

6. Фопель К. Психологические игры и упражнения: практ. пособие. М.: Генезис, 1998.

## **INTELLECTUAL AND CREATIVE OPPORTUNITIES OF YOUTH IN MODERN EDUCATION SYSTEM**

**N.K. Aslanova, M.S. Shamsutdinov**

Navoi State Pedagogical Institute, Navoi, Uzbekistan

The article outlines the ways and conditions on self realization and creative potential of young people. The recommendations are introduced for teachers on effective ways and methods of using pedagogical technologies in educational process.

*Keywords: potential, science, intellect, collective mind, thought, creative activism, creator, differential-psychological analysis, behavior, creative person.*

*Об авторах:*

Асланова Нигина Каримовна – магистр, преподаватель кафедры Социальные науки, Навоийский государственный педагогический институт, г. Навои, Узбекистан, e-mail: safarova\_nigora@mail.ru

Шамсутдинов Мехрож Сабинович – магистр, самостоятельный соискатель кафедры Социальные науки, Навоийский государственный педагогический институт, г. Навои, Узбекистан, e-mail: safarova\_nigora@mail.ru

УДК 159.944

## **К ВОПРОСУ О СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГОВ В ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Е.А. Новохатская**

Тверской государственной университет, г. Тверь, Россия

Рассматриваются особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов как негативного последствия их профессиональной деятельности.

*Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональная деятельность, психологическая профилактика.*

Профессии сферы «человек – человек» имеют широкое распространение и несут в себе высокую социальную значимость, они требуют обязательного наличия другого человека и непосредственного контакта с ним. К этой сфере относятся те профессии, которые связаны с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, бытовым и правовым обслуживанием и др.

Профессиональная деятельность занимает большую часть жизни каждого человека, и она может оказывать как положительные, так и негативные воздействия. Одним из негативных последствий является профессиональное эмоциональное выгорание, которое пагубно влияет на психоэмоциональное состояние, здоровье и работоспособность человека. Данная проблема имеет большую актуальность в настоящее время и привлекает не только исследователей, но и педагогов, воспитателей и их управляющих [3, с. 12].

Ключевой фигурой образовательного процесса, безусловно, является педагог: он и важнейшее условие, и существенный фактор, влияющий на многие другие условия развития, обучения и воспитания ребенка.

Работа педагогов вызывает значительные нервно-психические

перегрузки. Имеется в виду не только физиологические факторы, связанные с особенностями труда (гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, голосовой, слуховой аппараты и т. д.). Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимости всегда быть «в форме», отсутствии эмоциональной разрядки, большом количестве контактов в течение рабочего дня, большом количестве нововведений [5].

Как показывают результаты многочисленных исследований, при таких условиях труда у педагогов день за днем уровень напряженности накапливается. Высокие энергетические затраты профессии сами по себе, плюс забота о поддержании культивируемого «имиджа» имеют высокую психологическую цену. В этих обстоятельствах педагог испытывает огромное нервно-психическое напряжение и часто не справляется с ним, не владея специальными методами и приемами саморегуляции [2, с. 151].

Проявляется это в виде повышенной раздражительности, возбуждения, беспокойства, повышенного уровня тревожности, мышечного напряжения, зажимов в различных частях тела, повышенной утомляемости, снижения интереса к работе, появления психосоматических заболеваний, эмоционального безразличия – в так называемом синдроме эмоционального выгорания. Педагог с такими проблемами не способствует психическому и личностному развитию учащихся [2, с. 152]. По мнению Н.Е. Водопьяновой, синдром эмоционального выгорания – это «специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд» [2, с. 29].

Интерес к синдрому эмоционального выгорания появился в 60-х гг. XX в. Этот синдром развивается на фоне стресса, связанного с рабочими ситуациями, требующими высокой ответственности, эмоциональной отдачи, энергии. Всё это приводит к нарушению эмоционально-психологического баланса, влияющего на качество работы и работоспособность человека. В сфере образования больше всего подвержены эмоциональному выгоранию педагоги и воспитатели, которые ежедневно сталкиваются с разрешением различных спорных ситуаций, решением вопросов и высокой ответственностью за развитие, обучение и воспитание детей [5].

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит через несколько стадий. М.М. Скугаревская, С.А. Игумнов, В.Н. Склема акцентируют своё внимание на следующих стадиях выгорания:

1. Предупреждающая фаза – появляется чрезмерная активность, приводящая к истощению.
2. Снижение уровня собственного участия – проявляется по отношению к сотрудникам (негативное отношение к коллегам, клиентам, переключивание

своей неудачи на других), к остальным окружающим (безразличие, отсутствие эмпатии), к профессиональной деятельности (невыполнение своих обязанностей, нарушение дисциплины: опоздания, ранний уход с работы и др.)

3. Эмоциональные реакции – появляются депрессивное настроение и агрессия.

