



Научная статья

УДК 37.08

[https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

А.В. Михайлова¹✉, К.М. Власова²✉

Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, Кемерово, Россия,

¹ annet16.98@mail.ru✉

² Kyrasova5@mail.ru✉

Аннотация. Рассматривается проблема профессионального выгорания педагогов с учётом новых образовательных условий. Авторы уделяют внимание взаимодействию и взаимовлиянию главных участников педагогического процесса – учителей, учеников и их родителей, а также вопросам ответственности каждого из них за улучшение образовательных результатов. Показана взаимозависимость уровня профессиональных компетенций педагога и уровня качества образования школьной организации. Описываются риски, причины и признаки возникновения эмоционального истощения педагогов. Представлены результаты исследования профессионального выгорания педагога в зависимости от стажа работы, возраста, условий.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профилактика профессионального выгорания, психологическая помощь

Для цитирования: Михайлова А.В., Власова К.М. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов // Педагогическая перспектива. 2022. № 2(6). С. 38–44. [https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)

PROFESSIONAL DEFORMATIONS AND PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS

A.V. Mikhailova¹✉, K.M. Vlasova²✉

Kuzbass Regional Institute for Advanced Studies and Retraining of Educational Workers, Kemerovo, Russia,

¹ annet16.98@mail.ru✉

² Kyrasova5@mail.ru✉

Abstract. The problem of professional burnout of teachers is considered taking into account new educational conditions. The authors pay attention to the interaction and mutual influence of the main participants in the pedagogical process - teachers, students and their parents, as well as the responsibility of each of them for improving educational results. The interdependence of the level of professional competencies of a teacher and the level of quality of education of a school organization is shown. The risks, causes and signs of emotional exhaustion of teachers are described. The results of a study of professional burnout of a teacher depending on work experience, age, conditions are presented.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, prevention of professional burnout, psychological assistance

For citation: Mikhailova A.V., Vlasova K.M. Professional deformations and professional burnout of teachers. *Pedagogical perspective.* 2022; 2(6): 38–44. (In Russ.). [https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)

В настоящее время одной из основных задач школьного образования является повышение его качества при минимизации финансовых затрат. Реальным ресурсом в этом случае выступает сам педагог [1]. В России наблюдается повышенный интерес к проблемам образования, касающимся взаимодействия и взаимовлияния главных участников педагогического процесса – учителей, учеников и их родителей, ответственности каждого из них за улучшение образовательных результатов. Такой прагматический подход можно объяснить изменением отношения к системе образования, которое произошло как на государственном уровне, так и на уровне повседневных практик. Взаимозависимость уровня профессиональных компетенций педагога и уровня качества образования школьной организации является одним из важных факторов, влияющих на развитие современной системы образования.

В образовательной системе мало карьерных лифтов, а работа зачастую носит однообразный характер. Это зачастую вызывает у педагогов недовольство карьерными перспективами. Учителям может не хватать новизны, которую дают необычные задачи или новые обязанности. Они многое отдают школе и в ответ ждут справедливого отношения к себе, но не всегда его получают.

Говоря о профессиональной деформации и профессиональном выгорании педагогов, мы явно видим тенденцию, связанную с тем, что для обеспечения высокого уровня качества образования нам нужны профессионалы, уважающие индивидуальность каждого ребёнка, готовые работать в современных реалиях. Введение в школу инклюзивного образования создаёт дополнительные стрессовые ситуации для педагогических работников, тем самым истощая их эмоциональный ресурс, что приводит зачастую к синдрому эмоционального выгорания.

Профессия «педагог» относится к «группе риска», поскольку у учителей

часто возникают проблемы как с физическим, так и с психическим здоровьем. Наиболее распространёнными причинами являются: длительный психологический стресс, физиологические факторы, условия труда, психологические и организационные трудности. Педагог должен иметь комфортные условия, которые обеспечиваются государством и учредителем образовательных организаций, инструменты для оценки и развития качества, что очень актуально на текущий момент.

Безусловно, будущим педагогам ещё на этапе выбора специальности важно осознавать, что эта профессия многозадачна, энергозатратна, эмоционально перегружена, гиперответственна и требует максимальной включённости, а значит, высоких морально-нравственных и профессиональных качеств. В новых образовательных условиях педагогам важно обладать метапредметными навыками, уметь реализовать междисциплинарный, инклюзивный подход в работе с детьми. Для этого им необходимо систематическое обучение и формирование новых компетенций, желание развиваться [2]. Однако педагогу может не хватать внутренних ресурсов для активной работы, общения с семьёй, эффективной и творческой подготовки интересных и полезных занятий. В связи с этим он начинает чувствовать себя роботом, жалуется на то, что жизнь проходит мимо, а кроме дома и работы не осталось никаких интересов. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жёсткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональные проблемы – не редкость для трудовых коллективов. Зачастую они могут быть следствием

напряжённой трудовой деятельности, неблагоприятных взаимоотношений между коллегами, неадекватного стиля управления и многих других факторов. Внутренние проблемы коллектива – не единственная предрасполагающая к неблагоприятным психологическим проблемам составляющая, выделяют ещё внешнюю.

