

Гладков Дмитрий Романович

студент

Научный руководитель

Маликова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПЕДАГОГОВ
СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация: в статье дается описание результатов исследования особенностей эмоционального выгорания тренеров-педагогов системы дополнительного образования. Для реализации цели были использованы эмпирические методы – тестирование (диагностический инструментарий: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко). На основе данных эмпирического исследования представлена характеристика проявлений синдрома эмоционального выгорания тренеров-педагогов системы дополнительного образования.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, тренеры-педагоги.

Проблема синдрома выгорания в целом и эмоционального выгорания педагогов в частности достаточно широко представлена в психологических исследованиях, однако данные о проявлении данного синдрома у тренеров-педагогов системы дополнительного образования в настоящее время недостаточно представлены.

Термин «эмоциональное выгорание» был введен в науку Х. Дж. Фрейденбергом (1974) и обозначал психологическое состояние здорового человека, находящегося в тесном и интенсивном взаимодействии с другими людьми в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [3, с. 3–4].

О.Е. Баксанский и О.Г. Сафоничева (2021) под синдромом эмоционального выгорания понимают серию стабильных симптомов, следствием которых являются негативные психологические переживания, ухудшение психофизического благополучия и снижение мотивационных показателей, что приводит к физической истощенности и снижению работоспособности [2, с. 46].

Б.В. Ашастин (2021) рассматривает эмоциональное выгорание как личностную реакцию тренеров на профессиональную деятельность. В своем исследовании автор приходит к выводу, что личностный ответ тренеров на психотравмирующие факторы профессиональной деятельности во многом зависит от уровня их эмоционального восприятия ситуации, а также от развития личностных свойств, которые помогают противостоять стрессогенным нагрузкам, проявляющимся ежедневно и имеющим накопительный эффект, что в дальнейшем вытекает в эмоциональное выгорание [1, с. 348].

Наше исследование направлено на изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у тренеров-педагогов системы дополнительного образования. Для изучения особенностей синдрома эмоционального выгорания использовалась методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, результаты наглядно *представлены на рисунке 1*.

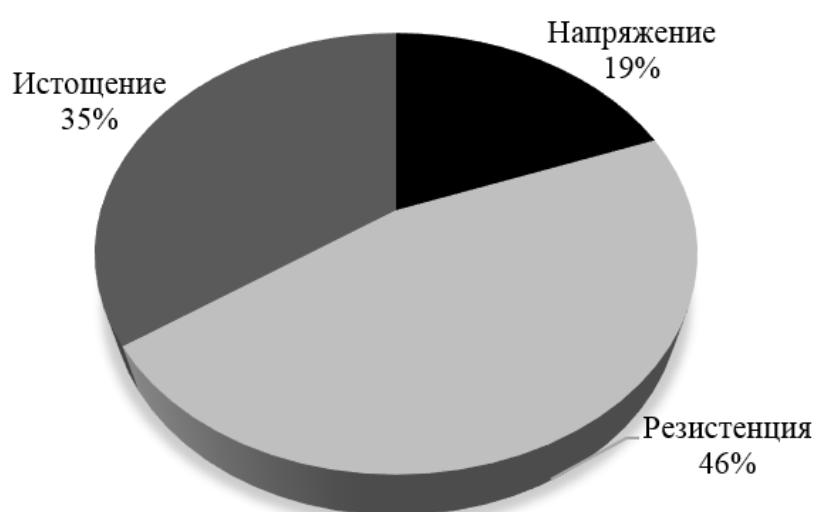


Рис. 1. Выраженность фаз эмоционального выгорания у тренеров-педагогов системы дополнительного образования

Из рисунка видим, что фазы эмоционального выгорания по выраженности распределились следующим образом: фаза «напряжение» – 19%, фаза «резистенция» – 46% и фаза «истощение» – 35%.

Что касается сформированности фаз выгорания, то фазы «напряжение» и «истощение» у тренеров-педагогов еще не сформировались, их показатели составляют $\approx 15,2$ и $\approx 27,3$ соответственно. Это говорит о том, что в целом тренеры-педагоги не проявляют недовольство и негативные эмоции относительно себя и профессии, у них отсутствуют признаки разочарования, тревоги и «загнанности в угол».

Следует отметить, что фаза «резистенция», которая включает в себя симптомы «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширения сферы экономии эмоций» и «редукции профессиональных обязанностей», находится на этапе формирования, ее показатель составляет $\approx 36,3$.

Рассмотрим фазу «резистенция» более детально, данные представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Распределение тренеров-педагогов системы дополнительного образования по степени сформированности фазы «резистентность»

Так, респонденты, общая выборка которых составила 15 испытуемых, по степени выраженности фазы «резистенция» распределились следующим образом:

- фаза сформировалась – 1 человек (7%);
- фаза формируется – 7 (47%);
- фаза не сформировалась – 7 (46%).

Тренеры-педагоги, у которых фаза «резистенция» сформировалась и у которых она находится на стадии формирования, в своей профессиональной деятельности противостоят стрессу и стремятся к психологическому комфорту, снижая влияние внешних обстоятельств и включая ресурс защитных механизмов (ограничивают нежелательные контакты, снижает уровень эмоционального реагирования с учетом значимости травмирующих ситуаций и «экономит» в проявлении эмоций – сдерживают эмоциональные реакции на интенсивные раздражители).

Таким образом, у тренеров-педагогов обнаружен «сбой» в проявлении фазы эмоционального выгорания «резистенция». Данный факт определяет дальнейшую направленность нашей работы, обращенной на проведение профилактических мероприятий с целью избегания формирования у тренеров-педагогов сопряженных с резистенцией фаз эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Ашастин Б.В. Эмоциональное выгорание, как личностно-уровневая реакция тренера на профессиональную деятельность / Б.В. Ашастин // Ученые записки университета Лесгата. – 2021. – №9 (199). – С. 344–349 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-lichnostno-urovnevaya-reaktsiya-trenera-na-professionalnyu-deyatelnost> (дата обращения: 15.04.2025). DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p344-349. EDN ZHYBEB
2. Баксанский О.Е. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) / О.Е. Баксанский, О.Г. Сафоничева // ВНМТ. – 2021. – №2. – С. 48–56 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury> (дата обращения: 10.03.2025). DOI 10.24412/1609-2163-2021-2-45-57. EDN AJLZDS
3. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3–16. EDN MXAYLT