

УДК 159

DOI: 10.26140/anip-2020-0901-0079

## СИНДРОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА У ПЕДАГОГОВ

© 2020

SPIN-код: 4148-3336

AuthorID: 771785

**Амбалова Светлана Алексеевна**, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии

*Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова  
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: svetagul@mail.ru)*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу и обобщению теоретических и эмпирических исследований по проблеме «развития профессионального кризиса у педагогических работников как следствия психического выгорания». Данная проблема в статье рассматривается с позиций требований к модели современного педагога в условиях внедрения новых образовательных стандартов, предполагающего овладение педагогами совокупностью необходимых универсальных и общепрофессиональных компетенций. Синдром эмоционального выгорания чаще всего встречается у работников, которые оказывают какую-либо помощь, к примеру работникам в сфере здравоохранения, образования, социальной помощи. Когда у человека проявляются симптомы психического выгорания как следствие профессионального кризиса, ему становится труднее реагировать на изменения и требования профессии, поддерживать отношения с учениками и коллегами. Эффективная психологическая помощь при профессиональном кризисе у педагога главным образом опирается на «терапевтические условия», описанные в клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса, среди них мы остановимся на следующих: принятие профессионального мира педагога, эмпатическое понимание, активное слушание и помощь в вербализации педагогического опыта. Педагог может избежать проявления кризисных состояний в случае, если: работа не вызывает у педагога чувства опасения, напряжения, неуверенности и т.д.; он успешно овладевает необходимыми универсальными, общекультурными и профессиональными компетенциями, определенными для профессиональной деятельности педагога в новых образовательных стандартах; профессиональная деятельность нацелена на карьерный рост; в адаптационный период успешно усваивает профессиональную роль и входит в нее, отождествляя себя с профессией, должностью; поведение педагога соответствует нормам, ценностям приоритетам образовательной организации в процессе взаимодействия с коллегами и обучающимися.

**Ключевые слова:** педагог, профессиональная деятельность педагога, профессиональный кризис, психологическое выгорание, эмоциональное выгорание, образование, социальная помощь, профессиональные компетенции, адаптационный период.

## MENTAL FLUSH SYNDROME AS A CONSEQUENCE OF PROFESSIONAL CRISIS IN TEACHERS

© 2020

**Ambalova Svetlana Alekseevna**, candidate education sciences, associate professor,  
department of pedagogy and psychology

*North-Ossetian State University named after K.L. Khetagurov  
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin street, 46, e-mail: svetagul@mail.ru)*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis and generalization of theoretical and empirical research on the problem of “the development of a professional crisis among teachers as a consequence of mental burnout.” This problem is considered in the article from the standpoint of the requirements for the model of a modern teacher in the context of the introduction of new educational standards, which implies the mastery of teachers by the totality of the necessary universal and general professional competencies. Burnout syndrome is most often found in workers who provide any assistance, for example, workers in the field of health care, education, social assistance. When a person exhibits symptoms of mental burnout as a result of a professional crisis, it becomes more difficult for him to respond to changes and requirements of the profession, to maintain relationships with students and colleagues. Effective psychological assistance for a professional crisis in a teacher mainly relies on the “therapeutic conditions” described in the client-centered psychotherapy of C. Rogers, among them we will focus on the following: the adoption of the teacher’s professional world, empathic understanding, active listening and help in verbalizing pedagogical experience. The teacher can avoid the manifestation of crisis conditions if: the work does not cause the teacher feelings of fear, tension, uncertainty, etc.; he successfully masters the necessary universal, general cultural and professional competencies defined for the professional activity of a teacher in new educational standards; professional activity is aimed at career growth; during the adaptation period, he successfully assimilates the professional role and enters into it, identifying himself with the profession, position; the teacher’s behavior complies with the norms and values of the priorities of the educational organization in the process of interaction with colleagues and students.

