

Каринэ Ю. Брешковская<sup>14</sup>

Елена В. Декина<sup>15</sup>

Государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого  
г. Тула, Российская Федерация

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

**Аннотация:** В статье представлен научный анализ проблемы профессионального выгорания, содержательно характеризуются особенности проявления синдрома профессионального выгорания у учителей начальных классов. Авторами синдром профессионального выгорания у учителей начальных классов рассматривается как нарушение системы межличностных отношений, снижение эффективности профессиональной деятельности, развитие негативных установок по отношению к коллегам, учащимся. В ходе исследования авторами был осуществлен теоретический анализ литературы по проблеме исследования, который позволил выявить: особенности проявления психологических особенностей синдрома профессионального выгорания у учителей начальных классов; основные направления диагностирования синдрома профессионального выгорания у педагогических работников начальных классов. Авторами исследования проведена диагностика синдрома профессионального выгорания среди учителей начальных классов. Выявлено, что степень выраженности у педагогов показателей профессионального выгорания довольно разнообразна. Полученные результаты способствуют проектированию эффективных направлений профилактики профессионального выгорания педагогов.

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, гуманистическая парадигма образования, учитель начальных классов..

Гуманистическая парадигма образования, принятая государством Российской Федерации, главным фактором развития обучающегося, активно самореализующегося в дальнейшей жизни, рассматривает личность и индивидуальность педагога, от эффективности деятельности которого во многом зависит будущее общества. В связи с этим в настоящее время особую актуальность приобретает проблема синдрома

<sup>14</sup>[karine\\_br@mail.ru](mailto:karine_br@mail.ru)

<sup>15</sup>[kmppedagogika@yandex.ru](mailto:kmppedagogika@yandex.ru)

профессионального выгорания среди учителей, уточнение факторов, обуславливающих его формирование в процессе профессионально-педагогического развития с целью разработки научно-обоснованных программ профилактики и коррекции.

Синдром профессионального выгорания приводит к негативным последствиям: ухудшение психического и физического здоровья, нарушение системы межличностных отношений, снижение эффективности профессиональной деятельности, развитие негативных установок по отношению к коллегам, учащимся и др. Исходя из этого, устранение проблемы высокой подверженности синдрому профессионального выгорания у педагогических работников востребовано с целью обеспечения успешного образовательного процесса, а также сохранения кадрового состава школ и привлечения творческих, инициативных личностей.

Риск развития данного синдрома вызван многими факторами: большая эмоциональная напряженность профессиональной деятельности педагога; нестандартность педагогических ситуаций, которые требуют полной отдачи и ответственности; непризнание высокой роли профессии учителя; принижение его социального статуса и пр.

Стоит отметить, что в большинстве случаев выгоранию подвергаются индивиды с изначально высокой профессиональной мотивацией, которые впоследствии испытывают разочарование из-за несовпадения реальной профессиональной ситуации с идеальными представлениями, которые были выстроены заранее.

Изучению проблемы синдрома профессионального выгорания посвящено значительное число работ в зарубежной науке и практике (К. Маслач, Дж. Гринберг, Б. Перлман, Е. А. Хартман и др.). Авторы указывают на то, что симптомы выгорания проявляются у работающих в системе «человек-человек» независимо от демографических и психологических особенностей личности, так как «выгорание» - это результат несоответствия между личностью и работой [3]. Менее изучен данный феномен в отечественной психологии (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова и др.) [1]. Анализ теоретических основ изучения понятия синдрома «профессионального выгорания» позволил выявить различные подходы: рассмотрение синдрома профессионального выгорания, как процесса, проходящего в несколько стадий (Б. Перлман, Е. А. Хартман, Дж. Гринберг); выделение трех основных составляющих – эмоциональную истощенность, деперсонализацию, редукцию (К. Маслач); изучение синдрома профессионального выгорания как результата несоответствия между личностью и работой (К. Маслач, М. Лейтер).

Учитель начальных классов – лицо, ведущее практическую работу по воспитанию, образованию и обучению детей младшего школьного возраста, и имеющее специальную подготовку в этой области. Сталкиваясь с проблемными ситуациями, которые переживают учащиеся, их родители, учитель может испытывать негативные чувства - переживание, подавленность, раздражение, гнев и т. п.

Профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. Выделим две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальной школы: ситуационные (объективные) – большая нагрузка, много бумажной работы, недостаточно времени для творчества, сложные дети и т.д.; индивидуальные (субъективные) – отсутствие баланса между работой и отдыхом, завышенный уровень ожидания от результатов работы, быстро меняющиеся технологии и т.д.

Результаты проведенных современными учеными исследований показывают, что: 61% педагогов - постоянно испытывают психологический дискомфорт при выполнении профессиональных обязанностей; 83% - подвержены устойчивым стрессам; 47% - страдают заболеваниями нервной системы; 87% женщин-учителей считают, что их профессиональная деятельность неудовлетворительно влияет на семейные отношения [4].

Со стороны педагога может происходить полная или частичная утрата интереса к ребенку, к профессиональному саморазвитию, овладению новым, чтобы быть интересным для современного ребенка. Представим основные составляющие психологических особенностей синдрома профессионального выгорания у учителей начальных классов:

– отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения, например, забывание каких-то моментов, постоянный страх сделать что-то не так и т.д.;

– снижение интереса к работе, потребности в общении; повышенная раздражительность;

– собственно личностное выгорание, характеризующееся потерей интереса к работе и жизни в целом, эмоциональным безразличием и т.д.

Таким образом, синдром профессионального выгорания можно рассматривать как состояние, снижающее эффективность профессиональной деятельности и способствующее формированию у педагога негативного эмоционального фона, развивающегося, как следствие, в тесном взаимодействии физических, поведенческих, психологических проявлений.

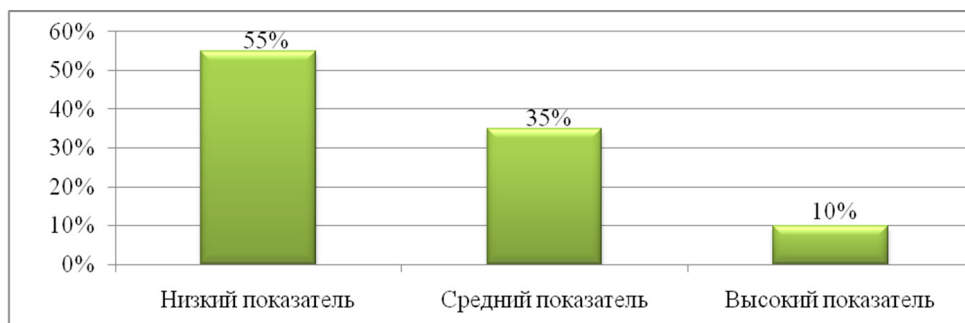
Первым этапом работы основных направлений профилактики синдрома профессионального выгорания является диагностика. Диагностика синдрома профессионального выгорания включает в себя несколько этапов: подготовительный (постановка цели исследования; формулирование психодиагностической гипотезы (гипотез); постановка конкретных задач; определение объекта и способа организации исследования; создание психодиагностического комплекса, включающего в себя валидные и надежные методики; выбор психодиагностического пространства; выбор психодиагностического времени; основной или диагностический: непосредственное проведение психодиагностического обследования; первичное обобщение психологической информации;

заключительный или интерпретационный: описание и интерпретация полученного материала; сопоставление результатов с выдвинутой в начале обследования гипотезой; составление заключения по результатам проведенного обследования. Особенности диагностирования синдрома профессионального выгорания заключаются в том, что психодиагностика, в данном случае, направлена на своевременное выявление признаков и проявлений данного синдрома у учителей начальных классов. Методы и формы психологической работы подразделяются на: метод наблюдения, беседы, метод экспертных оценок, анализа документации, проведение психодиагностических методик и др.

Экспериментальное исследование по изучению влияния социально-психологических факторов на формирование синдрома профессионального выгорания проводилось на базе «МБОУ ЦО №8 имени Героя Советского Союза Леонида Павловича Тихмянова», учебного корпуса 1, г. Тула. В диагностике приняли участие 20 педагогов (учителя начальных классов) в возрасте от 21 до 58 лет. Исследование проводилось в несколько этапов: организационный - выбор диагностических методик, формирование выборки испытуемых; исследовательский - определение уровня профессионального выгорания у педагогических работников начальной школы; аналитический – анализ и сравнение полученных данных, создание рекомендаций, направленных на профилактику профессионального выгорания.

