

УДК 37.015.3

**Х.И. УСАЕВА**  
(khaadya@mail.ru)

*Дагестанский государственный педагогический университет*

## **СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА (на примере учителя начальных классов)**

*Анализируются особенности проявления синдрома профессионального выгорания у учителей начальных классов. Полученные в эмпирическом исследовании данные позволяют определить степень выраженности синдрома профессионального выгорания учителей начальных классов в зависимости от влияния различных социально–психологических факторов. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по организации системы мероприятий по профилактике профессионального выгорания учителей начальных классов.*

*Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, факторы эмоционального выгорания, профилактика профессионального выгорания.*

Проблема эмоционального выгорания приобретает особую актуальность в последнее время, когда в обществе происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний [4].

Проблемой профессионального выгорания занимались многие зарубежные и отечественные ученые (К. Маслач, С.Е. Джексон, А. Лэнгле, М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Д.Р. Мерзлякова, М.М. Халидов, У.Ш. Магомедханова и др.) [1–6]. К.Маслач и С.Е.Джексон определили синдром психического выгорания как трехмерный конструкт, включающий в себя: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений [2].

Существует два основных научных подхода к изучению, а, следовательно, и к преодолению и профилактике синдрома профессионального выгорания:

1) с позиций стрессологии. Выгорание – это «ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения» [2]. Эмоциогенные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания учителей [4].

2) с позиций экзистенциального анализа. Под эмоциональным выгоранием А. Лэнгле понимает тяжелое состояние истощения, возникающее в деятельности. Эмоциональное выгорание – это результат того, что человек в профессии в течение длительного времени не проживает ценностей. Ту же мысль можно выразить другими словами: истинная исполненность в работе – лучшая защита от эмоционального выгорания [3].

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя начальных классов, увеличивается риск развития синдрома «профессионального выгорания» [6].

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания [6].

По данным Мерзляковой Д.Р. многомерный статистический анализ дал возможность отследить основные пути воздействия синдрома профессионального выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность ученика [5].

Изучение феномена эмоционального «выгорания» в профессиональной деятельности учителей начальных классов явление новое и малоизученное. До настоящего времени данный феномен рассмат-

ривался в основном применительно к другим представителям социэкономических профессий: врачей, психологов, психотерапевтов, юристов и др.

Мы провели эмпирическое исследование с целью выявления степени выраженности синдрома профессионального выгорания учителей начальных классов в зависимости от влияния различных факторов. Предметом нашего исследования стали социально-психологические факторы, влияющие на возникновение профессионального выгорания учителей начальных классов.

Мы выдвинули гипотезу о том, что: учителя начальных классов в той или иной степени подвержены профессиональному выгоранию; синдром выгорания развивается в процессе длительной профессиональной деятельности учителя начальных классов; возникновение профессионального выгорания обуславливается комплексом социально-психологических факторов.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач мы воспользовались блоком методов и методик исследования. С целью выявления уровня эмоционального выгорания у учителей начальных классов была использована «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.». Для описания социально-демографической характеристики респондентов, а также других параметров, оценивающих степень удовлетворенности учителей начальных классов условиями труда, нами была использована социально-психологическая анкета.

Эмпирическое исследование проводилось на базе средних общеобразовательных учреждений г. Махачкалы. В исследовании приняли участие учителя начальных классов. Выборка испытуемых составила 65 человек с возрастным диапазоном от 23 до 59 лет.

Эмпирические данные обнаруживают, что проблема «выгорания» учителей начальных классов актуальна, у 18% не выявлен синдром «выгорания», но у 82% опрошенных в сформированной стадии находятся те или иные симптомы «выгорания». У 65% учителей начальных классов, принявших участие в исследовании «выгорание» находится в стадии формирования, что говорит о необходимости профилактики их психоэмоционального состояния.

Аналогичные данные были получены ранее в исследованиях Х.М. Халидова, У.Ш. Магомедхановой. Следует отметить, что в тех образовательных учреждениях, где проводится психопрофилактическая работа по предупреждению выгорания, имеется тенденция к снижению его риска [6].

Социально-демографические характеристики респондентов, а также параметры, оценивающие степень удовлетворенности учителей начальных классов условиями труда, заработной платой, отношениями с непосредственным руководителем, взаимоотношениями в коллективе, а также интенсивность испытываемых ими физических, интеллектуальных, психоэмоциональных нагрузок отражают результаты, полученные с помощью анкетного опроса в серии исследований, проведенных нами с соавторами [4; 6].

Обнаружена зависимость между профессиональной категорией и степенью профессионального «выгорания». Чем выше категория, тем меньше проявлений «выгорания». Наличие высшей категории, на наш взгляд, снижает риск возникновения «выгорания», так как высокая профессиональная подготовка дает специалисту широкий спектр вариантов, способов и приемов решения профессиональных задач и проблем, возникающих в процессе работы.

Стаж профессиональной деятельности влияет на формирование «выгорания» на уровне статистической тенденции. Испытуемые с начальной стадией формирования «выгорания» имеют стаж профессиональной деятельности от 0 до 5 лет (51%). В группу испытуемых с отсутствием «выгорания» вошло 47% со стажем работы по специальности от 5 до 10 лет. Группу специалистов со сложившимся «выгоранием» составили в равной степени те, у кого стаж превышает 10 лет и стажем от 0 до 5 лет (31%).

