

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

**T. Pisarchuk**

### **PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS**

**Аннотация.** В данной статье приводится понимание понятия «эмоционального выгорания педагогов». Также приводятся результаты проведённого исследования.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание; преподаватель; синдром эмоционального выгорания.

**Abstract.** This article is aimed at understanding the notion of "emotional burnout of teachers". The results of the conducted research are also given.

**Keywords:** professional burnout; teacher; emotional burnout syndrome.

В педагогической деятельности существуют определенные специфические особенности. При этом в педагогической деятельности встречаются и осложнения, включающие различные негативные факторы. К таким факторам относится фактор или синдром «эмоционального выгорания». Во время интенсивного общения с коллегами и учащимися возникает синдром эмоционального выгорания [1]. Чаще всего возникновению данного синдрома, способствуют и внутренние причины.

Проявляется синдром эмоционального выгорания как:

- заметное снижение числа проявленных эмоций и чувств к определенной ситуации;
- равнодушие ко всему происходящему и к чувствам другого человека;
- снижение самооценки (потеря веры в собственные силы и способности);
- развитие конфликта между коллегами (постоянные споры, обиды, непонимание) [2].

Помощь психолога нужна педагогам, так как именно профессия педагога является наиболее стрессогенной [4]. Педагогам важно научиться процессам:

- саморегуляции (очень актуальны дыхательные техники);
- самообладанию;

- преодолению отрицательных изменений за время учебного процесса.

В профессиональном выгорании основной является эмоциональная составляющая [3].

Данная проблема рассматривалась еще в конце 20 века зарубежными психологами: К. Маслачем, Б. Пелманем и др. Отечественные психологи, такие психологи как: В. В. Бойко, В. Гришина, В. Е. Орел, Т. И. Ронгинская и др. тоже проявили интерес к синдрому эмоционального выгорания педагогов.

В отечественной психологии рассматривались: ценностно-мотивационная сфера, жизненные ценности педагога и свойства личности. Также рассматривались коммуникативные особенности личности, черты характера и влияние их на выгорание педагога.

В проведенном исследовании мы рассматривали в различных группах испытуемых, психическое состояние. У нас было три группы испытуемых: мужчины, женщины и преподаватели с определенным стажем работы.

Обобщая полученные данные видно следующее: во всех трех группах синдром, эмоционального выгорания находится на среднем уровне. Преподаватели стараются экономить эмоции во время своей профессиональной деятельности, из-за этого происходит сокращение профессиональных обязанностей. Во время исследования выяснилось, что преподаватели экономят эмоции и вне трудовой деятельности.

Во время исследования индивидуальных особенностей женщин и мужчин выявлено, что женщинами более серьезно осознаются психотравмирующие факторы в педагогической деятельности; у мужчин значительно ниже напряжение, отчаяние. Женщины больше устают от деловых контактов, поэтому и эмоции как в профессиональной сфере, так и в личной жизни, расходуются женщинами экономнее. Женщины чаще утрачивают интерес к субъекту профессиональной деятельности; у женщин чаще происходит изменение в физическом и психологическом самочувствии, эмоции перераспределяются между другими системами личности.

#### **Литература:**

1. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – 136 с.

2. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 432 с.

3. Мищенко, В. И. Психологическое сопровождение студентов в процессе внеаудиторной деятельности // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. Гуманитарные науки. – 2014. – № 1. – С. 263–268.

4. Холина, О. А. Проблемы эмоционального выгорания в профессионально - педагогической деятельности // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. Гуманитарные науки. – 2014. – № 1. – С. 277–282.