

Нуркенова Аяна Серимжановна | [a.nurkenova@yandex.ru](mailto:a.nurkenova@yandex.ru)

Магистрант 3 года обучения

Институт образования

Балтийский федеральный университет им. И. Канта

Калининград, Россия

## Особенности профессионального эмоционального выгорания учителя средней школы

**Аннотация.** В статье кратко представлены результаты эмпирического исследования уровня эмоционального выгорания учителей средней школы. Дано определение синдрома эмоционального выгорания, описываются особенности эмоционального выгорания учителей как представителей социально значимой профессии. Автором представлена таблица, обобщающая подходы отечественных авторов к факторам, вызывающим эмоциональное выгорание учителя средней школы. Представлены диаграммы, отображающие уровень эмоционального выгорания учителей МБОУ Гимназии города Гурьевска, послужившей базой эмпирического исследования, по трем направлениям: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, — сделаны соответствующие выводы.

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

В современном мире сохранение психического здоровья педагога — насущная

проблема: требования к учителям с каждым годом меняются и возрастают. Следует согласиться с мнением С. Г. Ахмеровой, которая проводит параллель между качеством образования и качеством работающих в сфере образования учителей: здесь есть прямая зависимость первого фактора от второго, а значит, учитель становится «ключевой фигурой современной школы» [2, с. 54]. Сейчас педагог — это не только хороший специалист, который понимает своих учеников, но и человек, искусно контактирующий с родителями и обладающий компьютерной компетентностью. Учителям ежедневно приходится работать с документацией, электронной отчетностью и думать о рейтинге школы [4].

Все это приводит к одной из наиболее актуальных проблем современного учителя и всей системы образования в целом — эмоциональному выгоранию учителей.

В отечественной психологии проблемой синдрома эмоционального выгорания занимались Т. В. Форманюк, Г. А. Макарова, В. В. Бойко, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова и другие

ученые. В зарубежной психологии изучением синдрома эмоционального выгорания занимались Г. Робертс, К. Маслач, С. Е. Джексон и др. Несмотря на то, что исследования в области эмоционального выгорания начались с 70-х годов XX века, до сих пор эта тема остается актуальной, так как синдром эмоционального выгорания является одной из «болезней цивилизации» [1, с. 8].

Изучая синдром эмоционального выгорания социально значимых профессий — медицинских работников, учителей, ученых — Г. А. Макарова дает следующее определение данному феномену: это «состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе» [Цит. по: 3, с. 4].

Эмоциональное выгорание учителя носит особый, специфический характер, ведь признаки проявления эмоционального выгорания отражаются не только на личности учителя, но и на его профессиональной деятельности, а также учениках. Исследователи отмечают изменение роли учителя в современный период. Новая образовательная ситуация в России, обусловленная модернизацией российского

общества, процессами глобализации, требует изменения личностных и профессиональных качеств педагога, его социальной и профессиональной позиции в обществе. Обновление профессиональной деятельности учителя заключается в процессе смены ценностно-смысловых, профессиональных установок. Значительно усложняется контингент учащихся. Ряду учителей в России приходится зачастую работать с детьми из семей мигрантов, не знающих русский язык; работать с учащимися, имеющими серьезные социальные проблемы в семье или с отклоняющимся поведением; осваивать и тут же применять программы инклюзивного образования (а ведь это новое направление для учителей, многим не знакомое); работать с одаренными детьми в рамках реализации нацпроектов и программ без должного финансового и материально-технического оснащения. Учитель должен постоянно заниматься саморазвитием и повышением квалификации. Вдобавок практически каждый учитель проходит через классное руководство.