Неблагоприятные условия труда повышают риск развития выгорания, а благоприятные являются фактором, ослабляющим влияние профессиональных стрессов.

Достоверные различия между группами показали, что такие симптомы «выгорания» как напряжение и переживание психотравмирующих обстоятельств выше у полностью неудовлетворенных заработной платой учителей начальных классов, чем у тех, которых она, пожалуй, не удовлетворяет.

Различия по степени выраженности «выгорания» установлены в связи с возможностью повышать квалификацию. На наш взгляд это связано с тем, что компетентность специалиста, умение быстро и эффективно решать профессиональные задачи является фактором профессионального самосохранения. Поэтому важно повышать свое мастерство и квалификацию посредством самообразования в ходе практической деятельности, заимствования опыта у коллег, формами учебы – курсы, семинары, разовые программы и др.

Слишком высокое разнообразие работ может стать фактором, повышающим риск возникновения эмоционального выгорания. Степень удовлетворенности разнообразием выполняемых работ влияет на возможность развития «выгорания». Если работник расценивает свою работу как престижную, это снижает риск возникновения «выгорания». Специалисты, считающие свою профессию престижной, относятся к группе с отсутствующим синдромом «выгорания».

Напряженные отношения с руководителем повышают риск развития «выгорания». Обнаружены различия между группами на уровне статистической тенденции. В группе специалистов, у которых отсутствует синдром эмоционального «выгорания», большинство работников удовлетворены отношениями с руководителем. В группе специалистов со сложившимся синдромом нет полностью удовлетворенных отношениями с руководителями.

Неблагоприятные взаимоотношения в коллективе являются фактором развития таких симптомов «выгорания», как истощение и деперсонализация. Чем больше удовлетворены опрошенные взаимоотношениями в коллективе, тем меньше у них риск возникновения эмоционального «выгорания».

Педагоги, неудовлетворенные организацией работы, относятся к группе с высоким выгоранием. У почти половины удовлетворенных организацией работы, отсутствует выгорание. Организация работы, которая не удовлетворяет специалиста, является фактором стресса, который увеличивает риск развития эмоционального «выгорания».

В группах учителей начальных классов, имеющих семью и одиноких, не выявлено статистически значимых различий по выраженности эмоционального «выгорания». Семья, скорее всего, должна выступать в качестве фактора, снижающего влияние различных профессиональных стрессов, т.к. выполняет психотерапевтическую функцию, связанную с психологической поддержкой членов семьи.

Чем чаще в профессиональной деятельности учитель испытывает психоэмоциональные нагрузки, тем выше у него риск возникновения синдрома эмоционального «выгорания» [4]. У учителей начальных классов, которые чаще испытывают психоэмоциональные нагрузки, выше показатель «резистенция», и такие симптомы «выгорания» как психосоматические нарушения, неудовлетворенность собой, расширение сферы экономии эмоций, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование [6].

Обобщив теоретические и эмпирические данные проведенного исследования, нами были сделаны следующие выводы:

1. Проблема «выгорания» учителей начальных классов актуальна, лишь у 18% не выявлен синдром «выгорания», у 17% опрошенных был выявлен сформировавшийся синдром выгорания, у наибольшего числа опрошенных (65%), принявших участие в исследовании «выгорание» находится в стадии формирования, что говорит о необходимости профилактики их психоэмоционального состояния.

2. На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияет группа организационных факторов: повышают риск развития «выгорания» неблагоприятные условия труда, организация работы, которая не удовлетворяет специалиста; слишком высокое разнообразие выполняемых специалистом работ; низкая возможность повышения квалификации; напряженные отношения с руководителем и неблагоприятные взаимоотношения в коллективе; неудовлетворенность размером заработной платы; частые психоэмоциональные нагрузки; низкая профессиональная категория; осознание своей работы как не престижной.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по организации системы профилактических и психокоррекционных мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья учителей начальных классов в условиях эффективного взаимодей-

твия всех участников образовательного процесса: личностная психологическая подготовка педагога, формирование стрессоустойчивости и навыков эффективного управления эмоциональным состоянием, использование различных форм групповой работы в соответствии со стадией развития профессионального «выгорания».

### Литература

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, 2005. №2. С. 96–104.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009.
3. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии, 2008. № 2. С. 3–17.
4. Магомедханова У. Ш., Якубова А. Б., Гунашева М. А. Синдром профессионального выгорания и его профилактика у учителей начальных классов // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 6 (55). С. 247–250.
5. Мерзлякова Д.Р. Пути воздействия синдрома выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность учеников // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. №2. // [Электронный ресурс]. URL: <http://psyedu.ru/journal/2011/2/2111.phtml> (дата обращения: 17.04.2016)
6. Халидов М. М., Магомедханова У. Ш. Социально-психологические факторы, влияющие на эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности учителей начальных классов // Инициативы XXI века, 2014. № 1. С. 58–61.

USAEVA H.I.

*Dagestan state pedagogical University*

### **THE SYNDROME OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHER AND ITS PREVENTION (FOR EXAMPLE, ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS)**

*The study analyzes the characteristics manifestations of the syndrome of professional burnout among elementary school teachers. Obtained in the empirical investigation the data allow us to determine the severity of professional burnout syndrome of primary school teachers depending on the influence of various socio-psychological factors. The results of the study can be used to develop recommendations on organization of system of prevention of professional burnout of elementary school teachers.*

*Key words: professional burnout syndrome, the factors of emotional burnout, prevention of professional burnout.*