В современном мире умение критически осмысливать, анализировать свою профессиональную деятельность выходит на первый план, при этом важно не только критически взглянуть на образовательные процессы и ситуации, но и уметь разрабатывать различные альтернативные действия. Здесь могут прийти на помощь и такие простые вещи, как воспоминания о собственном воспитании, анализ своих «привычек», которые можно использовать в профессиональной практике. Чем дольше работает педагог с детьми, тем больше вероятность эмоционального и профессионального выгорания. Работа в две, а порой и три смены, нестабильный режим сна, дополнительная рабочая нагрузка в выходные дни, удалённая работа, общение с родителями, напряжение в коллективе и т.д. – эти и множество других трудностей, с которыми сталкиваются педагоги ежедневно, могут быть причиной длительного стресса, появления нежелательного стиля работы с обучающимися или вовсе стать поводом уйти из профессии.

Согласно проведённым исследованиям, педагоги подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания [3]. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно чётко прослеживается факт потери интереса к ребёнку как к личности, непринятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную

деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). По данным социально-демографических исследований работа педагога относится к числу наиболее напряжённых в эмоциональном плане видов труда. В целях экономии своих энергоресурсов многие специалисты прибегают к различным механизмам психологической защиты, что ведёт к эмоциональному выгоранию не только опытных педагогов, но и молодых специалистов [4].

Одной из причин возникновения «выгорания» является высокая ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Риск увеличивают: высокий уровень эмоциональной лабильности, сильный самоконтроль при подавлении отрицательных эмоций, мотивация своего поведения, повышенная тревога и депрессивные реакции, завышенная/заниженная самооценка, непонимание своей роли в социуме, недостаточное умение управлять переживаниями [5].

На приёме у психолога педагоги с симптомами профессионального выгорания часто жалуются на ощущение внутренней пустоты и апатии, снижение эмоционального фона, говорят о желании находиться в одиночестве и тишине. В таком состоянии педагогу сложно включаться в рабочий процесс, и он может стать «эмоционально слепым и глухим» по отношению к своим воспитанникам и коллегам.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Поэтому следует обратить внимание на взаимоотношения в педагогическом коллективе, так как именно этот фактор может стать гарантом сохранения здоровья и ресурса работников [6]. На наш взгляд, для сохранения своего здоровья педагогам, психологам, администрации образовательной организации необходимо вовремя замечать наступление своего физического и психического перенапряжения и использовать внешние ресурсы для самовосстановления до

того, как организм прошёл «точку невозврата» и выгорел. Педагогам, страдающим эмоциональным истощением (профессиональным выгоранием), прежде всего, необходимо вновь почувствовать свою значимость и нужность, найти новый источник вдохновения и мотивации [7]. Синдром «выгорания» нельзя назвать личной проблемой – она касается не только конкретного человека, но и организации, в которой он работает: снижается эффективность педагога, увеличивается количество ошибок, появляется стремление уйти или отмахнуться от проблем, принимаются поспешные решения. Возникновению синдрома способствуют не только индивидуальные характеристики самих профессионалов, но и особенности их деятельности, условия и содержание труда. Между степенью выраженности синдрома эмоционального выгорания у педагогов и уровнем их удовлетворённости трудом существует обратная связь: чем выше уровень удовлетворённости трудом, тем менее выражен синдром эмоционального выгорания [8].

Хронический стресс оказывает разрушительное влияние на все уровни и сферы жизни человека – телесный, эмоциональный, когнитивный уровень, сферу общения и даже на уровень ценностей. Чем сильнее выгорание, тем интенсивнее ощущаются его симптомы на внешнем уровне (в детском и взрослом коллективах) и внутреннем психофизиологическом здоровье педагога. Методик профилактики и преодоления эмоционального выгорания очень много, но самое главное – поддержка педагогов в процессе деятельности, т.е. в стенах организаций, внутри коллектива. Для этого руководителю важно продумать алгоритм правильных действий по реабилитации педагога. Конечно, лучше своевременно пресекать только начинающийся кризис, чем бороться с наступившим. Тем не менее и в том, и в другом случае важно придерживаться единых мер. Важно помнить, что риск

выгорания снижают [7]: стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста. Мотивирующие семинары, тренинги по личной эффективности, упражнения на сплочение коллектива, развитие креативности и многое другое положительно повлияют на педагогический коллектив. Сотрудники почувствуют уверенность в своих силах, собственную значимость и радость от творческой реализации, начнут адекватно воспринимать мир, определять своё место в нём.

