

## ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

*Е.Н. Пачколина*

Самарская гуманитарная академия  
443011, г. Самара, ул. 8-я Радиальная, 2  
E-mail: pachkolini@mail.ru

*Рассматриваются факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов в современных условиях, на основе выделения двух больших блоков (индивидуальные и организационные). Приводятся результаты констатирующего эмпирического исследования степени распространенности и выраженности эмоционального выгорания у педагогов в разных периодах педагогического стажа. Экспериментальным путем отслежен переход с одной стадии эмоционального выгорания на другую в процессе педагогической деятельности (напряжение, резистенция и истощение). В работе изучены и диагностированы характерные для каждой фазы симптомы эмоционального выгорания педагогов. Представлены эмпирические данные, свидетельствующие о взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания с индивидуально-психологическими характеристиками личности (низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенностью в себе, повышенной тревожностью, интровертированностью, неудовлетворенным отношением к работе, неумением строить отношения с начальником, низкими адаптационными возможностями).*

**Ключевые слова:** профессиональная педагогическая деятельность, эмоциональное выгорание, личность, индивидуально-психологические характеристики личности.

Профессиональная педагогическая деятельность относится к разряду стрессогенных видов деятельности, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции, одним из которых является эмоциональная устойчивость педагога, необходимая для преодоления негативных изменений, в том числе и синдрома эмоционального выгорания.

В зарубежных исследованиях пишут о трех группах причин, играющих значительную роль в эмоциональном выгорании: личностные, ролевые и организационные. В отечественном подходе нет единой классификации факторов. Ранее традиционно они группировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов.

В.Е. Орел, обобщив исследования в зарубежной психологии, справедливо, на наш взгляд, представил эти факторы двумя группами: индивидуальные (в предыдущей классификации им соответствуют личностные) и организационные (соответственно ролевые и организационные) [6, с. 93]. По сути, такая классификация расширила состав первой группы и избавила от «искусственного», по нашему мнению, разделения факторов, относящимся к социальным, внешне обусловленным причинам (если рассматривать ролевую характеристику человека, то она может быть только в социуме, профессиональной группе, организации).

Наиболее детальное представление о факторах «выгорания» дает классификация В.В. Бойко (1999), которая включает две группы: внутренние и внешние факторы [1, с. 44]. При этом внутренние факторы соответствуют индивидуальным, а внешние – организационным.

С учетом вышеприведенных теоретических данных нами было проведено экспериментальное исследование «выгорания» на выборке из 70 педагогов в возрасте 20–58 лет, с педагогическим стажем от 3 лет до 40 лет, распределенных на 4 группы по стажу работы:

I период – 3-10 лет стажа (20-46 лет) – 20 чел.;

II период – 10-20 лет стажа (28-53 года) – 25 чел.;

III период – 20-30 лет стажа (43-56 лет) – 15 чел.;

IV период – 30-40 лет стажа (48-58 лет) – 10 чел.

Психодиагностический инструментарий составили: методика В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания», личностный опросник Г.Е. Леевика (26 факторов).

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о сформированности фазы «Напряжение» у 8,4 % педагогов, у 20 % она формируется, у 71,6 % фаза не сформирована, но симптомы колеблются. Результаты, приобретенные по первому периоду (3-10 лет стажа), выделяют определенную картину состояния фазы «Напряжение» у начинающих свою деятельность педагогов: первый симптом (переживание психотравмирующих обстоятельств – 10,2 балла) гораздо превосходит результаты второго и третьего периодов. Третий симптом («загнанность в клетку» – 9,2 балла) считается закономерным продолжением развивающего стресса: обстоятельства очень давят, и устранить их бывает невозможно, приходит чувство безысходности (интеллектуально-эмоциональный затор, тупик). Анализируя показатели первой фазы «Напряжение» по второму периоду (10-20 лет стажа), видим, что первый симптом (переживание психотравмирующих обстоятельств – 9,7 баллов) чуть выше нормы, так же как и в других периодах стажа; остальные симптомы в пределах нормы, но все же показатели симптомов превышают следующий период. У педагогов в этом возрасте появляются потребности в самоутверждении себя как профессионала, но не всегда есть возможность проявить это, т. к. мешают межличностные и административные проблемы.

