Асаинова Самал Нурлановна*,*

магистрант

направления подготовки

44.04.02 «Педагогическое-педагогическое образование»

«Омская гуманитарная академия»,

г. Омск

Научный руководитель: к.п.н., доцент Котлярова Т.С.

**https://infourok.ru/statya-na-temu-emocionalnoe-vygoranie-pedagoga-sushnost-i-prichiny-6073333.html**

Эмоциональное выгорание педагога-сущность и причины

В последнее время отмечается повышенный интерес к стрессам, связанным с трудовой деятельностью. Исследования социально- психологических аспектов дезадаптации учителей средних школ показывают, что количественной стороной деятельности учителя и связанным с ней истощением нервно-психических энергоресурсов можно объяснить синдром эмоционального выгорания - специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, определяется как состояние изнеможения, истощения, сочетающееся с чувством собственной бесполезности [3]. Сравнение причин выгорания и профессиональной деформации личности позволяет рассматривать эмоциональное выгорание как форму, как центральный компонент в структуре профессиональной деформации.

Во-первых, профессиональная деформация не всегда может носить отрицательный характер, поэтому требует уточнения и само понятие деформация.

Во-вторых, логично предположить, что это негативное влияние, которое оказывает выгорание на деятельность и самочувствие людей, не может не проявиться и в других, непрофессиональных сферах жизни.

В-третьих, деформация личностных особенностей должна проявляться на более поздних этапах профессиональной карьеры, в то время как выгорание может возникнуть и в начале профессионального пути как результат несоответствия между требованиями профессии и притязаниями личности.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми, причем от качества коммуникации зависит результат деятельности (моральный и материальный). Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, особенно у работающих в некоммерческом секторе: воспитателей и учителей, медицинских сестёр и врачей, социальных работников и консультантов телефона- доверия. Все ситуации рабочего (делового) общения, отягощённые высокой ответственностью за людей, сопровождающиеся высокой эмоциональной и интеллектуальной напряжённостью, становятся фактором риска выгорания работников [2].

Эмоциональное выгорание имеет свои характерные симптомы. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным [3 ].

Симптомами, указывающими на развитие выгорания, могут быть:

-снижение мотивации к работе;

-резко возрастающая неудовлетворенность работой;

-потеря концентрации и увеличение ошибок;

-возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами;

-игнорирование требований к безопасности и процедурам;

-ослабление стандартов выполнения работы;

-снижение ожиданий; нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств;

- поиск оправданий вместо решений; конфликты на рабочем месте; хроническая усталость;

-раздражительность, нервозность, беспокойство;

-дистанцирование от клиентов и коллег;

-увеличение абсентеизма и др. [6]

По другим данным симптомы выгорания разделяются на следующие категории:

* 1. Физические: чувство истощения; восприимчивость к изменениям показателей внешней среды; астенизация; частые головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; избыток или недостаток веса; одышка; бессонница.
  2. Поведенческие и психологические: работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее - все меньше и меньше; сотрудник рано приходит на работу и поздно уходит; поздно появляется на работе и рано уходит; берет работу домой; испытывает неопределенное чувство, неосознанного беспокойства; испытывает чувство скуки; снижение уровня энтузиазма; испытывает чувство обиды; переживает чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство невостребованности; легко возникающее чувство гнева; раздражительность; обращает внимание на детали; подозрительность; чувство всемогущества (власть над судьбой пациента); ригидность; неспособность принимать решения; дистанцирование от пациентов и стремление дистанцироваться от коллег; повышенное чувство ответственности за пациентов; растущее избегание (как, копинг-стратегии); общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребления алкоголем и (или) наркотиками; рабочее время больше 45 часов в неделю.

А. К. Маркова добавляет к этим симптомам: усталость и желание прервать деятельность; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака; лекарственных средств; несчастные случаи; импульсивное эмоциональное поведение. Она же добавляет следующие группы симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания.

* + 1. Эмоциональные симптомы.
    2. Симптомы интеллектуального состояния.
    3. Социальные симптомы [6].

Среди симптомов: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонница; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудость репертуара рабочих действий; злоупотребления химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками; отсутствие аппетита или, наоборот, переедание; негативная «Я-концепция»; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев; упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины [1 ].

Т. В. Форманюк выделяет как симптомокомплекс эмоционального выгорания следующие проявления: чувство эмоционального истощения, изнеможения, дегуманизация, деперсонализация, тенденция развивать негативное отношение к субъекту деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане.

Ключевыми признаками эмоционального сгорания, по Т. В. Форманюк, являются: достижение индивидуального предела возможностей эмоционального «Я» противостоять истощению, противодействовать сгоранию, самосохраняясь; внутренний психологический опыт, включая чувства^: установки, мотивы, ожидания; негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистрессы, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия [8].

Эмоциональное выгорание означает опустошение еще до того, как психические ресурсы человека-деятеля естественным образом восполнились, исчезновение или деформацию эмоциональных переживаний, являющихся неотъемлемой частью жизни [3].

Литература

* 1. Аболин, Л. M. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань, 2017.- 261 с.
  2. Аминов, H. A. Новый подход к концепции личностного и профессиональ-ного развития учителя // Вопросы психологии, 2017, №5.С. 102-114.
  3. Безносов, С. П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2018.- 270 с.
  4. Большой толковый психологический словарь / Роббер Артур. В 2-х т,: Пер. с англ. - М.: Вече, АСТ, 2018.-502 с.

5.Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 2017. -303 с.

6.Маркова, А. К. Психология профессионализма. - М., 2017. – 190 с.

7.Селье, Г. Стресс без дистресса.- М., 2017.-512 с.

8.Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель про-фессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 2017, № 6.- С.57-64.