

УДК 37.013

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ДЕФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Долгова В.И., Гольева Г.Г., Кунилова А.А.

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный педагогический университет», Челябинск,  
e-mail: 23a12@list.ru

В статье раскрыты основные теоретические предпосылки исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов и результаты опытно-экспериментальной работы. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ с. Коновалово Макушинского района Курганской области. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко показали, что в фазе напряжения находятся 4 человека (15%). У этих людей снизился уровень самооценки, возникли тенденции к необоснованным тревогам, подавленности, беспомощности, безысходности; они не удовлетворены своей работой, своей жизнью и её перспективами. Результаты исследования синдрома эмоционального выгорания по методике «Определение синдрома эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой подтвердили высокий уровень проявления синдрома у 23 человек (85%). У этих педагогов появляется страх, тревога, что впоследствии перерастает в серьезную угрозу возникновения изматывающих постоянством психотравмирующих факторов и приводит к эмоциональному выгоранию. Выявленные особенности предъявляют повышенные требования к реализации программ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в условиях общеобразовательного учреждения, поэтому в своём исследовании мы ставим такие задачи: 1. Развивать у педагогов адекватное понимание самого себя, умение и потребность в познании других людей и гуманистическое отношение к ним. 2. Проводить коррекцию жизненных планов, ценностных ориентаций и развивать умение сохранять эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях. 3. Развивать у педагогов умение преодолевать жизненные трудности, проводить коррекцию неадаптивных личностных установок. 4. Развивать социально значимые или профессионально-важные качества, умения (рефлексии, сензитивности, ответственности, эмпатии), навыки организации конструктивного общения и разрешения конфликтов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, стрессогенные факторы, симптомы, психологическая защита, программа, психологическая коррекция, профилактика, педагоги

## EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS AS PERSONALITY DEFORMATION

Dolgova V.I., Goleva G.G., Kunilova A.A.

FGBOU VO «Chelyabinsk State Pedagogical University», Chelyabinsk, e-mail: 23a12@list.ru

The article deals with the basic theoretical background of research problem of burnout in teachers and the results of experimental work. The study was conducted on the basis of secondary school with Konovalovo, Makushinsky District, Kurgan region. The study of burnout school teachers in finding procedure «Investigation of burnout» V. Boyko showed that 4 (15%) are in-phase voltage. These people decreased self-esteem, any tendency to unnecessary anxiety, depression, helplessness, hopelessness; they are not satisfied with his work, his life and its prospects. The study of burnout syndrome as described in «Defining burnout syndrome» N.E. Vodopyanova confirmed the high level of manifestation syndrome in 23 people (85%). For these teachers there is fear, anxiety, which then develops into a serious threat of exhausting the constancy of stressful factors and causes of burnout. These peculiarities make high demands for the implementation of the syndrome prevention and correction programs burnout in terms of educational institution, so in his study we have set the following tasks: 1. To develop an adequate understanding of the teachers themselves, the ability and the need for knowledge of other people and to humanistic attitude towards them. 2. Carry out the correction of vital plans, values and develop the ability to maintain emotional stability in difficult situations. 3. To develop in teachers the ability to overcome the difficulties of life, to carry out the correction of maladaptive personality settings. 4. To develop socially significant or professionally important qualities, skills (reflection, the sensitive, responsibility, empathy), Organization of constructive communication skills and conflict resolution.

**Keywords:** emotional burnout, burnout syndrome, stress factors, symptoms, psychological defense, program, psychological correction, prevention, educators

Предупреждение эмоционального выгорания педагогов современного образовательного учреждения является актуальнейшей психологической проблемой, поскольку с каждым годом педагогического стажа увеличивается риск профессиональных деформаций личности, и это сказывается на качестве педагогической деятельности.

Наш век – это век модернизации системы образования, который формирует устойчивые тенденции к инновационным

технологиям, связывая профессиональную деятельность педагога с новыми условиями и требованиями [3].