В периоде 30-40 лет стажа педагоги более устойчивы к психотравмирующим обстоятельствам, но формирование симптомов уже произошло. Первый симптом (переживание психотравмирующих обстоятельств – 11,1 баллов) и четвертый (тревога и депрессия – 9,4 балла) выходят за пределы нормы (0-96), что выявляет эмоциональную чувствительность и повышенную тревожность к происходящим событиям в этом периоде, неумение быстро реагировать на изменчивость окружающего мира. Симптомы «неудовлетворенность собой» (7,8 баллов) и «загнанность в клетку» (3,2 баллов) – в пределах нормы, возможно, опыт помогает преодолеть возникающие трудности.

У показателей I и IV периодов педагогического стажа отличия незначительны (10,2-11,1). Это свидетельствует о том, что в начале и при окончании профессиональной деятельности педагоги ощущают себя почти одинаково, находясь в состоянии небольшой тревоги и напряжения.

Сформированность фазы «Напряжение» обнаружилась у 8,4 % педагогов – небольшой процент, хотя именно это – сигнал для обострения внимания к эмоциональному выгоранию.

В начале профессиональной деятельности (стаж 3-10 лет) чрезвычайно выражен первый симптом (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование), он гораздо превышает результаты предыдущих (16,4 балла; остальные – 14,1; 14,7; 12,7). Можно утверждать, что у педагогов в начале профессиональной деятельности проявляется высокая напряженность, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям.

Также наиболее выражен четвертый симптом (редукция профессиональных обязанностей – 14 баллов), который характеризуется апатией: появляется усталость, могут возникнуть проблемы со сном. При недоступности дополнительной мотивации и стимулирования у молодых педагогов резко пропадает трудовой энтузиазм, исчезает привлекательность работы в данной профессиональной деятельности, падает ее продуктивность. В случае высокой мотивации педагог имеет возможность «гореть», подпитываясь внутренними ресурсами, хотя во вред собственному здоровью.

Результаты исследования педагогов, имеющих стаж 3-10 и 30-40 лет, по второму симптому (эмоционально-нравственной дезориентации) почти совпадают (11,2 – 11,6). Данный симптом углубляет неадекватную реакцию в отношениях с коллегами. При анализе стажа (20-30 лет) заметно, что результаты отличаются от предыдущего (10-20 лет), но не кардинально. Первый (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование) и четвертый (редукция профессиональных обязанностей) симптомы (20-30 лет – 14,7 – 12,3), (10-20 лет – 14,1 – 12,4) выражены в одинаковой степени, а второй (эмоционально-нравственная дезориентация) и третий (расширение сферы экономии эмоций) – немного ниже (20-30 лет – 8,6; 8,9), (10-20 – 10,8; 9,8).

Педагоги со стажем 30-40 лет имеют результаты по всем симптомам фазы «Резистенция» выше нормы (0-9) – (12,7, 11,6, 12, 14,3). Эти симптомы начинают формироваться в случаях, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации субъектов деятельности, эмоциональный контакт устанавливается не со всеми субъектами, а неадекватным или избирательным образом.

Таким образом, анализируя фазу «Резистенция», можно сделать вывод о том, что защитные механизмы в форме резистенции наблюдаются во всех периодах стажа педагогов.

Сформированность фазы «Истощение» выявлена у 5 % педагогов; у 21,7 % она формируется, у 73,3 % не сформирована. Анализ общих результатов фазы «Истощение» во всех группах показывает, что результаты приблизительно одинаковы по всем симптомам и не превышают норм сложившегося симптома (кроме 30-40 лет – второй симптом «эмоциональная отстраненность» 9,9 баллов). Процент сформированной фазы небольшой (5 %) – это свидетельствует о том, что многие педагоги не доводят себя до истощения, психосоматических и психовегетативных нарушений, но все же показатели близки к границе (0-9) проявления симптомов фазы «Истощение».

