

УДК 316.6

**Макаров Юрий Васильевич**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры организационной  
психологии Российского  
государственного педагогического  
университета им. А.И. Герцена.

[op.rgpu@gmail.ru](mailto:op.rgpu@gmail.ru)

**Yurii V. Makarov**

Head of the Department of  
organizational psychology, associate  
professor of organizational psychology.  
Herzen State Pedagogical University of Russia

[op.rgpu@gmail.ru](mailto:op.rgpu@gmail.ru)

### **Причины и профилактика эмоционального выгорания учителей гуманитарных дисциплин в общеобразовательной школе**

#### **Causes and prevention of burnout in teachers of humanities in secondary school**

***Аннотация.** В представленной рукописи приводится анализ причин и основных профилактических мероприятий эмоционального выгорания в системе общеобразовательных школ.*

*Раскрываются наиболее важные особенности феномена «эмоциональное выгорание» педагогов русского языка и литературы, работающих в общеобразовательной школе.*

*Практическое исследование включает анализ характеристик эмоционального выгорания педагогов русского языка и литературы.*

*По результатам практического исследования предлагаются практические рекомендации по профилактике формирования эмоционального выгорания учителей гуманитарного цикла.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, учителя, профессиональная деятельность, общение, агрессия, психологический климат, эмоциональное истощение, профессия, дети, родители.*

***Abstract.** The present manuscript makes an analysis of the causes and basic preventive measures of burnout in the secondary schools system.*

*The most important features of the phenomenon of «emotional burnout» of teachers of Russian language and literature, working in a secondary school, are disclosed.*

*Practical research includes an analysis of the characteristics of burnout in teachers of Russian language and literature.*

*According to the results of practical research the author offers practical recommendations for the prevention of the formation of burnout of teachers of humanities.*

**Keywords:** *emotional burnout, teacher, professional activity, communication, aggression, psychological climate, emotional exhaustion, profession, children, parents*

Вопросам изучения феномена «эмоциональное выгорание» посвящены исследования многих учёных, как в зарубежной, так и в отечественной научной литературе: это, в первую очередь такие исследователи, как В.В. Бойко[1], Н.Е. Водопьянова[2], Ю.В. Макаров [4; 5; 6], А.Ю. Горохов[3; 6] Посохова С.Т. [8], так и иностранные авторы, такие как, К.Кондо, К. Маслач, С. Джексон, Х. Фрейндерберг[7] и др.

Профессия учителя является одной из самых напряжённых и низкооплачиваемых в нашей стране. При этом трудовая деятельность педагога преимущественно направлена на взаимоотношения с людьми и требует от работника применения в большей степени эмоциональных, физиологических и личностных ресурсов.

В особенности тяжело работать в дисциплинарных направлениях русский язык и литература, где сложности проявляются сразу в нескольких, параллельных областях эмоционального здоровья педагогов.

Изучаемая проблема, на наш взгляд, представляется важной, так как трудности в эмоциональной сфере педагогов русского языка, в частности «эмоциональное выгорание», очень сильно влияет на личность учителя, не только подрывая его здоровье, но и снижая его желание работать и развиваться.

На сегодняшний день многие молодые специалисты не стремятся работать в школе, большая часть педагогов уже преклонного возраста. Особенно это касается учителей русского языка и литературы.

Отсюда вытекают проблемы сохранения рабочих кадров в педагогической сфере, проблемы активности, толерантности, сохранения профессиональной выносливости, адаптивности к постоянно меняющимся требованиям. Поэтому исследование эмоциональных особенностей выгорания является востребованным и требует дальнейших исследований и доработок.

В данной статье мы попытаемся раскрыть наиболее важные особенности феномена «эмоциональное выгорание» педагогов русского языка и литературы.

Мы изучили педагогический состав пяти общеобразовательных школ города Санкт-Петербурга.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание учителей русского языка и литературы с разным стажем работы.

Цель: исследовать особенности эмоционального выгорания учителей русского языка и литературы с разным стажем работы в общеобразовательной школе, разработать программу профилактики и коррекции по его предупреждению.

Мы использовали в нашем исследовании методики Н.Е.Водопьяновой «Психическое выгорание», В.В. Бойко «Накопление эмоционально-энергетических зарядов на самого себя» (модифицирована Е.П. Ильиным); В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»; самооценочный тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина; опросник Т. Г. Сырицо

«диагностика структуры эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности».

Исследование показало, что учителя русского языка со стажем работы более 7 лет с высокой педагогической нагрузкой достоверно чаще молодых педагогов переживают длительную вербальную эмоциональную напряжённость во взаимодействии с коллегами и детьми.

