

# **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ДЕСТРУКТИВНЫЙ МЕХАНИЗМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА**

**Судакова М. В.**

к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии

Социально-педагогического института

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,

г. Мичуринск, Россия

**Смолянинов М.В.**

обучающийся магистратуры Социально-педагогического института

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация:** В статье раскрывается деструктивный характер синдрома эмоционального выгорания современного педагога

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, профессиональная деятельность, педагог, личностная деформация.

В настоящее время проблема психического выгорания как деструктивного механизма педагогической деятельности стала одной из наиболее актуальных научно-практических проблем как педагогической психологии, так и других отраслей психологии (например, психологии труда). Соответственно изучению данной проблемы посвящено значительное количество исследований (Э.Р. Ганеева, Н.В. Гришина, Н.В. Мальцева, В.Е. Орел, Н.С. Пашук, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк и др.).

Профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от субъекта труда больших резервов самообладания и саморегуляции. Труд педагога по своему содержанию, функциональной нагрузке, характеру, условиям, формам и плотности общения признан наиболее напряженным в эмоциональном плане видом работы. Эмоциогенность заложена в самой природе учительской деятельности, ориентированной на результативный эффект её воспитательного действия-воздействия на незрелого, растущего человека и поэтому полагающей высокую ответственность в отношении с ним. Спектр эмоций педагога очень разнообразен: это и удовлетворение от удачно проведенного урока, и удовольствие от похвалы коллеги, и радость от успехов своих учеников или коллег, и огорчение от сорванного или безрезультативного занятия, и сожаление из-за неподготовленности ученика к уроку, и гордость избранной профессией или разочарование в ней [7, с. 57].

Эмоциональное напряжение, формируемое профессиональной деятельностью педагога, проявляется в снижении устойчивости психических функций, работоспособности и др. Эти факты нашли свое отражение в ряде работ современных исследователей. Был проанализирован синдром выгорания на фоне проявлений акцентуаций черт характера школьного учителя (Э.Р. Ганеева). Специально исследовалось проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы (Н.В. Мальцева).

На базе накопленного материала формируются теоретические обобщения, гипотезы, осуществляется разработка новых подходов к ис-

следованию феномена психического выгорания. Сформулирован, в частности, вывод о том, что феномен психического выгорания может быть представлен как симптомокомплекс, в структуре которого существуют закономерные взаимосвязи между всеми его компонентами [3]. Аналогичный вывод получен на материале исследования преподавателей вуза в работе Н.С. Пашук [4]. В этих работах выделены личностные детерминанты и обозначены закономерности структурной организации личностных качеств, обуславливающие психическое выгорание. Психическое выгорание рассматривается в динамике, как процесс, сопровождающийся во фрустрирующих ситуациях возникновением психологических защитных механизмов. Внешним критерием структуры психического выгорания выступает степень сформированности данного феномена. При этом структура личностных качеств интегрируется целостностью индивида, которая и обеспечивает ту или иную степень выгорания.

Усложнение ситуации функционирования педагогов в современной школе при происходящих в ней и с ней изменениях, перемены в обществе при повышенной напряженности в нем и динамичности роста предъявляемых адекватных и неадекватных требований, объективно выдвигаемых и субъективно задаваемых, а также зачастую низкий уровень как общей культуры, так, в частности, и психологической, недостаточное развитие соответствующих современному уровню коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов страдают «болезнями стресса» – многочисленными соматическими, психологическими и нервно-психическими заболеваниями. Это, в свою очередь, является основной причиной невротизации школьников, которые вынуждены длительное время находиться в психологически неблагоприятной среде, создаваемой некоторыми учителями. Эмоциональная напряженность в педагогическом коллективе также влияет и на деятельность молодых учителей, их профессиональное становление и ценностно-смысловые профессиональные ориентации.

Отсутствие ясных ориентиров в области образовательной политики усиливает и без того большие психоэмоциональные нагрузки на педагогов, порождает психологический дискомфорт, провоцирует нравственную дезадаптацию. Все это приводит к негативным личностным изменениям учителя. Как показывает анализ психолого-педагогической литературы и практики, многие преподаватели проявляют пассивность, безразличие, нежелание что-либо менять в своей работе, с предубеждением и заведомым отрицанием относятся к объективно назревшим нововведениям, изменениям.

Всё это во многом обусловлено личностными характеристиками педагогов, такими как низкая социально-профессиональная активность, консерватизм, догматизм, равнодушие, которые становятся препятствием на пути реформирования системы образования.

Что касается последнего, то имеются результаты эмпирических исследований личностных особенностей как детерминантов возникновения и развития феномена психического выгорания у педагогов, и такими личностными факторами являются: сдержанность и неискренность в межличностных контактах, доминантность, импульсивность, смелость, высокая тревожность, агрессивность, направленность агрессии на других [4].

