

УДК 373

**О СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

© 2016

О.П. Болотникова, кандидат психологических наук, доцент
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)
А.С. Порох, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 345», Самара (Россия)

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; дошкольное образование; профессиональная деформация.

Аннотация: Проанализированы сущность и проявления синдрома эмоционального выгорания у воспитателей детского сада. Эмоциональное выгорание рассматривается как механизм психологической защиты в условиях психотравмирующей для педагога ситуации.

Повышающиеся требования к специалистам сферы образования, нестабильность и сложность социальных, политических и экономических условий в стране, а также условий реализации профессиональной деятельности поднимают на новый уровень актуальность проблемы эмоционального выгорания у педагогов. Огромное количество педагогов характеризуются такими проявлениями, как эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, напряженность, которые снижают эффективность их работы, способствуют возникновению конфликтности во взаимоотношениях с окружающими, приводят к возникновению и закреплению негативных черт личности, активируют неконструктивные механизмы психологических защит (Е.С. Асмаковец) [1], разрушают психическое здоровье (А.А. Бодалев, Н.В. Кузьмина, В.С. Мухина, В.А. Слостенин и др.) [2].

«Эмоциональное выгорание» – достаточно молодое понятие (введено Х. Дж. Фрайденбергером в 1974 г.) и часто используется как научно-популярное. В литературе существуют разночтения в формулировке и понимании самого термина. В отечественных исследованиях использовались разные варианты перевода английского термина *burnout*: «эмоциональное сгорание» (Т.С. Яценко, 1989; Т.В. Форманюк, 1994), «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, 1996) и «эмоциональное перегорание» (В.Д. Вид, Е.И. Лозинская, 1998). Употребляются также термины «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, 2000) и «профессиональное выгорание» (Т.И. Рогинская, 2002) [3]. Эмоциональное выгорание внесено в МКБ-10 под кодом Z73.0 как состояние переутомления [4]. Большинство авторов на сегодняшний день сходятся во мнении, что эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты личности, проявляющийся в виде полного или частичного исключения человеком эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [5].

Эмоциональное выгорание проявляется как состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, негативное самовосприятие себя в профессии и отрицательное отношение к результатам своей деятельности. Н.Е. Водопьянова отмечает, что выгорание – это личностная деформация, происходящая под влиянием профессиональных стрессов [6], особенно часто возникает у специалистов социальной сферы (врачи, полицейские, педагоги, воспитатели, психологи и т. п.).

Изначально эмоциональное выгорание определялось как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем термин был детализирован, в результате чего выделился синдром эмоционального сгорания (К. Маслач, 1981; Б. Пельман, Е. Хартман). К. Маслач выделила в синдроме такие компоненты, как чувство эмоционального истощения, изнеможения; дегуманизацию, деперсонализацию, которые проявляются в негативном отношении к людям; негативное самовосприятие, недостаток чувства профессионального мастерства [7]. Б. Пельман и Е. Хартман выделяли три составляющих синдрома: эмоциональное и (или) физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность [8].

Т.В. Форманюк [9] выделяет в качестве проявлений симптомокомплекса эмоционального сгорания чувство эмоционального истощения, изнеможения, дегуманизацию, деперсонализацию, негативное восприятие себя как профессионала. Человек достигает предела собственной возможности к сохранению своего «Я», не может противостоять истощению. Внутренний психологический опыт (чувства, установки, мотивы, ожидания) и индивидуальный опыт (проблемы, дистрессы, дискомфорт, дисфункции) специалиста перестают помогать ему справляться с негативными последствиями, а порой даже и усугубляют их [10].

Обратимся к рассмотрению специфики педагогической деятельности как фактора возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания. Предметом труда педагога является другой человек во всех его проявлениях (личностные особенности, черты характера, мировоззрение, особенности психофизиологического функционирования). В процессе профессиональной деятельности педагогу приходится понимать другого, сопереживать ему, при этом выбирать эффективные средства, формы и методы педагогического воздействия. С.П. Безносков [11] считает, что это внутренне изменяет самого педагога, его сознание.

