

УДК 316.6

**А.В. ПИСКУНОВА**

(silence-2105@mail.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ**

*Анализируются результаты исследования эмоционального выгорания среди учителей, выявлены симптомы и причины СЭВ, приведены некоторые профилактические рекомендации по предотвращению формирования синдрома.*

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание учителя, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.*

*Светя другим – не сгорай сам*

Проблема влияния профессии на личность имеет огромную актуальность в ряде наук, так как гармоничные взаимоотношения профессии и личности человека – это залог здорового общества в целом и оптимально выстроенного существования конкретного человека в частности.

Однако влияние профессии может стать негативным. Часто повторяющиеся отрицательные эмоциональные состояния снижают терпимость и адаптивность специалиста, что может привести к развитию профессиональных деструктивных изменений. Эмоциональная насыщенность профессиональной деятельности приводит к повышенной раздражительности, перевозбуждению, тревожности, нервным срывам. Такое неустойчивое состояние психики получило название синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) [1, с. 130].

Впервые данное понятие было сформулировано американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. Он описал это явление как ухудшение психического и физического состояния в результате истощения энергии в процессе перегрузки проблемами других людей. Данный синдром включает в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к труду и объектам его деятельности) и редукцию персональных достижений. Примечательно, что СЭВ наблюдается не только в период 40–50 лет, но в периоде от 19 до 25 лет, т. е. в первые два года профессиональной деятельности. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда. Если же говорить о психосоматических симптомах, то следует отметить следующие: повышенная утомляемость, частые головные боли, расстройства ЖКТ, отсутствие аппетита или переедание, а также нарушение сна. Следуя определению Фрейденбергера, можно сделать вывод, что синдромом эмоционального выгорания чаще всего страдают три профессиональные категории: психологи, педагоги и врачи. Однако в нашем исследовании мы остановимся именно на второй категории.

Ежедневно педагог сталкивается с трудностями реализации собственных профессиональных задач в связи со сложностью выполняемой деятельности. Постоянное взаимодействие с учащимися и их родителями, коллегами и администрацией сопряжено с определенными эмоциональными трудностями [2, с. 93]. Чаще всего учителя, страдающие синдромом эмоционального выгорания, чувствуя себя раздраженными и в то же время эмоционально опустошенными, даже дома не могут справиться со своим психологическим состоянием. Погруженность в рабочие проблемы и переживания не дает возможности отвлечься от них даже в кругу семьи и друзей. Стоит отметить, что СЭВ чаще всего страдают женщины, так как они несут высокую степень ответственности за свои действия не только на работе,

но и дома. Однако данному синдрому чаще всего подвержены люди вне брака, поскольку они накапливают свои эмоциональные переживания, связанные с профессиональной деятельностью, и в одиночестве переживают процесс выгорания.

Последствия выгорания заключаются в развитии негативных установок по отношению к ученикам, профессиональной деятельности, месту работы или к себе, а также в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении привлекательности работы в данном образовательном учреждении. Педагоги, столкнувшиеся с таким синдромом, неосознанно выбирают для себя неконструктивную модель поведения, чем усугубляют свое эмоциональное состояние и процесс протекания данного периода. У них появляются частые головные боли, сердечные заболевания и обостряются хронические. Ухудшение здоровья – одно из самых тяжелых последствий синдрома выгорания. Помимо этого, усиливается напряженность вокруг педагога, что ведет к нарушению коммуникаций и снижению качества профессиональной деятельности. Выгорание опасно для психологической атмосферы коллектива способностью внести конфликты, стать причиной постоянных смен кадров и снизить количественные и качественные показатели работы.

Целью данной работы являлось исследование симптомов синдрома «эмоционального выгорания» у работников образовательной сферы – учителей городских и сельских школ, изучение факторов, влияющих на развитие синдрома, а также разработка рекомендаций по предупреждению синдрома «эмоционального выгорания» на основе полученных данных.

Методологическую базу исследования составили: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона в модификации Н.Е. Водопьяновой; методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко в модификации Е.П. Ильина).

