*Исанова К.Р.*

*студент Павлодарского педагогического университета, г. Павлодар,*

*Штерц Т.В.*

*научный руководитель: магистр педагогических наук, г. Павлодар*

**"ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПЕДАГОГИКА И МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ» ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ"**

**Аннотация:** В статье рассматриваются причины и последствия выгорания студентов педагогических специальностей, а также предлагаются пути его преодоления. Проведенное анкетирование выявило ключевые факторы стресса и возможные меры профилактики.
**Ключевые слова:** Выгорание, студенты, стресс, педагогика, обучение, профилактика, мотивация.

**Annotation:** The article examines the causes and consequences of student burnout in teaching specialties and suggests ways to overcome it. The survey identified key stress factors and possible preventive measures.

**Keywords:** Burnout, students, stress, pedagogy, education, prevention, motivation.

**Аннотация:** Мақалада педагогикалық мамандықтағы студенттердің күйзелу себептері мен салдары қарастырылады, сондай-ақ оны жеңудің жолдары ұсынылады. Сауалнама нәтижелері негізгі стресстік факторларды және алдын алу шараларын анықтады.

**Түйінді сөздер:** Күйзелу, студенттер, стресс, педагогика, оқыту, алдын алу, мотивация.

Современное образование предъявляет высокие требования не только к действующим педагогам, но и к будущим специалистам, обучающимся в вузах. Студенты специальности "Педагогика и методика начального обучения" сталкиваются с большими нагрузками, которые могут приводить к эмоциональному и профессиональному выгоранию ещё на этапе обучения. Данный феномен заслуживает особого внимания, так как он может стать причиной отказа от профессии ещё до начала полноценной педагогической деятельности.

Кроме того, у многих студентов присутствует страх при поступлении на данную специальность. Это может быть связано с боязнью не набрать достаточное количество баллов на ЕНТ для поступления. Также играет роль распространённое мнение о том, что профессия педагога, особенно учителя начальных классов, является крайне трудной и требует высокой эмоциональной устойчивости. Эти факторы могут дополнительно усиливать стресс и повышать риск выгорания уже на начальных этапах обучения.

Проблема усугубляется кадровым дефицитом в сфере образования, особенно среди учителей начальных классов. Согласно данным, опубликованным 23 октября 2024 года, " Несмотря увеличение количества грантов на педагогические специальности, в образовательных учреждениях по-прежнему остаются актуальными тысячи вакансий" [1]. По словам министерства просвещения ««В основном нам нужны учителя начальных классов, математики и английского языка» [1]. Это подтверждает актуальность исследования проблемы выгорания студентов педагогических специальностей, а именно педагог начальных классов и необходимость разработки мер по её предотвращению.

**Актуальность**. Проблема профессионального выгорания в педагогической сфере широко изучается, однако выгорание студентов педагогических специальностей остаётся менее освещённым аспектом. Многие студенты поступают в педагогические вузы неосознанно – под влиянием родителей, семейных традиций или из-за отсутствия альтернативного выбора. В то же время, даже мотивированные абитуриенты, выбравшие профессию осознанно, могут столкнуться с разочарованием и потерей интереса на этапе педагогической практики или во время самого обучения. Это ведёт к отказу от профессии или к дальнейшей работе с низкой профессиональной мотивацией, что в конечном итоге влияет на качество образования в целом.

Впервые термин «синдром эмоционального выгорания» был введён американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году. Происходил от английского слова burnout, что означает «сгорание» или «выгорание». В рамках своего исследования он изучал респондентов, представляющих помогающие профессии (учителей, социальных работников, врачей), у которых были выявлены признаки выгорания. История исследования данного вопроса берет начало в 1974 году [2]. В казахстанской педагогике вопрос профессионального выгорания поднимается в исследованиях таких авторов, как С.С. Кусаинов, А.А. Бейсембаева и других. Согласно их работам «Профессиональное выгорание - это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто встречается среди работников, трудовая деятельность которых напрямую связана с людьми» [3].

**Целью** данной статьи мы ставим, выявить причины выгорания студентов специальности "Педагогика и методика начального обучения" и предложить эффективные способы его профилактики.

**Задачи исследования**:

1. Изучить основные причины поступления на специальность "Педагогика и методика начального обучения".

2. Выявить факторы и причины , способствующие выгоранию студентов на разных этапах обучения.

3.Предложить рекомендации по профилактике эмоционального выгорания среди студентов педагогических специальностей.

**Теоретические аспекты и психологические основы**

Проблема выгорания в студенческой среде рассматривается в трудах многих исследователей. Согласно теории, К. Маслач и С. Джексона, профессиональное выгорание включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение - отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью, деперсонализацию - показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами/одногруппниками, а также общее ощущения себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. и снижение личных достижений - шкала диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам [4]. Эти компоненты могут проявляться у студентов в виде усталости, апатии к учёбе, сомнений в правильности выбора профессии и потери интереса к педагогической практике.

Исследования В. В. Бойко [5] показывают, что выгорание развивается в несколько стадий: напряжение - служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания, резистенция (сопротивление) - выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей и истощение - характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления. На первых этапах студент может испытывать тревогу и стресс из-за новых требований и нагрузок, затем – попытки адаптации, а при неблагоприятных условиях – полное эмоциональное истощение.

**Анализ результатов анкетирования**

Анкетирование, проведенное среди студентов группы ПМНО-32 Павлодарского педагогического университета, позволило выявить основные причины, последствия и пути преодоления эмоционального и профессионального выгорания. В исследовании приняли участие 10 студентов, что дало возможность выявить общие тенденции и индивидуальные мнения.