Реализация современной модели образования, несмотря на ее открытость, комплексность и системность в принятии решений, гибкость и многообразие форм предоставления услуг, индивидуализацию, ориентацию на практические навыки и фундаментальные умения, требует высокой мобилизации и самоотдачи.

Симптомы проявления эмоционального выгорания

Психофизиологические	Социально-психологические	Поведенческие
– постоянная усталость; – эмоциональное и физическое истощение; – отсутствие интереса к окружающему; – общая астенизация; – проблемы с ЖКТ; – без причины, возникающие головные боли разной интенсивности; – прибавление и уменьшение веса; – бессонница; – ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.	– апатия, скука, депрессия, пессимистичность; – чувство подавленности, отчужденности; – повышенная раздражительность; – частые нервные срывы, злость, агрессия; – загнанность в «клетку», уход в себя; – постоянное переживание негативных эмоций и убеждения себя «все плохо», «ничего не получится»; – чувство тревожности, беспокойства.	– ощущение, что работа нескончаема, ее становится все больше и больше, выполнять ее труднее и труднее; – уменьшение своего временного графика работы и объема; – часто забирает недоделанную работу домой и не выполняет ее; – отсутствие креативности и энтузиазма к выполнению работы; – отсутствие заинтересованности к результатам, полученным в ходе исследования; – безответственность к требованиям учреждения, невыполнение своих обязанностей; – повышение к самокритике и критике коллег; – нарушение субординации с коллегами и отдаленность.

У педагогов, испытывающих личностные противоречия между требуемой мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, появляются устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к деформации личности [6].

Деформация личности связана с нервно-психическим напряжением и ведет к появлению множества негативных черт, к эмоциональному и физическому истощению, симптоматически проявляющемуся в виде психосоматических заболеваний.

Все это объясняется проявлением синдрома эмоционального выгорания и его взаимосвязью с профессиональной деформацией педагогов (О.Б. Шихахмедова, И.В. Самойлова [9]).

И это при том, что почти все педагоги в системе образования на разных возрастных этапах, в той или иной степени испытывают эмоциональный диссонанс, проявляющийся в психофизиологических, социально-психологических и поведенческих симптомах (их систематизация представлена в таблице).

Проблемой эмоционального выгорания занимались многие психологи (Н.Е. Водопьянова [4], Старченкова Е.С. [4], В.В. Бойко [3], К. Маслач [5]). Только за последний год в ресурс РИНЦ поступило более 145 работ по теме эмоционального выгорания, в том числе и цитируемые в этой статье (Ш.Е. Айтейбекова [1], А.А. Жумагалиева [1], А.А. Сабазова [1], О.Ю. Багадаева [2], О.Б. Михайлова [6], М.И. Куцазли [6], Е.Н. Пачколина [7], Л.Н. Степанова [8], А.Ш. Шихахмедова [9], И.В. Самойлова [9]).

Учеными было установлено, что на эмоциональное выгорание влияет стаж работы.

Наиболее ярко эмоциональное выгорание проявляется на фоне педагогического стажа от 5 до 10 лет; также эмоциональному выгоранию могут быть подвержены молодые педагоги от 1 до 3 лет, которые сталкиваются с реальной действительностью, но имеют мало опыта, не владеют способами системного выстраивания своей деятельности, зависят от несоответствия моральных, умственных затрат и заработной платы.

У педагогов с 10-летним стажем уже сформированы техники саморегуляции и психологической защиты, что показывает их приспособляемость и гибкость в профессиональной деятельности, но и они тоже подвержены эмоциональному выгоранию.

По мнению К. Маслач [5], синдром эмоционального выгорания – это реакция организма на продолжительное и интенсивное воздействие стрессов. Стрессы выполняют роль «пускового механизма» в процессе развития эмоционального выгорания.

