

8. Журавлев, А.Л. Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. и спец. психологии / А.Л. Журавлев. – М.: ФОРУМ, 2006. – 414 с.
9. Степанова, Т.Г. Особенности развития социального интеллекта детей 9-10 лет / Т.Г. Степанова / Ломоносов-2008: материалы докладов XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 8–11 апреля 2008 года, Москва / отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. – М.: Изд-во МГУ, 2008. – С. 108-109.
10. Леонтьева, Т.Г. Исследование социального интеллекта и личностных особенностей детей младшего школьного возраста / Т.Г. Леонтьева // Психологический журнал, – 2009. – № 1. – С. 32-37.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**С.С. Василевская**

*Научный руководитель –  
преподаватель Г.С. Азаренок*

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. Но, к сожалению, педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке. По степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Вместе с тем соматическое и психологическое здоровье педагога является залогом воспитания здорового подрастающего поколения. Жертвой эмоционального выгорания может стать каждый, кто по роду своей деятельности очень часто общается с людьми. Причиной эмоционального выгорания может стать также не всегда правильно организованная работа.

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Дж. Френденбергером. Первоначально он определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности [1, с. 15]. На сегодняшний день нет единого взгляда в определении понятия эмоционального выгорания, но практически все исследователи считают, что данный феномен представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально затрудненных или напряженных отношений в системе «человек-человек».

Эмоциональное выгорание – это самая опасная профессиональная болезнь. К. Маслач, которая первая исследовала это явление, подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением». Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов практикую-

щего специалиста. Эмоциональное выгорание динамический процесс и возникает поэтапно. К. Маслач выделяет три фазы профессионального выгорания: нервное напряжение, резистенция, истощение, каждая из которых включает в себя по четыре признака [2, с.19]. Эти исследования дополнены научными работами Бойко В.В, которые [3].

Вопрос о том, какие из факторов индивидуально-психологические особенности педагога или специфические особенности профессиональной деятельности, являются ведущими в формировании эмоционального выгорания в педагогической деятельности, до сих пор мало изучен. В курсовом проекте «Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога» в ходе эмпирического исследования мы выявляли сформированность у педагогов фаз эмоционального выгорания, признаков, входящих в эти фазы и характеризующих их, а также определяли факторы, провоцирующие выгорание. Для проведения исследования использовалась методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко» [4, с.215]. Контингент испытуемых составили педагоги Мошканской средней школы Сенненского района в количестве 19 человек с разным стажем работы в педагогической деятельности: от 1года до39 лет. Респондентам был предложен опросник, включающий в себя 84 суждения, на которые необходимо было ответить «да» или «нет». Данный опросник предназначен для тех, кто является профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми. Опросник – выявляет сформированность фаз эмоционального выгорания и признаков, входящих в эти фазы. Обработка данных осуществлялась в несколько этапов: определялась сумма баллов отдельно для каждого из 12 признаков «выгорания».

Результаты исследования показали следующее: общее количество обследуемых, которые подверглись эмоциональному выгоранию, составляет 68% от общего количества участников опроса. Анализ данных по фазам показал, что 46% испытуемых подверглись эмоциональному выгоранию по фазе «напряжение». Доминирующими признаками фазы «напряжение» являются: тревога и депрессия, переживание психотравмирующих обстоятельств. Тревога и депрессия наблюдается в профессиональной деятельности в особо осложненных обстоятельствах. У педагога появляется сильное переживание проблем связанных с работой. Профессионал замечает, что не может должным образом оказать учащемуся профессиональную поддержку, помощь, – это вызывает новые тревоги и расстройства, отсюда, – неудовлетворенность трудом. Происходит усиление осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранить или вовсе невозможно. Организационные недостатки на работе заставляют педагогов переживать и напрягаться. Они испытывают физические или психологические перегрузки. Контингент, с которым работают педагоги, по мнению

большинства, очень трудный. Оба признака являются отягощающими эмоциональное выгорание.

Подверглись профессиональному «выгоранию» по фазе «резистенция» 54% респондентов. Доминирующими признаками фазы являются: расширение сферы экономики эмоций («отравление людьми») и редукция профессиональных обязанностей. Расширение сферы экономики эмоций имеет место вне профессиональной деятельности – общение с родными, друзьями и знакомыми проходит на фоне пресыщенности человеческими контактами. Редукция профессиональных обязанностей – это элементарный недостаток или отсутствие внимания к учащимся. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения, а также, если предоставляется случай, педагоги часто уделяют внимание учащимся меньше, чем положено, но только так, чтобы они этого не заметили, и стараются поскорее решить их проблемы. В данном случае эмоциональное выгорание объяснимо как субъективными факторами, так и факторами профессиональной деятельности. Фаза «истощения», как показали результаты опроса, не сформировалась.

Исходя из результатов исследования эмоционального выгорания в педагогической деятельности, мы предложили способы его профилактики: не переносить свою работу на дом ни умственно, ни физически; влиять на факторы, вызывающие стресс (упорядочить расписание занятий, своевременно готовить документацию, и т.п.); читать не только профессиональную, но и другую хорошую литературу; участвовать в конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми; обращаться за психологической помощью; придерживаться сбалансированного стиля жизни; поддерживать удовлетворяющую социальную жизнь, иметь друзей (желательно других профессий); в обучении придерживаться позиции независимого участия и партнерских отношений; сохранять надежду в любой ситуации. В целом, чтобы избежать «выгорания», преподаватель должен хотя бы изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет ли он так, как ему хочется, его ли это жизнь. И если что-то не устраивает нужно, либо менять ситуацию, либо учиться жить с тем, что есть. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно быть эффективным педагогом.

### **Список цитированных источников**

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.
2. Представление о профессиональном выгорании // Школьный психолог. – 2006. – №16. – С. 19-25.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – 154 с.
4. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика для взрослых. Самара: Издательский Дом «Бахрах - М», 2009. – 704 с.