4. Фаза деструктивного поведения – появляются изменения в сфере интеллекта (снижается концентрация внимания, появляется нежелание выполнять сложные задания), в мотивационной сфере и в эмоционально-социальной сфере (безразличие, одиночество, отказ от любимого дела, нежелание участвовать в жизни других людей).

5. Психосоматические реакции – появляются головные боли, заметно снижается иммунитет, повышается артериальное давление, возможна зависимость от никотина, кофеина и спиртных напитков.

6. Стадия разочарования – появляется чувство беспомощности, теряется смысл жизни, складывается негативный взгляд на мир [6].

Существует огромное количество причин эмоционального выгорания у людей «помогающих» профессий. Так как работники данной сферы постоянно находятся во взаимодействии с другими людьми, то они более подвержены различным воздействиям на эмоциональный и психологический фон.

Все причины эмоционального выгорания можно разделить на внешние и внутренние. К внешним причинам относят условия рабочей среды, взаимодействия внутри коллектива, отношение руководителя к подчинённым, сложность выполняемой работы и возложенных обязанностей, высокий динамизм. Отрицательно влияет на человека ненормированный рабочий день, постоянное эмоциональное общение с различными людьми, негативная эмоционально-психологическая атмосфера внутри коллектива, а также частые стрессовые ситуации. По мнению А.М. Салогуб, эмоциональному выгоранию подвержены люди, занимающиеся нелюбимым делом, испытывающие противоречия на рабочем месте, а также женщины, которым приходится выбирать между «домом и работой» [7]. Все эти причины являются предрасполагающими к появлению синдрома эмоционального выгорания.

Помимо внешних причин выделяют и внутренние причины, связанные с особенностями человека. Н.Н. Чуксина называет внутренние причины субъективными, или индивидуальными. К ним она относит: возраст (чем моложе сотрудники, тем больше они подвержены выгоранию), систему жизненных ценностей, способы и механизмы индивидуальной психологической защиты, личное отношение к выполняемой деятельности, взаимоотношения с коллегами, членами семьи. Также Н.Н. Чуксина относит к внутренним причинам «высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию» [8].

Эмоциональное выгорание формируется под действием различных факторов. Большинство исследователей и психологов выделяют внешние и внутренние факторы: внешние факторы представлены ситуациями, связанными с работой, а внутренние – с личностными особенностями человека.

По классификации В.В. Бойко, к внешним факторам относятся:

1. Хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность. Этот фактор он выделяет на основе того, что человек, работающий с людьми, постоянно находится в эмоциональном общении с различными людьми, от него требуется быстрое эмоциональное переключение, а также необходимость ставить и решать проблемы.

2. Дестабилизирующая организация деятельности. К этому фактору относятся следующие причины: нечёткое планирование труда работника, недостаточно оборудованное рабочее место, завышенные нормы и требования, различные противоречия.

3. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции. Этот фактор В.В. Бойко выделяет на основе того, что работник в сфере межличностных отношений постоянно несёт ответственность за выполнение своих функций, связанных с соблюдением прав личности и потребителя, законов рынка и конкуренции и др. Именно выполнение возложенных функций подвергается тщательному внешнему и внутреннему контролю, что может привести к эмоциональному выгоранию.

4. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. К этому фактору В.В. Бойко относит конфликты по вертикали (руководитель – подчинённый) и по горизонтали (коллега – коллега).

5. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения [1, с. 52–54].

К внутренним факторам, по В.В. Бойко, относятся следующие:

1. Склонность к эмоциональной ригидности. Под этим фактором подразумевается то, что эмоциональному выгоранию подвержены люди, которые менее восприимчивы и реактивны, эмоционально сдержанны. Выгорание у таких людей выступает в качестве эмоциональной защиты.

2. Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности. В.В. Бойко относит к этому фактору людей, которые ответственно относятся к возложенным на них обязанностям, к порученным делам.

3. Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Данный фактор у В.В. Бойко представлен двумя аспектами: к первому он относит профессионалов, которые «не заинтересованы в проявлении сопереживания или соучастия к субъекту своей деятельности», т. е. проявляют безразличие и равнодушие; ко второму аспекту он относит профессионалов, для которых «альтруистическая эмоциональная отдача ничего не значит, он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения, поэтому выгорает просто и легко» [1, с. 53].

4. Нравственные дефекты и дезориентация личности. Под этим фактором подразумевается неумение профессионала проявлять добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другого человека, с которым он вступает во взаимодействие [1, с. 54].

