессиональные стрессы средней интенсивности. В отличие от ситуативного переутомления, выгорание развивается постепенно и включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к работе и её участникам) и редукцию профессиональных достижений (ощущение неэффективности) [6].

Для преподавателей технических вузов характерны некоторые особенности проявления этих компонентов. Эмоциональное истощение часто маскируется под «профессиональную усталость» и списывается на высокую учебную нагрузку. Деперсонализация может проявляться в формальном отношении к студентам, снижении эмпатии при объяснении сложного материала. Редукция достижений особенно остро переживается преподавателями, чья научная работа не находит признания [7].

К факторам риска в профессиональной деятельности преподавателя технического вуза относятся следующие.

1. Интенсивность и режим труда. Преподаватель совмещает учебную, методическую, научную и административную работу [8]. В технических вузах к этому добавляется необходимость поддержания лабораторного оборудования в рабочем состоянии, что требует дополнительных временных затрат.

2. Эмоциональная нагрузка. Несмотря на то, что инженерные дисциплины кажутся «сухими» с точки зрения эмоциональных затрат, преподаватель ежедневно сталкивается с необходимостью многократного повторения одного и того же материала, контроля самостоятельной работы [9].

3. Организационные факторы. К ним относятся нечёткое распределение обязанностей, частые изменения в учебных планах, бюрократизация отчётности [10].

Технический вуз обладает рядом особенностей, которые необходимо учитывать при разработке профилактических мер. Во-первых, это высокая доля

мужчин среди преподавателей [12]. Гендерные особенности влияют на стратегии совладания со стрессом. Во-вторых, преподаватели-инженеры часто более сдержаны в проявлении эмоций и менее склонны обращаться за психологической помощью. В-третьих, специфика дисциплин (высшая математика, сопротивление материалов, теоретическая механика) требует постоянной интеллектуальной нагрузки, которая не компенсируется эмоциональной отдачей от студентов [13].

Индивидуальные стратегии профилактики выгорания.

Профилактика выгорания начинается с обучения преподавателя навыкам саморегуляции. Наиболее востребованными в условиях технического вуза оказываются краткосрочные, легко выполнимые техники [14].

Техника микро-пауз и осознанного дыхания. Каждые 1,5–2 часа работы рекомендуется делать паузу на 2–3 минуты. Алгоритм: отложить гаджеты, закрыть глаза, сделать глубокий вдох на 4 счёта, задержать дыхание на 4 счёта, медленно выдохнуть на 6 счетов [15]. Это упражнение снижает уровень кортизола и перегружает нервную систему. Для преподавателя технических дисциплин, проводящего много времени у доски или за компьютером, такие перерывы критически важны.

Метод структурированного времени. Работа интервалами: 25–30 минут интенсивной сфокусированной работы, затем 5 минут перерыва. После четырёх циклов – длинный перерыв 15–30 минут [1]. Метод особенно эффективен для проверки студенческих работ и подготовки к лекциям, так как предотвращает интеллектуальную перегрузку.

Экологичное делегирование. Преподаватели технических вузов часто берут на себя несвойственные функции: настройку оборудования, мелкий ремонт, оформление стендов [2]. Анализ задач и отделение тех, которые может выполнить только преподаватель, от тех, что можно делегировать лаборантам или ассистентам, – важный ресурс сбережения.

Тайм-менеджмент и границы между работой и личной жизнью. Чёткое ограничение рабочего времени – один из наиболее действенных способов профилактики [3]. Рекомендуется:

- определить время окончания рабочего дня и отключать уведомления рабочих мессенджеров после него [4];
- создать ритуал переключения: прогулка после работы, прослушивание музыки по дороге домой [5];
- использовать календарное планирование с жёсткими блоками на восстановление.

Физическая культура как ресурс восстановления преподавателя.

