

2. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Педагогика, 1995. 188 с.
3. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / К.К. Лютова, Г.Б. Моница. СПб.: Издательство «Речь», 2005. 190 с.
4. Егорова У.Г. Психологические аспекты готовности к изменению социального статуса ребенка// Известия Самарского научного центра РАН. 2009. Т.11. № 4-5. С. 1201-1204.
5. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
6. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001. 160 с.
7. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
8. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство «Юрайт», 2014. 412 с.

## **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

*А.С. Домченкова*

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета*

Одной из актуальных в последние годы становится проблема эмоционального выгорания, стресса, депрессии, психосоматического расстройства. По статистическим данным 70 % жителей России находятся в постоянном состоянии стресса. Депрессией страдают 20% от пациентов, обратившихся за помощью. Исследования, проводимые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), говорят, о том, что ежегодно с возрастом увеличивается частота депрессии, количество людей, лишившихся работы, страдающих депрессией, и повышается число суицидов из-за

депрессии. Психосоматическими расстройствами страдают 70% пациентов от обратившихся к врачу общей практики.

Одним их ярких примеров является анализ аффилиции трудящихся из России, который проводился рекрутинговым агентством Naus. В феврале—марте 2018 года аналитики проанкетировали 3600 участников, среди них 3114 работников и 486 представителей российских и международных компаний. По данным Naus за последние три года 79% анкетированных сотрудников чувствовали синдром профессионального выгорания или сталкивались с ним среди коллег и знакомых, из них 87% периодически вынуждены выполнять работу, производимую сверх установленного рабочего времени, а 48% серьезно думают уволиться с работы. Работа перестала удовлетворять примерно 33% опрошенных, потому что не хватает времени ни на себя (18%), ни на семью (13%), а 16 % участников сомневаются, что совершают полезные дела.

Возникает вопрос: что приводит к стрессу и депрессии, и психосоматическому расстройству? Стресс, депрессия, психосоматические расстройства – это медицинские заболевания, к которым приводит эмоциональное «выгорание». Хотя само понятие «выгорание» не относится к диагнозам, оно используется для обозначения соответствующего синдрома [4].

Термин «выгорание» (burnout – в переводе с греческого – прекращение горения) в первый раз был опубликован в «Журнале социальных взглядов» в 1974 году, когда американский психоаналитик Герберт Фрейденбергер использовал его в своей статье [2]. Два года спустя американский психолог К. Маслач дала определение выгоранию как реакции на работу, связанную со стрессом, приводящую к эмоциональному дистанцированию и бессердечному отношению к клиенту, понижающую производительность в работе [2]. Однако спустя некоторое время К. Маслач вместе с коллегой С. Джексон сформулировали другое объяснение: «Выгорание – дисфория эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и приводит к развитию негативного отношения к своим клиентам» [2]. В.В. Бойко дает следующее определение: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия» [3].

По определению Н.Е. Водопьяновой, эмоциональное выгорание – это длительная стрессовая реакция, которая возникает из-за постоянных профессиональных стрессов средней эффективности. Её можно изучать со стороны персоналистической деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов [2]. Профессиональное выгорание – это дисфория, возникающая на фоне длительного стресса, который ведет к сокращению эмоционально-энергетических и творческих возможностей работающего человека. Другими словами, можно сказать, что синдром эмоционального «выгорания» наступает, когда в течение длительного времени человек отдает энергию и не успевает её восстановить [1]. Главное значение в формировании синдрома «выгорания» имеет эмоционально натянутые взаимоотношения в концепции «человек – человек», например, между руководителями и подчиненными или между педагогом и родителем, или педагог и обучающийся». Дисфория «выгорания» квалифицируется как эмоциональное изнеможение и деперсонализация. Истощение выражается в ограниченном эмоциональном фоне, безразличии или эмоциональном перенасыщении. Синдром «выгорания» – самая важная преграда для развития в современном общеобразовательном учреждении [3]