Повышение толерантной культуры педагога способствует снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости. Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности и развитием своих потенциальных возможностей, которые позволяют утвердить собственную индивидуальность. Вся жизнь – это смена эпизодов неустойчивости и стабильности [9]. Именно поэтому для того, чтобы помочь себе, педагогу необходимо регулярное развитие своих личностных и профессиональных компетенций, важно стремиться развиваться в соответствии с концепцией непрерывного образования, обучения на протяжении всей жизни. Поиск новых знаний и развитие умений мотивируется как профессиональными, так и личными причинами, способствует профессиональному росту и конкурентоспособности человека на рынке труда и при этом является важнейшей частью личностного роста. Концепция непрерывного образования – это процесс роста образовательного (общего и профессионального) потенциала личности на основе использования системы государственных и общественных институтов в соответствии с потребностями личности и общества [10]. Данная тема поднимается и на государственном уровне, проводятся мониторинги, сбор информации по этому вопросу.

С целью выявления основных факторов, провоцирующих возникновение и усиление негативного социального самочувствия учителей, нами был проведён опрос педагогов Кузбасса о профессиональном выгорании с использо-

ванием сервиса Яндекс. В нём приняли участие педагоги начального (294 чел.) и среднего звена (434 чел.) разных возрастных категорий, стажа работы и условий труда. Полученные результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Распределение основных факторов профессионального выгорания учителей начальной школы (% от числа опрошенных)

Фактор	Среднее значение	Значение в зависимости от стажа работы					
		до 3 лет	4–10 лет	11–15 лет	16–20 лет	21–30 лет	более 30 лет
Недовольство условиями	52	34	32	60	40	60	54
Отстранённость от организации	73	73	65	66	74	80	70
Формализм	65	70	67	67	77	70	59
Эмоциональная усталость	67	70	73	78	78	59	62

Таблица 2

Распределение основных факторов профессионального выгорания учителей средней школы (% от числа опрошенных)

Фактор	Среднее значение	Значение в зависимости от стажа работы					
		до 3 лет	4–10 лет	11–15 лет	16–20 лет	21–30 лет	более 30 лет
Недовольство условиями	51	38	48	40	43	7	55
Отстранённость от организации	68	74	66	60	74	9	53
Формализм	60	67	62	60	64	0	56
Эмоциональная усталость	67	59	65	67	70	7	73

Таблица 3

Уровень выгорания педагогов в зависимости от стажа работы (% от числа опрошенных)

Стадия выгорания	Значение в зависимости от стажа работы					
	до 3 лет	4–10 лет	11–15 лет	16–20 лет	21–30 лет	более 30 лет
острая	8	8,6	8,6	9	7,4	6,9
наличие	18,4	38,1	19	17,1	16,8	15,9
слабая	38,1	36,4	36,2	36,1	36,2	34,5
отсутствие	35,5	36,5	36,2	37,8	39,6	42,7

Результаты исследования показали также, что стаж работы практически не влияет на уровень профессионального выгорания (таблица 3). Кроме

этого отмечено, что стаж не влияет на уровень эмоциональной усталости, степень отстранённости от организации и склонность к формальному отноше-

нию к задачам. Однако с увеличением опыта работы у педагогов растёт недовольство её условиями. В таблицах 4, 5 представлены факторы, наиболее и наименее влияющие на выгорание педагогов.

Таблица 4

**Факторы, наиболее связанные с выгоранием
(% от числа опрошенных)**

Факторы	Учителя начальной школы	Учителя средней школы
Карьерные возможности	93	87
Комфортные условия работы, удобное рабочее время	100	100
Возможность реализовать сложные амбициозные задачи	83	92
Понятные и чёткие рабочие инструкции	53	71

Таблица 5

**Факторы, наименее связанные с выгоранием
(% от числа опрошенных)**

Факторы	Учителя начальной школы	Учителя средней школы
Творческая реализация	39	67
Похвала и признание со стороны коллег	46	42
Обратная связь со стороны руководства	28	19

В заключение отметим, что выгорание нельзя сводить к хронической усталости или тревоге из-за работы. Это в некотором смысле экзистенциальная проблема: «На своём ли я месте или создан для чего-то другого?». Поэтому решение данной проблемы должно носить системный характер. К сожалению, на практике с выгоранием редко рабо-

тают централизованно и комплексно, поскольку во многом это зависит от наличия ресурсов – материальных, временных, эмоциональных – как у администраций школ, так и у самих педагогов. Чаще всего педагоги ищут собственные, подходящие лично им способы справиться с проблемой на основе персональной мотивации к изменениям и развитию.

