

**Гончарова Маргарита Ивановна**

учитель

**Махортова Марина Николаевна**

учитель

МБОУ «Волоконовская СОШ №2 им. Героя Советского Союза

генерал-майора И.С. Лазаренко»

п. Волоконовка, Белгородская область

## **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ В ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА**

**Аннотация:** в статье рассматриваются стратегии преодоления профессионального выгорания у педагогов, работающих в области преподавания английского языка и изобразительного искусства. Работа содержит практические рекомендации, которые помогут педагогам улучшить свою эмоциональную устойчивость и вернуть мотивацию к преподаванию, создавая более благоприятную атмосферу для обучения.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, педагог.

Синдром сгорания называют ярко выраженную неудовлетворенность своим трудом, накопление психологической усталости, часто возникающие стрессы.

Синдром проявляется через:

- неудовлетворенность профессией, желанием ее сменить на более спокойную;
- снижение уровня контроля над ситуацией;
- хроническое переутомление;
- отсутствие радости жизни.

Для выявления причин синдрома сгорания были проведены специальные исследования. Проанализировав условия работы и жизни преподавателей, учёные выяснили, что независимо от того, мало или много получает учитель, рабо-

тает он в частной или государственной школе, он все равно испытывает негативные чувства.

Настрой педагогов, у которых наблюдался синдром, отличался следующими психическими явлениями:

- низкий уровень самооценки, самоуважения
- восприятие себя как жертвы
- низкие темпы профессионального роста, нежелание повышать свою квалификацию
- постоянная усталость, частые стрессовые состояния

По завершении исследования ученые пришли к выводу: весь негативный фон в работе учителя связан с так называемой «позицией на пьедестале».

Сегодня в помощь учителю пришли новые образовательные технологии – это <http://school-collection.edu.ru/> Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. Методические материалы, тематические коллекции, программные средства для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса. Практически для каждого урока здесь разработано онлайн-тестирование.

Тесты на уроках (английского языка и изобразительного искусства) можно проводить на различных этапах урока: в начале урока – с целью проверки знаний, в середине и конце урока – для закрепления изученного на уроке материала. Для отработки и более успешного усвоения учебного материала тестовые задания можно использовать в качестве домашнего задания.

Интернет предоставляет разнообразное множество программных и коммуникативных возможностей. Назовём еще некоторые из них:

«ЯКласс» – платформа для создания тренировочных работ и домашних заданий. Также можно найти готовые упражнения и создать собственные задания;

Lecta – образовательная платформа для педагогов, учеников и родителей, которая содержит разнообразные интересные формы учебников с мультимедийными, интерактивными ресурсами.

Kahoot! и Quizizz» – сервисы, где можно создавать как викторины и опросы, так и образовательные квесты.

Использование ЦОР на уроках иностранного языка и искусства позволяет:

- 1) облегчить труд учителя при подготовке к урокам;
- 2) повысить мотивацию учащихся к обучению;
- 3) сделать уроки интересными и запоминающимися;
- 4) реализовать индивидуальный подход;
- 5) объективно оценивать знания учащихся.

Следует отметить, что профессиональное выгорание учителей – распространенный синдром, который поддается коррекции при комплексном подходе, включающем психотерапию, психологическое сопровождение и изменение нагрузки. К профилактическим мерам относится умение дозировать рабочее время, переключаться на отдых и увлечения, не вовлекаться в конфликтные ситуации. Специальной мерой по предупреждению выгорания педагогов является создание индивидуального профессионального маршрута, включающего адаптацию, становление индивидуального стиля работы, курсы повышения квалификации, профессиональные тренинги.

### ***Список литературы***

1. Абрамов В.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2026. – №1 (18).
2. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты / Б. Б. Айсмонтас. – М.: Владос-Пресс, 2018.
3. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносов. – СПб.: Речь, 2022.
4. Блинова В.И. Педагогическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / В.И. Блинова. – М., 2024.
5. Введенский В.Н. Профессиональная компетентность педагога: пособие для учителя / В.Н. Введенский. – СПб.: Просвещение, 2022.

6. Киселева О.О. Профессионально-педагогический потенциал учителя /  
О.О. Киселева. – М.: Академия, 2025.