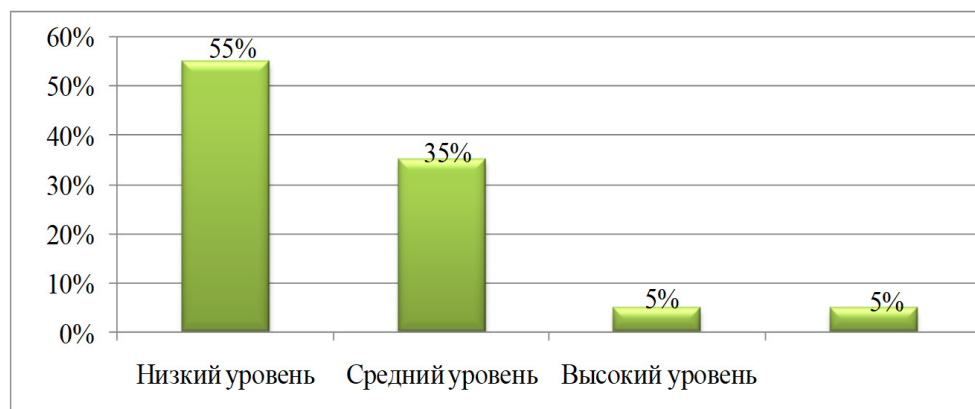
Для проведения исследования был использован ряд диагностических методик: «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов О. Л. Гончаровой», опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новак, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко в модификации Е. Ильина, «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

В результате анализа «Экспресс-диагностики эмоционального выгорания у педагогов О. Л. Гончаровой», который позволяет определить у педагогических работников степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам, нами был выявлен общий уровень эмоционального выгорания у учителей начальных классов (см. рис. 1). Низкий показатель эмоционального выгорания имеет 11 человек от общего количества; средний показатель – 7 человек; высокий показатель – 2 человека.



**Рис. 1.** Показатель эмоционального выгорания у учителей начальных классов

Анализ результатов опросника «Экспресс-оценки выгорания» В. Каппони, Т. Новак показал, что низкий уровень эмоционального выгорания имеют 11 человек, средний – 7 человек, высокий – 1 человек, критический – 1 человек (см. рис. 2). Критический уровень эмоционального выгорания соответствует педагогу в возрасте 24 лет.



**Рис. 2.** Уровень эмоционального выгорания у учителей начальных классов

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» позволила диагностировать у учителей начальных классов ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, на какой фазе стресса находятся участники проведенного нами исследования. Данные представлены в количественном соотношении (см. табл.1).

**Таблица 1. Результаты методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»**

Степень выраженности симптомов «выгорания»	1	2	3	4	напряжение	5	6	7	8	резистенция	9	10	11	12	истощение
Не сложившийся симптом	10	9	16	12	11	14	17	14	11	14	16	13	14	11	12
Симптом в фазе формирования	8	9	2	7	7	4	2	4	7	4	3	6	5	7	7
Сложившийся симптом	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1

Примечание: 1 – переживание психотравмирующих обстоятельств; 2 – неудовлетворенность собой; 3 – «загнанность в клетку»; 4 – тревога и депрессия; 5 – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; 6 – эмоционально-нравственная дезориентация; 7 – расширение сферы экономии эмоций; 8 – редукция профессиональных обязанностей; 9 – эмоциональный дефицит; 10 – эмоциональная отстраненность; 11 – личностная отстраненность (деперсонализация); 12 – психосоматические и психовегетативные нарушения.

В результате анализа данных, полученных при проведении диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко в модификации. Е. Ильина, нами были выявлены следующие показатели (см. табл. 2).

**Таблица 2. Результаты методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (в модиф. Е. Ильина)**

Степень выраженности симптомов «выгорания»	1	2	3	4	5	Степень выраженности синдрома профессионального выгорания
Не сложившийся симптом	9	16	17	13	14	Отсутствие «выгорания» 11
Симптом в фазе формирования	9	2	2	6	5	Начинающееся «выгорание» 7
Сложившийся симптом	2	2	1	1	1	Имеющееся «выгорание» 2

Примечание: 1 - «неудовлетворенность собой»; 2 - «загнанность в клетку»; 3 - «редукция профессиональных обязанностей»; 4 - «эмоциональная отстраненность»; 5 - «личностная отстраненность (деперсонализация)».

Методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, адаптированная Н. Е. Водопьяновой предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек - человек». Исходя из анализа результатов, полученных в ходе проведения диагностической методики, мы получили следующие данные, представленные в таблице (см. табл. 3).