Они быстрее реагируют на различные воздействия - социальные события, процесс общения, особенности партнеров. Наблюдается высокий уровень интенсивности эмоций, что говорит о высокой силе протекания эмоциональных процессов. У учителей русского языка со стажем более 7 лет достоверно выше проявляется отрицательное влияние эмоций на деятельность. Они признают, что эмоциональная сфера не выдерживает нагрузки и начинает влиять на профессиональную деятельность.

Педагоги с большим стажем работы чаще молодых коллег склонны к проявлению агрессии, подавлению, к проявлению ярких негативных эмоций в адрес учеников и других педагогов. Они уже не смотрят с оптимизмом на свою профессиональную деятельность.

Зато, с увеличением срока работы у учителей становится меньше профессиональных страхов и растет уверенность в себе.

Итоговый показатель синдрома “эмоционального выгорания” учителей русского языка с большим стажем достоверно выше итогового показателя синдрома “эмоционального выгорания” учителей с небольшим стажем работы. Следовательно, с увеличением стажа работы усиливается влияние отрицательных факторов данной деятельности и, как следствие, происходит эмоциональное выгорание.

Учителя, работающие длительный срок, характеризуются чувством беспомощности и бессилия, они отличаются более приземленными взглядами на свою профессиональную деятельность, реально оценивают свои возможности.

У опытных учителей скептические взгляды на свое профессиональное будущее, тогда как учителя с небольшим стажем смотрят на свою работу еще с точки зрения престижности и увлечённости.

Опытные учителя русского языка серьезнее переживают трудные, конфликтные ситуации, более не удовлетворены собой, нежели учителя со стажем менее 3 лет; сильнее чувствуют свою беспомощность, загнанность в определенные рамки; обладают более высоким уровнем тревоги и депрессии.

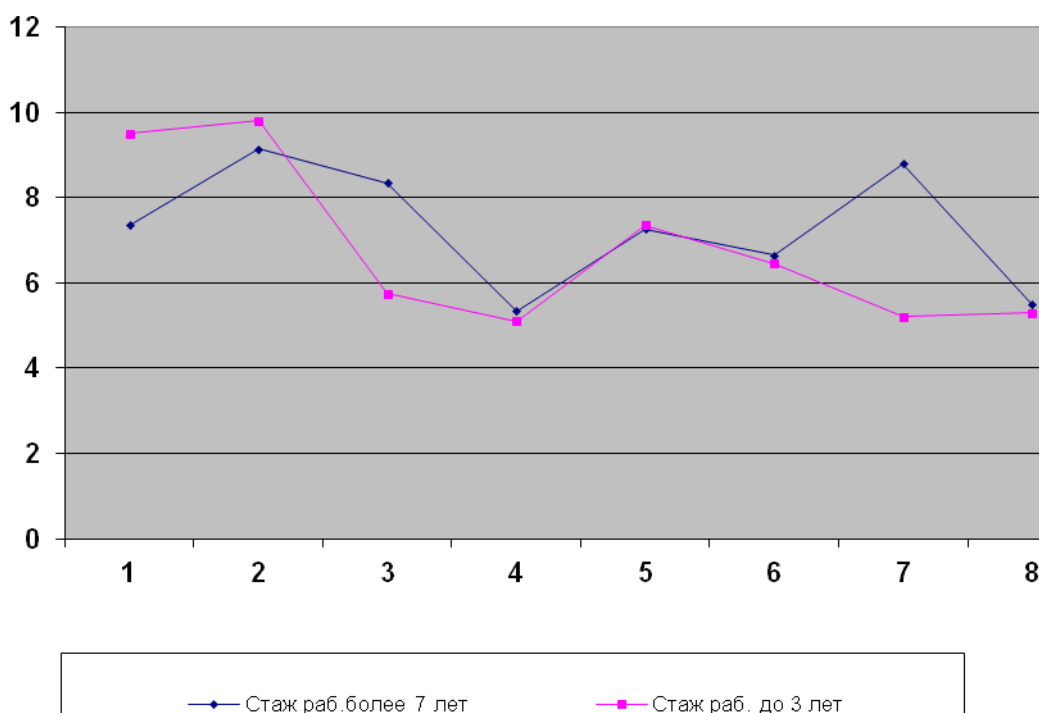
Основной фазой эмоционального выгорания у учителей со стажем работы больше семи лет является «резистенция», в нашем случае - это неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей.

Исследование агрессивности у учителей русского языка с разным стажем работы показало, что учителя, работающие много лет, чаще проявляют оппозиционную форму поведения, направленную против руководства,

которая способна дорасти до активных действий против требований, правил и законов.

Возможно, это объясняется тем, что, по мнению опытных учителей, их заработная плата могла бы быть значительно выше, чем имеющаяся в настоящий момент времени.

