

УДК 159.9

Францева Елена Николаевна,  
Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь  
E. Frantseva  
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol  
Fran\_Len@mail.ru

Антонелене Элеонора Николаевна,  
МБДОУ д/с № 72 «Берегиня», Ставрополь,  
Municipal Budget Preschool Educational Institution Kindergarten №72 "Bereginya"  
E. Antonelene  
72\_bereginy@mail.ru

### **Эмоциональное выгорание педагогов как фактор риска психологической безопасности образовательной среды**

### **Emotional burnout of teachers as a risk factor for the psychological safety of the educational environment**

*Аннотация: В статье раскрывается сущность понятия «эмоциональное выгорание» и причины возникновения синдрома у педагогов. Рассматривается влияние его негативных последствий на психологическую безопасность образовательной среды. Предлагается комплекс мер по профилактике возникновения у педагогов эмоционального выгорания.*

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологическая безопасность образовательной среды, профилактическая деятельность, педагоги.*

*Annotation: The article reveals the essence of the concept of "emotional burnout" and the causes of the syndrome among teachers. The influence of its negative consequences on the psychological safety of the educational environment is considered. A set of measures is proposed to prevent the occurrence of emotional burnout in teachers.*

*Keywords: emotional burnout, psychological safety of the educational environment, preventive activities, teachers.*

В настоящее время, в связи с повышением требований к профессиональной компетентности педагогов, объективным увеличением учебной нагрузки и интенсивности труда, психоэмоциональным перегрузкам в быстро меняющихся условиях, увеличивается риск развития «эмоционального выгорания». Изучение данного синдрома необходимо с позиции

предупреждения и нивелирования влияния его негативных последствий на психологическую безопасность образовательной среды.

Профессия педагога характеризуется напряженной коммуникацией в разноплоскостных отношениях, постоянной включенностью во множество социальных связей и взаимоотношений, что безусловно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Синдром эмоционального выгорания проявляется в виде стереотипа поведения или психоэмоционального реагирования в процессе профессиональной деятельности педагогов. Он характеризуется ограничением возможностей восстановления собственных ресурсов, что влияет на чувства, поведение и деятельность в процессе взаимодействия.

Без сомнения, вопрос об эмоциональном выгорании педагогов является достаточно важным, в первую очередь потому, что связан с обеспечением психологической безопасности образовательной среды. Исследования показывают, что психофизическое здоровье педагога, является одним из ведущих критериев комфортности и безопасности в образовательной среде.

Признаки синдрома могут проявляться в увеличении количества конфликтных и проблемных ситуаций, в равнодушии к переживаниям другого человека, в потере ощущений ценности жизни, деперсонализации, утрате веры в собственные силы, снижении эффективности деятельности и субъективной удовлетворенности трудом, что напрямую будет отражаться на состоянии образовательной среды.

Последствия роста синдрома эмоционального выгорания негативно сказываются на межличностном взаимодействии в образовательной среде, профессионализме педагога, качестве выполнения профессиональных функций и связаны с конфликтологической составляющей педагогической деятельности [2].

Проблема эмоционального выгорания рассматривается в исследованиях зарубежных и отечественных психологов: «эмоциональное сгорание» (Т.В.Форманюк, Е.В. Юдина, Т.С. Яценко), «синдром эмоционального

выгорания» (В.В. Бойко), «перегорание» (Г.А.Зарипова), «психическое выгорание» (В.Е. Орел), «профессиональное выгорание» (В.В. Бойко, Н.Е.Водопьянова, О.Н. Гнездилова, Н.В. Мальцева, В.Е. Орел, М. Anderson, E. Iwanicki, D. Ford, M. Leiter, T. Marek, C. Maslach, S. Jackson, J. Winnubst и др.).

Актуальность проблемы возникновения профессиональных деформаций у педагогов только возрастает. Это связано с наличием стрессогенного влияния факторов, присутствующих в условиях протекания профессиональной деятельности педагога (динамизм, дефицит времени, эмоциональная вовлеченность, трудовые перегрузки, профессиональные риски, социальные оценки и т.д.).

Опираясь на указанные исследования, можно отметить, что данный синдром – это деструкция, вызванная в профессиях «субъект-субъектного» типа (педагоги, медицинский персонал, работники социальных служб, психологи и т. д.), где основным предметом труда являются человеческие отношения [8]. По мнению Бойко В. В., в группу профессионального риска входят люди, чья профессиональная деятельность связана с длительным нахождением в эмоционально напряженной коммуникации, поэтому эмоциональное выгорание является психологическим механизмом защиты в виде полного или частичного исключения эмоций или понижении эмоционального фона в ответ на избранные психотравматические ситуации. С одной стороны, это позволяет личности снижать напряжение за счет экономного расходования эмоциональных ресурсов, а с другой – выгорание негативно сказывается на выполнении трудовой деятельности и взаимоотношениях с людьми.