Все многообразие стрессогенных факторов делится на 2 вида: микрострессоры, то есть незначительные трудности, с которыми человек сталкивается ежедневно и макрострессоры, возникающие под воздействием критических жизненных событий, постоянно повторяющихся.

В более общей форме выделяют: физические, организационные, профессиональные и социальные факторы.

Опытно-экспериментальное исследование сказанного проводилось нами на базе МОУ СОШ с. Коновалово, Макушинского района, Курганской области, в нём приняли участие 27 педагогов в возрасте 22–55 лет.

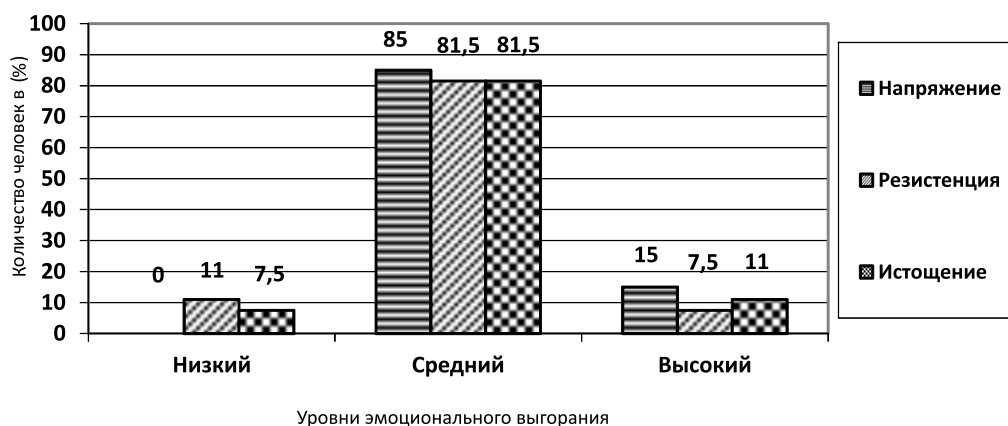


Рис. 1. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Из них высшее образование имеют 24 педагога (89%), среднее специальное образование – 3 человека (11%).

По стажу сложились четыре группы: 3 педагога имеют стаж менее 5 лет; 10 человек работают 5–10 лет; 8 человек – от 10 до 15 лет; стаж работы свыше 15 лет у 6 педагогов.

Исследование эмоционального выгорания педагогов осуществлялось с помощью двух методик: исследование эмоционального выгорания В.В. Бойко [3]; определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой [4].

Результаты по трем фазам – напряжение, резистенция, истощение, полученные по методике «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко, представлены на рис. 1.

По всем трем фазам более всего проявились показатели среднего уровня. Выше всего они в фазе напряжения у 23 человек, у которых могут возникнуть отчаяние, апатия, нерешительность.

Несколько меньше их (на 3,5%) в фазах резистенции и истощения. Так, в фазе резистенции средний уровень эмоционального выгорания зафиксирован у 22 человек, эти люди упрощают свои профессиональные обязанности, экономят свои эмоции, зачастую коллеги их характеризуют как равнодушных и неприятных в общении.

Средний уровень в фазе «Истощения» отмечен так же у 22 педагогов, у них ярко выражены эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

По частоте проявления за средним уровнем идет высокий уровень в двух фазах: напряжение и истощение.

В фазе напряжения высокий уровень прослеживается у 4 педагогов, для них характерно снижение уровня самооценки, возникновение тенденций к необоснованным тревогам, подавленности, беспомощности, безысходности.

Высокий уровень в фазе истощения наблюдается у 3 педагогов, у них замечены раздражительность, обиды, грубость, резкость, ощущение истощения и полнейшего упадка сил.

Такие педагоги уже не в состоянии соучаствовать в учебных или культурно-массовых мероприятиях, сопереживать и поддерживать своих учеников. Они направлены на себя, причем, очень часто проявляются отрицательные эмоции, во время принятия какого-либо решения, которые еще глубже уводят их в состояние истощения.