Педагогическая деятельность воспитателя дошкольной образовательной организации отличается особой эмоциональностью объективного и субъективного происхождения. Само собой разумеется, что работа с детьми эмоционально насыщена и требует громадного личностного участия педагога в процессе общения. По мнению С.П. Безносова [11], педагог обязан иметь высокоразвитую способность к сочувствию и соучастию и уметь жить жизнью

ребенка, чтобы понимать его логику, особенно-сти функционирования детской психики. С одной стороны, как отмечают многие педагоги, детская отзывчивость, эмоциональность и непосредственность есть главная благодарность за их труд, но с другой стороны, это требует больших психологических затрат и приводит к профессиональной деформации (морализаторство, наставительный тон).

Эмоциогенность заложена в самой природе педагогической деятельности, предполагая широкий диапазон эмоций (удовлетворение от результата, удовольствие от похвалы, радость от успехов воспитанников и коллег, разочарование от неудачи и пр.). Педагогу приходится работать собственной личностью с личностями других людей, и чаще это развивающиеся личности [12]. Е.А. Климов указывает, что осуществление педагогической деятельности не проходит бесследно для самого специалиста, «хорошие учителя умеют смотреть на мир глазами ребят» [13, с. 78].

В.В. Зеньковский, отмечая сложности педагогической деятельности, писал, что педагогическая профессия – это профессия отдающая и что сложные условия работы приводят к косности, неподвижности, самоуверенности, шаблонности [14]. С.В. Кондратьева показала, что по мере увеличения стажа работы у педагогов формируется излишняя обобщенность в восприятии детей. Такие профессионалы рассматривают конкретного ребенка только как типичного представителя, абстрагируясь от индивидуальных особенностей, что снижает эффективность воздействия на него [15].

Ю.Л. Львова отмечала, что после 10–15 лет педагогической работы наблюдается профессиональный кризис, который обусловлен действием следующих факторов: стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствие отдачи от воспитанников; несоответствие ожидаемого результата и фактического; возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию; изоляция педагога в педагогическом коллективе [16].

Овладение педагогической профессией обязательно предполагает развитие личности профессионала, его способностей, умений, навыков, помогающих успешно выполнять работу, но имеет также ряд негативных проявлений: это нарушение самочувствия, конфликтность, усталость, которые проявляются во взаимоотношениях с детьми, коллегами, администрацией [17].

Помимо того, профессиональная деятельность воспитателя детского сада часто ненормированная, требует дополнительных затрат и подготовки [18]. Фрустрирующим фактором деятельности педагога дошкольного образования является феминизированность профессии и недостаточно высокая оплата труда, которые приводит к стрессам на работе и в домашней обстановке.

Эмоциональное выгорание – это поэтапно развивающийся процесс в соответствии с механизмом развития стресса Г. Селье [19]. Традиционно в нем выделяется три этапа (фазы): нервное (тревожное) напряжение; сопротивление напряжению (резистенция); истощение (сопротивление оказы-

вается неэффективным). Каждый этап характеризуется определенными признаками (симптомами). Системный анализ симптомов синдрома эмоционального выгорания представлен в исследовании В.В. Бойко [20].

Фаза «напряжения» свидетельствует о том, что процесс развития выгорания начался. Специалист начинает остро реагировать на психотравмирующие ситуации в профессиональной деятельности, воспринимая их как трудно устранимые или вообще неустранимые. Не справляясь со стрессовыми обстоятельствами, человек испытывает нарастающее неудовлетворение собой. В ситуации педагогической деятельности, когда для специалистов характерен высокий уровень ответственности и повышенное стремление контролировать происходящее, часто происходит чрезмерное приписывание причин происходящего своим собственным личностным особенностям и действиям, что еще больше усиливает позицию «Я – плохой». У человека появляется чувство безысходности (симптом «загнанности в клетку»), а затем чувства тревоги и депрессии. Усиление перечисленных проявлений приводит к тому, что специалист пытается им сопротивляться, это свидетельствует о переходе к следующей стадии.

