

## Эмоциональное выгорание педагогов как психологическая проблема

*Зазуля Евгения Николаевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация.**

В данной статье исследуется понятие «эмоциональное выгорание», сущность, факторы возникновения и этапы развития эмоционального выгорания личности в психологической литературе. Автор раскрывает особенности проявления эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание личности, эмоциональное истощение, редукция личных достижений и деперсонализация, педагоги, дети с ограниченными возможностями здоровья.

## **Emotional burnout of teachers as a psychological problem**

*Zazulya Evgeniya Nikolaevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article examines the concept of "emotional burnout", the essence, factors of occurrence and stages of development of emotional burnout in psychological literature. The author reveals the peculiarities of the manifestation of emotional burnout of teachers working with children with disabilities.

**Keywords:** emotional burnout of personality, emotional exhaustion, reduction of personal achievements and depersonalization, teachers, children with disabilities.

Педагогическая деятельность опирается в первую очередь на ресурсный потенциал педагога. В последнее время все большее значение приобретает проблема эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В условиях внедрения Федеральных государственных образовательных и профессиональных стандартов в современном образовании усиливаются требования законодательства к качеству образовательных услуг и компетентности работников. Появление новых требований к оформлению документации, внедрение интерактивных методов в обучении и воспитании, открытые образовательные деятельности, участие в конкурсах, необходимость применения знаний специальной педагогики и специальной психологии для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и другие сопутствующие факторы ставят современного

педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность. Все это, а также повышенные нагрузки сказываются на их психическом здоровье и являются фактором возникновения эмоционального выгорания педагогов [9].

Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, каждый день сталкиваются с трудностями в своей работе, связанными с необходимостью успешного включения такого ребенка в работу класса или группы, создание атмосферы толерантности, уважения, взаимопомощи в коллективе, создание психологически безопасной и комфортной среды. Это требует от педагога высокого уровня профессионализма и больших затрат внутренних ресурсов. И если педагог не обладает достаточными навыками саморегуляции, самопомощи и самовосстановления, то накопившееся напряжение и стресс может привести к развитию эмоционального выгорания.

Проблема эмоционального выгорания рассматривалась в работах как отечественных, так и зарубежных авторов (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.В. Лукьянова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Э. Пайнс, К. Маслач и др.). Н.Е. Водопьянова определяет эмоциональное выгорание личности как профессиональный феномен, представляющий собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся, прежде всего, в профессиях социальной сферы [2]. Как отмечает Г.В. Журавлева, эмоциональное выгорание является состоянием, которое развивается у помогающего человека, находящегося в отношениях зависимости от того, кому нужна помощь, поддержка, и его можно определить, как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса от общения, от того, что помогающий человек всегда должен сохранять спокойствие, всегда должен знать, что делать, должен ориентироваться в сложных ситуациях и это приводит к истощению нервной системы и психики человека [3].

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение. Каждая фаза имеет собственные симптомы. Первая фаза напряжения сопровождается переживанием психотравмирующих обстоятельств, когда у человека постоянно растет раздражение, накапливается отчаяние; неудовлетворенностью собой; появлением чувства безысходности, тревоги и депрессии. На второй фазе резистенции наблюдается экономия эмоций не только с коллегами, но и в отношении с родными и знакомыми; эмоционально-нравственная дезориентация, а также редукция профессиональных обязанностей. Третья фаза истощения характеризуется симптомами эмоционального дефицита, эмоциональной и личной отстраненности, психосоматические и психовегетативные нарушения [1].

Как отмечает Н.В. Самоукина, на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внутренние и внешние факторы. К внешним факторам автор относит: постоянное перенапряжение психики, связанное с интенсивным общением и эмоциями, нечеткую организацию и планирование

деятельности, высокую ответственность за физическое и эмоциональное благополучие клиентов, негативную эмоциональную атмосферу профессиональной деятельности, трудный контингент, отсутствие возможностей карьерного роста. Специалист начинает экономить свои эмоции и другие ресурсы. Внутренними факторами автор считает склонность к эмоциональной ригидности, высокий уровень нейротизма, неуравновешенность нервно-психических процессов, рассогласование в ценностной сфере [7].