М.В. Борисова, Н.С. Пряжников и др. отмечают, что психологическая напряженность педагогического труда обусловлена его спецификой, и характеристиками основных составляющих: педагогической деятельности, взаимодействия и самой личности педагога [4;10].

С учетом рассмотренной специфики данного феномена, важно определить какие факторы способствуют эмоциональному выгоранию педагога. Ученые используют различные основания и соответственно выделяют

классификации факторов, с их точки зрения, обуславливающих возникновение данного синдрома. Обобщая их многообразие, отметим наиболее часто приводимые в специальной литературе.

Учеными выделяются три основные группы факторов:

- личностные (индивидуальные характеристики, черты личности, эмоциональная ригидность, самооценка, сензитивность, возраст, стаж, семейное положение и др.);
- организационные (условия, профессиональные перегрузки, содержание трудовой деятельности, стили руководства коллективом и др.);
- третья группа обусловлена характерными отличительными чертами выполняемой деятельности (педагогической): снижение престижа профессии, нравственная ответственность, эмоционально-ценностное отношение к профессии и др.

Согласно исследованиям В.В. Бойко, В.Е. Орел, синдром эмоционального выгорания обусловлен следующими факторами [3].

Организационные (внешние): условия трудовой деятельности (нагрузка, длительность рабочего дня, нехватка времени), содержание трудовой деятельности (число контактов, острота и глубина проблем при взаимодействии, обратная связь в коммуникациях), социально-психологические (особенности взаимоотношений в организации, характеристики социально-психологического климата, отношение к цели и объекту работы).

Индивидуальные (внутренние): социально-демографические (пол, возраст, стаж работы и т.д.); личностные особенности (психоэмоциональная устойчивость, интернальный локус контроля, особенности психологического сопротивления и виды защиты, самооценка личности, нейротизм (тревожность), экстравертированность или склонность к интроверсии).

В контексте развития данного синдрома, отметим что, последствия эмоционального выгорания педагогических работников приводят к риску нарушения взаимодействия, а значит и возникновению конфликтных ситуаций,

как между взрослыми участниками образовательной среды и детьми, так и отрицательно сказываются на взаимодействии коллег в организации [14].

Научные исследования Е.В. Алексеевой, В.В. Бойко, Е.И. Казаковой, Г.А. Ковалева, Н.Ф. Радионовой, Л.В. Симоновой и др., свидетельствуют о том, что в образовательных учреждениях не только зачастую отсутствуют возможности обеспечения психологической безопасности образовательной среды, но и увеличивается число негативных тенденций на уровне межличностного взаимодействия, связанных с ростом числа педагогов с деструктивными проявлениями. Психологически безопасной можно считать ту среду, в которой большинство субъектов имеют позитивное отношение к ней, высокие показатели индекса удовлетворенности взаимодействием и оптимальный уровень психологического здоровья. Приведенное описание дает представление об эталонном состоянии психологической безопасности образовательной среды. Показатели диагностических критериев могут дать более реальную картину, а последующий анализ позволит выявить расхождение идеального и реального [9].

В концепции И.А. Баевой, психологическая безопасность представляет собой определенное состояние защищённости субъекта, а также способность и возможности среды и личности отражать стрессовые внешние и внутренние воздействия [1].

Исследования К. Риттельмайер [11], Д.Ж. Маркович [7], М. Черноушек [13] и др. о взаимосвязях образовательной среды и психоэмоционального состояния ее субъектов задают особый контекст в рассмотрении подходов к проблеме влияния синдрома эмоционального выгорания педагога на психологически безопасную образовательную среду. А.Ю. Василенко [5] указывает на связь между профилактикой эмоционального выгорания педагогов и элементами создания психологической безопасности образовательной среды.

Опираясь на современные исследования в области практики, рассматривающие различные аспекты интересующей нас проблематики, психологическую безопасность среды и ее участников можно описать как:

- состояние сохранности психики человека;
- процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в неё участников, максимальной реализации их способностей во взаимодействии и неразрывной связи с образовательной средой;
- сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- устойчивое развитие и оптимальное функционирование личности в процессе взаимодействия со средой (умения защититься от психологических угроз, способность преодолевать такие воздействия собственными ресурсами, создавать психологически безопасные отношения);
- возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз, факторов риска;
- система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда и эффективный режим организации жизнедеятельности всех субъектов образовательного процесса.

Образовательная среда и участники отношений являются как субъектами (обеспечивают ее), так и объектами (нуждаются в ней) психологической безопасности, в том числе и средствами ее обеспечения [12].