По результатам исследования фазы «Истощение» в периоде 10-20 лет стажа результаты соответствуют нормативным показателям. Высокая активность жизненной установки, оптимизм характеризуются более высокой степенью экстраверсии и меньшей предрасположенностью к «выгоранию», что совпадает с исследованиями Н.Е. Водопьяновой.

В периоде от 20 до 30 лет стажа, по результатам исследования, все показатели близки друг другу, кроме третьего симптома – личная отстраненность, который проявляется совсем незначительно (4,5 балла). Четвертый симптом – психосоматические и психовегетативные нарушения, так же как и в предыдущем периоде стажа – на границе складывающегося симптома (8,9-8,5). Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия, порой даже мысль о субъектах профессиональной деятельности или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

При стаже от 30 до 40 лет у педагогов значительно проявляются два симптома – «эмоциональный дефицит» и «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Возможно, физический возраст начинает оказывать самостоятельное влияние, неподвластное сознанию человека, в результате чего некоторые педагоги эмоционально отстраняются и замыкаются в своих проблемах, в основном связанных со здоровьем, а другие, наоборот, эмоционально перегружаются, расширяя сферу своих отношений. Личная и эмоциональная отстраненность (второй и третий симптом) – в показателях среднего уровня; возможно, это связано со спецификой профессиональной деятельности.

Анализируя показатели всех трех фаз, утвердительно можно сказать: 1) развитие синдрома носит стадийный характер; 2) на формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания не влияет возраст и стаж работы педагога; 3) проявление симптомов и формирование фаз возникают почти одинаково в различные периоды стажа работы (3-10 лет = 30-40 лет, 10-20 лет = 20-30 лет).

Таким образом, стартовым механизмом развития эмоционального выгорания у педагогов является проявление симптомов фазы «напряжения» – «когнитивный диссонанс», т. е. несоответствие между знаниями и собственными представлениями субъекта о значимости его профессии, неумение адаптироваться в новых, трудных ситуациях, ожиданиями от нее и реальной трудовой деятельностью, с ее спецификой, что сопровождается чувством дискомфорта. В процессе развертывания «выгорания» механизмом выступает «дистресс» – резистенция (сопротивление), срабатывают различные защитные механизмы личности, вырабатываемые субъектом деятельности в ответ на хронические психотравмирующие воздействия профессиональной жизни.

Для выявления различий между индивидуально-психологическими характеристиками испытуемых с несформированными фазами «эмоционального выгорания» и испытуемых со сформированными фазами и фазами в стадии формирования, педагоги были поделены на две группы. Корреляционный анализ проводился по всей выборке педагогов с помощью t-критерия Спирмена в прикладной программе Excel XP 2000.

*Фаза «Напряжение»*, испытуемые с несформированной фазой эмоционального выгорания,  $n = 135$ , испытуемые со сформированной фазой и фазой в стадии формирования,  $n = 65$ . Первая группа не превосходит группу вторую по средним показателям. Возможно, это связано с тем, что некоторые испытуемые оказывались в разных группах по разным фазам. В этих двух группах выявлены следующие различия по содержанию факторов по фазе «Напряжение»: испытуемые со сформированной фазой или фазой в стадии формирования по фактору Н (сдержанность – активность в контактах) более активны в межличностных контактах, по фактору ОР (отношение к работе) у них менее удовлетворительное отношение к работе, по фактору Э (интроверсия-экстраверсия) – менее экстравертированы, по фактору Тр (тревожность) – уровень тревожности выше.

