

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

*Е.В. Фурс, 3 курс, факультет естествознания, БГПУ им. М. Танка  
Научный руководитель: М.Ф. Бакунович, кандидат психологических наук, доцент,  
заведующий кафедрой психологического обеспечения профессиональной деятельности  
Института психологии БГПУ им. М. Танка*

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – как профессия социологического типа в большей степени подвержена влиянию феномена эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной нагрузкой. Известно большое количество эмоциональных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают негативное воздействие на личность педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Также, следует учитывать, что профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа – это в свою очередь повышает вероятность возникновения эмоционального выгорания [1].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) – это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям. В настоящее время проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках СЭВ, выделены в Международной классификации болезней. Современные исследователи (В.В. Бойко, А. Широм, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, К. Маслач) подчеркивают, что эмоциональное выгорание может быть связано с формированием синдрома хронической усталости [4].

Анализ литературы по данному направлению показывает, что проблема синдрома выгорания активно исследуется, изучается явление, выявляются причины, ведется поиск способов профилактики и методов коррекции. Выявлено, что эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Он представляет собой многофакторный процесс, включающий взаимодействие стресса, особенностей нервной системы и характеристик лич-

ности, производственной среды и др. [4]. У таких людей как правило, выявляется особенность сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. [2]. Так же это ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни работающих людей. При этом наличие выгорания отрицательно сказывается не только на психофизическом самочувствии отдельных работников, но также и на здоровье всей организации [3]. Вместе с тем до настоящего времени в психологии не сложился единый взгляд на проблему синдрома эмоционального выгорания, как по объяснению сущности явления, так и по выделению наиболее вероятных причин возникновения.

Именно поэтому исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов является актуальным. В нашем исследовании приняли участие 32 учителя, работающих в гимназиях и школах г. Минска. В качестве методически исследования мы использовали методику диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко с целью выявления характеристик синдрома профессионального выгорания.

Проведенное исследование показало, что большинство опрошенных испытывают синдром эмоционального выгорания. Стадия «напряжения», служит предвестником и механизмом, который запускает формирование эмоционального выгорания. В этой стадии наиболее выражены такие симптомы как «переживание психотравмирующих обстоятельств» (выявлено у 52% опрошенных). Такой симптом показывает, что у испытуемые накапливается отчаянье, а неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

«Тревога и депрессия» характерна для 32% опрошенных. Такой симптом показывает, что учителя переживают личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. В стадии «резистенция» происходит сопротивление нарастающему стрессу. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. В этой стадии наиболее выражены такие симптомы как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (56% испытуемых). Такой симптом показывает, что учитель перестает улавливать разницу между двумя явлениями: экономическим проявлением эмоций и неадекватным выборочным эмоциональным реагированием. «Редукция профессиональных обязанностей» характерна для 52% испытуемых. У них происходят попытки сократить перечень обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат, уменьшить внимание и объем эмоциональной поддержки к близким людям. Стадия «Истощения» характеризуется снижением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности. В этой стадии

наиболее выражены такие симптомы как «эмоциональный дефицит» (20 % опрошенных). К учителю приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать ученикам. Он не в состоянии войти в их положение, быть сообщником, сопереживать, откликаться на ситуации, которые должны побуждать учеников, усиливать интеллектуальную, волевою и моральную отдачу. «Эмоциональная отстраненность» выявлена у 24 % испытуемых. В этой ситуации учитель постепенно начинает работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности, а в других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Таким образом, следует констатировать, что у педагогов снижена мотивация к работе, существует повышенная конфликтность и возрастающее недовольство от выполняемой работы, постоянная усталость, эмоциональное истощение, раздражительность и нервозность и т. д. Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые часто становятся «заложниками» синдрома. Поэтому существует необходимость разработки комплексной программы психологического сопровождения учителей с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения : Методическое пособие / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 1997. – 172 с.
2. Королева, Е.Г. Синдром эмоционального выгорания / Е.Г. Королева, Э.Е. Шустер // Журнал ГрГМУ. – 2007. – № 3 (19). – 108–111 с.
3. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (На примере деятельности торгового агента) : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Е.С. Старченкова ; Санкт-Петербург, 2002. – 203 с.
4. Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н.В. Козина. – 2-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.