

УДК 159.9:377.5

**Д. Г. Сулейменова,**факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Ж. А. Старовойтова

## Изучение профессионально-эмоционального выгорания педагогов в колледже

**Аннотация.** В статье представлены результаты диагностики профессионально-эмоционального выгорания педагогов, предложены условия предупреждения профессионально-эмоционального выгорания педагогов в колледже.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, эмоциональное истощение, саморегуляция.

**В** профессионально-педагогической деятельности нередко возникают стрессовые ситуации, факторами возникновения которых могут выступать большие информационные и психоэмоциональные нагрузки, повышение требований к результативности и эффективности педагогического труда, расширение функциональных обязанностей и ролевых позиций, критериальная неоднозначность и пролонгированный характер профессиональных достижений, повышение ответственности не только за результаты обучения, но и за жизнь и здоровье обучающихся. При этом следует отметить, что профессия педагога, относящаяся к типу «человек-человек», характеризуется интенсивностью и напряженностью. Это, в свою очередь, провоцирует профессионально-эмоциональное выгорание.

«Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека» [2, с. 94]. «Этот синдром включает в себя эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений» [1, с. 93]. «Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой» [2, с. 94]. «В сфере педагогической деятельности деперсонализация порождает бесчувственное, негуманное отношение к учащимся и воспитанникам. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными» [2, с. 94]. «Редукция личных (персональных) достижений проявляется снижением компетентности в работе, недовольством собой, уменьшением ценности своей деятельности, негативным самовосприятием в профессиональной сфере» [2, с. 94].

Сложность предупреждения эмоционального выгорания в педагогической деятельности заключается прежде всего в том, что его симптомы часто не осознаются: педагогам, в силу влияния человеческого фактора, сложно увидеть себя со стороны. Необходимо помочь им в анализе результатов диагностики данного феномена, рефлексии возможных причин его возникновения, выборе психологических приемов и техник коррекции эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Педагоги-стажисты, администрация колледжа, которые сами прошли через профессионально-эмоциональное выгорание, должны помогать молодым педагогам в адаптации в новом коллективе, проводить воспитательную работу с объяснением, что профессионально-эмоциональное выгорание — это нормальное явление, к которому необходимо быть готовыми и быть во всеоружии.

Изучение профессионально-эмоционального выгорания педагогов в колледже должно начинаться с наблюдения за поведением педагогов психологом организации образования либо администрацией. Психолог приглашает педагога на ненавязчивую беседу, где в процессе беседы начинает выяснять истинную причину такого поведения, при этом категорически запрещается заниматься посторонними делами, нужно всячески показать педагогу свою заинтересованность в его проблеме, желание помочь, вытащить его из этой проблемы. После проведения ознакомительной беседы следующим этапом выступает психологическое диагностирование, можно применить методику исследования эмоционального выгорания В. Бойко. Целью этой диагностики будет выступать определение потенциальных возможностей каждого педагога, выявление сильных и слабых сторон его личности. Такая диагностика предполагает также повышение

социально-педагогической компетентности педагога, самоизучение его внутреннего мира, повышение уровня педагогической толерантности.

Представим результаты исследования профессионально-эмоционального выгорания у педагогов, проведенного на базе Петропавловского строительного колледжа РГУ «Учреждение ЕС-164/1». В исследовании приняли участие 32 педагога. Анализ уровня развития стресса (как фактора профессионально-эмоционального выгорания) у испытуемых показал следующие результаты:

1. Сформированность истощения констатируется у 14 педагогов (44 %), что демонстрирует проявление у большинства педагогов усталости и апатии, появление психосоматических нарушений. Отношение к педагогической деятельности сопровождается снижением ценностно-смысловой составляющей трудовой активности, проявлением равнодушия к результатам своего труда и его оценке, появлением инертности, ухудшением физического здоровья.

2. Сформированность напряжения отмечается у четырех педагогов (22 %). Оно проявляется в повышенной тревожности и неудовлетворенности от выполняемой деятельности и ее результатов, провоцировании межличностных конфликтов, повышенной раздражительности, и, как следствие, — потребность в одиночестве, отстраненности в отношениях не только с коллегами, обучающимися, но и домочадцами.

3. Сформированность резистенции выявлена у двух педагогов (6 %), что указывает на проявление неадекватных негативных эмоций в типичных профессиональных ситуациях, которые ранее решались рационально, проявление либо гипертответственности, что повышает страх ошибки

и внешней оценки, либо обесценивание собственных нравственных чувств, переживаний и мнения окружающих людей.

В рамках исследования был проведен опрос о возможных организационных факторах возникновения профессионально-эмоционального выгорания у педагогов колледжа. Результаты опроса позволяют выстроить ранги выявленных причин:

1) отсутствие четкой организации и планирования собственной деятельности, недостаточно развитые навыки самоорганизации и самоменеджмента;

2) противоречивость предъявляемых требований к результативности и эффективности педагогического труда, нечетких целей и задач, которые ставятся администрацией перед педагогическим коллективом, недостаточность информации по организационным вопросам;

3) превышение норм времени выполнения педагогических функций, завышенные требования к ответственности за исполняемые функции.

Исходя из полученных данных, к наиболее оптимальным психолого-педагогическим условиям предупреждения профессионально-эмоционального выгорания у педагогов следует отнести следующие:

– развитие теоретической подготовленности педагогов о феномене профессионально-эмоционального выгорания;

– обучение педагогов приемам психологической саморегуляции;

– помощь в сохранении благоприятного морально-психологического климата в педагогическом коллективе;

– введение на постоянной основе мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

1. Биктагирова А. Р., Шилыева И. Ф. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности // Педагогический журнал Башкортостана. — 2017. — № 1 (68). — С. 93–101.

2. Тулегенова А. Г. К вопросу исследования феномена эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога // Ученые записки СПбГИПСР. — 2014. — Т. 21, вып. 1. — С. 93–102.