Очевидно, что психологическая безопасность среды – важнейшее условие профессионально-личностного развития педагогов, сохранения и укрепления их психологического здоровья. Психологическое здоровье педагогов, в свою очередь, основа душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и иницилирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. В связи с этим, особую важность приобретает разработка и реализация комплекса мер по профилактике эмоционального выгорания у

педагогов. Исследователями отмечается тот факт, что эмоциональное выгорание не является неминуемым и необратимым процессом, следовательно, профилактические меры, должны быть направлены на предупреждение, ослабление или купирование его возникновения [6;10]. Профилактическая деятельность может осуществляться по нескольким направлениям: мониторинг образовательной среды и ее участников; информирование; обучение педагогов методам профилактики негативных эмоциональных состояний; повышение значимости педагогической профессии. Данные направления предусматривают следующие мероприятия:

#### Мониторинг образовательной среды и ее участников:

- определение и предупреждение эмоционального выгорания на массовом и индивидуальном уровнях;
- выявление развивающего потенциала образовательной среды и социального пространства в учреждении;
- выявление эффектов и изменений на личностном уровне под действием инновационных технологий, изменяющихся условий профессиональной деятельности и т. п.;
- исследование мотивов и причин стрессового состояния педагогов;
- изучение удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе организации и ее психологического климата;
- исследование скрытых факторов, обуславливающих формирование эмоционального выгорания.

#### Информирование педагогов:

- знакомство с понятием и критериями психологического здоровья, а также особенностями и причинами выгорания;
- ознакомление с техниками психологической самопомощи для профилактики психического неблагополучия, оптимизации работоспособности, поддержке профессионального и психосоматического здоровья;
- расширение границ понимания собственных индивидуальных возможностей и личностных ресурсов в профессиональной деятельности.

Обучение педагогов методам профилактики негативных эмоциональных состояний:

- обучение техникам развития позитивного мышления, способам регулирования эмоциональных состояний, развитие навыков психологической саморегуляции и самоконтроля, направленных на активизацию личностных ресурсно-адаптивных возможностей;
- психологическая поддержка в овладении эффективными механизмами психологической защиты и позитивными копинг-стратегиями;
- организация и проведение консультаций, практических семинаров, тренингов по развитию культуры психологической защищенности всех субъектов образования.

Повышение значимости педагогической профессии:

- создание администрацией условий для систематического повышения профессиональной компетентности педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- административная и профессиональная поддержка, эффективный стиль руководства, диалогические отношения;
- содействие процессу личностного развития педагогов, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Таким образом, безопасность среды и безопасность личности неотделимы друг от друга, они представляют собой единство оптимального и устойчивого развития человека во взаимодействии со средой. На современном этапе развития общества, нам видится наиболее конструктивным профилактическим решением создание условий изменения психологической позиции педагога к самому себе как субъекту деятельности, проявляющееся в понимании ответственности за свое психическое здоровье.

## Список литературы

1. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности [Текст] / И.А. Баева. – СПб.: Нестор-История, 2011. – 353 с.
2. Березовская Л.И. Факторы внутриличностных конфликтов в контексте профессионального выгорания учителя / Л.И. Березовская // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 4.
3. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В.Борисова. // Вопросы психологии. - 2005.- №2. – С.96-104.
5. Василенко А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания [Текст] / А.Ю. Василенко // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2011. No 1(4). – С. 27–31.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2010. 336 с.
7. Маркович Д.Ж., Жуков В.И., Бганба-Церера В.Р. Социальная экология: Учебное пособие [Текст] / Д.Ж. Маркович, В.И. Жуков, В.Р. Бганба-Церера. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 1998. – 339 с.
8. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. — М.: Изд-во Ин-та психологи РАН, 2005. — 329 с. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.litres.ru/v-e-orel/sindrom-psihicheskogo-vygoraniya-lichnosti/> chitat-onlayn/page-2/ (дата обращения — 27.03.2021).
9. Офицерова Т.А., Губанихина Е.В. Обеспечение психологической безопасности образовательного процесса как условие сохранения и укрепления психологического здоровья школьников [Текст] / Т.А. Офицерова, Е.В. Губанихина // Молодой ученый. – М., 2017. – No 48. – С. 202.
10. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 87–95.
11. Риттельмайер К. Архитектоника школы: как ученики переживают школьные здания [Текст] / К. Риттельмайер. – Калуга, 1998. – 117 с.
12. Францкевич Е.Т. — Психологическое неблагополучие, как фактор риска безопасности образовательной среды // Психолог. – 2014. – № 1. – С. 125 - 174. DOI: 10.7256/2306-0425.2014.1.11490 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=11490](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=11490) (дата обращения: 23.03.2021).

13. Черноушек М. Психология жизненной среды [Текст] / М. Черноушек / Пер. с чеш. И.И. Попа. – М.: Мысль, 1989. – 174 с.
14. Шалагинова К.С. Возрастание рисков в современном образовательном пространстве [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2011. № 3.