*Фаза «Резистенция»*: испытуемые с несформированной фазой эмоционального выгорания,  $n = 67$ , испытуемые со сформированной фазой и фазой в стадии формирования,  $n = 133$ . По фазе «Резистенция» в этих двух группах выявлены следующие различия по содержанию факторов: испытуемые со сформированной фазой или фазой в стадии формирования по фактору О (уверенность – неуверенность в себе) – более неуверенны в себе, по фактору Q4 (расслабленность – напряженность) – более высокий уровень напряженности, по фактору Е (подчиненность – доминантность поведения в группе) – предпочитают доминирование в группе, по фактору УП (низкий – высокий уровень притязаний) – уровень притязаний несколько выше, по фактору ОС (психологический климат

в семье) – психологический климат в семье более удовлетворительный, по фактору Э (интроверсия-экстраверсия) – менее экстравертированы.

*Фаза «Истощение»:* испытуемые с несформированной фазой эмоционального выгорания,  $n = 138$ , испытуемые с сформированной фазой и фазой в стадии формирования,  $n = 62$ . По фазе «Истощение» в этих двух группах выявлены следующие различия по содержанию факторов: испытуемые со сформированной фазой или фазой в стадии формирования по фактору А (замкнутость – открытость в общении) – более замкнуты, Н (сдержанность – активность в контактах) более сдержанны в межличностных контактах, по фактору I (низкая – высокая эмоциональная чувствительность) – более низкая эмоциональная чувствительность, по фактору О (уверенность-неуверенность в себе) – более неуверенны в себе, по фактору G (низкая – высокая дисциплинированность) менее дисциплинированы, по фактору Е (подчиненность – доминантность поведения в группе) – более склонны к подчинению в группе, по фактору УЦ (уровень целей) – у них более высокий уровень целей, по фактору ОР (отношение к работе) – менее удовлетворительное отношение к работе, по фактору Э (интроверсия – экстраверсия) – менее экстравертированы, по фактору Тр (тревожность) – более высокий уровень тревожности и по фактору Р (пластичность – ригидность) – более ригидны.

Педагоги в формировании (начальная стадия – напряжение) синдрома эмоционального выгорания начинают ощущать тревожную обстановку, напряжение от межличностных взаимодействий, снижается самооценка, увеличивается степень стресса, который вызван большим количеством требований (стрессорами). Они суммируются в различных сферах нашей жизнедеятельности, и неумение справиться с дезадаптивными реакциями выводит педагогов по нисходящей спирали к выгоранию, к следующей фазе.

Для проверки взаимосвязи личностных особенностей и эмоционального выгорания был проведен тест корреляционных связей между показателями опросника В.В. Бойко и «Комбинированного личностного опросника» (по критерию Пирсона), по результатам которого можно сделать следующие выводы.

Выраженность синдрома отрицательно коррелирует с фактором В (низкая – высокая дисциплинированность), умеренно отрицательно коррелирует с фактором I (низкая – высокая эмоциональная чувствительность), с фактором ОН (удовлетворенность отношениями с начальником), с фактором ОР (отношение к работе); слабо отрицательно коррелирует с фактором А (замкнутость – открытость в общении), с фактором Н (сдержанность – активность в контактах), с фактором N (простота – изощренность поведения), с фактором ОК (психологический климат в коллективе), с фактором Э (интроверсия-экстраверсия).

Вероятно, к формированию фазы «Напряжение» более склонны педагоги сдержанные (замкнутые), со сниженной эмоциональной чувствительностью, бедными эмоциональными реакциями, простые в общении, менее дисциплинированные (пассивные, неорганизованные), неудовлетворенные отношением с начальником, не умеющие адаптироваться в коллективе с неблагоприятным психологическим климатом.

Формированию отдельных симптомов первой фазы способствуют: низкая эмоциональная чувствительность; низкая дисциплинированность; неудовлетворительные отношения с начальником. Формированию симптома «Неудовлетворенность собой» способствует сдержанность, формированию симптома «Тревога и депрессия» – напряженность, контроль эмоциональных реакций.

Формированию фазы «Резистенция» способствуют сдержанность (замкнутость), низкая эмоциональная чувствительность, повышенная тревожность, неудовлетвори-

тельное отношение к работе и неблагоприятный климат в коллективе, неблагоприятные отношения с начальником.