Применение средств физической культуры для профилактики эмоционального выгорания у преподавателей технического вуза является обоснованным: регулярные физические упражнения снижают уровень кортизола и повышают уровень эндорфинов, что особенно важно при хроническом стрессе [7]. Длительное вынужденное статическое положение (невысокая двигательная активность во время рабочего времени) является одним из значимых факторов выгорания [8]. Следовательно, педагог должен включать в свой режим дня обязательную двигательную активность:

- утренняя разминка, гимнастика;
- ходьба или лёгкий бег по 30–40 минут;
- дыхательная гимнастика (в том числе в перерывах между парами). Вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка после выдоха на 4 счёта. Дыхание 4–7-8: глубокий вдох носом на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд и долгий плавный выдох через рот на 8 секунд. Сделайте 4 таких цикла;
- упражнения на растяжку для снятия мышечных зажимов;
- можно выполнять физические упражнения в перерывах между занятиями, чтобы снять напряжение и восстановить эмоциональный баланс.

Эти упражнения адаптированы для выполнения в рабочем кабинете и не требуют специального инвентаря.

Роль кафедры и администрации вуза в профилактике эмоционального выгорания преподавателей технических вузов.

Индивидуальные усилия преподавателя по предотвращению выгорания – необходимый, но недостаточный элемент системы. Если организационная среда остаётся патогенной, навыки саморегуляции и тайм-менеджмента дают лишь временный эффект и в конечном счёте «гасятся» внешним давлением. Именно поэтому ключевая роль в профилактике принадлежит администрации вуза и руководителю кафедры, которые обладают рычагами управления условиями труда [8].

Очень важно в профилактике эмоционального выгорания снизить бюрократическую нагрузку. Избыточная отчётность и частые, зачастую немотивированные изменения в учебных планах входят в число мощнейших триггеров стресса [13]. Профилактикой здесь становится не просто декларативное «сократить отчётность», а конкретная оптимизация документооборота: внедрение автоматизированных систем сбора данных, исключение дублирующих форм, переход на электронный документооборот с возможностью выгрузки готовых отчётов из цифровых сред. Чем меньше времени педагог тратит на бюрократию, тем больше ресурсов остаётся на содержательную часть работы.

В практике технических вузов нередко складывается ситуация, при которой молодые преподаватели, особенно только что защитившиеся аспиранты, получают наиболее трудоёмкие дисциплины, большое количество часов практических занятий и дополнительные поручения, связанные с обслуживанием лабораторного оборудования или организацией практик студентов. Однако именно начинающие педагоги – самая уязвимая группа с точки зрения риска выгорания. Отсутствие опыта, необходимость одновременно осваивать методику преподавания, готовить авторские курсы и встраиваться в сложные межкафедральные связи создают высокие психоэмоциональные и физические перегрузки [14]. Эффективной профилактикой эмоционального выгорания выступает система наставничества, при которой опытный коллега берёт на себя функции методической поддержки, и принцип постепенного введения в нагрузку: первый год – сокращённая учебная ставка с постепенным увеличением объёма, освобождение от части административных поручений. Важно также регулярно пересматривать

распределение дисциплин между членами кафедры, чтобы избежать хронической перегрузки одних и недогрузки других.

Неудовлетворённость вознаграждением стабильно входит в тройку наиболее значимых факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание. Для преподавателя технического вуза, чья квалификация сравнима с квалификацией инженера в промышленности, разрыв в оплате ощущается особенно остро. Чувство недооценённости обесценивает труд и гасит внутреннюю мотивацию. Администрация может смягчить этот фактор за счёт введения системы адресных дополнительных выплат, привязанных к конкретным результатам: публикация в журналах из перечня ВАК, победа студента во всероссийской олимпиаде или конкурсе, успешное прохождение профессионально-общественной аккредитации образовательной программы, разработка и внедрение нового лабораторного практикума. Важно, чтобы критерии таких выплат были прозрачными и достижимыми, а не превращались в очередную форму отчётности. Кроме того, неформальные формы признания – благодарственные письма, публичное объявление заслуг на учёном совете, рекомендации для участия в конкурсах на звание «Лучший преподаватель» – также работают как поддерживающий фактор, хотя и не заменяют материальной компенсации.

Таким образом, усилия кафедры и администрации по изменению организационной среды складываются из трёх взаимосвязанных направлений: сокращение непрофильных затрат времени, защита начинающих коллег и справедливое вознаграждение. Только при одновременной работе по всем трём направлениям индивидуальные стратегии саморегуляции получают хороший результат в профилактике эмоционального выгорания преподавателя.

Программы повышения квалификации и профессионального самосовершенствования.