Нечто подобное происходит с компьютером. Часто бывает, что ломается компьютер или ноутбук в самый неожиданный момент, но до этого компьютер подавал нам сигналы об исправности или неисправности. Главная программа компьютера проверяет состояние и конфигурацию работы, и взаимодействие составных частей. Если после тестирования компонентов, базовая система ввода – вывода (BIOS) выдает ошибку, то мы слышим сигнал, отличный от нормального, следовательно, необходимо принимать меры по устранению неполадок. Наиболее частая причина выхода из строя оборудования – перегрев какого-либо из элементов «железа» рабочей машины. С человеком куда сложнее, ведь наш организм не издает звуков, у нас нет «лампочек», которые контролируют наше психологическое и эмоциональное состояние. Человек продолжает работать на автомате, не замечая, что он не получает энергии. Наступает такой момент, когда сил не остаётся и невозможно продолжать работать. Чаще всего это выражается в том, что воодушевление работой превращается в хроническую усталость. У человека появляются упадок сил, нарушение памяти, повышенная восприимчивость к инфекциям. Все это и есть симптомы «выгорания».

По статистическим данным во всем мире на 2008 год пострадавших от синдрома эмоционального «выгорания» можно распределить на четыре группы: профессии, связанные с оказанием помощи – 40%; педагоги – 30%; управленцы – 10%; прочие профессии – 20% [4]. Одно из лидирующих мест по эмоциональному выгоранию занимают педагоги.

Почему же высокий процент выгорания у педагогов? К ним выдвигаются достаточно высокие требования — как к характеру и содержанию деятельности, так и к личным качествам. Считаем, что в условиях осуществления лично-ориентированного обучения актуальность исследования эмоционального выгорания заключается в изучении причин, затрудняющих персонификацию взаимоотношениями «педагог-руководитель», «педагог-родитель» «педагог-педагог» и «педагог-обучающийся». Важными профессиональными свойствами педагога, которые позволяют определить позитивное направление общения с обучающимися, являются: умение конструктивно общаться, эмоциональная зрелость, степень уверенности педагога в себе и своем профессионализме. Поведение уверенного в себе педагога не располагает к конфликтам, эмоциональной холодности и скованности; оно отличается инициативностью, самокритичностью, спонтанностью [6]. Вместе с тем во многих исследованиях подчеркивается, что учитель не испытывает положительных эмоций от общения с обучающимися. Ведь напряженные ситуации в деятельности педагога повсеместны, например, нарушение правил внутреннего распорядка учащимися, игнорирование требований учителя учеником, непредвиденные конфликтные ситуации. Оптимистический настрой учителя от урока к уроку уменьшается. Особое влияние педагога на его деятельность имеет взаимоотношение с коллегами и администрацией школы, которые не всегда являются положительными, например, расхождение во мнениях, чрезмерной контроль за учебно-воспитательным процессом, непродуманность нововведений в школе. Микроклимат, который создается в школе, влияет на весь образовательный процесс. Взаимодействие учителя с родителями – сложный процесс. Для родителей их дети самые лучшие, на которых наговаривают и несправедливо оцениваю. Чаще всего от родителей идет негативная энергетика и только психологически здоровый педагог может правильно оценить ситуацию и решить проблемы, при этом остаться оптимистически настроенным.

Что является причинами нестабильности психологического состояния учителя? XXI век – век высоких компьютерных технологий, в котором система образования вынуждены стремительно меняться, так как мир не стоит на месте. В системе образования появляются новые образовательные стандарты (ФГОС НО, ФГОС СО, ФГОС ОО), привычные нам доски с мелом заменяется интерактивной доской; к государственной итоговой аттестации (ГИА) добавляются Всероссийские проверочные работы (ВПР); появляются интернет платформы (например, Российская электронная школа (РЭШ), Проектория, Я-класс и т.д.). Для того, чтобы освоить все технологии, научиться пользоваться интернет платформами, необходимо время, т.к. для этого нужно прикладывать больше энергии (усиленное использование памяти, внимания, восприятия). Поэтому педагоги находятся в состоянии хронического внутреннего конфликта, с выраженным напряжением, перенапряжением физических и психологических сил, которые необходимы для выполнения своих профессиональных обязанностей [6].

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки (нехватка учителей в школе), неизбежно происходит «накопление» усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения. Это связано со снижением статуса педагога в обществе, престижем профессии [6].

Можно сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания, характеризуется профессиональной деформацией: эмоциональная сдержанность педагога, увеличение области экономии эмоций, субъективная обособленность, пренебрежение личностными качествами обучающихся. Такая деформация препятствует полноценному руководству образовательным процессом, предоставлению обязательной психологической помощи, формированию педагогического коллектива. Она оказывает сильное влияние на характер личностно-ориентированного общения педагога. Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции, приводя к тому, что значительная часть педагогов страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями. Это, в свою очередь, является основной причиной прогрессирующей невротизации учащихся[5].