**Таблица 3. Результаты методики «Диагностика профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон» (адаптирована Н. Е. Водопьяновой)**

Уровень выраженности симптомов «выгорания»	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Низкий	12	14	11
Средний	8	5	7
Высокий	1	1	2

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено, что степень выраженности у педагогов показателей профессионального выгорания разнообразна. В результате проведенного исследования и анализа полученных данных, мы установили, что от общего количества (20 человек), 11 человек имеют низкий показатель проявления синдрома профессионального выгорания, 7 – средний, 2 – высокий (1 из них – критический). Показатели стадий выраженности синдрома профессионального выгорания и наличие ведущих симптомов у исследуемых достаточно разнообразны. Исходя из этого психологическая задача состоит в том, чтобы учитывать данные факторы в психокоррекции развития профессионального выгорания у учителей начальных классов, и их личности в целом. Для действительно эффективного преодоления состояния выгорания педагогам необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием её индивидуального личностного смысла для себя. Для того, чтобы избежать подверженности данному синдрому, были разработаны рекомендации по его профилактике.

В первую очередь необходимо обратить внимание на факторы, связанные с организацией труда. Профилактика синдрома профессионального выгорания в данных направлениях подразумевает собой развитие умения четкого планирования времени. Для того, чтобы успешно с этим справиться важно пройти курсы по тайм-менеджменту или познакомиться с соответствующей литературой, посвященной данной проблеме. Например: «До 18:00 я нахожусь в стенах школы, до этого часа должна проверить тетради, подготовиться к занятиям на завтра, подобрать необходимый для них дидактический материал и т.п. и ровно в назначенное время покинуть «родной» кабинет». Важно не брать с собой домой «рабочие дела», в противном случае, работа станет круглосуточной. Стоит отметить, что при таком образе жизни, выходные

дни не внесут разнообразия, т.к. человек будет вынужден «отлеживаться» после тяжелой рабочей недели и сил на что-либо еще будет недостаточно. Бывают, конечно, исключения (время, когда прибавляется отчетность или какие-то другие вопросы, которые нужно решить «здесь и сейчас»), но они не должны войти в привычку.

Исходя из факторов содержания и специфики труда следует действовать в следующем направлении: приобрести удобный для себя планер. Это может быть обычный еженедельник, блокнот или дневник со списками, наклейками, антистресс-раскрасками и пр., важно, чтобы он был удобен. Дела в нем должны быть распределены по матрице приоритетов. Суть состоит в том, что все дела на день предлагается делить на четыре группы: срочные и важные; несрочные, но важные; срочные, но неважные; неважные и несрочные. Основной считается вторая группа — несрочные, но важные (эти дела, казалось бы, можно отложить, но они напрямую влияют на будущее, поэтому их нужно делать сразу после срочных и важных дел). Таким же образом можно распланировать дела на неделю или на месяц, чтобы потом сверяться с этим списком для составления дневных планов.

Коррекция индивидуальных и социально-психологических факторов подразумевает собой восстановление внутренних ресурсов. Основными компонентами в данном направлении принято считать: здоровый сон, правильное питание, физические нагрузки. Прием пищи должен быть регулярным и сбалансированным, содержащим в себе большое количество витаминов. Физические нагрузки – один из главных методов борьбы со стрессом и профилактикой синдрома профессионального выгорания. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Может быть использован практически любой вид спорта, при выборе которого нужно учитывать свои физические возможности, предпочтения и интересы. При этом необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм [5].

В рутинную, приносящую дискомфорт деятельность (например, проверка тетрадей) стоит добавлять любимые предметы, то, что доставляет положительные эмоции (прослушивание любимых музыкальных композиций, забавные канцелярские принадлежности и т. п.). Для повышения настроения на каждую неделю (месяц) можно подбирать мотивационное высказывание и прикреплять его на видное место.

Важно устранить свои внутренние иррациональные установки (катастрофизация, максимализм, сверхтребовательность, гиперответственность, «комплекс отличника» и т.п.), развивать позитивное мышление. Депрессивный человек полностью сосредоточен на собственном Я и его чаще посещают негативные мысли о себе. Результат такой ментализации - это чувство полной никчемности, бесполезности, некомпетентности, полной инфериорности (Цветковић, 2019: 42)



Относиться к своим ошибкам, как к возможности научиться чему-то новому. Налаживать эффективные отношения с начальством, коллегами, родителями. Научиться говорить «нет», изучить и использовать разные техники общения. Присмотреться к своим внешним проявлениям эмоций (движениям, осанке, позе, рукам). Работая над их коррекцией, можно воздействовать на свое психическое состояние. Если появились признаки профессионального выгорания, следует изменить эмоциональное поведение в профессионально трудных ситуациях.