Длительные программы повышения квалификации, оторванные от реальных потребностей преподавателя, могут становиться не ресурсом, а дополнительным фактором стресса [1]. Более эффективны краткосрочные форматы

обучения, предлагающие конкретные инструменты, которые можно сразу применить в работе.

Экспресс-форматы профилактики (мастер-классы по 40–50 минут без отрыва от работы) оказываются более востребованными, чем длительные занятия в каникулярное время [2]. По отзывам участников, наиболее перспективным оказывается именно формат кратковременных занятий, мастер-классов, тренингов и т. д.

Групповая работа и супервизия как метод профилактики эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава технических вузов.

Метод группового обсуждения сложных профессиональных ситуаций под руководством ведущего-психолога успешно адаптирован для работы с преподавателями [3]. Участник описывает случай, вызвавший у него сильные эмоции и затруднения, а группа помогает ему увидеть ситуацию с разных сторон и осознать собственные невербализованные чувства.

Обращение внимания на собственные чувства, рефлексия ранее неосознанных собственных эмоциональных реакций способствуют высвобождению энергии и восстановлению рабочего состояния специалиста [4]. Для преподавателей технических вузов, которые часто ориентированы на рациональное решение проблем и игнорируют эмоциональную составляющую, участие в таких групповых супервизиях может быть особенно полезным.

Профессиональные сообщества и неформальная поддержка преподавателей.

Чувство принадлежности к профессиональному сообществу и возможность неформального общения с коллегами может являться хорошим ресурсом профилактики эмоционального выгорания [5]. На кафедрах технических вузов сложилась традиция неформального обсуждения сложных случаев со студентами, спорных вопросов по методике преподавания. Важно поддерживать эти обсуждения, придав им регулярный и безопасный характер.

Положительные межличностные отношения в профессорско-преподавательской среде являются буфером против стресса [6]. Создание на кафедре

атмосферы взаимопомощи, уважения и отсутствия страха признать ошибку является важным фактором в профессиональном здоровье педагога.

Специфика профилактики выгорания у преподавателей технических вузов.

На основе проведённого анализа сформулированы практические рекомендации, учитывающие специфику инженерно-педагогической деятельности преподавателя.

Преподаватели технических дисциплин привыкли оперировать алгоритмами и чёткими правилами [7]. Это свойство можно использовать в профилактике: давать не абстрактные советы «больше отдыхать», а конкретные алгоритмы действий. Например, вместо «снижайте стресс» – «каждые 90 минут выполняйте следующую последовательность дыхательных упражнений».

В отличие от гуманитариев, у которых выгорание может быть связано с эмоциональным истощением от межличностных контактов, у преподавателя инженерных дисциплин преобладает интеллектуальное истощение [8]. Поэтому методы профилактики должны включать переключение с логической деятельности на телесную или творческую: кратковременная физическая разминка, ходьба, рисование, музыкальная пауза, танцы и т. д.

Организационная поддержка на уровне вуза может состоять из:

- создания комнат психологической разгрузки в университете;
- включения в график работы «академических часов» на методическую работу и восстановление (без дополнительной учебной нагрузки);
- проведения регулярных (раз в семестр) тренингов по профилактике выгорания с обязательным участием всех преподавателей кафедры;
- создания системы взаимозаменяемости, позволяющей преподавателю взять паузу при остром стрессе;
- рекомендуется проводить анонимное анкетирование преподавателей для анализа эмоционального состояния профессорско-преподавательского состава;
- проведения психологической службой университета практических занятий по профилактике эмоционального выгорания.

Заключение.

Эмоциональное выгорание преподавателей технических вузов сопровождается эмоциональным и физическим истощением, пониженной мотивацией к профессиональной деятельности, негативным отношением к коллегам и обучающимся и, как следствие, низкой работоспособностью. Эмоциональное выгорание преподавателей технических вузов – не индивидуальная проблема особенностей психики или неорганизованности, а системный ответ на интенсивную преподавательскую деятельность [12]. Высокая интенсивность труда, многозадачность, дефицит времени на восстановление и недостаточное признание со стороны администрации – факторы, формирующие риск развития синдрома [13].

Профилактика выгорания эффективна тогда, когда сочетает индивидуальные стратегии (саморегуляция, тайм-менеджмент, физическая активность) и организационные меры (снижение бюрократической нагрузки, справедливое распределение обязанностей, материальное стимулирование, профессиональная поддержка) [10]. Важно учитывать специфику технического вуза: преобладание логических нагрузок, сдержанность в проявлении эмоций, привычку к алгоритмизации действий [2].