Естественно, склонность к «эмоциональному выгоранию» определяется различными обстоятельствами, но прежде всего, индивидуальными особенностями человека. Индивидуальные различия в склонности к развитию синдрома «эмоционального сгорания» впервые стали рассматриваться Н.А. Аминовым [1] как базисные предпосылки к выбору педагогической профессии у школьников педагогических классов. Им обнаружены связи индивидуальных различий в толерантности к развитию синдрома «эмоционального сгорания» с типологическими свойствами нервной системы (слабостью, лабильностью, активированностью нервных процессов). Эти связи могут указывать на существование природных предпосылок к педагогической деятельности. Влияние выявленных индивидуальных различий в толерантности к развитию «эмоционального

сгорания», по-видимому, наиболее значимо не на фазе выбора педагогической специальности, а в процессе обучения студентов педагогических вузов и в период адаптации к работе в школе. Заметим, что учителя в XX-ом веке в нашей стране формировались в условиях, когда педагогика являлась не только одной из наиболее почетных и значимых, но и наиболее идеологизированной и ответственной сферой деятельности. При этом общество было активно ориентировано на школу предъявляя к ней четко определенные и последовательные требования в качестве ориентиров выработки соответствующей стратегии. Однако в новом, XXI веке во все большей степени проявлялось несоответствие требований, предъявляемых к педагогам и к школе, тем условиям, в которых она функционировала реально. С одной стороны, потребность и необходимость освоения новых форм обучения, норм и требований в условиях технико-технологического прогресса и информационного скачка, к которому должна была адаптироваться школа, а с другой – постоянные нововведения, в том числе часто совсем не обоснованные, поиск новых, соответствующих современности, но невыверенных методик и векторов развития резко обострили ситуацию, в которой трудится современный педагог. В результате на практике мы очень часто встречаем такой типичный вариант личности учителя: догматическая приверженность общепринятым правилам и инструкциям вместе с ригидностью установок и поведения, проявляющаяся в негибкости, упорстве, склонности к самокритике с аффективной насыщенностью переживаний, повышенная обидчивость и конфликтность в межличностных отношениях, тенденция к вытеснению из сознания истинных и объективных причин конфликта, неспособность объективно проанализировать как причины, которые привели к нему, так и сам конфликт, внешне обвиняющий тип реагирования, субъективизм и предвзятость в оценках окружающих, зачастую следование стереотипам при формировании личного мнения, отсутствие склонности к сопереживанию, достаточно низкая коммуникабельность, прослеживающаяся тенденция к демонстративным проявлениям с из-

быточными эмоциональными реакциями на фоне тривиального мышления с мнительной настороженностью в контактах с людьми. Л.Н. Собчик выделила следующие позитивные характеристики современного педагога: любовь к порядку, последовательность в действиях, системное мышление; конкретность мыслительных процессов и склонность к синтезу, преобладающие над абстрактно-аналитическим подходом и категориальным мышлением. При этом, к сожалению, отмечается высокий фактор агрессивности и низкая доброжелательность [5, с. 366]. (Представленный портрет личности педагога XX века был получен автором с помощью опросника СМИЛ, представляющего собой авторский модифицированный вариант теста MMPI) [6].

Таким образом, синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций. Профессия педагога связана со значительным риском профессионального выгорания, что определяется достаточно большим количеством факторов, специфических для их деятельности.

Исследователи отмечают, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности. Можно констатировать, что на стадии профессионализации по многим видам профессий происходит развитие профессиональных деструкций.

Профессиональные деструкции – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

В заключении хочется отметить, что профессиональные деформации нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность, устойчивость, отрицательно сказываются на продуктивности деятельности [2].

### Список литературы

1. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н.А. Аминов // Вопр. психологии. – 1988. – № 5.
2. Захезина, С.Б. Профессиональное выгорание как фактор деструкции личности педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/stat-ia-po-tiemie-professional-noie-vyghoraniie-kak-faktor-diestruktsii-lichnosti-piedaghogha> (19.03.2019)
3. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.
4. Пашук, Н.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов / Н.С. Пашук // Психологический журн. – 2008. – № 1 (17).
5. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности: Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2003. – 624 с.
6. Темиров, Т.В. Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагога / Т.В. Темиров // Мир психологии. – 2008. – № 4. – с. 54-63.
7. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального» сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопр. психологии. – 1994. – № 6. – с. 57-63.

**SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT AS A DESTRUCTIVE  
MECHANISM OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE MODERN  
TEACHER**

**Sudakova M. V.**

Ph. D., associate Professor of pedagogy and psychology

Social and pedagogical Institute

Doctor of Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

**Smolyaninov V. M.**

graduate student of the Socio-pedagogical Institute

Doctor of Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

**Abstract:** The article reveals the destructive nature of the emotional burnout of a modern teacher

**Key words:** burnout syndrome, professional activity, teacher, personal deformation.