

## ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Пак С.Н.

*КГУ им. И. Арабаева, Бишкек, e-mail: Stellapn@mail.ru*

В данной статье представлены понятие о профессиональном выгорании в целом и некоторые аспекты профессионального выгорания у педагогов. Вкратце дан обзор исследований по профессиональному выгоранию зарубежных и отечественных авторов. Исследования показали, что профессиональная деятельность педагога образовательного учебного заведения, независимо от разновидности исполняемой работы, обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную и относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь детей. Поэтому педагоги как представители группы социальных профессий характеризуются высоким уровнем эмоционального выгорания. Современное состояние исследований по синдрому профессионального выгорания показывает о сущности этого синдрома в педагогических профессиях. Представлена попытка рассмотрения синдрома профессионального выгорания учителей школ и преподавателей высших учебных заведений. Это создает возможность для своевременного предупреждения у педагогов сформировать психологическую защиту в форме эмоционального выгорания и дает возможность разработать меры по его предупреждению.

Ключевые слова: синдром, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, стадии, стресс.

## BASIC ASPECTS OF SYNDROME OF THE PROFESSIONAL BURNING DOWN OF TEACHERS

Pak S.N.

*Kirghiz state university named I. Arabaev, Bishkek, e-mail: Stellapn@mail.ru*

This article presents the concept of professional burnout in general, and some aspects of professional burnout among teachers. In brief provides an overview of research on professional burnout foreign and domestic authors. Studies have shown that the professional work of the teacher training institutions, regardless of the variety of work executed, has a number of features to characterize it as a potentially emotion-and refers to a group of professionals with high moral responsibility for the health and lives of children. Therefore, teachers as representatives of the group of social professions are characterized by high levels of burnout. The current state of research on the syndrome of burnout reveals about the nature of this syndrome in the teaching profession. An attempt consideration of burnout school teachers and university professors syndrome. This creates an opportunity for a timely warning from teachers to form psychological protection in the form of emotional burnout and provides an opportunity to develop measures to prevent it.

Keywords: syndrome, professional burning down, emotional burning down, professional activity, stages, stress.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

**Цель исследования:** выявление основных аспектов развития синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Синдром «психического» или «эмоционального» выгорания, став предметом широкого научного анализа зарубежных авторов с 60-х гг. прошлого века, не утратил своей

актуальности и в условиях современной действительности. Об этом свидетельствует большое число публикаций и аналитических обзоров, как отечественных: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.А. Рукавишников, Е. Старченкова, Л.И. Анцыферова, Т.В. Копылова, А.Б. Леонова, С.Г. Никифоров и др., так и зарубежных авторов (Aronson E., Pines A., Brill P., Burisch M., Maslach C., Jackson S., Cherniss C. и др.) [4]. В частности М.В. Борисова, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк и другие исследователи большое внимание уделяют определению сущности, описанию структуры, причин возникновения, проявления и развития синдрома эмоционального выгорания.

Впервые ученые поведали миру об этом заболевании в начале второй половины 20 века, и, кроме того, это заболевание на протяжении длительного времени считалось таким, которое является некой формой вирусной инфекции. В 1970 годах учеными были замечены некоторые особенности этого заболевания – им более всего страдали люди, которых можно отнести к такому социальному слою населения, как интеллигенция, а также это заболевание было нередким среди членов семей таких людей.

**Синдром профессионального выгорания** – не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску *профессионального «выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики.

В середине 70-х годов прошлого века впервые было употреблено такое понятие, как «выгорание». И применялось такое определение для описания психологического состояния людей, которые тесно были связаны с общением клиентов, которое протекало в эмоционально перегруженной среде. Такая атмосфера была свойственна их рабочему месту, на котором они проводят большую часть своей жизни [2].

В отечественной психологии разработке проблемы психологического выгорания начали уделять внимание относительно недавно, с последнего десятилетия XX века, это связано исторически с введением рыночных отношений и интенсификацией человеческого труда в обществе.

Но в зарубежной психологии данный феномен стал изучаться на несколько десятилетий раньше. Формирование психологического выгорания, обусловленного профессионально, в наибольшей степени проявляется в профессиях социальной сферы, где основным объектом труда являются человек, его проблемы развития.

В начале 80-х годов Кристина Маслач разработала научный подход к изучению вопроса профессионального выгорания, в результате чего была создана методика МВІ, которая и является инструментом измерения такого профессионального заболевания, как

выгорание. Этот процесс охарактеризован при помощи трех понятий – цинизм, снижение эффективности труда и эмоциональное истощение.

В конце 90-х годов двадцатого века в отечественной психологии исследовалось психическое выгорание под названием «синдром эмоционального выгорания» в разных сферах профессиональной деятельности человека. Изучались особенности трудовой деятельности педагогов, психологов, врачей, работников социальной сферы. Было выявлено, что все эти «помогающие» профессии объединяет наличие стрессогенных факторов, повышающих риск возникновения психического выгорания.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать *уровень профессиональной компетентности*, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Так, низкий уровень оплаты труда вынуждает многих учителей и психологов брать на себя лишнюю учебную нагрузку в школе (огромное количество учебных часов), в детском саду (работа в две смены), а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом.