Обобщенно характеристика и классификация факторов, вызывающих симптомы эмоционального выгорания учителей и педагогов, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика факторов эмоционального выгорания учителей

Автор	Характеристика, классификация факторов эмоционального выгорания
Т. В. Форманюк	1) Личностные факторы; 2) ролевые факторы; 3) организационные факторы
Е. О. Ненарт	1) Условия и содержание труда; 2) социально-психологические факторы; 3) личностные факторы
А. А. Рукавишников	1) Личностные детерминанты; 2) социально-экологические детерминанты
Н. С. Пряжников и Е. Г. Ожогова	1) Факторы высокой напряженности труда; 2) психологические особенности личности
Н. Е. Водопьянова	1) Нервно-психическая неустойчивость; 2) половая принадлежность (большая нагрузка у женщин); 3) низкий уровень эмпатии
М. В. Борисова	1) Индивидуально-психологические детерминанты; 2) социально-психологические детерминанты
А. Н. Коновальчук	1) Индивидуальные особенности (социально-демографические и личностные); 2) организационные особенности (условия среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности)
Р. М. Хусаинова	1) Профессиональные факторы; 2) социальные факторы; 3) экологические факторы
О. И. Гончарова	1) Физиологические изменения; 2) психологические изменения; 3) изменения в профессиональной деятельности

Проявление эмоционального выгорания у учителей проходит по-разному, высокий уровень выгорания приводит к эмоциональному истощению, усилению негативизма, снижению самооценки и другим последствиям.

Для определения особенностей выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей средней школы было организовано и проведено эмпирическое

исследование. Базой эмпирического исследования выступило муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия г. Гурьевска (Гурьевский городской округ Калининградской области). В настоящее время в школе обучается 1451 человек. В педагогическом коллективе 77 человек, из них учителей высшей категории – 18 человек, первой категории – 13 человек, на «соответствие занимаемой должности»

– 17 человек, 3 молодых специалиста. Три человека имеют почетное звание. Из педагогического состава в исследовании приняло участие 72 учителя разных возрастных категорий, от 22 до 68 лет, со стажем как меньше одного года, так и более 35 лет. Большинство принявших участие в исследовании учителей – женщины (75 %), четверть учителей – мужчины.

В эмпирическом исследовании приняли участие учителя-предметники, учителя начальных классов, социальные педагоги и психолог, а также представитель администрации школы. Среди учителей-предметников больше всего учителей математики и информатики, русского языка и литературы, а также иностранного языка.

Для выявления уровня эмоционального профессионального выгорания учителей Гимназии г. Гурьевска была использована методика «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [6, с. 360-362]. Данный опросник позволяет выявить уровень профессионального выгорания путем подсчета баллов по трем шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений». По каждой шкале были посчитаны баллы и выявлен уровень эмоционального выгорания. Полученные результаты представлены ниже.

**1. Шкала «Эмоциональное истощение»** отражает уровень эмоционального фона испытуемого. То, что принято называть

настроением, на языке психологии называется эмоциональным фоном. Условно его можно поделить на две крайние категории – положительный фон и отрицательный. Эмоциональное истощение является признаком отрицательного эмоционального фона. Большая часть учителей имеет высокий уровень эмоционального истощения (54 %), 35 % – средний уровень эмоционального истощения и низкий уровень эмоционального истощения лишь у 11 % учителей (рисунок 1).

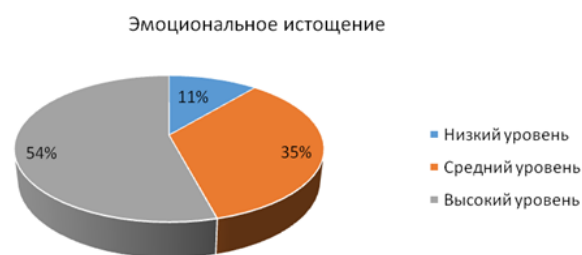


Рисунок 1 – Уровень эмоционального истощения учителей Гимназии г. Гурьевска

Высокий уровень эмоционального истощения определяется расходом большего количества энергии, чем количества получаемой или восполняемой энергии. Как правило, эмоциональное истощение выражается в таких признаках, как потеря эмоциональности и вовлеченности в деятельность и отношения; появление пессимизма, апатии, усталости, нежелании участвовать в мероприятиях, отсутствии инициативы и т. д. Особенно данные признаки могут стать заметны, если учитель ранее был активен и инициативен, но вдруг перестал проявлять данные качества. Это должно стать сигналом для его коллег и руководителей.