**Keywords:** teacher, teacher’s professional activity, professional crisis, psychological burnout, emotional burnout, education, social assistance, professional competencies, adaptation period.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* Научный интерес к исследованию проблемы «профессионального кризиса у педагогов» в последнее время неуклонно растет, как с теоретической, так и с практической точки зрения. Такое психологически непростое состояние нередко меняет характер реализации человека в профессиональной педагогической деятельности, что становится причиной распада концептуальных личностных установок.

На ранних стадиях синдром «психического выгорания» сложно диагностировать и, соответственно, невозможно своевременно провести коррекцию (О.И. Гиндер, Е.Г. Ожогова, О.Л. Осадчук), что приводят к нарушениям

во всех психических сферах (когнитивной, эмоционально-волевой, ценностно-смысловой) [1; 2; 3]. Педагог, с полностью сложившимся синдромом «психического выгорания» оказывается в профессионально-личностном тупике, сопровождающимся отрицательными переживаниями, что роднит его с явлением профессионального кризиса, который, по мнению Е.Е. Сосновской, сопровождается внутриличностными изменениями: перестройкой сознания, пересмотром жизненных ценностей, и как подчеркивает автор, о характере ненормативных кризисов: «Выход из таких кризисов проблематичен. Иногда он бывает деструктивным, и тогда общество получает циников, маргиналов, бомжей, алкоголиков, самобийц» [4, с. 55-62].

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.* Обобщая основные характеристики синдрома «психического выгорания» его можно определить (С.А. Амбалова, В.А. Бодров, М.М. Кашапов, Т.В. Огородова), как сложное многоуровневое негативное профессионально обусловленное психическое состояние, которое проявляется в эмоциональном, умственном и физическом истощении, а также нравственно-этической деформации, кризисе профессиональной компетентности специалиста в профессиях социально ориентированного типа [5; 6; 7]. Важно подчеркнуть, что синдром «психического выгорания» формируется именно в профессиях типа «человек-человек» (преподаватели, социальные работники, медицинские работники, психологи, консультанты, продавцы, менеджеры и др.) (М.И. Бекоева, Н.Р. Назарова), среди которых учителя школ, дошкольных образовательных учреждений, преподаватели вузов занимают первое место, в отличие от представителей других профессий, например водителей автотранспорта [8; 9]. На наш взгляд, синдром «психического выгорания» детерминирует развитие ненормативного профессионального кризиса. Его отдельные симптомы (эмоциональная нестабильность, конфликтность, растерянность, подавленность, отчаяние пессимизм, тотальная погруженность в работу, отрицательное отношение к обучающимся, их родителям и коллегам по работе, психосоматические расстройства и др.) (С.А. Амбалова), проявление которых возможно еще на этапе адаптации к профессиональной деятельности, можно считать индикаторами кризисного состояния [5].

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Возрастают нагрузки на зрительный анализатор (много часовая работа за компьютером – заполнение порталов и др.), нарушается нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата (длительные статические позы, гиподинамия). Здоровье современных педагогов катастрофически ухудшается (психосоматические заболевания, психические расстройства, грубые деформации личности). Это приводит к быстрому износу организма и оказывает влияние, не только на развитие синдрома «психического выгорания», но и профессионального кризиса.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Анализируя основные симптомы синдрома «психического выгорания» и ненормативного профессионального кризиса, мы выявили ряд характеристик, присущих каждому из этих состояний. Необходимо отметить, что у кризисного состояния могут проявляться разнообразные симптомы. Охарактеризуем некоторые из них.

1. Характерными признаками профессионального кризиса, спровоцированного «психическим выгоранием», большинство ученых считают негативные разрушительные переживания несостоятельности, беспокойства, ярости, чувства несоответствия требованиям социальных норм, неуверенности и т.д. Чувства уязвимости, потерянности, неадекватной самооценки и легкая ранимость, вызванные кризисным состоянием, представляют серьезную опасность для человека [8].

