

# ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Камлевская Л.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аннинская средняя общеобразовательная школа № 1

Воронежская область, пгт Анна

Эмоциональное выгорание специалистов образовательных организаций в настоящее время является одной из актуальных и потому глубоко изученных проблем не только в сфере научных психологических исследований, но и в практической психологии управления персоналом, где психологам требуется на местах решать задачи, направленные на повышение стрессоустойчивости работников.

Важно отметить, что уровень психоэмоциональной нагрузки, который ежедневно испытывают педагоги, постоянно работающие на результат своих учеников или воспитанников, провоцирует у них эмоциональное опустошение. Также специалисты образовательной сферы вовлечены в процесс общения с другими людьми, им приходится постоянно находиться в коммуникативном процессе, внимательно слушать и воспринимать необходимую информацию. Всё это неизбежно приводит не только к снижению эффективности сотрудника, но и к возникновению у него эмоционального выгорания, которое может привести к психосоматическим проявлениям.

В контексте социальной психологии в 1976 г. психолог Кристина Маслач обозначила «эмоциональное выгорание» как неспособность индивида адаптироваться к рабочему процессу вследствие негативных отношений в коллективе и излишней загруженности на работе. Она описала данное явление, «как особое состояние человека, которое включает в себя: чувство эмоционального изнеможения и истощения; симптомы деперсонализации и дегуманизации; негативное восприятие самого себя; утрату человеком профессионального мастерства (Маслач, 2014).

Признаками синдрома эмоционального выгорания являются развитие отрицательной самооценки личности, негативное отношение к своей работе и профессии, утрата сострадания к людям, ощущение эмоционального переутомления. Данные признаки или симптомы синдрома «эмоционального выгорания» выделяет большая часть ученых, изучающих данный феномен.

Бойко В.В. описывает собственную процессуальную модель выгорания и выделяет в его структуре три фазы стресса:

1) Фаза нервного напряжения, которая является своеобразным «спусковым механизмом», определяющим формирование и развитие эмоционального выгорания. Включает в себя следующие симптомы: «переживание психотравмирующих обстоятельств»; «неудовлетворённость собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия»;

2) Фаза резистенции представляет собой процесс сопротивления нарастающему эмоциональному стрессу, в неё входят такие симптомы как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей»;

3) Фаза истощения – это выраженное падение энергетического тонуса и общее ослабление нервной системы, проявляющиеся через симптомы: «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость», «личностная отстранённость или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения».

В.В. Бойко определяет ряд внутренних и внешних причин, способствующих эмоциональному выгоранию. К внешним причинам В.В. Бойко относит: *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность; дестабилизирующая организация деятельности; повышенная ответственность за исполняемые операции и функции; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности; психологически трудный контингент* (в частности, у педагогов это дети с физическими и психическими аномалиями в развитии. Специалист начинает экономить эмоциональные ресурсы

и эмоционально отстраняется и в этом случае он не способен включиться в проблемы этих детей).

К внутренним факторам В.В. Бойко относит: склонность к эмоциональной ригидности; интенсивную интериоризацию; слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности; нравственные дефекты и дезориентацию личности (Бойко, 2009).

На основе теоретического анализа мы предполагаем, что процесс возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания связан с индивидуально-личностными особенностями специалистов. Об этом свидетельствуют проведённые исследования Сидорович Ю.С. (2007), Шевченко Т.И. (2007), Бадалян Ю.В. (2012), Ахромова А.Г. (2015), Мозгунова С.И. (2018).

Важно отметить, что особенность деятельности педагогов вызывает потребность находиться в постоянной готовности и создает такие условия, при которых вся деятельность должна спланированной, чётко структурированной, но в то же время всегда есть некоторая неопределённость предстоящей ситуации. Учитель никогда не знает, как на уроке могут вести себя дети в классе, сможет ли он выполнить намеченный план или ему придётся экспериментировать в процессе занятия. Это может привести к напряженному состоянию, усиливающемуся при возникновении различного рода конфликтов с обучающимися или с педагогическим коллективом.

Хорошо развитые профессионально важные качества педагогов позволяют избегать или сводить к минимуму негативное влияние факторов профессиональной деятельности. Эти качества позволяют им быстро, эффективно и качественно выполнять свои должностные функции. Однако низкое развитие профессионально важных качеств может привести к затрудненной адаптации в деятельности, а также к повышенной чувствительности к воздействиям психотравмирующих обстоятельств, психическим и физическим расстройствам, что приведет к полной неспособности работать в образовательном учреждении с детьми, и будет выражаться в виде агрессии или ступора (Долгова, Гольева, 2014).

К таким профессионально важным качествам педагогов относятся:

1. Особенности высших психических функций: высокий уровень памяти и внимания, развитое пространственное мышление, адекватная самооценка, развитая сила воли, хорошая физическая выносливость.

2. Личностные особенности: уверенность в себе, низкий уровень тревожности, эмоциональная стабильность, нервно-психическая устойчивость, высокий уровень субъективного контроля, устойчивость к стрессу и фрустрации.

3. Социально-психологические качества: умение быть лидером (наставником).

Наиболее важным качеством, определяющим характер поведения педагога в ходе выполнения профессиональной деятельности, является эмоциональная устойчивость. Эмоциональная устойчивость - это не отсутствие эмоциональных реакций у человека, а соответствующий условиям уровень эмоционального возбуждения. Согласно проведенным исследованиям, недостаточное развитие других профессионально важных качеств может быть полностью компенсировано за счет достаточного уровня развития эмоциональной устойчивости (Осипов, 2009).

Эмоциональная устойчивость как свойство личности человека проявляется как нервно-психическая стабильность и способность сохранить направленность и характер действий, адекватных цели и конкретной ситуации (Долгова, Гольева, 2014).

Резюмируя рассмотренные понятия эмоционального выгорания, выделенные теоретические положения, можно сделать вывод о том, что данный феномен является достаточно сложным для однозначного определения. Важно отметить, что большинство исследователей указывают на негативный характер выгорания для профессиональной и личностной сфер человека, вызывающий стресс и дезадаптацию. Особенно актуальной эта проблема стала для специалистов сферы образования, работа которых ежедневно связана с большими психоэмоциональными перегрузками. Вследствие этого для педагогов выделены важные личностно-профессиональные качества, высокий уровень развития которых, в свою очередь, снижает риск возникновения и тяжёлого течения

эмоционального выгорания. Среди таких качеств особенно выделяется эмоциональная устойчивость.

### **Литература**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В.Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
2. Долгова В.И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – М.: Перо, 2014. – 196 с.
3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. СПб: Питер, 2014. – 514 с.
4. Осипов А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: дис. канд. псих. наук: 19. 00. 13. – Ростов на Дону. 2009. – 197 с.