

УДК 159.99

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ



## EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

### Арутюнян Оксана Аркадьевна

канд. филос. наук  
кафедры истории, философии и психологии  
института фундаментальных наук,  
Кубанский государственный технологический университет  
oxana.arutiunyan2018@yandex.ru

### Безводицкий Егор Валерьевич

бакалавриат,  
институт «Нефти, газа и энергетики»,  
Кубанский государственный технологический университет  
egor.bezvoditscky@yandex.ru

### Сахно Сергей Игоревич

бакалавриат,  
институт «Нефти, газа и энергетики»,  
Кубанский государственный технологический университет  
sahnos@bk.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается эмоциональное и профессиональное выгорание преподавателей. Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному; творчески работающему педагогу. Ведь от здоровья педагога во многом зависит и психологическое здоровье его учеников.

**Ключевые слова:** выгорание, педагог, преподаватель, труд, образование, психика, фактор, симптом, личность, особенность, специалист, профессиональная деятельность.

### Arutyunyan Oksana Arkadyevna

Cand. of Philosophy, Chair of History,  
Philosophy and Psychology,  
Institute of Fundamental Sciences,  
Kuban State Technological University  
oxana.arutiunyan2018@yandex.ru

### Bezvoditsky Egor Valeryevich

Bachelor's Degree,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
egor.bezvoditscky@yandex.ru

### Sakhno Sergey Igorevich

Bachelor's Degree,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
sahnos@bk.ru

**Annotation.** The article discusses the emotional and professional burnout of teachers. A modern teacher is called upon to solve problems that require serious pedagogical efforts. Mastering the new content of academic subjects, new forms and methods of teaching, the search for effective ways of education, the need to take into account the very rapid changes taking place in society and the information field of the taught subject – all this is only possible for a psychologically healthy, professionally competent, creatively working teacher. After all, the psychological health of his students largely depends on the health of the teacher.

**Keywords:** burnout, teacher, work, education, psyche, factor, symptom, personality, feature, specialist, professional activity.

**Т**ема социально-эмоциональное выгорание педагогов не нова. Исследования по проблеме профессионального выгорания начались ещё в 70-х годах XX века. Это было связано с тем, что к руководству Американской службы психологической и социальной поддержки населения стали поступать жалобы на неэффективность работы сотрудников, в связи с изменением их эмоционального состояния и повышенной нервозности, их вспыльчивость и раздражительность были и являются преградой для благоприятной работы всего коллектива в целом. Изучение данного явления привело психологов и медиков к открытию особой формы «стресса общения», которую американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг предложил называть «burnout» («выгорание»). Обычно данное слово используется в разговорном английском языке для обозначения зависимости от наркотиков. В нашем случае оно подчёркивает зависимость «выгорающих» специалистов от работы.

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Существует большое количество объективных и субъективных эмоциональных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Следует также учитывать, что это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения эмоционального «выгорания» достаточно высока.

В связи с модернизацией системы российского образования в обществе, а также с внедрением информационных технологий, постоянно повышаются требования ко всем аспектам деятельности педагога: знаниям, умениям и личностным особенностям. Такая ситуация создает педагогу дополнительный эмоциональный дискомфорт, усиливает нервно-психическое напряжение и может вызвать возникновение синдрома эмоционального «выгорания». Эмоциональное «выгорание» – состояние психики педагога, которое он испытывает – равнодушие или глубокое негативное чувство к своей профессиональной деятельности и профессиональному общению.

Различные эмоциональные, психологические и деловые факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к кризисам в работе, истощению и выгоранию. Помимо этого, страдает не только ментальное здоровье педагога, но и его физическое здоровье. Основными и самыми распространёнными симптомами являются: частые головные боли, бессонница, головокружение. Кроме этого возникают психологические и поведенческие симптомы: чувства скуки и обиды, снижение энтузиазма, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. В результате всего этого снижается эффективность профессиональной деятельности педагога. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса эмоционального выгорания. Среди многих особенностей и трудностей преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств педагога. Все эти особенности могут способствовать формированию синдрома эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания можно условно разделить на физические, поведенческие и психологические.

*К физическим относятся:*

- усталость, чувство истощения;
- частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса, одышка, бессонница.

*К поведенческим и психологическим:*

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- человек рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- чувство неосознанного беспокойства, чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма, чувство обиды, чувство разочарования;
- легко возникающее чувство гнева, раздражительность, подозрительность;
- неспособность принимать решения, общая негативная установка на жизненные перспективы.

Выгорание очень «инфекционно» и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих». Наибольшая вероятность того, что это случится, существует в организациях с высоким уровнем стресса. Большая ответственность за развитие выгорания в организации лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. Большинство людей, работающих в этих местах, очень уязвимы. Они находятся в высоко-стрессовых ситуациях, где от них ожидается высокий уровень выполнения работы, и где они имеют небольшой контроль над тем, что или как они делают. К числу таких профессий относится и профессия педагога.

После того как феномен стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Традиционно они группировались в два больших блока, особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными.

**Три фактора эмоционального выгорания** связанные с организацией работы:

**1. Личностный фактор.**

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А. Пани, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности и свою необходимость в этом направлении, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, возможным недостатком квалификационных навыков у себя и окружающих, излишняя зависимость от мнения общества и недостаток автономности, самостоятельности.