Список литературы

1. Воробьёва М.А. Профессиональная деформация специалистов и её профилактика // Педагогическое образование в России. 2015. № 2. С. 22–27.
2. Ипатов А.В. Профессиональные деформации и их профилактика: монография. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. 154 с.
3. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации преподавателя вуза: попытка самодиагностики // Педагогика. 2014. № 10. С. 64–70.
4. Асмаковец Е.С. Научные ориентиры профилактики и коррекции профессиональной деформации личности специалистов в области социальной работы // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования: XI Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 7–10 июля 2015 года. СПб.: Нестор-История, 2015. С. 497–502.
5. Москвина Н.Б. Профессиональная деятельность преподавателя вуза: проблема разрушения смыслов // Высшее образование в России. 2014. № 12. С. 36–42.
6. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2012. № 23(3). С. 85–95.
7. Толочек В.А., Денисова В.Г., Шайтанова И.В. Динамика профессионального становления субъектов педагогической деятельности: позитивные и негативные изменения // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования: XI Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 7–10 июля 2015 года. СПб.: Нестор-История, 2015. С. 123–127.

8. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности: монография. М.: Когито-Центр, 2017. 235 с.
9. Полякова О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал. 2014. № 1. С. 57–64.
10. Дружилов С.А. Профессиональные деформации и деструкции: феноменология и подходы к изучению // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 12. С. 137–140.

References

1. Vorobyova M.A. Professional deformation of specialists and its prevention. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. 2015; 2: 22–27. (In Russ).
2. Ipatov A.V. *Professional deformations and their prevention*: monograph. Saratov: IPR MEDIA; 2015. 154 p. (In Russ).
3. Moskvina N.B. Personality and professional deformations of a university teacher: an attempt to self-diagnosis. *Pedagogika*. 2014; 10: 64–70 p. (In Russ).
4. Asmakovets E S. Scientific guidelines of the prevention and correction of professional deformation of the personality of specialists in the field of social work. In: *Psikhologiya lichnostnogo i professionalnogo razvitiya subektov nepreryvnogo obrazovaniya: XI mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Moscow, July 7–10, 2015. St. Petersburg.: Nestor-History, 2015; 497–502. (In Russ).
5. Moskvina N.B. Professional activities of a university teacher: the problem of destroying meanings. *Vyshee obrazovanie v Rossii*. 2014; 12: 36–42. (In Russ).
6. Roginskaya T.I. Syndrome of burnout in social professions. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2012; 23(3): 85–95. (In Russ).
7. Tolochk V.A., Denisov V.G., Shaitanova I.V. The dynamics of the professional formation of the subjects of pedagogical activity: positive and negative changes. In: *Psikhologiya lichnostnogo i professionalnogo razvitiya subektov nepreryvnogo obrazovaniya: XI mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Moscow, July 7–10, 2015. St. Petersburg.: Nestor-History, 2015; 123–127. (In Russ).
8. Barabanshchikova V.V. *Professional deformations of a specialist in innovative activities*: monograph. Moscow: Kogito-Center; 2017. 235 p. (In Russ).
9. Polyakova O.B. Category and structure of professional deformations. *Natsionalnyi psikhologicheskii zhurnal*. 2014; 1: 57–64. (In Russ).
10. Druzhilov S.A. Professional deformations and destruction: phenomenology and approaches to the study. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy*. 2013; 12: 137–140. (In Russ).

Информация об авторах

Анна Викторовна Михайлова – методист Центра конкурсного движения Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Кристина Максимовна Власова – методист Центра непрерывного повышения педагогического мастерства Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Information about the authors

Anna V. Mikhailova – Kuzbass Regional Institute for Advanced Studies and Retraining of Educational Workers, methodist of the Center for Competitive movement.

Kristina M. Vlasova – Kuzbass Regional Institute for Advanced Studies and Retraining of Educational Workers, methodist of the Center for Continuous Improvement of Pedagogical Excellence.

Статья принята в редакцию 28.05.2022; одобрена после рецензирования 07.06.2022; принята к публикации 09.06.2022.

The article was submitted 28.05.2022; approved after reviewing 07.06.2022; accepted for publication 09.06.2022.