2. Синдром «психического выгорания», вызванного обостренным чувством профессионального кризиса проявляется практически во всех процессах жизнедеятельности человека: психофизиологическом, культурном, социальном, нравственно-этическом, духовный, познавательном и т.д. В процессе психофизиологического аспекта «психического выгорания» обостряются негативные психосоматические проявления, повышается риск коронарных заболеваний, ослабевают физическое и психическое здоровье. Культурный аспект «психического выгорания» характеризуется низким уровнем проявления культурных ценностей и приоритетов.

Это обусловлено интенсификацией профессиональной деятельности, повышением стрессогенной нагрузки, психоэмоциональным истощением, профессиональной деформацией личности и т.д. Социальный аспект проявляется, прежде всего, неудовлетворенностью своего социального положения, активизацией циничного отношения к своему профессиональному и социальному статусу (М.И. Бекоева), неприятием своих профессиональных позиций, низким уровнем профессиональной компетентности, обострением признаков дегуманизации [8]. Более существенные перемены, связанные с синдромом «психического выгорания», осуществляются на духовной основе, деформируя внутренние личностные процессы. Результатом этих проявлений чаще всего становится негативная жизненная позиция (О.Л. Осадчук, О.А. Андриенко), появляющаяся в несостоятельности, незащищенности и отсутствии смысла жизни [3; 10].

3. Как профессиональные кризисы, так и синдром «психического выгорания» приводят к изменению направления профессионального развития. Результатом, которого является перестройка смысловых структур профессионального сознания, переориентации на новые цели, коррекция и ревизия социально-профессиональной позиции [11].

4. Психическое выгорание выступает кульминационным, переломным моментом в профессиональном развитии, происходит накопление противоречий, тревожного состояния и гнетущих переживаний. Когда данный процесс приобретает хронический характер, он неукоснительно ведет к социальной деградации, эмоциональному и когнитивному истощению или утомлению, деперсонализации и собственному когнитивно-эмоциональному выгоранию, выраженное в редуцировании индивидуальных достижений [12].

5. Большинство исследователей едины во мнении, что «психическое выгорание», вызванное в результате длительного пребывания в эмоционально перегруженных условиях, проявляется на стадии вторичной профессионализации, создавая условия для негативных установок как по отношению к себе, так и по отношению к своей профессиональной деятельности, когда профессиональное выгорание, связанное с работой в целом, сопровождается эмоциональным истощением, цинизмом и профессиональной неэффективностью [13].

«Рассматривая синдром «психического выгорания» с позиции профессионального кризиса, как отмечает О.И. Гиндер, нельзя не отметить факторы, которые запускают эти профессиональные процессы. В литературе в основном подчеркивают две основные группы факторов – субъективные и объективные. К субъективным факторам, в основном относят индивидуально-типологические особенности – темперамент и характер, самооценку, уровень притязаний, копинг-стратегии, профессиональную направленность, особенности мотивации, индивидуальный стиль деятельности и др. Мера влияния субъективных факторов не так велика, потому что они зависят от самого работника. Объективные факторы оказывают наибольшее влияние и противостоять им намного сложнее, потому что они не зависят от субъектности (действий, стремлений, усилий, целей) человека» [1]. Так, среди объективных факторов, доминирующих развитие синдрома «психического выгорания» можно отметить следующие:

- интенсификация труда – проявляется в увеличении профессиональных затрат педагога в единицу времени; например, объем часов на 1 ставку у преподавателя вуза повысился на 120-180 часов при сохранении прежней оплаты труда;

- хроническое профессиональное переутомление, вызванное умственным перенапряжением и эмоциональными перегрузками, при отсутствии возможности полноценно отдыхать и восполнять потраченные психоэмоциональные ресурсы. Педагоги школ, преподаватели вузов, после насыщенного трудового дня, очень часто

работают в вечернее и ночное время;

- возрастание требований к личности и профессиональной эффективности педагога – перечень требований к профессиональным умениям, качествам личности постоянно возрастает [14]. Это находит выражение в нормативных документах, регламентирующих деятельность педагога. Портрет такого идеального педагога должен быть, ориентиром в профессиональном развитии, и требовать полного соответствия с идеалом – значит не учитывать индивидуальную природу человека и реальные психофизические возможности его организма;

