

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 37.015.32

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

О. С. Васильева

Целью данного исследования является теоретический анализ современного состояния проблемы эмоционального выгорания педагогических работников и выделение факторов его возникновения и симптомов. Несмотря на большое количество публикаций, проблема эмоционального выгорания педагогических работников остается нерешенной. Это связано с высокой нагрузкой на рабочем месте, неопределенностью профессиональных обязанностей, неблагоприятным психологическим климатом в коллективе, несоразмерностью затрачиваемых усилий и получаемым вознаграждением, к тому же в условиях реформирования образовательной системы педагоги сталкиваются с новыми вызовами: появление инклюзивной образовательной среды и обучающихся с особыми образовательными потребностями, появление новых поколений детей и родителей «цифровой эпохи», мультикультурное образование. Данные обстоятельства необходимо учитывать в составлении программ профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Ключевые слова: факторы эмоционального выгорания; структура эмоционального выгорания; признаки эмоционального выгорания; вызовы системы образования.

В настоящее время образовательная система сталкивается со многими изменениями: цифровизация образования [1], переоценка ценностей общества, внедрение инклюзивного образования, мультикультурное образование, увеличение количества обучающихся группы риска, регулярное изменение образовательных программ и нормативных документов, появление новых поколений детей и родителей [2, С. 8–9].

С увеличением количества вызовов не уменьшается число требований к педагогу, напротив, их становится больше: возрастают требования к личности педагога, к применяемым образовательным технологиям, коммуникативным средствам, организации образовательной среды. Педагогу необходимо иметь высокий уровень образования, а так же желание самосовершенствоваться, что бы его поддерживать; иметь интерес к профессии и профессиональный оптимизм, любовь и уважение к личности ребенка, иметь педагогический такт и терпение, способности

к рефлексии и эмпатии, владеть культурой профессионального общения, быть способным формировать свою авторитетность, быть порядочным, сдержанным, умеющим работать над своими недостатками [3, С. 75–76]. Кроме того, педагогу нужно быть готовым работать в инклюзивной системе образования, владеть информационными, здоровьесберегающими, игровыми технологиями и уметь применять их на практике [2, С. 9].

Профессия педагога является эмоционально напряженной, так как педагог несет ответственность за жизнь и здоровье детей, должен подавать пример ученикам и устанавливать доброжелательные отношения с родителями.

Не все педагоги могут справиться с данными требованиями, у многих через некоторое время развивается синдром эмоционального выгорания. Они становятся агрессивными, равнодушными, конфликтными, либо принимают решение оставить свое место работы.

К факторам, которые вызывали эмоциональное выгорание у педагогов 10–20 лет

назад: высокие требования, постоянные их изменения, эмоциональная напряженность, отсутствие возможности заниматься тем, что интересно в условиях высокой бюрократической нагрузки, отсутствие карьерных перспектив и достойной оплаты, добавились новые: необходимость в короткое время осваивать новые образовательные технологии, в том числе информационные, вести родительские чаты и постоянно быть на связи, иметь дело с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами [4, С. 75–76], а также с новыми поколениями детей, которые с раннего возраста привыкли к наличию смартфонов, обилию игрушек и развлечений [2, С. 9].

Вышеперечисленные обстоятельства имеют место быть во всей системе образования, в том числе системе дошкольного образования.

Таким образом, проблема психологического здоровья и распространения синдрома эмоционального выгорания на рабочем месте остается нерешенной, а в связи с новыми вызовами только усугубляется [5; 6; 7], что создает дефицит квалифицированных кадров. Есть данные, что из 10 молодых педагогов 3–4 через год покидают свое место работы [7, С. 46].

Явление «эмоциональное выгорание» было замечено в США в 60-е годы. Это было время, когда там начали появляться социальные службы для помощи людям в сложной жизненной ситуации: ветеранам войн, женам алкоголиков, безработным, инвалидам. Для этих должностей работники отбирались тщательно, в их обязанности входило выслушать обратившегося, проявить участие, посочувствовать, рассказать о мерах поддержки, но через какое-то время на этих работников посетители начали жаловаться в связи с их грубым и равнодушным поведением.