Наиболее перспективными направлениями дальнейших исследований представляются: адаптация методов групповой работы для преподавателей инженерных дисциплин; разработка цифровых инструментов самодиагностики выгорания; проведение эффективных краткосрочных (40–50 минут) занятий по психологическому просвещению, мастер-классов, которые можно проводить без отрыва от работы.

Систематическая работа по профилактике выгорания преподавателей – это инвестиции в качество высшего образования. Только психологически благополучный педагог способен увлечь студентов своим предметом и воспитать квалифицированного инженера.

Список литературы

1. Воробьева И.В. Особенности эмоционального выгорания педагогов разных образовательных организаций с учетом возраста и стажа работы /

И.В. Воробьева, А.И. Матвеева // Перспективы науки и образования. – 2025. – №2. – С. 659–671. DOI 10.32744/pse.2025.2.42. EDN IBDHMQ

2. Предупреждение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вузов / Н.В. Полунина, Л.С. Солтамакова, Г.Н. Беспалюк [и др.] // Медицинский журнал Российской Федерации. – 2022. – Т. 28. №1. – С. 11–16.

3. Кондратьева О.Г. Структура синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности / О.Г. Кондратьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – С. 304–310.

4. Остапенко И.А. Эмоциональное выгорание педагогов в условиях «неэффективного» вуза / И.А. Остапенко, М.Н. Крылова // Профессиональное образование и рынок труда. – 2022. – №2. – С. 91–102. DOI 10.52944/PORT.2022.49.2.009. EDN BZNCUI

5. Савельева О.В. Интеграция психологического и физиологического подходов в тренировке / О.В. Савельева, Д.Р. Суркова, Ю.Ю. Бережник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – №1(239). – С. 300–306. DOI 10.5930/1994-4683-2025-300-306. EDN XYCWZP

6. Горбачева А.В. Проблемы профилактики профессионального выгорания преподавателей и специалистов помогающих профессий / А.В. Горбачева. – Самара, 2022. – С. 215–219. EDN GDJLGZ

7. Мессинева Е.М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей вуза / Е.М. Мессинева, Н.Б. Мануйлова, А.Г. Фетисов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. №2. – С. 1–11. EDN WTWTF

8. Богдан Н.Н. Выгорание преподавателей вуза: способы выявления и профилактики / Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – №6–2(96). – С. 170–175. DOI 10.23670/IRJ.2020.96.6.072. EDN YPOUBJ

9. Лапышкина Т.Н. К вопросу о культуре здоровья педагога / Т.Н. Лапышкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – №S25. – С. 31–35.

10. Чернышова М.Д. Профессиональное здоровье педагога / М.Д. Чернышова // Научный лидер. – 2021. – №15. – URL: <https://scilead.ru/article/391-professionalnoe-zdorove-pedagoga> (дата обращения: 03.11.2022). EDN KKLZPL
11. Условия труда и состояние здоровья педагогов. Пилотное исследование / Е.В. Катаманова, Н.В. Ефимова, Н.В. Сливницына, Л.Ю. Белова // Гигиена и санитария. – 2020. – Т. 99. №10. – С. 1100–1105. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-10-1100-1105. EDN JEICMY
12. Надейна Л.Е. Анализ профессиональной заболеваемости педагогов / Л.Е. Надейна // Вестник Донецкого педагогического института. – 2018. – №2. – С. 87–93.
13. Сечко А.В. Организационные предпосылки синдрома выгорания и профессиональной вовлеченности у педагогов образовательных учреждений / А.В. Сечко // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2026. – Т. 3. №1. – С. 145–171. DOI 10.17759/epps.2026030108. EDN QSNGOL
14. Пятибратова И.В. Профилактика эмоционального выгорания у студентов технических вузов / И.В. Пятибратова, С.А. Федоров // Актуальные вопросы саморазвития личности: психолого-педагогический аспект. – Чебоксары, 2022. – С. 203–208. EDN FNWJEF

Пятибратова Инна Викторовна – канд. психол. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

Якушева Оксана Владимировна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

Алексина Татьяна Владимировна – преподаватель, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.