Фаза «резистенции» характеризуется тем, что человек, пытаясь сохранить свою эмоциональную сферу, неадекватно реагирует на различные ситуации (где-то чрезмерно бурно, где-то скудно). Появляется симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», при котором педагог обесценивает контингент, с которым он работает, и свои чувства по отношению к детям, родителям, коллегам, относится к ним цинично. Все это требует от педагога большой затраты психических ресурсов, которые трудно восполняемы в этой ситуации. Человек пытается сохранить себя и «экономит» эмоциональные проявления, упрощая профессиональные обязанности, а особенно ярко это проявляется в сфере личных отношений (семья, друзья). Подобное сопротивление напряжению является деструктивным, приводит не к компенсации психических ресурсов, а к еще большему их оскудению и переходу к следующей фазе синдрома.

Для фазы «истощения» характерно еще большее падение энергии специалиста и ослабление нервной системы. Педагог испытывает чувство, что у него нет эмоций и он не может сделать ничего полезного ни для детей, ни для коллег, накапливаются отрицательные эмоции. Поскольку у человека нет эмоций и нет сил их испытывать (и даже избраться), специалист эмоционально отстраняется и становится равнодушным ко всему, теряет интерес к людям в целом, и более того, начинает «ненавидеть» всех вокруг. Далее истощение приводит к тому, что начинает страдать не только эмоциональная и социальная сферы, но и организм, что проявляется в психосоматических состояниях, обострении хронических заболеваний, искажении сна, аппетита и пр. В этом случае речь идет о том, что механизм защиты стал абсолютно неэффективным [20].

Таким образом, проблема эмоционального выгорания, своевременной диагностики данного синдрома, а также своевременной профилактической

и терапевтической помощи воспитателям детского сада является актуальной и востребованной и требует пристального внимания со стороны администрации ДОО, психолога и самих педагогов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмаковец Е.С. Взаимосвязь эмоциональной гибкости и синдрома эмоционального сгорания учителя // Вестник образования России. 2006. № 5. С. 12–14.
2. Борисова М. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 23–27.
3. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народное образование. 2005. № 5. С. 114–120.
4. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) // Режим доступа: <http://mkb-10.com/index.php?pid=22502>. Дата обращения: 09.09.2016.
5. Пряжников Н., Ожогова Е. Стратегии преодоления «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 87–94.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
7. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Режим доступа: <http://www.5ballov.ru/referats/preview/72429/6>. Дата обращения: 09.09.2016.
8. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. №1. С. 90–101.
9. Форманюк Т. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 12–16.
10. Юдчиц Ю. К проблеме профессиональной деформации // Журнал практического психолога. 1998. № 7. С. 18–23.
11. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
12. Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. М.: Знамя, 1986. 80 с.
13. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004. 509 с.
14. Зеньковский В.В. Педагогика. М., 1996. 59 с.
15. Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося // Вопросы психологии. 1980. № 5. С. 46–59.
16. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. М.: Просвещение, 1980. 158 с.
17. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с.
18. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. М.: Просвещение, 1985. 342 с.
19. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 123 с.
20. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филин, 1996. 87 с.

ON BURNOUT HAVE TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

© 2016

O.P. Bolotnikova, candidate of psychological sciences, assistant professor
Togliatti State University, Togliatti (Russia)

A.S. Poroh, senior teacher

MBDOU «Kindergarten № 345», Samara (Russia)

Keywords: emotional burnout; early childhood education; professional deformation.

Abstract: We analyzed the nature and manifestations of emotional burnout syndrome among kindergarten teachers. Emotional burnout is a psychological defense mechanism in a traumatic situation for the teacher.