Термин «burnout» – эмоциональное выгорание – ввел американский психиатр Х. Фреденберг в 1974 году [7, С. 47].

«Эмоциональное выгорание – поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам. Состояние, в котором человек не ожидает вознаграждения от выполняемой работы, а напротив ожидает наказания, что происходит вследствие недостатка мотивации и контролируемых результатов или вследствие недостаточной компетен-

ции. Подытоживая вышесказанное, эмоциональное выгорание – процесс и результат возникновения защитных реакций, изменения в поведении и в деятельности личности работника» [8, С. 41].

Американский психолог Кристина Маслач дала такое определение этому явлению: «Берн-аут – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий» [9, С. 6].

А. Ленгле описал синдром эмоционального выгорания как депрессию истощения, которая возникает без какой-либо психической травмы или органического нарушения, а вследствие утраты жизненных ценностей. По его мнению, в основе этого явления лежит двойная бедность отношений: внешняя – с другими людьми и внутренняя – с самим собой и собственными эмоциями. Игнорирование экзистенциальной жизненной сферы приводит к ощущению пустоты и раздражительности, психологическим и соматическим проблемам. А. Ленгле назвал это явление типичным феноменом нашего времени: когда жизнь становится более динамичной, человек живет в постоянной спешке, конкуренции, в большем разнообразии возможностей, которые необходимо использовать. Ленгле назвал эмоциональное выгорание расплатой за жизнь, которую ведет современный человек, далекую от нашей человеческой (экзистенциальной) действительности [10].

В 1982 году К. Маслач, К. Пельман и Е. А. Хартман представили трехфакторную модель эмоционального выгорания. По их мнению, данное явление складывается из:

1) Эмоционального истощения: выражается в чувстве опустошенности, снижении эмоционального тонуса из-за перенапряжения, человек утрачивает интерес к профессии и общению, не чувствует былого воодушевления.

2) Деперсонализации: негативного отношения к коллегам и тем, на кого направлена профессиональная деятельность, растущего внутреннего раздражения без причины, которое периодически вырывается наружу и рождает конфликты. Исчезают сопереживание и интерес к клиенту, появляется цинизм,

сар-казм, чаще используется профессиональный сленг, со стороны человек кажется высокомерным.

3) Редукции профессиональных достижений: переживания собственной нерезультативности, недостатка успеха, потери контроля над ситуацией, ощущение чрезмерности предъявляемых требований [11].

Дж. Сонек добавил четвертый симптом – «витальная нестабильность»: депрессия, подавленность, возбудимость, чувство стеснённости, тревожность, беспокойство, чувство безнадёжности и раздражительность, головные боли, бессонница, появление зависимостей [9].

Все вместе эти симптомы представляют собой первые признаки «предсуицидального состояния».

В 1988 году А. Пайнсом и Е. А. Айронсоном была предложена однофакторная модель эмоционального выгорания. По их мнению, главная причина эмоционального выгорания – это истощение в эмоциональной, физической, когнитивной сфере, которое возникает вследствие долгого пребывания в эмоционально тяжелых ситуациях.

Д. Дирендонк, В. Шауфелли и Х. Сиксма составили двухфакторную модель. Они считали, что эмоциональное выгорание состоит из двух компонентов: аффективного и установочного. Первый включает в себя: плохое самочувствие, жалобы на здоровье, эмоциональное истощение. Второй подразумевает изменение отношения к людям или к себе.

Помимо факторных моделей эмоционального выгорания известны так же динамические или процессуальные.

Б. Перлман и Е. А. Хартман считают, что эмоциональное выгорание – это процесс, имеющий несколько стадий:

1) Напряжение из-за адаптации.

2) Напряжение усиливается и начинает доходить до стресса.

3) Физиологические, аффективно-когнитивные и поведенческие реакции, психосоматическое проявления.

4) Эмоциональное выгорание как следствие длительного стресса [12].

