

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №5, Том 7 / 2019, No 5, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-5-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Варданын Ю.В., Парамонов А.А. Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Vardanyan Yu.V., Paramonov A.A. (2019). Studying the peculiarities of psychological prerequisites for the teacher's emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (in Russian)

*Исследование выполнено в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева) по теме «Исследование и профилактика эмоционального выгорания современного педагога»*

**УДК 37.015.3(045)**

**ГРНТИ 15.81.21**

**Варданын Юлия Владимировна**

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия  
Зав. кафедрой «Психологии, профессор»  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: [julia\\_yardanyan@mail.ru](mailto:julia_yardanyan@mail.ru)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8261-6543>

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=285212](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=285212)

Researcher ID: <http://www.researcherid.com/rid/N-7954-2014>

SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=55801257400>

**Парамонов Андрей Анатольевич**

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия  
Магистрант кафедры «Психологии»  
E-mail: [paramonov\\_andrey65@mail.ru](mailto:paramonov_andrey65@mail.ru)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=973153](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=973153)

## **Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога**

**Аннотация.** В статье характеризуются психологические предпосылки эмоционального выгорания и особенности их проявления у современного педагога. Авторы анализируют научные представления об изучаемой психологической проблеме педагогов и обосновывают необходимость выработки путей дальнейшей организации адресной профилактической и коррекционно-развивающей работы.

Характеристика методов исследования дает представление о способах анализа и обобщения эмпирических данных, полученных с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Большое внимание уделено рассмотрению данных эмпирического этапа исследования, в котором участвовало 60 педагогов.

На основе анализа эмпирических данных, полученных от обследованных педагогов, выявлены количественные показатели синдрома эмоционального выгорания по выраженности двух оцениваемых параметров: симптомов эмоционального выгорания и итогового показателя

синдрома. По первому параметру обнаружено, что у более 75 % педагогов симптомы «личностная отстраненность (деперсонализация)», «эмоциональная отстраненность», «тревога и депрессия», «психосоматические и психовегетативные нарушения», «неадекватное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» и «расширение сферы экономики эмоций» не сложились или только начинают складываться. Однако «эмоциональный дефицит» и «неудовлетворенность собой» сложились или доминируют примерно у половины педагогов. По второму параметру обнаружено, что у шестой части педагогов не сформирован в целом синдром эмоционального выгорания, а у преобладающего большинства (83,33 %) имеются признаки его формирования или завершения.

В результате обобщения данных диагностики в статье обоснована необходимость профилактики эмоционального выгорания педагогов, коррекционно-развивающей работы с обладателями указанной симптоматики, активизации личностных ресурсов самовосстановления. Авторами выявлен ряд дискуссионных вопросов и обоснована перспектива исследования.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание педагога; данные диагностики; психологические предпосылки; симптом; синдром; психологическая профилактика; личностные ресурсы самовосстановления

### Введение

Современный педагог решает профессиональные задачи, которые требуют серьезных психологических усилий. Освоение новых компонентов педагогического процесса, поиски эффективных способов обучения происходят в новых динамично меняющихся условиях (вызванных быстрым изменением ментальности детей в связи с экспансией цифровых технологий, вовлечением обучающихся в виртуальные отношения, интенсификацией педагогического труда в условиях реализации национального проекта «Образование» и др.). Необходимость учитывать очень быстрые изменения образовательной среды – все это посилено лишь творчески работающему, психологически здоровому, профессионально компетентному педагогу.

Сравнивая результаты исследования удовлетворенности образовательной средой разных субъектов образования, И.В. Вачков и С.Н. Вачкова выявили, что по сравнению с родителями обучающихся педагоги и руководители образовательных организаций «дают более критичные оценки психодидактическому компоненту образовательной среды и менее удовлетворены его параметрами» [1, с. 48]. Л.В. Темнова и Н.С. Файман выделили большую группу амбивалентных социальных факторов, которые, с одной стороны, «являются признаками институционализации профессии, с другой – индикаторами деформации» ее представителей [2, с. 15]. И.В. Яблочкина и Е.Л. Пожарская охарактеризовали ряд профессиональных затруднений, вызванных «стилевыми особенностями деятельности педагога и их локусом контроля» [3, с. 115].