В исследовании приняли участие 11 педагогов средних образовательных школ г. Волгограда и области (9 женщин и 2 мужчин) различного возраста (21–58 лет) и с разным стажем работы (от полугода до 36 лет).

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона в модификации Н.Е. Водопьяновой признан базовой методикой выявления эмоционального выгорания специалистов сферы «человек-человек». Данный опросник включает в себя 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. Испытуемым предлагалась градация баллов от 0 до 6, способная определить частоту переживаний того или иного чувства. Благодаря чему, стало возможным вычисление значений по трем шкалам:

- «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

- «Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

- «Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности работника собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

По результатам проведения данной методики (Прил. 1) получены следующие данные (указаны номера испытуемых):

Таблица 1

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Эмоциональное истощение	Мужчины	№1	№8		
	Женщины	№2	№3, №9, №11	№5, №6, №10	№4, №7, №10
Деперсонализация	Мужчины		№1, №8		
	Женщины		№2, №3, №9	№6, №11	№4, №5, №7
Редукция персональных достижений	Мужчины	№1	№8		
	Женщины	№2, №9, №10, №11	№3, №4, №5, №6, №7		

Следуя полученным результатам, можно сделать выводы об уровне эмоционального выгорания по гендерному признаку. Данные проведенной диагностики подтверждают факт того, что женщины больше подвержены эмоциональному выгоранию, нежели мужчины. Испытуемые №1 и №8 имеют низкий и средний уровни выгорания по всем трем шкалам, в то время, как состояние остальных испытуемых варьируется от среднего до очень высокого. Однако редукция персональных достижений у всех испытуемых имеет высокие показатели, что характеризует уровень выгорания по данной шкале, как низкий.

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания (Прил. 2) позволяют нам сделать более общие выводы, затрагивающие и возрастной аспект:

Таблица 2

Возраст испытуемого	Группы	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
20-30	Мужчины		№8 (26)*		
	Женщины	№2 (21)*	№3 (24)*, №9 (22)*, №11(27)*	№10(22)*	№5 (23)*
30-40	Мужчины				
	Женщины			№6(32)*	
40-50	Мужчины				
	Женщины				№4 (47)*, №7(50)*
50-60	Мужчины	№1(58)*			
	Женщины				

\*в скобках указан возраст испытуемого

Полученные результаты наглядно демонстрируют, что профессиональному выгоранию подвержены сотрудники, переживающие возрастные кризисы. К ним относятся кризис профессионального самоопределения (20–23 года), кризис смысла жизни (30 лет), кризис среднего возраста (40–45 лет). Таким образом, высокую и крайне высокую степень эмоционального выгорания испытуемых № 10 и №5 можно объяснить личностным выбором, поиском себя и своей профессии.

По мнению И.С. Кона, «никто не может реализовать себя полностью», и свойственный сложившемуся взрослому человеку самоанализ выявляет эту нереализованность. Происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что уже многого не может изменить в своей жизни, в себе: образование, профессию, привычный образ жизни. У женщин во время кризиса тридцатилетия часто меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Ориентированные на замужество и воспитание детей, теперь они в большей степени начинают интересоваться профессиональными целями. Женщины, отдававшие все силы работе, часто направляют их в

лоно семьи и брака. Высокая степень эмоционального выгорания испытуемой № 6 подтверждает данный факт.

Психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40–45 лет, заключается в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Часто данная переоценка приводит к доминирующим в общем фоне чувству усталости от надоевшей действительности и депрессивным настроениям, что демонстрируют результаты, полученные во время диагностики испытуемого № 4.

Кроме того, профессиональному выгоранию подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. К такой группе относятся, прежде всего, люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места снижается. На испытуемого № 7, возможно, оказали влияние именно два последних фактора, что привело к крайне высокой степени эмоционального выгорания.

По мнению автора методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. СЭВ связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации. Таким образом, при помощи данной методики мы можем проследить влияние опыта работы на те или иные симптомы эмоционального выгорания.