**2. Ролевой фактор.**

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы (отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (К. Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

**3. Организационный фактор.**

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства участия и ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

**Личностные особенности**

Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью. Педагогическая деятельность предъявляет высокие требования и эмоциональные нагрузки к личности педагога. Высокая моральная ответственность, обостренное чувство добра и справедливости содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями и вероятность возникновения профессионального выгорания.

Большое значение для противостояния выгоранию и сохранения профессионального здоровья педагогов имеют модели преодолевающего поведения. Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения – избегание, манипуляторные и агрессивные действия – сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией педагогов. Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие. Поэтому каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений, выходя на новый уровень эмоционального состояния. Каждый представитель сферы образования индивидуален, но в то же время похож на своих коллег и должен понимать, что в «моральной бездне» он находится не один и путь из неё состоит из преодоления собственных ментальных проблем, которые можно решить, как одному так и в коллективно.

## Литература

1. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология. – М. : Аспект – Пресс, 2002.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / АСТ. Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб. : Психология здоровья. – 2002.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / ЗАО Изд. дом «Питер», 2005.
4. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М. : «Просвещение», 1989.
5. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. – М. : «Просвещение», 1986.
6. Форманкж Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994.
7. Арутюнян О.А., Богатырева Ж.В., Голотина Ю.И. Диалог культур в современном образовании // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 1 (74). – С. 194–195.
8. Богатырева Ж.В., Шутилова М.Ф. Роль музыки в жизни современного студента // В сборнике: Модернизация системы непрерывного образования. Материалы V Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией: Т.Г. Везирова, Л.Н. Тищенко, Ю.А. Мамедов, Э.С. Султанов, Л.Н. Харченко, А.Г. Палангов, Ш.А. Бакмаев. – 2013. – С. 183–186.
9. Хачиянц А.Л., Афнари С.А., Богатырева Ж.В. Секрет эффективного общения // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7–2. – С. 172.
10. Гочияева М.Д., Богатырева Ж.В. Педагогические условия формирования исследовательской компетентности студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №3 (70). – С. 230.
11. Пахомов Р.А., Пахомова Е.А. Стадии педагогического общения и их реализация // Журнал гуманитарных наук. – 2018. – № 2 (20). – С. 19–21.
12. Хачиянц А.Л., Богатырева Ж.В. Роль репрезентативной системы в процессе обучения // В сборнике: Модернизация системы непрерывного образования. Материалы V Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией: Т.Г. Везирова, Л.Н. Тищенко, Ю.А. Мамедов, Э.С. Султанов, Л.Н. Харченко, А.Г. Палангов, Ш.А. Бакмаев. – 2013. – С. 312–316.

## References

1. Bolotova A.K., Makarova I.V. Applied psychology. – M. : Aspect – Press, 2002.
2. Vodopyanova N.E. The syndrome of «mental burnout» in communicative professions / AST. – SPb. : Psychology of health. Edited by G.S. Nikiforov, 2002.
3. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. With Burnout syndrome: diagnosis and prevention / CJSC Publishing House «Peter», 2005.
4. Elkanov S.B. Fundamentals of professional self-education of the future teacher. – M. : «Enlightenment», 1989.
5. Mudrik A.V. Teacher: mastery and inspiration. – M. : «Enlightenment», 1986.
6. Formankzh T.V. The syndrome of «emotional combustion» as an indicator of professional maladaptation of a teacher // Questions of psychology. – 1994.
7. Arutyunyan O.A., Bogatyreva Zh.V., Golotina Y.I. Dialogue of Cultures in Modern Education // The World of Science, Culture, Education. – 2019. – № 1 (74). – P. 194–195.
8. Bogatyreva Zh.V., Shutilova M.F. The role of music in the life of the modern student // In the collection: Modernization of the system of continuous education. Materials of the V-th International scientific-practical conference / Edited by T.G. Vezirova, L.N. Tishchenko, Y.A. Mammadov, E.S. Sultanov, L.N. Kharchenko, A.G. Palangov, Sh.A. Bakmaev. – 2013. – P. 183–186.
9. Khachiyants A.L., Afnari S.A., Bogatyreva Zh.V. The secret of effective communication // Modern Science-Intensive Technologies. – 2013. – № 7–2. – P. 172.
10. Gochiyaeva M.D., Bogatyreva Zh.V. Pedagogical conditions of formation of research competence of students // The World of Science, Culture, Education. – 2018. – №3 (70). – P. 230.
11. Pakhomov R.A., Pakhomova E.A. Stages of pedagogical communication and their implementation // Journal of the Humanities. – 2018. – № 2 (20). – P. 19–21.
12. Khachiyants A.L., Bogatyreva Zh.V. The role of representative system in the learning process // In the collection: Modernization of the system of continuous education. Proceedings of the V International Scientific-Practical Conference / Edited by T.G. Vezirova, L.N. Tishchenko, Y.A. Mammadov, E.S. Sultanov, L.N. Kharchenko, A.G. Palangov, Sh.A. Bakmaev. – 2013. – P. 312–316.