# УДК 373.24

# ПОНЯТИЕ О ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГА

***Гадаборщева З.И.,*** *доцент, кандидат психологических наук.,*

*Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный*

[*kafedra.pdp@mail.ru*](mailto:kafedra.pdp@mail.ru)

***Азматгириева Х.С.,*** *магистрант 3 курса обучения,*

*Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный*

**Аннотация:** современный мир предъявляет к педагогам дошкольных образовательных организаций высокие требования, требуя от них не только профессиональности, но и эмоциональной устойчивости. Однако, работа с детьми, особенно в условиях повышенной нагрузки, неизбежно сопряжена с риском развития эмоционального выгорания. Это состояние, характеризующееся усталостью, разочарованием и потерей интереса к профессии, может серьезно повлиять на качество образовательного процесса и благополучие как самих педагогов, так и детей. Проблема эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации является актуальной в наше время и требует серьезного внимания.

# Ключевые слова*:* *синдром эмоционального выгорания, педагогическая деятельность, профессиональное выгорание*

***Gadaborsheva Z.I.*** Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences,

*Chechen State Pedagogical University*

[*kafedra.pdp@mail.ru*](mailto:kafedra.pdp@mail.ru)

***Azmatgirieva H.S.*** *3nd year мaster's student,*

*Chechen State Pedagogical University*

***Abstract:*** the modern world places high demands on teachers of preschool educational organizations, demanding from them not only professionalism, but also emotional stability. However, working with children, especially in conditions of increased workload, is inevitably associated with the risk of developing emotional burnout. This condition, characterized by fatigue, disappointment and loss of interest in the profession, can seriously affect the quality of the educational process and the well-being of both teachers and children. The problem of emotional burnout among teachers of preschool educational organizations is relevant in our time and requires serious attention.

***Keywords:*** *emotional burnout syndrome, pedagogical activity, professional burnout.*

Понятие “эмоциональное выгорание” ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе “человек-человек”: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Люди этих профессий часто сталкиваются со стрессом, негативными эмоциями, постоянный контакт с людьми выматывает и все это приводит к эмоциональному истощению. Чаще эти люди игнорируют свое состояние, не ищут выход и это приводит к тяжелым последствиям.

По словам Х. Фрейденбергера, синдром **эмоционального** «**выгорания** – **это** процесс постепенной утраты **эмоциональной**, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах **эмоционального**, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижении уровня удовлетворения исполнением своей работы [1].

Существуют основные симптомы, признаки выгорания, однако, надо понимать, что профессиональное выгорание является частью более широкого явления как эмоциональное выгорание, и все признаки эмоционального выгорания, как хронического состояния, истощение физическое и эмоциональное, они проявляются и на профессиональной деятельности. Если человек испытывает на себе все признаки эмоционального выгорания, и если все эти симптомы связаны с работой, то тогда мы говорим о профессиональном выгорании. Мы понимаем, что у педагога, кроме работы, есть еще и личная жизнь: отношения, семья, бытовые проблемы, которые тоже в принципе могут являться источниками выгорания.

**Основные симптомы:**

- эмоциональное истощение;

- усталость;

- деперсонализация;

- снижение профессиональной эффективности.

**Также причинами эмоционального выгорания выступают:**

- высокая нагрузка;

- нехватка времени;

- отсутствие помощи или поддержки;

- лишние требования;

- низкая заработная плата.

Но не забываем, что источниками эмоционального выгорания могут быть: отношения, семья, бытовые проблемы.

В последнее время проблема изучения синдрома эмоционального выгорания как у педагогов дошкольного образовательного учреждения, как и всех педагогов в целом, стала все больше актуальной. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что требования к педагогу с каждым годом возрастают, педагог должен не только воспитывать детей, занимая все время интересными образовательными играми, эстафетами, но и заниматься некоторой важной документации, что часто приводит педагога в замешательство.

Как мы уже знаем, самыми распространенными и надежными профессиями в нашей республике для женщин является профессия педагога и медицинского работника, не редко девушки идут в сферу педагогического образования или же в сферу медицины из-за стабильности работы, а не из-за интереса и любви к данной профессии, это также приводит к эмоциональному выгоранию.

Исследования в течение многих лет показывают нам, профессия педагога одна из профессий, которая больше всех подвержена влиянию феномена «эмоциональное выгорание». Стремительное развитие образования, да и нашего общества в целом проводит к возникновению все новых требований к педагогам, количество и сложность выполняемой работы растет, но, к сожалению, за этим не следует рост заработной платы, также следуют еще многие сложности, такие как: все больше приходится тратить время на выполнение обязанностей; нужно постоянно повышать квалификацию. Также немалую роль играет тот факт, что педагог все время должен контактировать не только с детьми, коллегами, но и с родителями, профессия педагога предрасположена к выгоранию, потому что это постоянная сложная коммуникация, возникающие конфликты с детьми, родителями и администрацией. Все это и многое другое способствует тому, что у человека появляется эмоциональное выгорание.

Также нужно отметить, что проблема эмоционального выгорания, а именно выгорание педагогов, уже давно привлекает внимание российских и зарубежных психологов. Важно отметить, что сам феномен «эмоциональное выгорание» возник недавно.

Секретарем ФНПР Виталием Трумелем было отмечено: «Известно, что перегрузки, негативные состояния и эмоции имеют накопительный эффект и отражаются на здоровье. У человека может подскочить давление, может начаться бессонница и т.д.» [3].

Вспоминая все вышесказанное, можно сделать вывод, что данный феномен характерен для любой деятельности, и он часто негативно отражается на здоровье человека и на производительность его труда. И коррекция данной проблемы является важным неотъемлемым атрибутом. Нужно всегда помнить, что данная проблема требует внимания со стороны общества в целом, только совместные усилия по преодолению этого феномена являются ключом к созданию эффективной и благополучной образовательной системы.

**Список литературы**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других: Практическое пособие/ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинъ", 1996.

2. Водопьянова, Н. Е.  Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539183

3. Кондратьева О.Г., Садовников А.С. Влияние механизмов психологической защиты на уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов // АНИ: педагогика и психология. 2017. №1 (18).

4. Митина, Л. М.  Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543277

5. Москвина, Н. Б.  Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539810