

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, ученые 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. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – 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.