

## Психологические науки

УДК 37.015.323

### **СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА<sup>5</sup>**

**М. Н. Усманова, М. М. Бафоев, Ш. Ш. Остонов.** Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан), e-mail: psixologiya\_jurnali@rambler.ru

**Аннотация:** в предложенной статье обсуждаются симптомы эмоционального выгорания у современных педагогов. Обсуждается ряд причин развития этого синдрома.

**Ключевые слова:** педагоги, эмоциональное выгорание, симптомы, условия работы.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального «выгорания».

Современный учитель 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 учителю. Ведь от здоровья учителя во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и «выгоранию».

Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

---

<sup>5</sup> Статью представил к.псх.н. Л.Ф. Чупров (Черногорск, Россия), рецензент Якимец Светлана Викторовна - к.п.н., доцент (Орск, Россия).

Условно можно выделить три кризиса в профессиональном становлении педагогов, находящиеся длительное время в эмоциональном выгорании.



Рис. 1.

Наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального

выгорания, в фазе **«резистенции»** (сопротивление) и симптома «неадекватного эмоционального реагирования». Во время урока учитель обращается к большому числу учеников, в основном - сильных, интересующих его, опрашивает их в быстром темпе, задает неформальные вопросы, но мало дает им говорить, не дожидается, пока они сформулируют ответ самостоятельно.

«Эмоциональность» учителя – важнейший фактор воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательной работе; она мобилизует учащихся, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Соответственно, ученики «выгоревшего» педагога будут испытывать трудности в формировании опыта эмоционального реагирования. Поскольку эмпатия является аффективным «пониманием» другого человека, такие ученики не смогут откликнуться на проблемы других людей или осознать, как они будут восприниматься партнерами по общению.

Для учеников «выгоревшего» педагога характерна затрудненность в развитии эмпатии и рефлексии, что неизбежно приведет к низкому уровню развития коммуникативных навыков.

Эмоции выступают регуляторами познавательной деятельности. Поэтому у детей с низким уровнем развития навыков эмоционального реагирования неизбежно будет страдать процесс приема и трансляции учебного материала. Как следствие, у детей развивается негативное восприятие себя со стороны учителя, что в свою очередь затрудняет формирование адекватной самооценки и вызывает нарушения нормативного поведения. Негативное оценивание педагогом результатов работы ученика в итоге приведет к снижению мотивации учебной деятельности.

Более всего риску возникновения выгорания подвержены лица, предъявляющие к себе чрезмерно высокие требования. Для них образцом «настоящего» педагога является совершенный человек, относящийся к работе как жизненному предназначению, сверхзадаче. Происходящие в результате длительной профессиональной деятельности личностные изменения («выгорание») учителя, безусловно, оставят свой след в других людях.

**Деперсонализация** – негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, развивается как защита от подавляющих эмоциональных состояний вследствие обращения с учеником как объектом профессионального воздействия. Для «выгоревшего» педагога характерно превалирование негативных оценок в восприятии своих учеников.

**Редукция** профессиональных достижений проявляется в переживании некомпетентности и не успешности своей деятельности, т.е. для «выгоревшего» педагога характерна низкая профессиональная самооценка. Профессиональное выгорание педагогов наиболее опасно для общества. Синдром выгорания

сказывается не только на поведении учителя, но и на стиле обучения. По мнению В.В. Бойко, такой учитель, как правило, холоден, нетактичен, авторитарен в отношениях с детьми, позволяет себе игнорировать их права, срывать на них

Независимо от того, работает ли педагог в детском саду или в старших классах, его опустошение влияет на отношение детей к школе и на их желание учиться. Если учитель работает в младших классах, то, у детей развиваются негативные чувства по отношению к школе вообще. Если это случается с преподавателем старших классов, то на уроках создается атмосфера равнодушия и напряжения. Вызывая негативные чувства у подростков не только к учителю, но и к самому предмету.

Личностные особенности, развивающиеся на фоне профессионального выгорания это:

- нерешительность** - снижение способности самостоятельности принимать решения и реализовывать их в деятельности;
- пассивность** - стремление избегать затрат: эмоциональных и физических;
- консерватизм** - трудности в смене установок, теряется гибкость в общении, поведении;
- закрытость** - внутренний мир человека – неприступный замок, ворота наглухо закрыты, нельзя ни войти, ни выйти;
- повышенная **изменчивость** настроения - на смену настроения влияет любая мелочь;
- раздражительность** - как форма проявления агрессии;
- эмоциональная **холодность** - снижение яркости чувств;
- сверхконтроль** - желание контролировать не только других, но и себя под запретом все то, что выходит за рамки представления о себе;
- утомляемость** - физическая и умственная;
- тревожная **мнительность** - ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределенной опасности.

Синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

### **Условия работы учителя, способствующие развитию синдрома эмоционального «выгорания»**

Выгорание имеет три уровня. На **первом** симптомы выгорания выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерывов в работе.

На **втором** уровне симптомы проявляются более регулярно, носят более

затяжной характер и труднее поддаются коррекции.