Конечно, неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга (2002), *высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы. К ним относятся степень сложности заданий, объем работы, которая будет положительно оценена по окончании, и др.* [4].

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство – женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих.

Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь – с детьми. Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение, не может не

сказаться и на его деятельности в школе и в детском саду, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная учителем или воспитателем, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу [3].

Тем не менее до настоящего времени углубленных, научных исследований по развитию выгорания у преподавателей, особенно у преподавателей высшей школы, крайне мало (Серегина И.И., Старченкова Е.С., Щербич Л.И.).

Повышение требований со стороны общества к профессиональным качествам преподавателя высшей школы, объективное увеличение учебной нагрузки, интенсивность труда, психоэмоциональные перегрузки, высокие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня, гиподинамия делает данную группу специалистов еще более уязвимой в отношении развития психического выгорания, обусловлено профессиональной деятельностью.

От современных преподавателей высшей школы требуются не только компетентность в своей области знаний и педагогическое мастерство, но и высокий уровень психологических знаний и умений, позволяющих им сохранять профессиональную компетентность и эффективность в деятельности.

С другой стороны, психологические знания и умения, аутокомпетентность, закрепленные в структурах самосознания как личностные качества преподавателя, могут служить психологическим условием предупреждения возникновения профессионального выгорания.

В качестве конечных результатов влияния синдрома выгорания чаще всего рассматриваются следующие разноплановые проявления: снижение эффективности деятельности и субъективной удовлетворенности трудом, потеря идентификации себя с организацией, негативное отношение к труду, увольнение с работы, ухудшение состояния здоровья. Важным представляется изучение отрицательного влияния профессии педагога в связи с формированием у него профессионального выгорания и возрастающим негативным проявлением этого феномена в свойствах его личности. Можно отметить как следствие – снижение результативности и качества воздействия педагога на аудиторию.

Опубликованные данные показывают, что синдром выгорания, как и другие разновидности профессионального стресса, вызывает появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что сказывается на работоспособности педагога, приводя к снижению результативности показателей профессиональной деятельности и, как следствие, синдром выгорания провоцирует нарушение трудовой дисциплины, повышение степени заболеваемости профессионалов.

Переживание чувства собственной несостоятельности, безразличие к профессиональной деятельности, утрата прежде значимых жизненных ценностей, приводящих к снижению внутриличностных ресурсов специалиста, развитие психосоматических нарушений зачастую является следствием развития выгорания, обусловленного профессиональной деятельностью [5].

В настоящее время наиболее изучаемыми являются два основных феномена деструктивного влияния профессии педагога на его личность: профессиональная деформация и синдром «выгорания».

В данное время нет однозначного ответа на вопрос о том, что же является главным катализатором возникновения выгорания, и каков главный фактор – индивидуальные особенности человека или же организационные характеристики. Когда заниматься изучением этой проблемы и постоянно сталкиваться со случаями профессионального выгорания, которое выявляется в ходе кадрового аудита персонала или при проведении бесед с кандидатами на вакантную должность, приходится искать ответ на вопрос: что же послужило причиной выгорания в данном конкретном случае?

Поиски ответа привели к подходу С. Maslach и М. Leiter, которые предположили, что выгорание – это результат несоответствия между индивидуальностью и работой, на которой трудится данный сотрудник и занимается выполнением должностных обязанностей. Увеличение такого рода несоответствия увеличивает вероятность того, что процесс выгорания сотрудника все же возникнет.

Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь внутренние ресурсы.

Исследования Н.А. Аминовой, Л.Г. Федоренко (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает *эмоциональное «сгорание»*, а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности. Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Педагогические работники, постоянно сталкивающиеся с интенсивностью и эмоциональностью человеческих отношений, вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от родителей, учащихся, коллег, становиться менее эмпатичными,

иначе им грозит эмоциональное выгорание. Сюда же следует отнести психологические трудности принимающего, безусловного общения, описанные К. Роджерсом и Э. Фроммом [4].

По существу, эмоциогенность заложена в самой природе педагогического труда, причём спектр эмоций весьма разнообразен. При этом несущий бремя «груза общения» педагог вынужден постоянно находиться в гнетущей атмосфере чужих отрицательных эмоций, служить то утешителем, а то, напротив, мишенью для раздражения и агрессии. А ведь психика наша от природы устроена так, что мы не можем оставаться равнодушными к проявлениям эмоций со стороны окружающих, мы как бы «заражаемся» ими. К этому добавляются ещё и вторичные переживания по поводу чужих проблем, особенно детских, вызванные незримым, но ощутимо давящим на плечи грузом ответственности. Следствием всего этого может являться помимо собственного ухудшения здоровья человека ещё и стойкое снижение результативности его работы. Итог известен: «Ещё один сгорел на работе». По сути, профессиональное выгорание – это длинный хронический стресс.