Дж. Гринберг считает, что в этом явлении стоит выделить 5 стадий:

1) «Медовый месяц» – работник выполняет свои обязанности с воодушевлением и энтузиазмом. Однако, это состояние вскоре проходит и на смену ему приходит фрустрация.

2) «Недостаток топлива»: появляются телесные недомогания, постоянная усталость, проблемы со сном, упадок сил, работник начинает меньше трудиться.

3) Хронические симптомы: переутомление и стресс снижают иммунитет, человек чаще болеет, в эмоциональной сфере появляются озлобленность, раздражительность, подавленность.

4) Кризис: прежние психосоматическое проявления переходят в хронические заболевания, работник чаще оказывается на больничном или продолжает работать при болезни, чем ещё больше вредит себе. В эмоциональной сфере появляется чувство неудовлетворенности жизнью и собой.

А. Бродски, К. Маслач и Д. Эльдевич так же считают, что выгорание происходит поэтапно. К. Маслач описала три стадии:

1) Забывание каких-то деталей, нарушения двигательных действий. На данном этапе это состояние обычно не беспокоит человека, часто про него шутят, что это – «память девичья» или «склероз». В зависимости от рода деятельности, психических нагрузок и особенностей личности данная стадия развивается в пределах 3–5 лет.

2) Снижается интерес к работе и общению, появляется заедание, частые вирусные болезни, усталость, упадок сил, головные боли, проблемы со сном, психосоматическое симптомы. Формируется 5–15 лет.

3) Полностью пропадает интерес к работе и к жизни в целом, появляется эмоциональное безразличие, полное отсутствие сил. Человек стремится либо к уединению, либо к общению с природой и животными, нежели с людьми. Стадия формируется в среднем 10–20 лет [11].

Человек, попавший в это состояние не осознает, что с ним происходит. Он испытывает сильное раздражение, гнев, отвращение к тем, кому он должен помогать и сочувствовать. Эмоциональное выгорание проявляется такими симптомами, как усталость (даже утром или после выходных), расстройства сна и аппетита, падение работоспособности, ощущение безнадёжности и апатии, тяга к алко-

голю, сигаретам, переедание, отмечается при-
тупленность чувств, когда нет желания от-
кликнуться на чью-то трудность или беду.

Развивается негативное отношение к
своей работе и к людям, с которыми прихо-
дится иметь дело. Человек, переживающий
это тяжелое состояние ищет причины в
себе, винит себя в черствости, бездушии и
непрофессионализме, в связи с чем у него
падает самооценка и возрастает недоволь-
ство собой.

Е. Малер выделяет 12 основных и фа-
культативных признаков синдрома эмоцио-
нального выгорания:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к клиентам;
- негативные установки по отношению к своей работе.
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объёма психостимулято-
ров (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности;
- усиление пассивности;
- чувство вины.

Более широким взглядом на проблему
является выделение пяти групп симптомов:

1) Физические симптомы: усталость,
истощение, утомление, слишком низкий или
слишком высокий вес, проблемы со сном,
плохое самочувствие, потливость, боли в
сердце, повышение давления.

2) Эмоциональные симптомы: недоста-
ток эмоций, безразличие, цинизм, пессимизм,
черствость, тревожность, агрессия, раздражи-
тельность, чувство вины, депрессия, невоз-
можность сосредоточиться, деперсонализа-
ция, чувство одиночества.

3) Поведенческие симптомы: во время
работы человек быстро устает, у него
возникает желание прерваться и отдохнуть.
Он безразличен к еде, избегает физических
нагрузок, зато начинает больше курить,
больше употреблять алкоголя и лекарств.

4) Интеллектуальное состояние: выпол-
нение работы формально, отсутствует инте-
рес к новым подходам и теориям, новым спо-

собам решения задач, к тренингам и обуче-
нию.

5) Социальные симптомы: время и же-
лание для социальной активности отсут-
ствуют, человек меньше времени уделяет до-
сугу и хобби, социальные контакты ограни-
чены работой, общение с близкими и с со-
трудниками скудно, присутствует ощущение
одиночества, изоляции, отсутствия под-
держки [9].