Многие исследователи раскрывают влияние многочисленных эмоциогенных факторов (как субъективных, так и объективных), которые вызывают усиление чувства неудовлетворенности педагога, ухудшение самочувствия и накопление усталости, желание оградиться от людей и многочисленных обязанностей, истощение восстановительных возможностей. Эти психологические предпосылки характеризуют интенсивность педагогической деятельности и общения, а также личностные трудности, приводящие к эмоциональному истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение качества профессиональной деятельности педагога, который перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий подход к продукту своего труда, деформирует свои профессиональные и личностные качества и отношения. Особенно выражено эти симптомы

нарастают у педагогов по мере роста стажа профессиональной деятельности, что сейчас особенно опасно в связи с увеличением возраста выхода граждан России на пенсию, а также с большой долей пенсионеров в составе действующих педагогов.

Для выяснения степени разработанности путей решения выявленных трудностей рассмотрим исследования, раскрывающие различные аспекты проблемы эмоционального выгорания в целом и особенности ее проявления у педагога. В работе К.В. Козловой с коллегами приведены анализ и обобщение подходов к психологическому пониманию выгорания, что позволило авторам отнести к этому понятию такие существенные признаки, как «сложность и многомерность; процессуальность; наличие содержательных психологических характеристик, имеющих негативную направленность; защитный функционал; влияние на все подструктуры личности человека; формирование под влиянием личностных и ситуативных факторов; отсутствие психопатологической основы» [4, с. 18]. Н.И. Влах уточняет, что эмоциональному выгоранию присущи устойчивость, прогрессирующее проявление, негативная психологическая окраска, которые не вызваны психопатологией и отличаются «психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения, потерей профессиональной мотивации» [5, с. 97]. В.В. Бойко [6] считает эмоциональное выгорание синдромом, который по своему действию обладает признаками, характерными для механизмов психологической защиты личности, а его особенности состоят в полном или частичном отсутствии эмоциональных реакций на психотравмирующее влияние со стороны разных внешних и внутренних факторов, позволяя экономить энергетические ресурсы. Однако этот приобретенный стереотип эмоционального поведения (в том числе профессионального) опасен возможными дисфункциональными последствиями, к которым отнесено и эмоциональное выгорание.

Учитывая весомость возможных негативных последствий, в ряде исследований рассмотрено влияние эмоционального выгорания на деятельность и личность представителей разных профессий. Так, по данным Ю.В. Варданын и О.М. Воробьевой оно отнесено к разряду «деструктивных источников, обуславливающих дестабилизацию психологической безопасности сотрудников полиции и деформацию их личности» [7, с. 209]. М.В. Науменко и С.В. Жолудева обнаружили, что взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стратегией поведения учителя в конфликте зависят от типа самой стратегии и «могут либо способствовать скорейшему развитию синдрома выгорания, либо напротив противодействовать данному синдрому» [8, с. 264]. В работе А.Ю. Василенко подтверждено опасение возникновения у учителя при эмоциональном выгорании опасных по своим последствиям ценностно-смысловых издержек, при которых «возрастает вероятность злоупотреблений и негативного влияния на личностное развитие и здоровье учащихся» [9, с. 232]».

Ю.В. Варданын с коллегами подчеркивают, что необходимо готовить педагогов к возможному появлению в будущем таких трудноразрешимых профессиональных проблем, как «уменьшение профессиональной компетентности, профессиональное выгорание, возникновение профессиональной невостребованности, безработица и др.» [10, с. 2255]. Этому во многом способствует выработка продуктивных копинг-стратегий, основанных на освоении путей решения эмоциональных проблем задолго до начала самостоятельной профессиональной деятельности и обеспечивающих предотвращение их последующего негативного влияния на личность развивающегося профессионала.

Выделяя свойства личности, способствующие эмоциональному выгоранию педагога, А.С. Мельничук относит к ним перфекционизм [11], Д.Н. Погорелов – высокую интровертность, педантичную и застревающую акцентуации характера [12], Е.Ю. Литвинова с коллегами – психологическое неблагополучие [13].

Тем не менее, сущность эмоционального выгорания личности современного педагога с учетом интенсификации его труда в новых условиях профессиональной деятельности изучена

недостаточно. Это может привести к усилению негативных субъективных психологических факторов, тормозящих достижение положительных результатов в условиях реализации национального проекта «Образование». С учетом новых реалий возрастает актуальность исследования эмоционального выгорания педагога в современных условиях.

### Методы

Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога выполнено на основе анализа и обобщения эмпирических данных, полученных с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [14, с. 161–169]. Методика позволяет дифференцировать педагогов с учетом эмпирических данных оцениваемых симптомов и их выраженности, что использовано в дальнейшем при организации адресной профилактической и коррекционно-развивающей работы. Исследование проведено на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35» г.о. Саранск при участии 60 педагогов.

### Результаты

Первоначально проанализируем данные оценки педагогами следующих симптомов эмоционального выгорания, предложенных в использованной методике: «переживание психотравмирующих обстоятельств» (ППО), «неудовлетворенность собой» (НС), «загнанность в клетку» (ЗвК), «тревога и депрессия» (ТиД), «неадекватное эмоциональное реагирование» (НЭР), «эмоционально-нравственная дезориентация» (ЭНД), «расширение сферы экономики эмоций» (РСЭЭ), «редукция профессиональных обязанностей» (РПО), «эмоциональный дефицит» (ЭД), «эмоциональная отстраненность» (ЭО), «личностная отстраненность (деперсонализация)» (ЛО (Д)), «психосоматические и психовегетативные нарушения» (ПиПН). На основе оценки этих симптомов выявлена их выраженность в обследованной выборке (см. табл. 1).

Таблица 1

#### Оценка выраженности симптомов эмоционального выгорания

Симптом	Выраженность симптома (количество педагогов)							
	не сложился		складывается		сложился		доминирует	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
ППО	16	26,7	32	53,3	5	8,3	7	11,7
НС	8	13,3	20	33,3	15	25	17	28,3
ЗвК	26	43,3	17	28,3	7	11,7	10	16,7
ТиД	34	56,7	16	26,6	7	11,7	3	5
НЭР	30	50	21	35	6	10	3	5
ЭНД	19	31,7	22	36,6	7	11,7	12	20
РСЭЭ	28	46,7	18	30	4	6,6	10	16,7
РПО	34	56,7	15	25	5	8,3	6	10
ЭД	7	11,7	24	40	15	25	14	23,3
ЭО	36	60	18	30	3	5	3	5
ЛО (Д)	44	73,4	10	16,7	2	3,3	4	6,6
ПиПН	28	46,7	24	40	6	10	2	3,3

Составлена авторами

Согласно полученным данным, рейтинг из четырех не сложившихся симптомов эмоционального выгорания, выявленных у наибольшего количества обследованных педагогов, включает «личностную отстраненность (деперсонализацию)» (73,4 %), «эмоциональную отстраненность» (60 %), «тревогу и депрессию» и «редукцию профессиональных

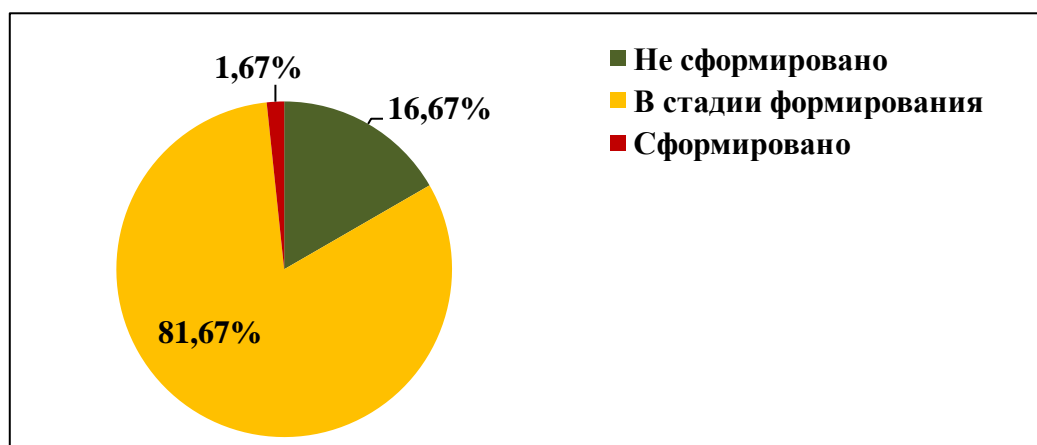
обязанностей» (по 56,7 %). Остальные симптомы не сформированы менее чем у половины обследованных.

Рейтинг из складывающихся симптомов включает «переживание психотравмирующих обстоятельств» (53,3 %), характерный для более половины обследованных педагогов, и пять симптомов, свойственных для более трети из них: «эмоциональный дефицит» и «психосоматические и психовегетативные нарушения» (по 40 %), «эмоционально-нравственная дезориентация» (36,6 %), «неадекватное эмоциональное реагирование» (35 %) и «неудовлетворенность собой» (33,3 %). Остальные складывающиеся симптомы выявлены менее чем у одной трети обследованных.

Рейтинг двух сложившихся симптомов эмоционального выгорания включает «неудовлетворенность собой» и «эмоциональный дефицит» (по 25 %), в то время как остальные сложившиеся симптомы выявлены менее чем у четвертой части обследованных.

Рейтинг трех доминирующих симптомов включает «неудовлетворенность собой» (28,3 %), «эмоциональный дефицит» (23,3 %) и «эмоционально-нравственную дезориентацию» (20 %), а другие симптомы доминируют менее чем у пятой части обследованных.

Рассмотрим, какова в целом выраженность эмоционального выгорания обследованных педагогов (см. рис. 1).



*Рисунок 1. Выраженность итогового показателя эмоционального выгорания педагогов (составлен авторами)*

Согласно полученным данным, в целом эмоциональное выгорание не сформировано у 16,67 % педагогов. Для них характерны адекватные реакции на внешние и внутренние психотравмирующие факторы, активное применение психологических защит, устойчивость нервной системы. Эмоциональное выгорание в стадии формирования обнаружено у 81,67 % педагогов. Им свойственны разные реакции на внешние и внутренние факторы, частичное использование приемов психологической защиты. Сформировавшаяся стадия эмоционального выгорания выявлена у 1,67 % педагогов. Для этой категории характерно отсутствие адекватных реакций на внешние и внутренние психотравмирующие факторы, значительное ограничение эмоционального отклика на психотравмирующее влияние, завышенное требование к самому себе, индивидуальная конфликтность, тревожность, эмоциональные срывы; обезличенность и формальность контактов, неустойчивость нервной системы.

### Обсуждение и выводы

В процессе обработки эмпирических данных выявлены количественные показатели эмоционального выгорания по двум параметрам, включающим выраженность оцениваемых симптомов эмоционального выгорания и итогового показателя синдрома.



Анализ выраженности оцениваемых симптомов эмоционального выгорания в целом показал, что в данной выборке наименьшие опасения вызывают «личностная отстраненность (деперсонализация)», «эмоциональная отстраненность», «тревога и депрессия», «психосоматические и психовегетативные нарушения», «неадекватное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» и «расширение сферы экономии эмоций». У наибольшего количества обследованных педагогов (более 75 %) указанные симптомы не сложились или только начинают складываться. В то же время такие симптомы, как «эмоциональный дефицит» и «неудовлетворенность собой» сложились или доминируют примерно у половины педагогов, что может привести к ускорению положительной динамики возникновения у них эмоционального выгорания.

Анализ эмпирических данных оценки второго параметра показал, что лишь у шестой части педагогов в обследованной выборке не сформирован в целом синдром эмоционального выгорания, а у преобладающего большинства (83,33 %) обнаружены признаки его формирования или завершенности этого процесса.

Таким образом, полученные данные подтверждают актуальность решения серьезной проблемы: наличия у значительного количества педагогов признаков эмоционального выгорания. Нерешенность этой проблемы в первую очередь отрицательно влияет на психологическое здоровье самих педагогов, а опосредованно – на эффективность реализуемой педагогической деятельности, качество образования и психологическую безопасность обучающихся.

Учитывая высокие ориентиры, заданные национальным проектом «Образование», важно своевременно организовать профилактику эмоционального выгорания (для стабилизации не сформировавшихся симптомов и предотвращения их развития), а также коррекционно-развивающую работу с теми педагогами, у которых исследуемая симптоматика находится в стадии формирования (для замедления темпа их эмоционального выгорания и устранения его негативных последствий). Одновременно необходимо решить вопросы трудоустройства педагогов, у которых полностью сформировано эмоциональное выгорание, в непедagogической сфере деятельности (временно или постоянно – с учетом уровня произошедших изменений) для ограждения обучающихся от их неадекватных действий, а также для восстановления их психологического здоровья.

Таким образом, перед органами управления образованием, администрацией общеобразовательных организаций и действующими педагогами-психологами (психологами образования) встает задача дополнения ресурсов, обеспечивающих повышение качества общего образования, за счет профилактики эмоционального выгорания педагогов и коррекционно-развивающей работы с обладателями указанной симптоматики. Ее решение возможно разными путями, в том числе – на основе создания и внедрения модели психолого-педагогического сопровождения личности в педагогической деятельности, обеспечивающей, с одной стороны, профилактическую и коррекционно-развивающую работу с личностными ресурсами педагогов, которые могут быть подвержены деформации, в том числе – эмоциональному выгоранию, с другой, активизирующую самовосстановительный и личностно-развивающий потенциал педагогов.

Дискуссионным остается ряд вопросов, от которых зависит качество решения исследуемой проблемы (готовность менеджеров системы образования к комплексному созданию условий предотвращения эмоционального выгорания педагогов или смягчения его отрицательных последствий; готовность педагогов к признанию возникающих личностных деформаций и необходимости личного участия в восстановлении и сохранении ресурсов, предотвращающих эмоциональное выгорание; наличие кадровых и научно-методических ресурсов профилактики эмоционального выгорания педагогов и др.). Их решение составляет перспективное поле исследования проблемы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вачков, И.В. Удовлетворенность образовательной средой субъектов педагогического процесса как индикатор угроз психологическому здоровью детей [Текст] / И.В. Вачков, С.Н. Вачкова // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7. – № 2 (26). – С. 41–52.
2. Темнова, Л.В. Профессиональные деформации в социономических профессиях [Текст] / Л.В. Темнова, Н.С. Файман // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2019. – Т. 19. – № 1. – С. 7–19.
3. Яблочкина, И.В. Индивидуально-психологические особенности педагогов высшей школы, вызывающие затруднения в профессиональной деятельности [Текст] / И.В. Яблочкина, Е.Л. Пожарская // Гуманитарные науки и образование. – 2019. – Т. 10. – № 2 (38). – С. 109–117.
4. Козлова, К.В. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов [Текст] / К.В. Козлова, О.И. Муравьева, Г.С. Корытова // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. – № 1 (23). – С. 18–27.
5. Влах, Н.И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий [Текст] / Н.И. Влах // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – Т. 8. – № 1. – С. 96–103.
6. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Сударыня, 2000. – 28 с.
7. Варданян, Ю.В. Исследование эмоционального выгорания сотрудников полиции в контексте психологической безопасности [Текст] / Ю.В. Варданян, О.М. Воробьева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 2. – С. 203–213.
8. Науменко, М.В. Эмоциональное выгорание учителей с различным стилем поведения в конфликте [Текст] / М.В. Науменко, С.В. Жолудева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 261–265.
9. Василенко, А.Ю. Эмоциональное выгорание учителя: оплата труда или ценностно-смысловой кризис личности? [Текст] / А.Ю. Василенко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 2 (19). – С. 230–233.
10. Варданян, Ю.В. Развитие копинг-стратегий студента в учебном и профессиональном контекстах психологической безопасности [Текст] / Ю.В. Варданян, Л.В. Варданян, М.А. Кечина // В мире научных открытий. – 2015. – № 11.6 (71). – С. 2249–2263.
11. Мельничук, А.С. Эмоциональное выгорание и перфекционизм у учителей: особенности взаимосвязи [Текст] / А.С. Мельничук // Вестник психотерапии. – 2017. – № 63 (68). – С. 77–94.
12. Погорелов, Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования [Текст] / Д.Н. Погорелов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2018. – № 2 (35). – С. 78–85.
13. Литвинова, Е.Ю. Психологическое благополучие и эмоциональное выгорание педагогов образовательных комплексов на разных этапах инновационного процесса [Текст] / Е.Ю. Литвинова, М.А. Харченко, А.В. Погодина // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 96–119.
14. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учеб. пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2017. – 672 с.

**Vardanyan Yulia Vladimirovna**

Mordovian state pedagogical institute named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia  
E-mail: julia\_vardanyan@mail.ru

**Paramonov Andrey Anatolyevich**

Mordovian state pedagogical institute named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia  
E-mail: paramonov\_andrey65@mail.ru

## **Studying the peculiarities of psychological prerequisites for the teacher's emotional burnout**

**Abstract.** The article characterizes the psychological prerequisites for emotional burnout and the peculiarities of their manifestation among modern teachers. The authors analyze scientific ideas about the studied psychological problem of teachers and justify the need to develop ways of further organization of targeted preventive and corrective-developmental work.

The characteristic of the research methods gives an idea of the ways to analyse and generalize the empirical data obtained by the method of diagnosing the level of emotional burnout (V.V. Boyko). Much attention is paid to the consideration of the data of the empirical stage of the study, in which 60 teachers participated.

Based on the analysis of empirical data obtained from the surveyed teachers, quantitative indicators of emotional burnout syndrome were identified by the severity of the two estimated parameters: symptoms of emotional burnout and the final indicator of the syndrome. According to the first parameter, it was found that among more than 75 % of teachers such symptoms as “personal detachment (depersonalization)”, “emotional detachment”, “anxiety and depression”, “psychosomatic and psychovegetative disorders”, “inadequate emotional response”, “reduction of professional duties” and “expansion of the sphere of saving emotions” did not develop or are just beginning to develop. However, the symptoms of “emotional deficit” and “dissatisfaction with oneself” have developed or dominate among half of the teachers. According to the second parameter, it was found that the sixth part of teachers has not formed a syndrome of emotional burnout, while the vast majority (83.33 %) has signs of its formation or completion.

As a result of generalization of diagnostic data, the article substantiates the need for prevention of emotional burnout of teachers, correctional and developmental work with the owners of these symptoms, activation of personal resources of self-healing. The authors identified a number of controversial issues and justified the prospect of the study.

**Keywords:** teacher's emotional burnout; diagnostic data; psychological prerequisites; symptom; syndrome; psychological prevention; personal self-healing resources