



Человек и образование 2013-2024

ISSN 2079-8784

URL - <http://ras.jes.su>

Все права защищены

Выпуск 3 (76) Том . 2023

Профессиональное выгорание педагогов: причины и факторы риска

Надточий Юлия Борисовна

*Доцент кафедры, Государственное и муниципальное управление университета «Синергия», Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
Российская Федерация, Москва*

Аннотация

Проблема профессионального выгорания существует давно и до сих пор не обходит стороной представителей педагогических профессий (учителей, преподавателей, педагогов дополнительного образования и др.). Однако, как правило, симптомы, причины, факторы, влияющие на появление этого состояния, а также способы борьбы с ним, зачастую не зависят от профессиональной сферы и в основном являются одинаковыми для представителей совершенно разных профессий (в частности, профессий социального типа). Труд педагогов связан с большим количеством интенсивного общения, в том числе с наличием высокой степени ответственности в общении, интеллектуальными перегрузками и высокой эмоциональной напряженностью, что делает его более подверженным синдрому выгорания. В статье изучены причины профессионального выгорания педагогов. На основе авторского опыта предложены способы борьбы с рассматриваемым синдромом.

Ключевые слова: выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, профессиональное выгорание учителя

Дата публикации: 27.10.2023

Ссылка для цитирования:

Надточий Ю. Б. Профессиональное выгорание педагогов: причины и факторы риска // Человек и образование – 2023. – Выпуск 3 (76) С. 85-92 [Электронный

1 **Введение.** Проблема профессионального выгорания изучается уже давно, но до сих пор нет однозначного ответа на вопрос: что такое профессиональное выгорание? Для определения рассматриваемого в статье понятия обратимся к некоторым отечественным и зарубежным источникам.

2 В словаре по психологии Американской психологической ассоциации по запросу «выгорание» появляется следующее определение (термин «профессиональное выгорание» / “professional burnout” отсутствует): эмоциональное выгорание – это «физическое, эмоциональное или умственное истощение, сопровождающееся снижением мотивации, снижением производительности и негативным отношением к себе и другим. Это результат работы на максимальном уровне до тех пор, пока стресс и напряженность, особенно от экстремальных и длительных физических или умственных нагрузок или непосильной рабочей нагрузки, не возьмут свое» [1].

3 В отечественном словаре выгорание определяется как «чувство психической опустошенности и усталости, безэнергетичности вследствие напряженной работы с клиентом, пациентом или группой. В отличие от просто усталости часто приобретает признаки хронического состояния» [2, с. 8].

4 В Международной классификации болезней (МКБ-11), представленной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), выгорание характеризуется как профессиональное явление, но не относится к болезням (не классифицируется как медицинское состояние) и определяется следующим образом: «эмоциональное выгорание – это синдром, рассматриваемый как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Оно характеризуется тремя аспектами: 1) чувством истощения энергии; 2) повышенной мысленной дистанцированностью от своей работы или чувствами негативизма или цинизма, связанными с работой; и 3) чувством неэффективности и отсутствия достижений. Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни» [3].

5 Таким образом, под профессиональным выгоранием будем понимать синдром, который сопровождается разного рода истощением (физическим, эмоциональным, психологическим, умственным), состоянием хронической усталости и напрямую связан с процессом выполнения профессиональной деятельности. Согласимся с высказыванием М. Грабе: «Выгорание наступает тогда, когда человек на протяжении длительного времени отдает слишком много энергии и практически не восполняет ее» [4, с. 6].

6 **Материалы исследования.** Исследований как отечественных, так и зарубежных в области изучения выгорания представителей разных профессий проводится множество. Они посвящены вопросам определения понятия «профессиональное выгорание», изучению причин, факторов, влияющих на появление синдрома выгорания, способам борьбы с данным явлением и др. В данной статье приведем результаты лишь некоторых из них.

7 В своей работе «Выгорание персонала» Герберт Дж. Фрейденбергер (автор термина «выгорание») задает вопрос «кто склонен к эмоциональному выгоранию?», рассматривает профессиональное выгорание как эмоциональное выгорание персонала и отвечает на него так: «Целеустремленный и преданный своему делу человек» [5, с. 161].

8 Мартин Грабе продолжает эту мысль: люди «выгорают, если не получают признания и не добиваются успеха в той мере, на которую они рассчитывали. ... Ощущение того, что возможности полностью реализовать себя в профессиональной сфере отсутствуют, может стать причиной выгорания» [4, с. 8].

9 Также Г. Фрейденбергер считал, что эмоциональное выгорание – это результат непрекращающегося стресса и жестких требований [6].

10 Обратимся к некоторым современным исследованиям, представляющим статические данные относительно работающих людей, подверженных профессиональному выгоранию. В отчете 2020 года Института Гэллага (Gallup) «Выгорание сотрудников: причины и способы лечения» по результатам исследования, проведенного в 2019 году (опрошено 12 658 человек, нанятых работодателем на полный рабочий день), 76% работающих людей отметили, что испытывают выгорание на работе, из них: 7% выбрали ответ «всегда», 21% – «очень часто», 48% – «иногда» и 20% – «редко» [7].