- бюрократизация образовательного процесса: повышение отчетности, дополнительной документации, оформление которой занимает много времени, дублирование действий [3]. Труд педагога из творческого превращается в монотонный рутинный (нескончаемый процесс создания а потом переделывание учебных планов, рабочих учебных программ, учебно-методических комплексов), «бумажная» работа, по объему времени, превышает другие виды профессионально-педагогической деятельности (подготовка к лекциям, индивидуальная работа со студентами, проведение исследований, написание статей, пособий и др.);

- профессиональная беспомощность педагога. Опираясь на концепцию «обученной беспомощности», в которой особое внимание уделяется атрибутивному стилю, можно с уверенностью говорить, что современное педагогическое сообщество в полной мере переживает это состояние. Так, понимая абсурдность и даже вред некоторых инноваций, страдая от ущемления трудовых прав, чрезмерного эксплуатирования работника руководителем, современные педагоги уже даже не пытаются выразить свою позицию и противостоять этим факторам. Педагог из борца-активиста (А.С. Макаренко) превращается в усталого запуганного, фрустрированного и озлобленного пессимиста, который не верит в благоприятное будущее. Немаловажное значение играет позиция руководителя образовательного учреждения (Б.А. Тахохов) [15]. Руководители, осознавая пассивность, страх и разобщенность педагогических коллективов нередко, злоупотребляя своими властными полномочиями, а неугодного и несогласного работника можно легко заменить. Фраза: «Не нравится, уходите! Ищите другое место работы» становится профессиональным кредо многих руководителей;

Это лишь основные объективные факторы, обуславливающие развитие синдрома «психического выгорания», но и их достаточно, чтобы педагог жил с каждодневным разочарованием в выборе своего профессионального пути. Именно это разочарование является основой профессионального кризиса. Любой кризис, в том числе и профессиональный, имеет два основных варианта разрешения: конструктивный (позитивный) и деструктивный (негативный).

Разрешение профессионального кризиса на основе конструктивного подхода осуществляется на основе перехода на более высокий уровень профессиональной компетентности, например, повышение квалификации, прохождение курсов переподготовки (Н.А. Сафонова), смена статуса предметной деятельности, смена профессиональной стратегии и др. [16]. Главное, чтобы человек не «опустошили» его текущие профессиональные проблемы, а мотивировали его переход на принципиально новый профессиональный уровень и личностной самореализации. К работнику снова возвращается переживание радости жизни, эмоциональный комфорт, чувство психологической защищенности, удовлетворенность своей профессиональной деятельностью, уверенность в завтрашнем дне и т.д.

Выход из профессионального кризиса в ситуации деструктивного варианта может стать причиной плохого самочувствия учителя, развития пагубных пристрастий, переориентации стратегических профессиональных задач, и, как следствие, развитие эмоционального от-

чуждения от компонентов образовательного процесса, преобладание попустительского стиля общения, равнодушие и безразличие. Педагог с такими личностно-профессиональными качествами в системе образования – это одна из основных причин снижения качества образования. Потому что он потерял всякий интерес к профессиональной педагогической деятельности, и, как следствие, способность к эффективному выполнению ведущих профессиональных задач: учить, вырабатывать у обучающихся способность конструктивно мыслить, активизировать учебно-познавательную деятельность, осуществлять целенаправленную воспитательную работу.

Следует отметить, что часто учителя не могут своевременно осознать, что «психически выгорели», профессионально опустошены и нуждаются в профессиональной помощи психолога. Прогрессирование «психического выгорания» провоцирует развитие защитных механизмов, позволяющих оправдать себя, и даже одобрительно относиться ко многим своим личностно-профессиональным деструктивным действиям и поступкам: несдержанности, грубости, хамству, агрессивности (М.В. Петрова) [12]. Допуская часто педагогические промахи и этические ошибки, такие преподаватели склоны акцентировать внимание на прописных истинах о бескорыстной любви к школьникам, самоотверженном характере профессии учителя, гуманистическом направлении педагогической деятельности, безусловной самоотдаче учительской профессии т.д.