Для **третьего** уровня характерны хронические проявления симптомов. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии, а попытки позаботиться о себе, как правило, не приносят результата.

Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, инициирующих эмоциональное выгорание.



Рис. 2.

1. В группу **организационных факторов** входят: условия материальной

среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности.

**2. Условия работы.** Основной упор в изучении этих факторов был сделан на временные параметры деятельности и объема работы.

Практически все исследования дают сходную картину, свидетельствующую о том, что повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания.

**3. Содержание труда.** Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с учащимися: их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Так в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Так же не секрет, что педагогам, в настоящее время, все чаще приходится иметь дело с детьми из социально- неблагополучных семей, острота проблем этих детей обычно способствует возникновению выгорания.

**4. Социально-психологические факторы.** Взаимодействие между социально-психологическими отношениями педагогов к обучаемым протекает в двух направлениях: позиция педагогов по отношению к своим ученикам и особенностей поведения самих учеников. Существует взаимосвязь между данной характеристикой и «выгоранием».

Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей функцией во взаимоотношениях с учениками, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе, например, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают у учителей «выгорание». Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение - это цена ответственности, которую платит учитель.

**5. В группу индивидуальных факторов** включены социально-демографические и личностные особенности. В.Е. Орел отмечает, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж.

Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый «педагогический криз», выделяет Ю.Л. Львова. По ее мнению, это:

□ **во-первых**, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствие отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;

□ **во-вторых**, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять - неизвестно;

□ **в-третьих**, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя. Большая часть учителей справляется с кризисом, но частично он может оказывать влияние на развитие «выгорания».

**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.

Обобщив все вышесказанное, можно сделать следующий **вывод**: 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.

**Синдром эмоционального «выгорания»** - это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Синдром** эмоционального выгорания возникает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия, это функциональный стереотип, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

### Три фазы развития синдрома

**1. Нервное напряжение** – ощущение повышенной ответственности, приглушение эмоций, недовольство собой, нечувствительность к вещам, которые раньше вызывали острую реакцию, тревога и депрессия. Человек попадает в состояние эмоционального тупика, загнанности «в клетку».

**2. Соппротивление** – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений – возникает негативные чувства к коллегам и учащимся, неадекватные эмоциональные реакции, упрощение профессиональных

обязанностей, выборочное выполнение профессиональных функций, экономия эмоциональных затрат. **Редукция** профессиональных достижений – это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

**3. Эмоциональное истощение** - это чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Характеризуется падением общего энергетического тонуса, ослаблением нервной системы. Все реже проявляются положительные эмоции, полностью или частично утрачивается интерес к человеку – субъекту профессиональной деятельности. На последней стадии у педагога наблюдаются: бессонницу, чувство страха, болезненные ощущения в области сердца, обострение хронических заболеваний.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания. Это связано с тем, что профессиональную деятельность педагога отличает очень высокая эмоциональная и коммуникативная загруженность. Коммуникативная деятельность педагога характеризуется высокой интенсивностью и напряжённостью общения, широкой сетью контактов разного уровня. Ответственный характер деятельности педагогов обуславливает различные стрессогенные ситуации, которые создают предпосылки для возникновения синдрома профессионального выгорания.

Большое значение для противостояния выгоранию и сохранения профессионального здоровья учителей имеют модели преодолевающего поведения. Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения – избегание, манипулятивные и агрессивные действия – сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией учителей.

Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратные 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.

И мы, в свою очередь, изучили проблему взаимосвязи эмоционального выгорания и стиля педагогической деятельности у учителей-предметников.

В итоге, пришли к выводу, что в значительной степени подвержены развитию СЭВ педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов

отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. 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 учителя и воспитателя. Все эти особенности могут способствовать формированию СЭВ.

### Литература:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях/Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. – С. 443–463.
2. Водопьянова Н. Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2008, с. 300
3. Водопьянова Н. В., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» и качество жизни. / Под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Питер, 2002. – 424 с.
4. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы //Психологический журнал. - 2001. - Том 22, № 1.
5. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. М.,ВЛАДОС, 1998 г.
6. Самоукина Н. В. Синдром профессионального выгорания // URL: <http://www.elitarium.ru/>

---

**Abstract:** in article emotional burning out at modern teachers is discussed. Its symptoms. A number of the reasons of development of this syndrome is discussed.

**Keywords:** teachers, emotional burning out, symptoms, working conditions.



### Сведения об авторах

Манзура Наимовна **Усманова** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета (Бухара, Узбекистан).

Мухиддин Мухамматович **Бафаев** – преподаватель кафедры психологии Бухарского государственного университета, ответственный секретарь научного журнала “Психология”, Почетный член Международной академии психологических

наук (Бухара, Узбекистан).

Шухрат Шарифжанович **Остонов** – преподаватель кафедры психологии Бухарского государственного университета (Бухара, Узбекистан).

© М. Н. Усманова, М. М. Бафаев, Ш. Ш. Остонов, 2014.

© «Наука. Мысль: электронный периодический журнал», 2014.

