

УДК 37.015.3

## К ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЖАТЫХ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

**Екатерина Анатольевна Зиновьева**

студент

zinkate@mail.ru

**Марина Петровна Манаенкова**

кандидат филологических наук, доцент

mmanaenkova@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается сущность синдрома эмоционального выгорания, а также специфика его профилактики в коллективах вожатых. Подчеркивается особая значимость использования психолого-педагогических методов профилактики эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях. Описаны отличительные особенности признаков депрессии от эмоционального выгорания. Отражены основные факторы, влияющие на сотрудников детских оздоровительных смен при формировании профессионального выгорания. Раскрываются особенности методов профилактики эмоционального выгорания.

Доказывается необходимость использования конструктивных психолого-педагогических методов для снижения и предотвращения эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность вожатых, эмоциональное выгорание, профилактика профессионального выгорания.

Синдром «эмоционального выгорания» или по-другому – «профессионального или психического выгорания» представляет собой выработанный в ответ на психотравмирующее воздействие связанный с рабочей деятельностью механизм психологической защиты, что проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации, выражающейся в нарастающей отстраненности и может сопровождаться обезличиванием и формализацией контактов, снижением удовлетворенностью рабочим процессом, самооценки и веры в свои профессиональные возможности. Особенно ярко данные механизмы проявляются при длительном нахождении в стрессовой ситуации [1, с. 73].

Актуальность проблемы эмоционального выгорания объясняется тем, что профессиональная деятельность порой является одной из ведущих для многих людей и естественно влияет на личности [2, с. 92]. К такой группе риска в первую очередь относятся работники профессии сферы «человек – человек», в том числе педагоги, психологи, руководители и водители. Данная проблема не является новой, исследования в этой области ведутся постоянно, так как они не только не теряют своей актуальности, но и становятся необходимее год от года.

Само по себе профессиональное выгорание обусловлено не только эмоциональной включенностью при контактах с людьми, но и новыми условиями работы, связанными с существенными изменениями, произошедшими в стране и мире за последние несколько лет, например, пандемия, санкционная политика других государств, введение новых стандартов образования [3, с. 110]. Все это влечет за собой увеличение нагрузки на работников данной сферы, требует от них, с одной стороны, быстрой адаптации и развития новых компетенций, с другой стороны, повышает риски профессионального выгорания.

Стоит отметить, что, в отличие от депрессии, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив, может сопровождаться признаками возбуждения, агрессивного и раздражительного поведения. Таким образом, переутомление психики и души является главной

причиной эмоционального выгорания, в этом случае нарушается состояние равновесия индивида. Часто выгорание упрощенно называют хронической усталостью [4, с. 62], опасность этого явления заключается в том, что это является не кратковременным, а представляет собой длительный процесс снижения производительности труда и качества работы сотрудников.

Нарушения в деятельности специалиста, отвечающего за сохранность здоровья, жизни ребёнка и его развитие в течение всей смены в пионерском лагере, могут привести к страшным последствиям и поэтому недопустимы. Специфика профессиональной деятельности вожатого предполагает активное эмоциональное взаимодействие с детьми, высокую нагрузку на психику работника, так как он практически круглосуточно вовлечен в процесс.

Кроме того, существует ряд факторов, оказывающих дополнительное влияние на сотрудников детских оздоровительных смен:

Во-первых, работа вожатого предусматривает систематическое взаимодействие и общение с коллегами, отдыхающими, их родителями, другими сотрудниками и специалистами детской оздоровительной организации. Такое взаимодействие является эмоционально насыщенным, сопряженным с различными, иногда непростыми и даже конфликтными ситуациями.

Во-вторых, влияние оказывают средовые факторы, а именно: отсутствие четких границ рабочего времени, интенсивность профессиональной деятельности и выполнение работы в сжатые сроки.

В-третьих, в результате постоянного внимания со стороны социума вожатый вынужден демонстрировать высокий уровень развития личностных свойств и компетенций, в том числе и в профессиональной сфере.

В-четвертых, одной из ключевых особенностей профессиональной деятельности вожатого в детском оздоровительном лагере является необходимость совмещения разных видов деятельности: педагогической, воспитательной, психологической, методической, организационной,

оздоровительной. Сохранение баланса между ними несет в себе дополнительный риск профессионального выгорания.

В-пятых, психологически давящий фактор уголовной ответственности за жизнь и здоровье детей, создающий дополнительное высокоэмоциональное напряжение.

В-шестых, вожатым также зачастую приходится работать в условиях неопределенности и инноваций, диктуемых современными реалиями жизни и особенностями модернизаций в области образования.