В фазе резистенции у двух педагогов сохранился высокий уровень эмоционального выгорания, эти педагоги стараются не проявлять эмоционального отношения к своей профессиональной деятельности, у них ярко выражена формализация общения и межличностных отношений. Они устремляются к психологическому комфорту замыкаясь в себе.

Низкий уровень эмоционального выгорания присутствует в двух фазах (резистенции и истощения). В фазе резистенции низким уровнем обладают 3 человека, в фазе истощения – 2.

В целом по результатам методики В.В. Бойко, можно сделать вывод, что у педагогов в условиях образовательной среды все три фазы эмоционального выгорания (напряжения, резистенции, истощения) присутствуют, но проявляются в разной степени.



Рис. 2. Результаты исследования синдрома эмоционального выгорания по методике «определение синдрома эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания» методики В.В. Бойко, можно дать достаточно объемную характеристику личности и наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Обсудим далее результаты, полученные по методике диагностики синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой и представленные на рис. 2.

На рис. 2 показано, что низкий и средний уровни синдрома эмоционального выгорания выявлены у равного количества человек (у 2 человек).

На этих уровнях педагоги испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастающее напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование, неразрешимость ситуации приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Высокий уровень синдрома эмоционального выгорания проявился у 23 человек. У них появляется страх, тревога, что впоследствии может привести к изматывающим постоянным психотравмирующим факторам и эмоциональному выгоранию.

Этот опросник позволил определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам «эмоционального истощения», «деперсонализации» профессиональной успешности (редукции персональных достижений).

По этим двум методикам мы определили признаки, необходимые для разработки программ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в условиях общеобразовательного учреждения, а именно:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной дея-

тельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

– какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

– в каких направлениях надо влиять на сложившуюся обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

– какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Оказалось, что почти все педагоги нуждаются в профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Это предъявляет повышенные требования к реализации программ профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в условиях общеобразовательного учреждения, поэтому в своём исследовании мы ставим такие задачи:

1. Развивать у педагогов адекватное понимание самого себя, умение и потребность в познании других людей и гуманистическое отношение к ним.

2. Проводить коррекцию жизненных планов, ценностных ориентаций и развивать умение сохранять эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях.

3. Развивать у педагогов умение преодолевать жизненные трудности, проводить коррекцию неадаптивных личностных установок.

4. Развивать социально значимые или профессионально-важные качества, умения (рефлексии, сензитивности, ответственности, эмпатии), навыки организации конструктивного общения и разрешения конфликтов.

5. Научить обдуманно и равномерно распределять свои нагрузки; стараться находить время для отдыха; переключаться с одного вида деятельности на другой; уметь конструктивно разрешать школьные конфликты.

**Список литературы**

1. Атейбекова Ш.Е., Жумагалиева А.А., Сабазова А.А. Факторы риска профессиональной деформации педагога // В сборнике «Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы» ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Харьковский педагогический университет им. Сковороды; Актюбинский государственный университет им. К. Жубанова; ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». – 2016. – С. 491–495.
2. Багадаева О.Ю. Стрессогенные факторы в профессии педагога дома ребёнка // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 2 (28). – С. 149–154.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2004. – 105 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Психол. журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 78.
6. Михайлова О.Б., Куцзази М.И. Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов // Психология развития в поликультурном пространстве. – 2016. – № 34 (2). – С. 37–42.
7. Пачколина Е.Н. Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 3 (27). – С. 180–186.
8. Степанова Л.Н. Психологическая защита педагогов с синдромом эмоционального выгорания // Актуальные вопросы современной психологии. Материалы III Международной конференции. – 2015. – С. 82–85.
9. Шихахмедова А.Ш., Самойлова И.В. Синдром эмоционального выгорания – форма профессиональной деформации педагогов // Ямальский вестник. – 2015. – № 3 (4). – С. 53–56.