Необходимо отметить, что американский психолог К. Маслач рассматривает профессиональное выгорание в совокупности выраженности трех составляющих: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. По мнению автора, эмоциональное истощение проявляется психическим утомлением, усталостью, эмоциональной опустошенностью, симптомами депрессии. Под деперсонализацией автор понимает дегуманизацию (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Редукция личностных достижений характеризует снижение профессиональной эффективности работника, которое может проявляться в негативизме к служебным достоинствам и возможностям, в ограничении обязанностей по отношению к социальному окружению, в уменьшении значимости выполняемой деятельности [4].

По мнению Н.С. Пряжникова, деятельность педагога наполнена факторами, которые вызывают выгорание: очень высокая ответственность, многозадачность, необходимость постоянного самоконтроля, большое количество взаимодействий с людьми в течение дня [4]. Э.И. Сыманюк подчеркивает, что в связи с переходом к новым образовательным стандартам к профессиональным компетенциям учителя добавились новые требования. Освоение инновационных технологий образования требуют от учителя затрат дополнительных личностных ресурсов и это приводит к состоянию эмоционального истощения учителя. Постоянно возрастающая информационная и интеллектуальная нагрузка, новые требования к педагогу, ненормированная продолжительность рабочего дня, острый дефицит времени, высокая нервно-психическая напряженность педагогической деятельности, социальная ответственность, низкая оплата труда, восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер, авторитарный стиль руководства педагогическим коллективом, напряженные, конфликтные отношения в педагогическом коллективе, вызывает перенапряжение у педагога. Именно поэтому профессию учителя относят к профессии повышенного риска [8].

Особой категорией работы педагога, по мнению Е.С. Рыбас, является работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Внедрение инклюзивного образования, отсутствие доступной среды, технических средств реабилитации, облегчающих образовательный процесс для детей с ОВЗ, отсутствие знаний, соответствующей подготовки и методик для работы с таким ребенком, неготовность широкой общественности признавать право

ребенка с ОВЗ на получение образования в среде своих здоровых сверстников, нежелание многих родителей обучать своих нормально развивающихся детей вместе с детьми с ОВЗ и др. оказывает влияние на работу педагога, работающего в современных условиях [6].

Как подчеркивает О. В. Хухлаева, процесс эмоционального выгорания у педагогов проходит стадии развития. На первой, стенической стадии, у учителей могут быть сбои в выполнении функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов, чувствует усталость, теряется радость и легкость в выполнении своих функций. На второй стадии, астенической, происходит снижение интереса к работе, снижение потребности в общении, повышение раздражительности, ухудшается здоровье, снижается иммунитет. Третья стадия – это непосредственно эмоциональное выгорание личности педагога, стадия деформации личности, которое проявляется полной потерей интереса к работе и жизни [10].

Как подчеркивает автор, особенностями проявления эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, являются низкий уровень эмпатии, чувства сострадания, эмоциональное безразличие, личностная отстраненность, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение усталости, игнорирование потребностей учеников и др.

Таким образом, педагоги – наиболее подверженная эмоциональному выгоранию категория людей. В современных условиях профессиональная деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: хроническими стрессами, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. С накоплением усталости, нарастанием тревожных переживаний, снижением настроения, вегетососудистыми расстройствами развивается эмоциональное выгорание. Поэтому своевременная оценка и профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, позволит предотвратить их эмоциональное выгорание.

### **Библиографический список**

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении». СПб: Питер, 2013. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб: Издательство Санкт-Петербургского университета. 2011. 60 с.
3. Журавлева Г.В. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народное образование. 2018. № 5. С. 114-120.
4. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива. М.: Издательство Института психотерапии, 2004. 147 с.
5. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука

- и образование. 2008. № 2. С. 87- 95.
6. Рыбас Е.С. Эмоциональное выгорание специалистов, работающих с детьми с ОВЗ // Молодой ученый. 2020. № 51 (341). С. 343-346.
  7. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания URL: [http://www.elitarium.ru/sindrom\\_professionalnogo\\_vygoraniya.html](http://www.elitarium.ru/sindrom_professionalnogo_vygoraniya.html).
  8. Сыманюк Э.И. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. 2010. № 9. С. 265-269.
  9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. М.: Просвещение, 2014. 156 с.
  10. Хухлаева О. В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. 2010. № 7. С. 278-282.