Эмоциональное выгорание у педагогов складывается под действием факторов профессиональной деятельности. С каждым годом требования к

личности педагога, к его роли в образовательном и воспитательном процессе изменяются и возрастают. Данная ситуация содержит в себе нервно-психическое напряжение, которое педагог неизбежно ощущает на себе. Так как для профессиональной деятельности педагога характерна высокая эмоциональная загруженность, то это негативно сказывается на состоянии человека. У педагогов велика вероятность появления невротических расстройств, психосоматических заболеваний, что неблагоприятно влияет не только на самих педагогов, но и на людей, их окружающих: обучающихся, коллег, семью, друзей и т. д. [5].

Помимо всего вышеперечисленного, люди, страдающие синдромом эмоционального выгорания, чаще попадают в конфликтные ситуации или сами создают их, как на работе, так и дома. Выгорание приводит к уменьшению контактов с окружающими, к безразличию и нежеланию качественно выполнять свою работу, а также может привести к появлению вредных привычек, таких как алкогольная зависимость, табакокурение или употребление медикаментозных средств, например, снотворного или успокаивающего. Также такие люди подвержены увольнению с работы или самостоятельному уходу, что приводит к текучести кадров [4, с. 331].

Для эмоционального выгорания характерен накопительный эффект. Чтобы не допустить его появления, необходима своевременная профилактика, в которой будут заинтересованы как сами педагоги, так и администрация образовательного учреждения. Взаимодействие двух сторон даёт положительные результаты и помогает педагогам справиться со своими проблемами, что непосредственно влияет на качество их работы и личное психологическое состояние [5].

Существует огромное количество методов профилактики эмоционального выгорания, которые применяются как в индивидуальной или самостоятельной работе, так и в групповой. К основным формам групповой профилактической работы относят тренинги, семинары, беседы, которые проводятся психологом или администрацией учреждения. Основная цель таких мероприятий – освещение данной проблемы, а также обучение методам и способам преодоления стрессовых ситуаций, управления своими эмоциями и переключения с рабочих моментов на повседневные [3, с. 21].

Таким образом особую актуальность приобретает проблема синдрома эмоционального выгорания педагогов, как негативного последствия профессиональной деятельности. Связано это с тем, что данная профессия является стрессогенной и требует от человека высокого самообладания и саморегуляции, которые помогают справиться в сложных психологических ситуациях. Чтобы исключить появление данного синдрома у педагогов, необходима своевременная психологическая профилактика, которая поможет работнику распознать такое состояние и своевременно обратиться за помощью, либо самостоятельно поработать над своими эмоциями.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. М.: Юрайт, 2017. 343 с.
3. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева., 2013. 76 с.
4. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // Молодой ученый. 2016. №29. С. 331–334. URL: <https://moluch.ru/archive/133/37222/>
5. Лозовенко А.С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов. URL: <http://jp.mgppu.ru/forum/index.php?topic=11.0>.
6. Смагина М.В., Кузубова Ю.С. Проблемы эмоционального выгорания педагогов // Развитие современного образования: теория, методика и практика: мат-лы XI Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. № 1(11). С. 62–65.
7. Салогуб А. М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых // Молодой ученый. 2014. №5. С. 459–461. URL: <https://moluch.ru/archive/64/10342/>.
8. Чуксина Н.Н. Синдром эмоционального выгорания» и его профилактика. URL: [https://infourok.ru/profilaktika\\_sindroma\\_emocionalnogo\\_vygoraniya-284462.htm](https://infourok.ru/profilaktika_sindroma_emocionalnogo_vygoraniya-284462.htm)

## **TO THE QUESTION ABOUT THE SYNDROME OF EMOTIONAL FLASHING UP OF MODERN TEACHERS IN THEIR PROFESSIONAL ACTIVITY**

**E. A. Novohatskaya**

Tver State University, Tver, Russia

The article deals with the features of the syndrome of emotional burnout of teachers as a negative impact of their professional activities.

*Keywords: burnout syndrome, professional activity, psychological prevention.*

*Об авторе:*

Новохатская Екатерина Алексеевна – ассистент кафедры педагогики и психологии начального образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, Россия, e-mail: [kattinovo@mail.ru](mailto:kattinovo@mail.ru)

УДК 159.944

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА**

**С.А. Травина, В.Ю. Талызова**

Тверской государственный университет, г. Тверь, Россия

Рассмотрена проблема профессиональных деформаций личности педагога. Описаны и охарактеризованы основные виды профессиональных деформаций учителя.

*Ключевые слова: профессиональная деформация личности, педагогическая деятельность, профессионализация.*

Каждый человек в процессе профессионализации получает те или иные профессиональные личностные деформации. Одни их отрицают, другие признают, но считают неотъемлемой составляющей профессиональной деятельности. В современных условиях актуальность этого вопроса объясняется двумя причинами: профессиональная деятельность – одна из ведущих для каждого человека, и конечно она в той или иной степени накладывает свой отпечаток на его личность, вторая причина – отсутствие большого количества эмпирически обоснованных данных по этому вопросу.

По утверждению С.П. Безносова, «профессиональная деформация