# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ И ПУТИ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**Султанова Юлдуз**
ЧГПУ кафедра Психологии студентка группы ПП 23/3
ysultanova96@gmail.com,
**Бактибекова Жанар**
ЧГПУ кафедра Психологии студентка группы ПП 23/3
baktibekovaaa@gmail.com,
**Мальцева Карина**
ЧГПУ кафедра Психологии студентка группы ПП 23/3
karinamalseva93@gmail.com

**Аннотация:** Эмоциональное истощение у педагогов является состоянием длительного психоэмоционального напряжения, сопровождающегося снижением внутреннего ресурса и энергии для выполнения профессиональных обязанностей. Оно проявляется в усталости, снижении мотивации и эффективности работы, а также в ухудшении эмоционального состояния. В статье рассматриваются причины и признаки эмоционального истощения у педагогов, психологические особенности данного состояния, а также способы его предупреждения и поддержания психологического здоровья в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное истощение, педагоги, стресс, психическое здоровье, профилактика, поддержка, профессиональная деятельность.

**Annotatsiya**: Pedagoglarda emotsional charchash uzoq davom etadigan psixoemotsional zo‘riqish holati bo‘lib, kasbiy vazifalarni bajarish uchun ichki resurs va energiyaning kamayishi bilan namoyon bo‘ladi. U charchoq, motivatsiya va ish samaradorligining pasayishi, shuningdek, emotsional holatning yomonlashuvi orqali ko‘rinadi. Ushbu maqolada pedagoglarda emotsional charchashning sabablari va belgilari, mazkur holatning psixologik xususiyatlari, shuningdek, uning oldini olish va kasbiy faoliyatda psixologik salomatlikni saqlash usullari ko‘rib chiqiladi.

**Kalit so‘zlar:** emotsional charchash, pedagoglar, stress, psixik salomatlik, profilaktika, qo‘llab-quvvatlash, kasbiy faoliyat.

## Введение

Профессиональная деятельность педагога требует не только знаний и умений, но и значительных эмоциональных затрат. Постоянное взаимодействие с учениками, родителями и коллегами создаёт условия для повышенного психологического напряжения. В течение рабочего дня педагог сталкивается с различными ситуациями, требующими быстрой реакции, терпения и эмоциональной устойчивости. Всё это постепенно приводит к накоплению усталости и внутреннего напряжения. Со временем это может привести к состоянию эмоционального истощения, которое становится одной из актуальных проблем в сфере образования. Особенно часто с этим сталкиваются педагоги, которые длительное

время работают в условиях высокой нагрузки, ограниченного времени на отдых и недостаточной психологической поддержки. Эмоциональное истощение проявляется в чувстве постоянной усталости, снижении интереса к работе, раздражительности и потере мотивации. У педагога может снижаться уровень вовлечённости в учебный процесс, ухудшается отношение к профессиональным обязанностям, а также возникают трудности в общении с окружающими. В некоторых случаях это состояние может сопровождаться ухудшением общего самочувствия и снижением работоспособности. Важно понимать, что данное состояние не возникает внезапно. Оно развивается постепенно и связано с длительным воздействием стрессовых факторов, таких как высокая ответственность, эмоциональная нагрузка и необходимость постоянного контроля. При отсутствии своевременной поддержки и восстановления это состояние может усиливаться и переходить в более сложные психологические формы. Особую значимость приобретает своевременное выявление первых признаков эмоционального истощения и принятие профилактических мер. Это позволяет сохранить психологическое здоровье педагога, повысить его профессиональную эффективность и создать благоприятную атмосферу в образовательной среде.

**Анализ литературы и методология**

Эмоциональное истощение представляет собой состояние, при котором педагог теряет способность эффективно справляться с профессиональными и эмоциональными требованиями. Основные причины возникновения включают:длительное выполнение профессиональных обязанностей без полноценного отдыха;необходимость постоянного эмоционального взаимодействия с учащимися;недостаток социальной поддержки; высокий уровень ответственности и давления; нехватка времени на восстановление психологического равновесия. Состояние истощения негативно влияет на психическое здоровье, снижает продуктивность и увеличивает риск развития тревожных и депрессивных симптомов.