Преподавательский опыт подтверждает, что сегодня однозначно наблюдается уменьшение вовлеченности педагога к преподаванию.

Многие учителя наблюдают у себя состояние тревожности, уныния, подавленности, апатию, разочарование, хроническую усталость. Перечисленные психологические симптомы «расшатывают» содержательные и процессуальные основы педагогической деятельности.

В 2015 году в МОБОУ Школы № 150. Самары было проведено исследование, направленное на диагностику эффективности педагогического состава данной школы. В исследовании приняло участие 35 педагогических работников. Возраст респондентов от 25 до 65 лет, из них 65% в возрасте от 45 лет. Целью исследования была оценка соответствия методов управления по отношению к сохранению позитивного психологического состояния сотрудников и формированию благоприятного климата, способствующего развитию творческого пространства.

По результатам анкетирования было выявлено, что удовлетворены своей работой в данном образовательном учреждении 86% респондентов; 14% опрошенных указывают, что является следствием неудовлетворенности работой. Аффилиация определяется, как потребность педагога тесно контактировать и взаимодействовать с коллегами, детьми, родителями. От ее уровня зависит эффективность профессиональной деятельности. Изучение степени выраженности аффилиации у педагогического коллектива позволяет вести планомерную работу по повышению качества взаимодействия педагогов с детьми. Кроме того, динамика уровня аффилиации позволяет сделать (хотя и косвенную) оценку психологического климата в коллективе и стиля руководства администрации. Уровень аффилиации определяется по двум шкалам: шкалы стремления к принятию окружающими людьми (СП) и шкалы страха быть отвергнутыми окружающими людьми (СО) [2].

По результаты анкетирования выявлено, что у 13 респондентов (37%) наблюдается наличие внутреннего дискомфорта, напряженности; 9 респондентов (26 %) испытывают страх быть отверженными; 7 педагогических сотрудников (20%) – постоянный страх быть не принятым, что препятствует успешности их взаимодействия как с коллегами по работе, так и с родителями и детьми. Тестирование педагогов выявило, что высокий уровень эмоционального истощения наблюдается у 11 респондентов (31%), средний – у 15 (43%).

По результатам исследования высокий уровень расстройств восприятия личности наблюдается у 8 (23%) педагогов, средний – у 20 (57%). Высокий уровень редукции личных достижений наблюдается у 8 (23%)

респондентов, средний – у 15 (43%). «Группу риска» составили 5 педагогических работников (14%). У данной категории сотрудников выявлены высокие результаты по 4-6 критериям их 6. Исходя из данного исследования, можно сделать вывод, что в данной школе практически  $\frac{1}{4}$  часть педагогического коллектива находится на одном из уровней эмоционального «выгорания», а  $\frac{1}{7}$  часть практически «выгорела» на работе.

Учителя чаще всего подвержены синдрому эмоционального выгорания. Следовательно, если у педагога есть сильно выраженные симптомы эмоционального выгорания, ему желательно не работать с детьми, так как эмоциональное состояние передается обучающимся и риск заболевания у детей увеличивается. Необходимо выявлять у своих сотрудников и у самого себя симптомы эмоционального выгорания и своевременно проводить профилактические и реабилитационные мероприятия.

В заключении можно сказать, что синдром эмоционального «выгорания» – болезнь нашего времени, так как увеличивается с каждым годом число пострадавших, но не растет число людей, обратившихся за помощью вовремя. Это болезнь не только педагогов школ, но и представителей других профессий.

### **Библиографический список**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Горохова М.Ю. Роль личностного фактора в возникновении и развитии феномена «эмоционального выгорания»: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Москва, 2004. 27 с.
4. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. СПб.: Речь, 2008. 96 с.
5. Мотина Е.Ю. Подготовка учителей к формированию опыта морального поведения старших школьников Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по спец. 13.00.08. Самара, 2002. 196 с.
6. Сысоева Е.Ю. Актуальные проблемы педагогического общения: учебное пособие/ 2-е изд., Самара: Издательство Самарского университета, 2019. 164 с.