

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является В.В. Бойко. По его мнению, эмоциональное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами – свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоции, психосоматическими нарушениями. Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия.

Для него выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Само по себе выгорание, таким образом, В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными – его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [1]. С синдромом выгорания может столкнуться каждый специалист, в особенности работающий в сфере «помогающих» профессий.

Основной причиной эмоционального выгорания является необходимость сотрудника проявлять чувство заботы – врачу о больном, преподавателю об ученике, консультанту о клиенте. То есть в первую очередь, проблема профессионального выгорания касается профессий типа «человек-человек».

В свою очередь, рабочее обязательство проявлять заботу к чужому человеку изо дня в день ведет к стрессу. Вывод – в профессиях врача, медсестры, психолога, учителя профессиональное выгорание неизбежно.

Вопрос в том, когда оно наступает. Здесь все зависит от множества факторов: интенсивности труда, условий труда, личных психологических факторов. Считается, например, что средний период профессионального выгорания педагога составляет около 5 лет.

Стресс от выгорания усугубляется также такими факторами, как недостаток признания окружающими, неудовлетворительная материальная компенсация эмоциональных затрат или, другими словами, нехватка подкрепляющих стимулов.

Признаками профессионального выгорания являются:

1. Эмоциональное истощение, психологическая выхолощенность.
2. Деперсонализация – это состояние сознания, характеризующееся ощущением отрешенности от мира, в том числе от себя.
3. Снижение способности помогать окружающим на фоне эмоционального истощения.

Что делать, если чувствуешь, что указанные симптомы тебе знакомы? Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причины профессионального выгорания, а значит, восстановить эмоционально-психологический баланс.

Действия, которые направлены на то, чтобы одолеть синдром выгорания, предполагают как самопомощь, так и оказание внешней профессиональной помощи. В первом случае «выгорающим» работникам нужно научиться осознавать симптомы психологического стресса и управлять им, овладеть широким спектром приемов саморегуляции и преодоления первых симптомов стресса на работе. Если же такая помощь самому себе окажется недостаточной, потребуется профессиональная – для профилактики и преодоления синдрома выгорания.

## Литература

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996. – 469 с.
2. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
3. *Форманюк Т.В.* Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 54-67.