

УДК 159.944

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

Марина Петровна Манаенкова

кандидат филологических наук, доцент

mmanaenkova@yandex.ru

Екатерина Викторовна Хотунцева

магистрант

katya.petrik95@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье комплексно описывается специфика эмоционального выгорания педагогов-психологов. Отмечается, что эмоциональное выгорание возникает в результате хронического стресса, вызванного длительным воздействием негативных факторов рабочей среды. В структуре исследуемого синдрома выделяются три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений. Обращается внимание на то обстоятельство, что каждая из пяти стадий эмоционального выгорания представляет собой постепенное углубление состояния выгорания, а переход от одной стадии к другой может происходить незаметно для самого педагога-психолога, пока ситуация не станет критичной.

Доказывается необходимость комплексного подхода к организации и осуществлению профессиональной деятельности педагога-психолога.

Ключевые слова: педагог-психолог, профессиональная деятельность, эмоциональное выгорание.

В последние десятилетия проблема эмоционального выгорания привлекает всё большее внимание учёных и специалистов в области психологии и медицины, поскольку данное состояние представляет серьёзную угрозу для психического и физического здоровья работников, особенно в «помогающих» профессиях, связанных с постоянным взаимодействием с людьми и высокой эмоциональной нагрузкой.

Эмоциональное выгорание чаще всего в специальных исследованиях понимается как синдром, характеризующийся физическим и эмоциональным истощением, утратой мотивации и снижением эффективности в работе. Впоследствии данное понятие было расширено и стало рассматриваться как трёхкомпонентная модель эмоционального выгорания, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [5, с. 113].

Как отмечают исследователи, эмоциональное выгорание возникает в результате хронического стресса, вызванного длительным воздействием негативных факторов рабочей среды. В рассматриваемом синдроме выделяют три ключевых компонента:

- эмоциональное истощение (ощущение физической и эмоциональной усталости, снижение энергии и мотивации);
- деперсонализация (негативное отношение к клиентам или коллегам, цинизм и отчуждение);
- редукция персональных достижений (снижение самооценки, чувство неэффективности и утрата профессионализма) [4, с. 252].

Отмеченные выше компоненты взаимосвязаны и, как правило, усиливают друг друга, приводя к общему состоянию истощённости и разочарования [6, с. 62].

Современные исследователи выделяют пять стадий эмоционального выгорания, каждая из которых соответствует определённой глубине и интенсивности симптомов:

- предупреждающая фаза (на этом этапе появляются первые признаки стресса, такие как повышенная усталость и незначительное снижение продуктивности);

- фаза сопротивления (организм пытается компенсировать нарастающий стресс, что приводит к усиленной работе и появлению первых физических симптомов, таких как головные боли и бессонница);

- фаза истощения (наступает полное физическое и эмоциональное истощение, сопровождающееся значительным снижением производительности и потерей интереса к работе);

- фаза кризиса (кризис выражается в резком ухудшении самочувствия, появлении депрессии и даже суицидальных мыслей);

- хроническая фаза (хроническое эмоциональное выгорание, которое может привести к серьёзным заболеваниям и невозможности вернуться к нормальной трудовой деятельности) [3, с. 151].

Каждая из этих стадий представляет собой постепенное углубление состояния выгорания, и переход от одной стадии к другой может происходить незаметно для самого работника, пока ситуация не станет критичной.

Структурно-содержательные особенности эмоционального выгорания являются актуальными для педагогов-психологов [1, с. 46]. В специальных исследованиях выделяются следующие факторы, обуславливающие возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания представителей данной профессии: внутренние факторы, внешние факторы, интерактивные факторы, влияние культурных и социальных норм.

К внешним факторам относят: высокую эмоциональную нагрузку, недостаточную автономию и контроль над работой, неадекватную оценку и вознаграждение, особенности личности [2, с. 11].

Рабочий коллектив и культура организации, нехватка времени и большой объем работы, нововведения в образовательном процессе, ожидание и давление социума входят в число внешних факторов.

Среди интерактивных факторов рассматривают нарушение границ между профессиональной и личной жизнью, конфликтные ситуации между ролями, недопонимание и непризнание заслуг.

Гендерные различия, возрастные группы, семейное положение, разработка программ поддержки, обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом, повышение профессиональной компетенции и карьеры, развитие сети поддержки, рациональное использование времени входят в состав такого фактора, как влияние культурных и социальных норм

Эмоциональное выгорание педагогов-психологов – это сложный процесс, на который влияют внутренние и внешние факторы. Внутренние факторы связаны с характеристиками личности и ее эмоциональной сферой. Внешние факторы зависят от условий и нагрузки на работе, поддержки со стороны коллег и администрации.

Очевидно, что для профилактики и управления эмоциональным выгоранием педагогических работников необходимо применять комплексные меры: разработка поддерживающих программ, обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом, развитие профессиональной компетенции, а также создание благоприятной рабочей обстановки.

Список литературы:

1. Манаенкова М.П. Специфика технологии формирования речевой компетентности обучающихся неязыкового вуза // Современные педагогические технологии в организации образовательного пространства региона: сборник материалов Областной научно-практической конференции (24 апреля 2018 г.). Мичуринск. 2018. С. 46-51.

2. Гусева М.Н. Формирование духовно-нравственной составляющей имиджа будущего управленца в образовательном процессе вуза // Международный научный вестник (Вестник Объединения православных ученых). 2022. № 2 (34). С. 10-13.

3. Корепанова Е.В. Психологические характеристики диалога в педагогической деятельности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 3 (47). С. 151-155.

4. Невзорова М.С. Факторы психологических опасностей и рисков современной образовательной среды // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0 Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. Под общей редакцией Е.С. Симбирских. 2027. С. 248-252.

5. Обносов В.Н. Психологическая структура способностей и педагогические технологии // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2. С. 113.

6. Манаенкова М.П. К проблеме реализации компетентного подхода в высшей школе // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. Материалы XV11 Международной научно-практической Internet-конференции. Отв. редактор Л.Н. Макарова. Тамбов. 2021. С. 61-65.

UDC 159.944

STRUCTURAL AND SUBSTANTIVE FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

Marina P. Manaenkova

candidate of philological sciences, associate professor

mmanaenkova@yandex.ru

Ekaterina V. Khotuntseva

master's student

katya.petrik95@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article comprehensively describes the specifics of emotional burnout of educational psychologists. It is noted that emotional burnout occurs as a result of chronic stress caused by prolonged exposure to negative factors of the working environment. There are three key components in the structure of the syndrome under study: emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal achievements. Attention is drawn to the fact that each of the five stages of emotional burnout represents a gradual deepening of the state of burnout, and the transition from one stage to another can occur unnoticed by the teacher-psychologist himself until the situation becomes critical.

The necessity of an integrated approach to the organization and implementation of the professional activity of a teacher-psychologist is proved.

Key words: teacher-psychologist, professional activity, emotional burnout.

Статья поступила в редакцию 30.01.2025; одобрена после рецензирования 21.03.2025; принята к публикации 31.03.2025.

The article was submitted 30.01.2025; approved after reviewing 21.03.2025; accepted for publication 31.03.2025.