К формированию отдельных симптомов второй фазы предрасполагают такие качества, как замкнутость, сдержанность, неудовлетворительное отношение к работе, напряженность. Формированию симптома «Неадекватное эмоциональное реагирование» способствуют подчиненность, конформность. Формированию симптома «Расширение сферы экономии эмоций» способствуют низкий уровень поставленных целей, бедность эмоциональных реакций, неудовлетворительные отношения с начальником, интровертированность, подозрительность, тревожность.

Формированию фазы «Истощение» предрасполагает сдержанность, интровертированность, низкая эмоциональная чувствительность, неуверенность в себе, неудовлетворительное отношение к работе.

Формированию отдельных симптомов третьей фазы способствуют сдержанность, низкая дисциплинированность. К формированию симптома «Эмоциональный дефицит» способствуют неуравновешенность, тревожность, замкнутость, низкий уровень целей, подозрительность, а так же неуверенность в себе, напряженность и интровертированность. Формированию симптома «Психосоматические и психовегетативные нарушения» способствуют сниженная эмоциональная чувствительность, высокий самоконтроль.

Таким образом, выгорание наступает тогда, когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними). У педагога нарушается состояние равновесия и, сдерживаясь, он не решает проблем, а «загоняет себя в клетку», эмоционально не уравновешивает и срывается. Неравновесные состояния возникают в особых условиях жизнедеятельности и часто обуславливают возникновение пограничных и патологических нарушений. Границей, отделяющей обычные условия от измененных, являются такие жизненные ситуации, в которых под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечить адекватное отражение и регуляторную деятельность человека. Т. е. происходит прорыв адаптационного барьера, возникает психологическая дезориентация, душевный кризис, который проявляется в виде соответствующего неравновесного состояния. Непрерывное или прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведет к выгоранию.

Следовательно, выгорание не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса. К этому более склонны люди с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, неудовлетворенные отношением к работе, не умеющие строить отношения с начальником, не умеющими приспособиться к психологическому климату в коллективе (низкие адаптационные возможности).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении взгляд на себя и на других. – СПб.: Питер, 1996.
2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд., перераб. – СПб: Питер, 2010. – 336 с.
3. *Воробьева М.А.* Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: Монография. – Екатеринбург, 2012. – 274 с.
4. *Колесников Л.Ф.* Резервы эффективности педагогического труда. – 2-е изд. – Новосибирск, 2007.

5. Орел В.Е. Синдром психического выгорания как дезадаптивный процесс // Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 т. СПб., 2003. – Т. 6. – С. 180-184.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Служба кадров. – 2001. – № 8. – С. 90-99.
7. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность: Сб. науч. трудов. – Ярославль, 2011.
8. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе / Авт.-сост. Е.А. Шкуринская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 158 с.
9. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85-95.
10. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 130-135.
11. Хухлаева О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278-282.

Поступила в редакцию 24.09.2015;  
в окончательном варианте 08.10.2015

UDC 31

## THE FACTORS DETERMINING EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

*E.N. Pachkolina*

Samara Humanitarian Academy  
2, ul. 8th Radial, Samara, 443011  
E-mail: pachkolini@mail.ru

*This paper deals with the factors that determine emotional burnout of teachers in modern conditions, based on the allocation of two large blocks (individual and institutional). The paper presents the results of empirical research of ascertaining the degree of prevalence and severity of burnout among teachers in different periods of teaching experience. Experimentally tracked the transition from one stage to another burnout in the process of pedagogical activity (voltage, Resistencia and depletion). The paper studied and diagnosed characteristic for each phase of the symptoms of burnout in teachers. Presents empirical evidence on the relationship of burnout with individual psychological characteristics of personality (low emotional sensitivity, self-doubt, increased anxiety, introversion, unsatisfied attitude to work, inability to build relationships with the boss, low adaptive capacity).*

**Key words:** *professional pedagogical activity, emotional burnout, personality, individual psychological characteristics of personality.*

Original article submitted 24.09.2015;  
revision submitted 08.10.2015

---

*Evgeniya N. Pachkolina*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor.