

**О. Н. Кириченко**, канд. педагог. наук, доц.,  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,  
кафедра общей и социальной психологии

## СПЕЦИФИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

В статье раскрываются результаты исследования специфики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, раскрыты наиболее часто встречающиеся признаки синдрома эмоционального выгорания, выделены показания к профилактической или коррекционной психологической работе по вопросам эмоционального выгорания у педагогов, указаны особенности профилактической работы с лицами, имеющими признаки эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, специфика, профилактика синдрома эмоционального выгорания, педагоги.

Традиционно и в общественном сознании, и в научной литературе при изучении профессиональной деятельности специалистов социномических профессий (врачей, педагогов, социальных работников и т. д.) акцент делается, прежде всего, на позитивных аспектах работы с людьми. Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса.

На сегодняшний день стало очевидным, что профессиональная деятельность педагога в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса. Профессиональная деятельность педагога, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь детей и молодежи, групп населения и общества в целом. Педагогам, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное эмоционально сложное общение с людьми различных возрастов, социального положения и статуса, детьми, их родителями и администрацией учебных заведений, свойствен так называемый синдром “эмоционального выгорания”. Причем, по последним данным, данному синдрому подвержен почти каждый педагог (около 90% учителей средней школы) [1, 6].

Согласно современным данным [2, 3, 4, 5], под “психическим выгоранием” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот

синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений — возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

В значительной степени подвержены развитию СЭВ педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью [1, 6]. Симптомы профессионального выгорания в учительской среде не зависят от пола и возраста испытуемых.

Содержание педагогической работы, связанное с высоким личностным участием, требует от учителя высокой мобилизации своих сил и не всегда сопровождается адекватной оценкой собственных психических затрат. Чаще всего аспект здоровья игнорируется в работе учителя, поскольку такое посвящение себя профессии считается естественным явлением в учительской среде.

Сложный характер синдрома профессионального выгорания, а также разнородность интерпретации его причин и проявлений требуют поиска исследовательских стратегий и создания соответствующего психологического инструментария. Классическим примером измерения степени развития синдрома является опросник МВІ, разработанный К. Маслач, который позволяет исследовать три главные составляющие синдрома: эмоциональное истощение, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, обезличивание интерперсональных отношений [4].

Другим примером диагностики особенностей синдрома эмоционального выгорания является “Опросник поведения и переживания, связанного с работой” (AVEM), разработанный У. Шааршмидтом и А. Фишером. На основе анализа показателей отдельных шкал опросника и их взаимосвязей авторами методики были выделены четыре типа поведения и переживания в профессиональной среде. Тип G (нем. *gesund*) — отражающий положительную установку на выполнение деятельности, усиленную мобилизирующим воздействием положительных эмоций. Тип S (нем. *sparsam*) — экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний, выраженной склонностью к сохранению дистанции по отношению к профессиональной деятельности, удовлетворенностью результатами своего труда. Тип А — тип риска А, характеризующийся экстремально высоким субъективным значением профессиональной деятельности, большой степенью готовности к энергетическим затратам, низкой устойчивостью к фрустрации и стрессу. Тип В (англ. *burnout*) — выгорание, отмечен низким субъективным значением деятельности, низкой стрессоустойчивостью, ограниченной способностью к релаксации и конструктивному решению проблем, тенденцией к отказу в

трудных ситуациях, постоянным чувством беспокойства и беспредметного страха.

Методика “диагностики уровня эмоционального выгорания” В. В. Бойко позволяет выявить сформированность фаз стресса — “напряжение”, “резистенция”, “истощение” и ведущие симптомы “выгорания”.

По итогам тестирования можно сказать, какие фазы стресса уже сформировались или находятся в стадии формирования, какие симптомы доминируют.

По количественным показателям можно судить о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени. Исходя из этого, можно планировать дальнейшую тактику психотерапевтической работы.

Для создания целостной картины синдрома эмоционального выгорания предлагается использовать также следующие методики: экспресс-диагностику невроза К. Хека и Х. Хесса, методику личностного дифференциала (адаптированная в НИИ им. В. М. Бехтерева), методику диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса и методику определения уровня самоактуализации личности (САМОАЛ). Пакет подобран таким образом, что многие шкалы из разных методик коррелируют друг с другом, что позволяет выяснить, на каких уровнях возникли нарушения, а также являются своеобразной шкалой лжи для методики “выявления эмоционального выгорания” [2].

Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома “выгорания”, можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Для установления личностных детерминант синдрома эмоционального выгорания у педагогов на базе средних школ г. Одессы было проведено эмпирическое исследование.

Методы исследования:

- наблюдение;
- тестирование;
- методы математической обработки статистической информации.

При тестировании использовались следующие методики:

– методика “Опросник поведения и переживания, связанного с работой” (AVEM — Arbeitsbezogenes Verhaltens-und Erlebensmuster, Schaarschmidt and Fischer) в адаптации Т. И. Ронгинской;

– методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;

– опросник “Невротические черты личности” (НЧЛ) Л. И. Вассерман.

Выбранные методики позволяют представить синдром эмоционального выгорания как комплексное явление, которое находит свое отражение в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах личности, а также выявить личностные детерминанты его возникновения и развития.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе проводилось психодиагностическое исследование испытуемых по указанным выше

методикам, проводилась количественная и качественная обработка результатов, формулировались заключения относительно наличия и степени проявления синдрома эмоционального выгорания.

На втором этапе результаты, полученные при психодиагностическом исследовании, подвергались математической обработке с целью установления закономерностей проявления синдрома выгорания в зависимости от личностных особенностей педагогов.

На третьем этапе, с учетом выявленных особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания, проводилось выявление признаков данного синдрома, которые могут быть показателями к консультативной психологической работе.

Как наиболее часто встречающиеся признаки синдрома эмоционального выгорания в данной выборке педагогов были выявлены:

- неудовлетворенность собой;
- эмоциональный дефицит;
- тревога (депрессия);
- редуция профессиональных обязанностей;
- эмоциональная отстраненность.

Для педагогов с признаками синдрома эмоционального выгорания характерно увеличение количества ситуаций, оцениваемых ими как психотравмирующие, что усиливается неадекватным избирательным эмоциональным реагированием и переживанием чувства невозможности изменить что-либо. Увеличение количества ситуаций, которые педагог оценивает как психотравмирующие, приводит к расширению сферы экономии эмоций, которая распространяется с профессиональной сферы на семейную и досуговую, а также к небрежному выполнению или избеганию выполнения профессиональных обязанностей. Расширение сферы экономии эмоций сопровождается также уменьшением эмоциональных проявлений и реакций, а также стремлением минимизировать личностную вовлеченность при исполнении профессиональных обязанностей. Сужение сферы эмоциональных контактов, вызванное эмоциональным истощением и стремлением к экономии эмоций, приводит в итоге к переживанию эмоционального дефицита, усилению тревоги, переживанию чувства непонятости, ненужности, одиночества (или переживания из-за отсутствия единомышленников).

Для педагогов с признаками синдрома эмоционального выгорания характерны следующие особенности переживания и поведения по отношению к работе: повышенная сензитивность к оценке окружающими результатов их профессиональной деятельности, склонность воспринимать работу как основную сферу самореализации, апатичность по отношению к выполняемой деятельности, восприятие профессиональной деятельности как ненужной и лишённой смысла, требующей излишних затрат времени и энергии, неадекватно завышенный уровень притязаний в профессиональной деятельности, стремление к получению признания даже при незначительных успехах, болезненное реагирование на просчеты и неудачи в профессии. Готовность уделять значительное количество времени и энергии профессиональной деятельности, работать “с полной отдачей”, стремление к мак-

симизации эффективности своей профессиональной деятельности, склонность к перфекционизму, гиперсензитивность по отношению к внешней оценке результатов своей профессиональной деятельности, не способность сохранять дистанцию по отношению к работе, неадекватная эмоциональная вовлеченность в выполнение профессиональных обязанностей, восприятие профессиональных успехов и неудач как доказательства их личностной успешности или неуспешности. Склонность к отказу от дальнейшей деятельности в ситуации неудачи, пассивная стратегии решения проблем в профессиональной деятельности, сниженная стрессоустойчивость, высокая фрустрированность, эмоциональная неуравновешенность.

Неудовлетворенность результатами своей профессиональной деятельности, склонность воспринимать оценку своей профессиональной деятельности как незаслуженно заниженную.

По результатам исследования большинство педагогов с признаками эмоционального выгорания были отнесены к группе риска возникновения синдрома, тогда как у оставшихся был выявлен сформированный синдром.

Также были выявлены следующие особенности эмоциональной возбудимости у педагогов с признаками эмоционального выгорания. Для них характерны тревожность, повышенная склонность к критическому самоанализу, затруднения при принятии решений, повышенная эмоциональная истощаемость, потребность в эмоциональной поддержке, склонность к рационализации, инертность и “застреваемость” переживаний, “зажатость” в социальных и профессиональных контактах, отсутствие раскованности, спонтанности, естественности и непринужденности, высокая вероятность несдержанного, плохо управляемого и прогнозируемого поведения, преобладание аффективных форм реагирования, преимущественно экстрапунитивной направленности, раздражительность, вспыльчивость, неконформность и необдуманность поступков, плохая переносимость стресса с возможностью дезадаптивных форм поведения, одновременно проявляются черты повышенной чувствительности в отношении несправедливости (объективной или субъективно воспринятой как таковой), сензитивности и аффективной ригидности.

В результате проведенного исследования можно выделить следующие показания к профилактической или коррекционной психологической работе по вопросам эмоционального выгорания у педагогов:

- неадекватно завышенный уровень притязаний в профессиональной деятельности;
- экстремально высокая субъективная значимость профессиональной деятельности;
- склонность к рационализации;
- инертность и “застреваемость” переживаний;
- повышенная эмоциональная возбудимость;
- ослабление способности к волевому управлению эмоциями;
- недостаточная пластичность эмоций;
- сниженная толерантность к стрессу;
- сниженная способность соблюдать дистанцию по отношению к работе;

– объективное или субъективно воспринимаемое отсутствие поддержки и понимания от окружающих.

Профилактические и лечебные меры при синдроме эмоционального выгорания во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при терапии уже развившегося эмоционального выгорания.

В терапии и профилактике синдрома эмоционального выгорания можно использовать различные подходы: лично ориентированные методики, направленные на улучшение способностей личности противостоять стрессу через изменение своего поведения, отношения; меры, направленные на изменение рабочего окружения (предупреждение неблагоприятных обстоятельств).

Если активно не вмешиваться в развитие синдрома эмоционального выгорания среди персонала учебного заведения, то самопроизвольного улучшения не происходит.

Концепция поведенческих профилактических мер фокусируется на первичной профилактике. Сюда относятся следующие мероприятия:

– улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);

– обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;

– умение разделить с учеником ответственность за результат, умение говорить “нет”;

– хобби (спорт, культура, природа);

– попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;

– фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Педагогов, впервые приступивших к работе, необходимо реалистично и адекватно ввести в курс дела. Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

Еще на этапе обучения профессии желательно давать студентам такие навыки. Примером может служить проведение дебрифинга после критического события, который предполагает возможность выразить свои мысли, чувства, ассоциации, вызванные каким-либо серьезным происшествием. Данный метод широко используется за рубежом в правоохранительных органах. Через обсуждение после травматических воздействий профессионалы избавляются от затаянного чувства вины, неадекватных и неэффективных реакций и могут продолжить работу.

Необходима лично ориентированная подготовка педагога с акцентом на способность формировать хорошие взаимоотношения с учениками и их родителями как фундамент для использования профессиональных знаний и технологий. Специалисты педагогических профессий должны быть обучены продвинутым навыкам интервью и беседы (контакт с “трудными” учениками, сообщение плохих новостей родителям и т. д.).

Широкое распространение получил метод образования по обучению личности справляться с трудностями на рабочем месте. Но, несмотря на

то, что люди могут обучиться новым путям выхода из стрессовых ситуаций, они не могут применить полученные навыки в рабочей обстановке, т. к. их работа требует поведения по специфическому пути, организационная процедура обуславливает время и место, в котором проходит большая часть работы. Сотрудники распределены согласно рабочим функциям, а не личностной совместимости.

Стратегии по предотвращению внешних обстоятельств, вызывающих выгорание (комбинация первичной и вторичной профилактики), могут быть разделены на действия по изменению организации и руководства администрации учебного заведения и на мероприятия, проводимые с педагогическими работниками.

Мерами, направленными преимущественно на рабочее окружение, являются:

- создание, поддержание “здорового рабочего окружения” (т. е. временной менеджмент, коммуникативные стили руководства);
- признание результатов работы (похвала, высокая оценка, оплата);
- обучение руководителей (“ключевая роль” администрации учебных заведений в предотвращении выгорания).

Личностно ориентированные стратегии:

- проведение специальных программ среди групп риска (например, Баллиновские группы для учителей);
- регулярный профессионально-медицинский, психологический мониторинг.

## Литература

1. Берк Р. Психологическое выгорание у учителей — М., 1998.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика — СПб.: Питер, 2005.
3. Лужецкая А. М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий системы “человек — человек” // Сибирский психологический журнал. — 2005. — № 21. — С. 150–153.
4. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
5. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. — М.: Ин-т психологии РАН, 2005.
6. *Форманюк Т. В.* Синдром “эмоционального сгорания” учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 54–67.

**О. М. Кириченко**, канд. педагог. наук, доц,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,  
кафедра загальної й соціальної психології

### **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ**

#### **Резюме**

У статті розкриваються результати дослідження особистісних детермінант синдрому емоційного вигорання у педагогів, розкриті ознаки синдрому емоційного вигорання, що найбільш часто зустрічаються, виділені свідчення до профілактичної або корекційної психологічної роботи з питань емоційного вигорання у педагогів, вказані особливості психокорекційної і профілактичної роботи з особами, що мають ознаки емоційного вигорання.

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, особові детермінанти, педагоги.

**O. Kirichenko**, PhD, doc.,  
Odessa I. I. Mechnikov National University,  
general and social psychology department

### **THE PERSONALITY DETERMINANTS OF SYNDROME OF THE EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS**

#### **Summary**

In the article the results of research of personality determinant of syndrome of the emotional burnout open up for teachers, the often meetings signs of syndrome of the emotional burnout are exposed most, testimonies are selected to prophylactic or correction psychological work on questions of the emotional burnout for teachers, the features of prophylactic work are indicated with persons, having signs of the emotional burnout.

**Key words:** syndrome of the emotional burnout, personality determinants, teachers.