Заключение

Таким образом, несмотря на большое ко-
личество публикаций по данной теме про-
блема эмоционального выгорания педагогов
остаётся нерешённой. К факторам, к «класси-
ческим» причинам, способствующим возник-
новению данного состояния (эмоциональная
напряжённость, высокая ответственность,
большое количество бюрократической
нагрузки, отсутствие достойной оплаты труда
и карьерных перспектив) добавились новые:
необходимость осваивать и применять в ра-
боте информационные технологии, быть по-
стоянно на связи с родителями, обучать детей
с ограниченными возможностями и инвали-
дов, иметь дело с облучающимися других
культур, ориентироваться в новых образова-
тельных технологиях и уметь применять их,
регулярно обновлять документацию в соответ-
ствии с изменениями в нормативно-правовой
базе. Эти обстоятельства необходимо учиты-
вать при разработке программ профилактики и
коррекции эмоционального выгорания.

Литература

1. Булгакова В. Н. Анализ основных
тенденций развития современного россий-
ского общества, оказывающих влияние на
развитие содержания дошкольного образова-
ния // Молодежная наука: тенденции разви-
тия. 2018. № 4. С. 6–12.
2. Жилиева Н. В., Ханова Т. Г., Доро-
гина А. Г. Основные тенденции развития со-
временного дошкольного образования // Про-
блемы современного педагогического обра-
зования. 2021. № 70-1. С. 139–142.
3. Трунова О. Г. Формирование профес-
сиональной готовности будущих педагогов к
работе с детьми дошкольного возраста // Вестник ВГУ. Проблемы высшего образова-
ния. 2022. № 3. С. 74–77.

4. Тарасова Ю. Н. Эмоциональное выгорание педагогов в условиях инклюзивного образования // Исследователь года 2021: сб. ст. Международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск: Новая Наука. 2021. С. 50–55.
5. Мишина М. М., Воробьева Т. А. Эмоциональное выгорание педагогов в условиях модернизации образовательной среды // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2020. № 3. С. 42–54.
6. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей / Н. В. Кочетков, Т. Ю. Маринова, В. А. Орлов [и др.] // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12. № 2. С. 43–52.
7. Баксанский О. Е., Сафоничева О. Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2021. Т. 28. № 2. С. 45–57.
8. Константинов В. В. Профессиональная деформация личности. М.: Юрайт, 2017. 162 с.
9. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2013. 76 с.
10. Цамаева А. А., Озиева Л. С., Дашкуева П. В. Теоретические основы исследования эмоционального выгорания педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-1. С. 328–331.
11. Удовик С. В., Молокоедов А. В., Слободчиков И. М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности Москва: Левъ, 2018. 220 с.
12. Аракчеева З. В., Великанова С. С., Самарокова И. В. Профессиональная ответственность как фактор психоэмоционального выгорания педагога // Russian Journal of Education and Psychology 2018. № 2-2. С. 29–34.

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN CONDITIONS OF CHANGES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

O. S. Vasilyeva

The purpose of this study is to theoretically analyze the current state of the problem of emotional burnout among teaching staff and identify the factors of its occurrence. Despite the large number of publications, the problem of emotional burnout among teaching staff remains unresolved. This is due to the high workload in the workplace, uncertainty of professional responsibilities, unfavorable psychological climate in the team, disproportionality of the efforts expended and the reward received, moreover, in the conditions of reform of the educational system, teachers are faced with new challenges: the emergence of an inclusive educational environment and students with special educational needs, the emergence of new generations of children and parents of the “digital era”, an increase in students from other cultures. These circumstances must be taken into account when drawing up programs for the prevention and correction of emotional burnout.

Key words: factors of emotional burnout; structure of emotional burnout; signs of emotional burnout; challenges of the education system.

Статья поступила в редакцию 31.05.2024 г.

© Vasilyeva O. S., 2024.

Vasilyeva Olga Sergeevna (olg2008242008@yandex.ru),
2nd year master student of the Faculty of Psychology of Samara University,
443086, Russia, Samara, Moskovskoye shosse, 34.