В-седьмых, необходимость постоянного поиска новых точек соприкосновения и особых подходов к детям поколений Z и Альфа.

Все это требует от специалистов детских оздоровительных учреждений мобилизации различных сил, наращивание инновационного потенциала, формирование других компетенций, в том числе профессиональных, становление новых жизненных смыслообразующих ценностей, развитие иных взглядов. Кроме того, сейчас от вожатого требуется все более высокий уровень профессионализма в работе с детьми, умение организовать общение, выстроить отношения с каждым ребенком таким образом, чтобы способствовать его воспитанию и духовному развитию.

К сожалению, невозможно, чтобы «выгоревший» вожатый мог позитивно воздействовать на формирующуюся личность ребенка [5]. Очевидно, что демонстрация в своей профессиональной деятельности признаков эмоционального истощения и переутомления, или других сопутствующих симптомов (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм, отстраненность к работе; раздражительность, агрессивность, тревога; усталость, безразличие; ощущение беспомощности и безнадежности и др.) вряд ли сможет быть эффективной и успешной при работе с детьми, так как они очень быстро и точно считывают человеческую энергетику.

Следовательно, профилактика и устранению данных симптомов являются чрезвычайно важными при организации деятельности вожатого в детском

оздоровительном учреждении. Для этого нужно выяснить основные причины выгорания водителя.

Человек, подверженный данному синдрому, часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит, поэтому нуждается в поддержке и внимании специалистов. Должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение эмоционального выгорания. Методов снижения риска эмоционального выгорания достаточно много. Специалистами разработаны для этого специальные технологии на основе индустриально-организационной психологии. Они позволяют улучшить социальные показатели в работе водителей и психологический климат в их коллективе.

К конструктивным методам профилактики эмоционального выгорания водителей следует отнести – психотерапию и всевозможные тренинги, игры, которые способствуют концентрации ресурсов, обостряют внимание, способствуют сближению водителей, повышают уровень работоспособности [6, с. 167]. Положительное влияние на психологическое состояние водителей оказывают конструктивная оценка и высокая оценка профессиональной деятельности руководством, смена деятельности. По мнению специалистов, одним из самых эффективных способов профилактики эмоционального выгорания водителей остается самосовершенствование, «преодоление себя». Большое значение для профилактики исследуемого в настоящей статье синдрома является соблюдение психогигиены и психологической безопасности, избегание конфликтов, мобинга, неопределенных обязательств, выходящих за рамки должностных обязанностей, лишней ответственности.

Профессии социономического типа имеют повышенный риск формирования синдрома профессионального выгорания. Он является типичным для работников сферы образования, в том числе и для водителей.

Актуальность проблемы эмоционального выгорания водителей детского оздоровительного лагеря требует тщательного внимания, нахождения эффективных способов проведения профилактической работы.

### **Список литературы:**

1. Седова И.В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 1. С. 72-76.

2. Корепанова Е.В., Кирпичева Е.В. Диалогическое общение в психологическом сопровождении учебной деятельности обучающихся // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2020. № 4(78). С. 91-99.

3. Манаенкова М.П. Информационно-познавательный компонент образовательного пространства вуза: содержание, функционирование // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. 2018. С. 107-113.

4. Невзорова М.С. Особенности профессиональной ориентации молодежи в условиях компетентностного подхода к образованию // Актуальные проблемы науки и образования. 2017. С. 61-64.

5. Перышкова С.А., Полушкин Е.С. Психологические основы профессионального развития личности обучающихся вуза. Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2. С. 154.

6. Попова С.В., Дегтярев А.В. Современное иноязычное образование: ноосферный подход // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2019. № 3 (73). С. 162-170.

**UDC 37.015.3**

### **TO THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF COUNSELORS IN CHILDREN'S HEALTH CAMPS**

**Ekaterina A. Zinoveva**

student

zinkate@mail.ru

**Marina P. Manaenkova**

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor

mmanaenkova@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article examines the essence of the burnout syndrome, as well as the specifics of its prevention in the teams of counselors. The special significance of the use of psychological and pedagogical methods of prevention of emotional burnout of counselors in children's health camps is emphasized. The distinctive features of the signs of depression from emotional burnout are described. The main factors affecting the employees of children's health shifts in the formation of professional burnout are reflected. The features of methods of prevention of emotional burnout are revealed.

The necessity of using constructive psychological and pedagogical methods to reduce and prevent emotional burnout of counselors in children's health camps is proved.

**Key words:** pedagogical activity of counselors, emotional burnout, prevention of professional burnout.

Статья поступила в редакцию 21.02.2023; одобрена после рецензирования 20.03.2022; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 21.02.2023; approved after reviewing 20.03.2022; accepted for publication 30.03.2023.