Диагностика направленности взаимоотношений учителей русского языка общеобразовательного учреждения с разным стажем работы по методике Лири показала, что испытуемые из группы учителей русского языка с большим стажем работы достоверно выше, чем их коллеги с меньшим стажем, отличаются достаточной уверенностью в себе и настойчивостью в достижении собственных планов. Во взаимодействии с детьми это проявляется за счёт нежелания выслушивать иную точку зрения. Учителя с большим стажем работы чаще дают советы во взаимоотношениях и требуют к себе уважительного отношения от всех участников педагогического процесса.



1. Авторитарность.
2. Эгоистичность.
3. Агрессивность.
4. Подозрительность.
5. Подчиняемость.
6. Зависимость.
7. Дружелюбие.
8. Альтруизм.

Рисунок 1. Средние значения диагностики направленности взаимоотношений учителей русского языка с разным стажем работы.

Полученные результаты говорят нам о высоком уровне эгоистичности во взаимоотношениях у педагогов к школьникам и другим людям.

В процессе взаимодействия с учениками и коллегами по работе, с которыми наши испытуемые проводят большую часть времени общения, они проявляют равнодушие и чѐствость. Результат в обеих группах практически идентичен, хотя в группе учителей русского языка с большим стажем он несколько выше.

По третьей шкале – Агрессивное взаимодействие, нами было получено одно из трёх достоверно значимых различий.

У представителей учителей русского языка с большим стажем работы во взаимоотношениях со школьниками и другими людьми проявлялась высокая требовательность и прямолинейность, а также склонность во всѐм обвинять окружающих, а у учителей русского языка с небольшим стажем работы эта переменная находится в пределах средних значений.

Учителя русского языка, работающие в школе много лет, гораздо в большей степени склонны во взаимоотношениях с людьми проявлять большую агрессивность, чем начинающие учителя.

По шкале Дружелюбность нами было получено достоверно-значимое различие, что свидетельствует о том, что, учителя русского языка, работающие в общеобразовательной школе менее трёх лет, в отличие от более опытных коллег имеют гораздо меньше склонности к сотрудничеству, кооперации, гибкости и компромиссам при решении проблем. Опытные учителя, напротив, готовы к тому, чтобы помочь и поддержать других. Возможно, данная переменная обусловлена просто разным возрастом наших испытуемых.

Рекомендации по организации профилактики эмоционального выгорания для педагогов гуманитарных дисциплин:

Модель предупреждения эмоционального выгорания предусматривает следующие направления:

- повышение коммуникативных умений с помощью активных методов обучения (социально-психологические тренинги, деловые игры);
- обучение эффективным стилям коммуникаций и разрешению конфликтных ситуаций;
- тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста;
- антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки, уверенности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и психофизической гармонии, путѐм овладения способами саморегуляции и планирования личной и профессиональной карьеры.

Стоит обратить внимание на такие переменные, как:

- обустройство рабочего места, создание максимально возможных комфортных условий, контроль нагрузки, продолжительности рабочего времени, отдыха.

• привлечение к участию в принятии решений, используя наставничество, к участию в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом, периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно, участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой.

#### **Литература:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. Спб. Питер, 2004. 218 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. Питер, 2009. 225 с.
3. Горохов А.Ю. Основные аспекты удовлетворенности трудом у продавцов непродовольственных товаров с разным уровнем профессиональной успешности. *The First International Congress on Social Sciences and Humanities "East West" Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. 2013. С. 112-116.*
4. Макаров Ю.В. Психологический тренинг как технология. //Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2013. № 155. С. 61-66.
5. Makarov Yu. V., Gorokhov A.Yu. Социальные и психологические факторы успешного сотрудничества человека и обучающих технологий. *Наука, Технология и Высшее Образование. //Материалы VI Международной научно-практической Конференции. Вествуд, Канада. 12-13 ноября, 2014. С. 352-354.*

#### **References.**

- 1.Boiko V.V. The energy of emotions. St. Petersburg: Piter, 2004. 218 p.
- 2.Vodop'yanov N.E. Psycho diagnostics of stress. St. Petersburg: Piter, 2009. 225 p.
- 3.Gorokhov A.Yu .The main aspects of job satisfaction among vendors of non-food products with different levels of professional success. The First International Congress on Social Sciences and Humanities "East West". Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. 2013. P. 112-116.
4. Makarov Yu.V. Psychological training as a technology // News of Herzen State Pedagogical University of Russia. 2013. № 155. P. 61-66.
5. Makarov Yu.V., Gorokhov A.Yu. Social and psychological factors of successful cooperation of human and training technologies. Science, Technology and Higher Education : materials of the VI International research and practice conference, Westwood, Canada, November 12-13, 2014. Westwood, 2014. P. 352-354.