Профессиональное выгорание характеризуется возникновением чувства безразличия к работе, коллегам (даже если раньше они были вам вполне симпатичны) и вообще ко всему происходящему. Человек теряет уверенность в себе, начинает обвинять себя в отсутствии знаний, опыта, компетентности и профессионализма. Синдром профессионального выгорания сопровождается и физическими симптомами.

Поскольку отрицательные эмоции постоянно накапливаются, это может привести к истощению эмоционально-энергетических ресурсов организма. Истощение выражается в повышенной утомляемости, постоянной усталости, нарушениях сна (бессоннице), раздражительности, головных болях, ухудшении слуха и зрения (которое на первый взгляд может показаться беспричинным) [2].

Исследователи выгорания (С. Maslach) показывают, что работники социальной сферы начинают испытывать данный симптом через 2–4 года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям [7].

Особенно важным является изучение взаимосвязи особенностей личности и выгорания [7]. Личностная выносливость – способность личности осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода изменения.

Обнаружена тесная связь между синдромом профессионального выгорания и «локусом контроля». Если человек большей частью принимает ответственность за события,

происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то это показывает наличие у него внутреннего локуса контроля. Если же он имеет склонность приписывать ответственность за все внешним факторам, находя причины в других людях, в окружающей среде, в судьбе или случае, то это свидетельствует о наличии у него внешнего локуса контроля. Практически в большинстве работ этой тематики отмечается положительная корреляционная связь между внешним локусом контроля и составляющими выгорания [7].

К. Кондо относит к «сгорающим» также «трудоголиков» (кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, кто нашел свое призвание в работе до самозабвения). Лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе, наиболее подвержены выгоранию. В их представлении настоящий специалист – 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 личной жизнью.

Имеются исследования, свидетельствующие о наличии связи между семейным положением и выгоранием. В них отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов. Однако психологи считают, что синдром профессионального выгорания чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Женщины зачастую склонны более эмоционально переживать неудачи в профессиональной деятельности и проблемы в общении с коллегами.

Развитию выгорания может содействовать неопределенность или недостаток ответственности. В то же время самостоятельность и независимость учителя в своей деятельности, возможность принимать важные решения являются важным моментом, отрицательно воздействующим на выгорание.

Синдром профессионального выгорания тесно связан с тем, что работа может быть многочасовой, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности или соответствующей подготовки, с тем, что характер руководства со стороны вышестоящих не соответствует содержанию работы.

Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа стимулирует развитие выгорания. Аналогичные результаты получены и между продолжительностью рабочего дня и выгоранием, поскольку эти две переменные тесно связаны друг с другом. Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично

повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели [7].

Решающей ролью в предотвращении синдрома профессионального выгорания является социальная поддержка со стороны коллег, руководителей, семьи, друзей. Особенно значимой является поддержка администрации. Для работников при стимулировании важно (и это отмечается многими исследователями) не абсолютное количество вознаграждения, а его соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что обозначается как справедливость. Кроме того, исследователи [6, 7] подчеркивают важность такого фактора, как обратная связь. «Существенным препятствием становится наше незнание, – пишет А.Н. Моховиков, – действительно ли мы помогли, так как зачастую у нас нет информации о дальнейшем развитии ситуации. Мучимые сомнениями, мы совершаем «дурную работу»: избыточно рефлекслируем, волнуемся, волнуемся, сворачиваем в сторону, сдаемся или мужественно сражаемся; и это так или иначе усиливает со временем усталость и апатию» [7]. Содействуют возникновению выгорания непосредственный глубокий контакт с учениками и острота их проблем.

А.Н. Моховиков называет и другие факторы возникновения синдрома выгорания: внутриличностный конфликт и острый психологический стресс. Синдром профессионального выгорания – это реакция на стрессовые воздействия [6]. В.В. Бойко считает, что выгорание представляет выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1]. Целесообразно периодически проверять, в какой степени у учителя сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это дает возможность разработать меры по его предупреждению.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

### **Выводы**

Профессиональная деятельность педагога образовательного учебного заведения независимо от разновидности исполняемой работы относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь детей. Педагоги как представители группы социальных профессий характеризуются высоким уровнем эмоционального выгорания.

Профессиональное выгорание – это не блажь, а серьезное заболевание, которое может привести к неприятным последствиям, если его запустить. При первых симптомах



профессионального выгорания стоит обратиться к специалисту-психологу, а если эти симптомы физические, вам может понадобиться консультация терапевта. Для диагностики профессионального выгорания психологи используют специальные тесты, а для борьбы с ним – особые тренинги и упражнения.

Таким образом, «профессиональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [3].

### Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Информац. Изд. Дом Филин, 1996. – 256 с.
2. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 162 с.
3. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С.55-65.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т.22, № 1. – С.90-101.
5. Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
6. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84-89.
7. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С.57-64.