По справедливому замечанию Н.А. Сафоновой, личностный, социальный и профессиональный рост должны продуцироваться в целостный процесс, дополнять друг друга, так как профессиональное выгорание чаще является следствием продолжительно протекающей, едва узнаваемой и по большей части отрицаемой неудачи взаимодействия между личностью, социумом и профессией, что является следствием медленного и скрытого процесса психологического кризиса [16]. Если принять во внимание, что для взрослого человека профессиональная деятельность становится ведущей и выступает условием его самореализации, то задержки профессионального развития, вызванные «психическим выгоранием» могут переживаться крайне болезненно, особенно если профессия становится центром всех жизненных устремлений человека.

*Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.* Таким образом, синдром психического выгорания чаще проявляется в результате профессионального кризиса в форме длительного эмоционального напряжения, ответа организма на внешние и внутренние воздействия различных скрытых стрессоров, психические или соматические аффекты. Процесс психического выгорания у педагога может продолжаться в течение достаточно длительного времени и в неявной форме эмоционального истощения, отдаления от окружающих, потери личностных смыслов, потери способности положительного взаимодействия с руководством образовательной организации, коллегами и обучающимися. Поэтому не надо забывать, что человек преуспевает в своей профессиональной деятельности и лучше функционирует, когда он получает одобрение, вдохновение, помощь от тех людей, которые его постоянно окружают, любят и почитают. Это связано с тем, что только профессионально здоровый педагог может оказать помощь в становлении ребенка, развивать его познавательно и духовно, заботится о нем и своим примером закладывать важные личностные качества – доброжелательность, отзывчивость, ответственность, честность, справедливость, толерантность, чуткость, тактичность, целеустремленность и др.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гиндер О.И. Факторы эмоционального выгорания специалистов // *Культура и образование: от теории к практике*. 2015. Т. 1. № 1. С. 167-171.

2. Ожогова Е.Г., Осадчук О.Л. Синдром «психического выгорания» у педагогов и варианты его формирования // *Современные науко-*



емкие технологии. 2016. № 4-2. С. 371-375.

3. Осадчук О.Л. Надежность как качество личности субъекта профессиональной деятельности //В сборнике: Человек и общество в нестабильном мире. Материалы региональной научно-практической конференции. 2016. С. 176-180.

4. Сосновская Е.Е. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у врачей-педиатров //В сборнике: Вестник факультета психологии и педагогики. Сборник научных статей студентов. Челябинск, 2018. С. 55-62.

5. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 86-89.

6. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов М. ПЕР СЭ, 2001. 511 с.

7. Кашипов М.М., Огородова Т.В. Психолого-акмеологические основы профессионального становления педагога. Ярославль, 2016. 270 с.

8. Бекова М.И. Развитие профессиональной мобильности студентов как условие их адаптации к изменяющимся условиям рынка труда // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 189-192.

9. Назарова Н.Р. Синдром эмоционального выгорания менеджеров. Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. №1. С. 117-121.

10. Андриенко О.А. К проблеме взаимосвязи воспитания личности и развития коллектива //Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 13-16.

11. Амбалова С.А. Формирование профессиональной культуры студентов-будущих преподавателей: Учебно-методическое пособие. М.: Издательский дом «МПА-Пресс», 2014. 72 с.

12. Петрова М.В. Особенности ценностных ориентаций руководителей Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 57-61.

13. Витязева О.В. Социально-психологическая адаптация преподавателей вузов в современной системе образования // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-9. С. 54-60.

14. Психология профессионального здоровья: учебное пособие /под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006. 480 с.

15. Тахохов Б.А. О направлениях совершенствования профессионально-педагогической компетентности преподавателя //Высшее образование в России. 2015. №10. С. 97-104.

16. Сафонова Н.А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании //Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 197-201.

Статья поступила в редакцию 08.10.2019

Статья принята к публикации 27.02.2020