Личностные ресурсы на пути преодоления стресса и профилактики профессионального выгорания играют не менее важную роль в сравнении с вышеперечисленным. К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам относятся: самоуважение, самооценка, собственная значимость, сила «Я-концепции»; активная жизненная установка; рациональность и позитивность мышления; эмоционально-волевые качества. Исходя из этого необходимо постоянно работать над совершенствованием своих личностных ресурсов. Важно найти для себя хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни. Важно делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельности хотя бы на выходных (экскурсии, прогулки и поездки на природу, посвятить свое время на общение с родными и близкими и т. п.).

Инновационная деятельность педагога во многом снижает вероятность возникновения эмоционального выгорания [2]. Для педагога важно использование инновационных технологий с учетом потребностей и интересов учащихся. Для младших школьников в настоящее время вызывает интерес проектная и исследовательская деятельность. Важными задачами начальной школы является обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование умения учиться, развитие познавательных возможностей, индивидуальности каждого ребенка и т. д.

Таким образом, исходя из рекомендаций учителям начальных классов по профилактике синдрома профессионального выгорания, можно прийти к выводу, что существует достаточное количество мер по профилактике «выгорания»: четкое планирование рабочего времени, совершенствование и восполнение личностных ресурсов, использование упражнений для эмоциональной разрядки, снятия психической напряженности, устранение внутренних иррациональных установок, использование приемов саморегуляции и релаксации.

Для действительно эффективного преодоления состояния выгорания педагогам необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием её индивидуального личностного смысла для себя. Представленные рекомендации для учителей начальных классов по профилактике синдрома профессионального выгорания составлены исходя из того, что

существует достаточное количество мер по профилактике «выгорания»: четкое планирование рабочего времени, совершенствование и восполнение личностных ресурсов, использование упражнений для эмоциональной разрядки, снятия психической напряженности, устранение внутренних иррациональных установок, использование приемов саморегуляции и релаксации. В результате проведенного исследования, было установлено, что имеется три главных условия, когда эмоции помогают исполнению профессиональных обязанностей и снижают риск выгорания: коммуникабельность; адекватность переживаний; экономичность в проявлении эмоций.

## ЛИТЕРАТУРА

- Водопьянова, Наталия. Евгеньевна, Старченкова, Елена Станиславовна. *Синдром выгорания. Диагностика и профилактика*. Москва: Юрайт, 2019.
- Гнездилова, Ольга Николаевна. *Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.07*. Московский психолого-социальный институт. Москва, 2005.
- Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout*, San Francisco, 1997.
- Москвина, Наталья Борисовна. *Профилактика профессиональных деформаций учителя*. Москва: Юрайт, 2018.
- Осухова, Наталия Георгиевна. *Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе*. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
- Раиса Ј. Цветковић. *Појам духовне смрти јунака у приповеткама Антона Павловича Чехова и Лазе К. Лазаревића: психолошка перспектива*. Зборник радова Учитељског факултета Призрен – Лепосавић, Vol. XV (13), 2019.

## FEATURES OF THE PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME IN PRIMARY SCHOOL TEACHER

**Abstract:** *The article presents a scientific analysis of the problem of professional burnout, characteristically characterizes the manifestations of the syndrome of professional burnout in primary school teachers. The authors consider the syndrome of professional burnout among primary school teachers as a violation of the system of interpersonal relationships, a decrease in the effectiveness of professional activity, and the development of negative attitudes towards colleagues and students. During the study, the authors carried out a theoretical analysis of the literature on the research problem, which made it possible to identify: features of the manifestation of the psychological characteristics of burnout syndrome in primary school teachers; the main directions of diagnosing the syndrome of professional burnout among teachers of primary school. The authors of the study diagnosed the syndrome of professional burnout among primary school teachers. It was revealed that the degree of manifestation among teachers of indicators of professional burnout is quite diverse. The results obtained contribute to the design of effective directions for the prevention of professional burnout of teachers.*

**Key words:** *professional burnout syndrome, humanistic education paradigm, elementary school teacher.*