**Проявления эмоционального истощения**

Среди основных признаков эмоционального истощения у педагогов:

• хроническая усталость и чувство истощения даже после отдыха;

• снижение интереса к профессиональной деятельности;

• раздражительность, повышенная уязвимость в общении;

• трудности с концентрацией внимания и выполнением рабочих задач;

• уменьшение мотивации и уверенности в собственных силах;

• напряжение в взаимодействии с коллегами и учениками. Эти проявления могут постепенно усиливаться, если не предпринимать меры по восстановлению психологического равновесия.

**Результаты / Обсуждение**

**Психологические особенности эмоционального истощения**

Эмоциональное истощение возникает как результат продолжительного психоэмоционального напряжения. Педагог, испытывающий такое состояние, начинает воспринимать профессиональные обязанности как нагрузку, а не как деятельность,

приносящую удовлетворение. К психологическим особенностям относятся снижение эмоциональной отзывчивости, повышение напряжённости, развитие негативных установок относительно работы и снижение способности к концентрации и творческому подходу. Эмоциональное истощение также сопровождается снижением самооценки, ростом сомнений в своей компетентности и уменьшением общего жизненного тонуса.

**Последствия эмоционального истощения**

Эмоциональное истощение влияет на профессиональную деятельность и личную жизнь педагога. Среди возможных последствий:

• снижение качества образовательного процесса;

• увеличение вероятности конфликтов с учениками, коллегами и родителями;

• ухудшение физического здоровья (нарушения сна, головные боли);

• снижение мотивации к профессиональному развитию;

• риск развития тревожных и депрессивных состояний. Эти последствия подчеркивают важность своевременного предупреждения эмоционального истощения и поддержания психологического здоровья.

**Пути предупреждения эмоционального истощения**

**1. Психологическая поддержка** Работа с психологом помогает педагогу управлять эмоциональными реакциями, повышает стрессоустойчивость и развивает навыки саморегуляции. Групповые тренинги и консультации способствуют созданию благоприятной образовательной среды, где педагог чувствует поддержку и понимание**.**

**2. Профессиональное развитие** Регулярное повышение квалификации, участие в семинарах и тренингах укрепляет уверенность педагога в своих знаниях и навыках, расширяет ресурсы для решения профессиональных задач и снижает стрессовую

нагрузку.

**3. Соблюдение режима отдыха и здорового образа жизни** Оптимизация режима дня, полноценный сон, физическая активность, отдых и хобби способствуют восстановлению эмоциональной энергии. Важное значение имеют также творческая деятельность и время, проведённое с близкими людьми. **Заключение**

Эмоциональное истощение у педагогов — это комплексное состояние, вызванное длительным психоэмоциональным напряжением, высоким уровнем ответственности и недостатком ресурсов для восстановления. Оно проявляется в снижении мотивации, хронической усталости, ухудшении эмоционального состояния и снижении качества профессиональной деятельности. Предупреждение эмоционального истощения требует комплексного подхода: психологическая поддержка, профессиональное развитие, организационные меры и забота о здоровье. Своевременное внимание к состоянию педагога помогает сохранить работоспособность, повысить удовлетворённость профессией и поддерживать качественный образовательный процесс.

**Литература**

1. Беличева С.А. *Превентивная психология в подготовке педагогов и психосоциальных работников*: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2012.

2. Долгова А.И. *Психология профессиональной деятельности*: учебник. — М.: Норма, 2014. 3. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. *Психологические аспекты эмоционального состояния педагогов*: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2010.

4. Тупикина Л.В. *Психологическая поддержка педагогов в условиях профессиональной деятельности* // Молодой ученый. 2016 №7.

5. Сороков М.Л. *Психологическое здоровье и профессиональная деятельность*: монография. — М., 2015. Рабочие интернет- источники

6. Психическое здоровье и эмоциональное истощение

7. Эмоциональное истощение: признаки и способы борьбы

8. Расстройства настроения: депрессия и биполярные состояния — MSD Manuals (рус.)