1. Причины выбора специальности

Большинство студентов (80%) выбрали специальность осознанно, что говорит о высокой степени мотивации и интереса к профессии. Однако 10% отметили, что выбрали профессию из-за отсутствия других вариантов, а ещё 10% — под давлением родителей. Это может свидетельствовать о потенциальных рисках потери мотивации в процессе обучения.

2. Сомнения в правильности выбора профессии

Половина респондентов (50%) никогда не испытывала сомнений в выборе профессии. Однако 30% студентов часто задумываются о правильности своего выбора, а 20% иногда испытывают подобные сомнения. Это может быть связано с разочарованием в учебном процессе, нагрузкой или практическим опытом.

3. Эмоциональное истощение во время учебы

60% студентов иногда чувствуют эмоциональное истощение, а 40% испытывают его часто. Это подтверждает наличие значительной учебной нагрузки, которая может приводить к стрессу и выгоранию.

4. Потеря интереса к профессии после педагогической практики

Большинство студентов (80%) не потеряли интерес к профессии после прохождения практики, что является положительным показателем. Однако 10% респондентов частично разочаровались, а ещё 10% отметили значительное снижение интереса, что может свидетельствовать о сложностях, с которыми они столкнулись во время практики.

5. Факторы, способствующие эмоциональному и профессиональному выгоранию

Основным фактором, по мнению студентов, является высокая учебная нагрузка (70%). Также 20% студентов испытывают разочарование в профессии, а 10% отметили неудовлетворенность методикой преподавания и подходом некоторых педагогов. Эти данные подчеркивают необходимость оптимизации учебного процесса и улучшения методической подготовки.

6. Методы преодоления стресса

Большинство студентов (40%) справляются со стрессом через саморазвитие и хобби. 20% предпочитают общение с друзьями, ещё 20% — спорт и активный отдых. По 10% студентов выбирают видеоигры или комбинируют все вышеперечисленные способы. Это подтверждает важность балансировки учебной нагрузки с личным временем и досугом.

7. Предложения по профилактике выгорания

Наиболее популярным предложением является введение более гибкого графика обучения (60%). 20% респондентов считают, что необходимо усилить психологическую поддержку студентов, 10% предлагают изменить систему педагогической практики, а ещё 10% отмечают необходимость более лояльного отношения со стороны преподавателей.

8. Эмоциональное и профессиональное выгорание: субъективные причины

Из открытых ответов студентов можно выделить несколько ключевых факторов, способствующих выгоранию:

- Высокая учебная нагрузка и перегрузка документацией.

- Чрезмерные ожидания и страх не оправдать требования.

- Некомпетентность и требовательность преподавателей.

- Потеря смысла учебных заданий.

- Плохое отношение со стороны преподавателей.

**Выводы**

 Исследование подтвердило, что проблема эмоционального и профессионального выгорания студентов специальности «Педагогика и методика начального обучения» актуальна и требует внимания. Из открытых ответов студентов можно выделить несколько ключевых факторов, способствующих выгоранию:

- Высокая учебная нагрузка и перегрузка документацией.

- Чрезмерные ожидания и страх не оправдать требования.

- Некомпетентность и требовательность преподавателей.

- Потеря смысла учебных заданий.

- Плохое отношение со стороны преподавателей.

 Несмотря на то, что большинство студентов выбрали профессию осознанно, выгорание может развиваться постепенно из-за перегрузок, высокого уровня ожиданий и недостаточной поддержки со стороны преподавателей. Это подтверждает необходимость системных изменений в образовательном процессе:

- Оптимизация учебной нагрузки и педагогической практики.

- Введение гибкого графика обучения.

- Усиление психологической поддержки студентов.

- Совершенствование методов преподавания и взаимодействия с будущими педагогами.

 Полученные результаты могут быть полезны для вузов, готовящих педагогов, а также для разработки профилактических программ по снижению уровня стресса и эмоционального истощения студентов.

**Список используемых источников:**

1. **Аидарбек Н.** Гранты есть – кадров нет: каких учителей не хватает в Казахстане? [Электронный ресурс]. URL: <https://golos-naroda.kz/39380-granty-est-kadrov-net-kakikh-uchitelei-ne-khvataet-v-kazakhstane-1729659965/>

2. **Кудинов С. И., Седова И. В., Абушик А. С.** Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными показателями самоотношения [Электронный ресурс] // Портал Psy.su. URL: [https://psy.su/feed/12517/#:~:text=Американский%20психиатр%20Х.,%20переводится%20как%20сгорание%20или%20выгорание](https://psy.su/feed/12517/#:~:text=%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%20%D0%A5.,%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B3%D0%BE%D)

3. **Калымжан Г. Т., Романова Ж. В., Душпанова А. Т., Душимова З. Д., Хусаинова И. Р.** Профессионального выгорания врачей-онкологов КазНИИ онкологии и радиологии и связь выгорания со стилем жизни медицинского персонала // Вестник КазНМУ. 2020. №1-1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnogo-vygoraniya-vrachey-onkologov-kaznii-onkologii-i-radiologii-i-svyaz-vygoraniya-so-stilem-zhizni-meditsinskogo>

4. **Маслач К., Джексон С.** Методика диагностики профессионального выгорания в адаптации Водопьяновой Н. Е. [Электронный ресурс]. URL: <https://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-diagnostika-professionalnogo-vygoraniya-k-maslach-s-dzhekson-v-adaptacii-n-e-vodopyanovoj>

5. **Бойко В. В.** Методика диагностики уровня профессионального выгорания [Электронный ресурс]. URL: <https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D0.BC.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8.D0.BA.D0.B8>