**2. Шкала «Деперсонализация»** отражает уровень изменений личности в отношениях с другими людьми. Деперсонализация может выражаться как в усилении зависимости от других людей, так и повышении циничности, негативизма по отношению к коллегам, к своей профессиональной деятельности [5, с. 191]. Высокий уровень деперсонализации выражается также в росте раздражительности учителя по отношению к ученикам и другим учителям, появлении конфликтов с учениками, их родителями.

Согласно полученным данным, большая часть учителей Гимназии г. Гурьевска имеет высокий уровень деперсонализации (55 %). Средний уровень имеет 24 % опрошенных учителей (17 человек) и 15 человек (21 %) имеет низкий уровень деперсонализации (рисунки 2).



Рисунок 2 – Уровень деперсонализации учителей Гимназии г. Гурьевска

**3. Шкала «Редукция личных достижений»** отражает уровень самооценки учителя: чем выше сумма баллов по данной шкале, тем меньше учитель ценит себя самого и свои заслуги. Высокий уровень редукции говорит также о росте безразличия к своей работе.

На рисунке 3 представлена диаграмма, отражающая уровень редукции личных

достижений учителей Гимназии г. Гурьевска: 55 % учителей имеют высокий уровень редукции личных достижений, средний уровень по данной шкале присутствует у 19 испытуемых, и это 27 % от всех принимавших участие в эмпирическом исследовании учителей; низкий уровень редукции личных достижений лишь у 13 человек, или у 18 %.



Рисунок 3 – Уровень редукции личных достижений учителей Гимназии г. Гурьевска

Ниже на рисунке 4 представлены обобщенные данные по общему уровню эмоционального выгорания учителей, который был определен путем анализа всех трех шкал методики К. Маслач и С. Джексона. Можно сделать вывод, что большая часть испытуемых имеет высокий уровень эмоционального выгорания (61 %). Средний уровень эмоционального выгорания имеет 18 человек (25 %), низкий уровень имеют 10 учителей (14 %).



Рисунок 4 – Общий уровень эмоционального выгорания учителей Гимназии г. Гурьевска

Подводя итог анализу эмоционального выгорания учителей Гимназии г. Гурьевска, можно сделать вывод, что большая часть опрошенных имеет высокий уровень эмоционального выгорания, и это свидетельствует о серьезных проблемах в профессиональной деятельности учителей, а также о необходимости проведения определенной системы мероприятий, направленных на снижение проявления симптомов эмоционального выгорания и его профилактику.

#### Список литературы

1. Астафурова, Н. Г. Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у лиц с высоким творческим потенциалом / Н. Г. Астафурова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 2 (84). — С. 7-12.
2. Ахмерова, С. Г. Профессиональный стресс и особенности состояния здоровья педагогов / С. Г. Ахмерова // Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Астрахань, 7-8 октября 2011 г.); под ред. Б. В. Кайгородовой, Н. В. Майсак. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. — С. 54-57.
3. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального выгорания / Г. А. Макарова // Психотерапия. — 2003. — № 11. — С. 2-11.
4. Профессиональное выгорание учителей. Как предотвратить и как бороться? [Электронный ресурс]. — URL: <https://activityedu.ru/Blogs/psy/professionalnoe-vygoranie-uchiteley-kak-ego-predotvratit-i-kak-s-nim-borotsya/> (дата обращения: 14.11.2019).
5. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: Сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т», Администрация муницип. образования «Медведев. муницип. р-н» Респ. Марий Эл. — Йошкар-Ола: ГОУВПО «Мар. гос. ун-т», 2006. — С. 190-198.
6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с.

**Ayana S. Nurkenova**

Immanuel Kant Baltic Federal University  
Kaliningrad, Russia

### **The peculiarities of the professional burnout of high school teacher**

**Abstract.** *The article briefly presents the results of an empirical study of the level of emotional burnout of secondary school teachers. The definition of the syndrome of emotional burnout is given, the features of emotional burnout of teachers*

*as representatives of a socially significant profession are described. The author presents a table summarizing the approaches of domestic authors to the factors causing emotional burnout of secondary school teachers. The diagrams showing the level of emotional burnout of teachers in three directions are presented: emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements-the corresponding conclusions are drawn.*

**Keywords:** *emotional burnout, burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.*