Таблица 3

Симптомы	Опыт работы			
	6 месяцев – 3 года	5 – 10 лет	10 – 20 лет	20 – 30 лет
«Неудовлетворенность собой»	№5, №11, №9, №2			№4, №7
«Загнанность в клетку»	№2, №5, №9		№6	№4
«Редукция профессиональных обязанностей»	№2, №5, №9, №11		№6	№4, №7
«Эмоциональная отстраненность»	№3, №8			№4, №7
«Личная отстраненность»	№3, №5, №9, №10, №11		№6	№4, №7

Результат проведения данной методики показывают, что все симптомы эмоционального выгорания проявляются уже в первые годы педагогической деятельности. В структуре профессионального выгорания молодых специалистов доминирующими выступают следующие симптомы: неудовлетворенность собой, редукция профессиональных обязанностей, личная отстраненность. Объясняется это тем, что начальный период профессиональной адаптации неизбежно связан с осознанием молодым специалистом некоторой недостаточности своих знаний и умений требованиям практической деятельности. Подверженность молодых специалистов эмоциональному истощению является серьезной проблемой, так как данный факт может привести к неспособности и нежеланию заниматься своим родом деятельности.

Полученные данные также демонстрируют проявление всех симптомов у специалистов со стажем более 20 лет. У сформировавшихся специалистов на этапе зрелости и поздней зрелости наблюдаются низкие баллы по шкале «редукция профессиональных обязанностей», что свидетельствуют о сниженной самооценке значимости действительно достигнутых результатов и вторичном снижении продуктивности из-за изменения отношения к работе. По истечении ряда лет одновременно с накоплением опыта, выработки собственного подхода, индивидуального стиля деятельности, профессиональной позиции у педагога появляется «психическая усталость», профессиональная дезадаптация.

Однако СЭВ имеет также положительный аспект. Наиболее остро состояние эмоционального выгорания педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, курсов,

то есть после временной отстраненности от собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

Таким образом, на сформированность синдрома эмоционального выгорания влияет множество факторов: гендерный аспект, стаж профессиональной деятельности, возрастные категории и многие другие.

Что же касается предотвращения синдрома выгорания, то важнейшим принципом здесь является соблюдение требований психогигиены – отрасли психиатрии, разрабатывающей рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья. Для предупреждения СЭВ в рамках данной отрасли существует немало способов. Проанализировав рекомендации психологов Р. Кочунаса и В.В. Макарова, можно выделить несколько общих способов предупреждения СЭВ:

- четкое разделение личной жизни и профессиональной деятельности;
- культивирование интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- возможность переключаться, выполнять другую роль;
- участие в работе профессиональных групп;
- внесение разнообразия в свою работу;
- повышение уровня квалификации, стремление к личностному росту;
- сбалансированность нагрузок, соблюдение режима сна и питания;
- чтение не только профессиональной литературы, но и той, чтение которой принесет удовольствие.

Это далеко не весь список способов профилактики выгорания, но необходимо отметить, что большинство из них следует применять только под руководством психологов, так как неправильное их использование может нанести вред психике. Применение этих способов зависит от индивидуальных особенностей, но есть и универсальные методы, такие как аутотренинг (метод самовнушение) и релаксация.

Подводя итог, следует отметить, что профессиональное выгорание – очень актуальная проблема с весьма разрушительными последствиями для личности и окружения человека. Во избежание данного синдрома, необходимо работать с психологом. Он не только сможет сохранить психологическое здоровье и восстановить душевное равновесие человека, но и наладить отношения в коллективе, вовремя разрядить обстановку и провести профилактические групповые и индивидуальные мероприятия по предупреждению профессионального выгорания у сотрудников.

### Литература

1. Асмаковец Е.С. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания сотрудников МЧС // Вестник интегративной психологии. 2011. №9. С. 129–131.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М.: Питер, 2003.
4. Столярчук Е.А., Матвеева М.Л. Эмоциональный интеллект, организационный стресс и выгорание учителей // Ананьевские чтения. 2014. С. 92–94.

*PISKUNOVA A.V.*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

### **PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS**

*Analyzed the results of a study of burnout among teachers, identified the symptoms and causes of the Burnout Syndrome, are some preventive recommendations on the prevention of the formation of the syndrome.*

*Key words: burnout syndrome, emotional burnout teacher emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.*