

**Добровольская Ева Александровна**

студентка

*Научные руководители*

**Пирязева Марина Владимировна**

аспирант, преподаватель

**Бутова Людмила Александровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ПРИЗНАК ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ**

***Аннотация:** рассматриваются причины возникновения выгорания, включая эмоциональное истощение, снижение профессиональной мотивации и деперсонализацию. Основное внимание уделено влиянию профессиональной среды, высокой эмоциональной нагрузки и отсутствия ресурсов для восстановления. Автор анализирует последствия выгорания для личности педагога, его профессиональной деятельности и качества образовательного процесса. Предлагаются рекомендации по профилактике и преодолению данного состояния, включая меры организационной поддержки и личностного развития.*

***Ключевые слова:** выгорание, профессиональная деформация, педагоги, эмоциональное истощение, профессиональная мотивация, деперсонализация, профилактика выгорания, образовательная среда, эмоциональная нагрузка.*

В современном образовательном пространстве проблема профессионального выгорания педагогов приобретает особую актуальность, оказывая существенное влияние на качество обучения и психологическое здоровье специалистов. Анализ причин и признаков этого явления позволяет выявить его связь с

профессиональной деформацией, что требует разработки эффективных стратегий профилактики и поддержки педагогов.

«Эмоциональное выгорание – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, связанным с работой. Этот синдром включает в себя элементы эмоционального истощения, деперсонализации и снижения работоспособности» [2]. Рассмотрим эти понятия более подробно.

«Эмоциональное истощение – хроническое состояние эмоционального напряжения, возникающее в результате чрезмерной работы, завышенных требований к себе и/или постоянного стресса. Оно проявляется как в физическом, так и в психологическом истощении» [2]. Деперсонализация – это циничное отношение к работе и объекту своей работы. В социальной сфере деперсонализация означает бесчувственное и негуманное отношение к клиентам. Редукция профессиональных достижений характеризуется снижением осознания собственной компетентности и продуктивности. Оно обусловлено невозможностью справиться с требованиями на работе и может обостряться отсутствием социальной поддержки и возможностей профессионального развития. Предпринятый исследователями анализ позволил выявить следующие взаимосвязи: например, выявлена высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц, особенно мужского пола, не состоящих в браке. При этом холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию по сравнению с разведенными мужчинами [2].

Согласно проведенным исследованиям между уровнем образования и степенью выгорания есть непосредственная взаимосвязь. Это объясняется тем, что люди с более высоким уровнем образования имеют больше стремлений. Однако эта тенденция наблюдается только в отношении деперсонализации, в то время как эмоциональное истощение не зависит от данного фактора [2]. Редукция же профессиональных достижений дает обратную картину, имея наибольшие значения у испытуемых со средним, нежели высшим образованием.

Также было установлено, что мужчины более склонны к деперсонализации, а женщины – к эмоциональному истощению [2]. Мужчины оказались бо-

лее чувствительны к стрессовым факторам в ситуациях, когда им необходимо проявлять мужские качества, такие как физическая сила, мужественность, подавление эмоций и показ своих достижений на работе. Женщины, напротив, оказались более чувствительны к стрессовым факторам при выполнении обязанностей, требующих от них проявления сочувствия, заботы и послушания [2].

Особенно быстро «выгорают» интроверты, так как их индивидуально-психологические характеристики не соответствуют профессиональным требованиям коммуникативной профессии. Они не обладают избытком жизненной энергии, скромны и застенчивы, склонны к замкнутости и сосредоточенности на предмете своей профессиональной деятельности. Эти люди способны накапливать эмоциональный дискомфорт, не «выплескивая» негативные чувства на окружающую среду [1; 3, 4].

Также выгоранию больше подвержены люди, постоянно переживающие внутриличностный конфликт из-за работы. В частности, считается, что женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами, более склонны к выгоранию.

В-третьих, сотрудники, чья профессиональная деятельность протекает в условиях нестабильности, более подвержены выгоранию. К этой группе относятся люди старше 45 лет, возраст которых снижает вероятность поиска новой работы.

В-четвертых, выгорание проявляется, когда сотрудники попадают в новые условия (смена работы, испытательный срок, будущая аттестация), где им приходится работать на фоне перманентного стресса.

В-пятых, вероятность возникновения выгорания выше у жителей мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Выгорание может принимать различные формы, такие как острое реагирование на жалобы родителей, даже при понимании того, что ты действовал абсо-

лютно правильно. Такие люди очень трудолюбивы и являются находкой для школьного руководства, но их убежденность в том, что они всегда должны делать все хорошо, чтобы все были довольны, может привести к тому, что они сами будут в постоянном напряжении.

Таким образом, пол, возраст и педагогический стаж влияют на формирование выгорания. Кроме того, влияют такие факторы, как неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, эмоциональная отстраненность и напряжение, которые являются симптомами выгорания. Взаимодействие этих переменных формирует профессиональное выгорание.

Риск выгорания снижают привлекательная и постоянная работа, представляющая возможности для творчества самовыражения, профессионального и личностного роста, удовлетворенности качеством жизни в ее различных аспектах, разнообразием интересов и перспективным жизненным планом. Кроме того, вероятность выгорания меньше, если человек позитивно относится к жизни, которые умеют благополучно преодолевать жизненные напасти; те, кто занимает активную жизненную позицию, и занимается творческим поиском в сложных ситуациях, владеет средствами психического саморегуляции и способен сознательно восполнять психологические, энергетические и социально-психологические ресурсы.

Педагог, принимающий себя как индивидуальность, стремится к самореализации. Осознанная потребность в саморефлексии и саморазвитии является одним из условий сохранения и укрепления психологического здоровья педагога.

Пути профилактики стресса и борьбы с его последствиями включают: создание оптимально благоприятного микроклимата в коллективе, организации; предоставление педагогам возможностей для саморазвития; максимальная конкретность при определении профессиональных обязанностей; устранение причин, которые могут привести к перегруженности или недогруженности работой; социальная поддержка; доступная и квалифицированная психологическая помощь в образовательном учреждении; программы общего оздоровления персонала [4].

Практическое решение проблемы стресса и стрессоустойчивости имеет первостепенное значение для современного образования. И, поскольку стресс оказывает сильное влияние на все сферы жизни человека, то вовремя принятые меры по борьбе с его негативными проявлениями позволят решить многие проблемы, мешающие педагогу гармонично развиваться и самореализовываться, а главное – способно защитить их благополучие.

Подводя итоги анализа условий, влияющих на формирование выгорания педагогов, можно заметить, что обилие подходов и направлений в рассмотрении этого явления обусловлено влиянием большого количества факторов, его вызывающих. Выгорание – это одно из проявлений профессиональной деформации личности. Высокий уровень профессионального выгорания негативно влияет на психологическое и соматическое здоровье педагогов, их взаимоотношения с учениками и качество педагогической деятельности.

### ***Список литературы***

1. Зеер Э.Ф. Социальное лицемерие как профессионально обусловленная деформация личности учителя / Э.Ф. Зеер, Н.А. Корнеева. – Екатеринбург, 2006. – 57 с.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 16–21.
3. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – №3. – С. 85–95. EDN LVLNYC
4. Сутормина Л.И. Опыт изучения педагогического конфликта как фактора становления смысложизненных ориентаций учителя / Л.И. Сутормина, В.Э. Чудновский // Психологическая наука и образование. – 2003. – №4. – С. 23–29. EDN SUNGPY