11 В отечественном исследовании 2023 года, проведенном Институтом общественного мнения «Анкетолог» (опрошено 1667 наших соотечественников старше 18 лет, работающих по найму), выявлено, что почти половина (47%) россиян считают, что у них высокая рабочая нагрузка, более половины опрошенных (56%) говорят о наличии стресса на своем рабочем месте, также 55% ощущают нежелание что-либо делать в последние полгода, 44% чувствуют усталость, несмотря на наличие выходных и отпуска, а 22% указывают на отсутствие у них новых идей и вдохновения работать [8].

12 В зарубежных исследованиях выделяется пятнадцать причин, вызывающих синдром выгорания на работе (таблица 1) [9; 10; 11].

13 **Таблица 1 Причины, вызывающие профессиональное выгорание**

14

Пять основных причин выгорания	Пять причин, вызванных неправильным руководством (управлением)	Пять причин организационного характера
<ol style="list-style-type: none">1. Несправедливое обращение на работе2. Большая рабочая нагрузка3. Отсутствие ясности в рабочей роли (в ожиданиях от работника)	<ol style="list-style-type: none">1. Отказ от выслушивания проблем подчиненных, связанных с работой2. Отсутствие поощрения работников (командной работы)3. Неучет мнений каждого сотрудника	<ol style="list-style-type: none">1. Отсутствие контроля/ пренебрежение контролем работы2. Шум и помехи на рабочих местах3. Некомфортные рабочие места (не обеспечивают

<p>4. Недостаток общения и поддержки со стороны руководителя</p> <p>5. Необоснованный дефицит времени</p>	<p>4. Отсутствие целенаправленности (незнание, непонимание миссии, целей организации)</p> <p>5. Отсутствие обратной связи и игнорирование сильных сторон сотрудников</p>	<p>необходимую автономию и гибкость в работе)</p> <p>4. Плохое освещение на рабочем месте (отсутствие естественного освещения)</p> <p>5. Не организовано пространство для совместной работы</p>
---	--	---

¹⁵ В 2022 году служба исследований hh.ru провела опрос (опрошено 1815 россиян) с целью выявления причин профессионального выгорания у наших соотечественников (рисунок 1) [12].

¹⁶ *Рис. 1.* Причины профессионального выгорания у россиян (в % от общего числа опрошенных)

¹⁷ Как выяснилось по результатам опроса, основные причины, вызывающие профессиональное выгорание у наших соотечественников, практически совпадают с основными причинами, перечисленными в работах зарубежных авторов.

¹⁸ Сотрудники американской клиники Мэйо (Mayo) предлагают перечень вопросов для выявления симптомов профессионального выгорания и выделяют основные факторы риска профессионального выгорания. Вопросы для выявления симптомов профессионального выгорания, которые можно задать себе (при утвердительном ответе на любой из этих вопросов, возможно, что человек испытывает профессиональное выгорание) [13]:

- стали ли Вы циничным или критичным на работе?
- испытываете трудности с началом работы и идете на работу неохотно?
- стали ли Вы раздражительным и нетерпеливым по отношению к своим коллегам/клиентам/партнерам/заказчикам?
- Вы ощущаете нехватку энергии для постоянной продуктивности в работе?
- испытываете трудности с сосредоточением на работе?
- чувствуете разочарование в своей трудовой деятельности?
- Вы не удовлетворены своими достижениями?
- употребляете ли Вы пищу, алкогольные напитки и другие средства для улучшения своего самочувствия?
- изменился ли Ваш сон?
- беспокоят ли Вас необъяснимые головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом или есть другие физические жалобы?

19 К некоторым факторам риска профессионального выгорания можно отнести следующие основные факторы [13]: большая рабочая нагрузка (работа много часов) и многозадачность на работе; нарушение баланса между работой и личной жизнью.

20 **Результаты.** Ранее говорилось о наличии разных мнений относительно термина «профессиональное выгорание». Мнений по поводу отличий профессионального выгорания от эмоционального выгорания и стресса существует множество: некоторые авторы рассматривают профессиональное и эмоциональное выгорание как синонимы, некоторые изучают феномен профессионального эмоционального выгорания, часть авторов склонна разделять данные понятия. Многие авторы говорят о выгорании как следствии затяжного стресса, склонны к различию понятий «профессиональное выгорание» и «стресс».

21 Рассмотрим некоторые отличия обсуждаемых понятий (таблица 2).

22 **Таблица 2 Некоторые отличия профессионального выгорания от эмоционального выгорания и стресса [14; 4]**

Профессиональное выгорание	Эмоциональное выгорание	Стресс
Исчерпание своих профессиональных возможностей	Исчерпание своих эмоциональных ресурсов	Исчерпание своих психологических ресурсов
Физическое или/и эмоциональное истощение, которое связано с работой	Низкая вовлеченность в деятельность	Чрезмерная вовлеченность в деятельность
Потеря интереса к работе (к своей профессиональной деятельности)	Потеря мотивации, надежды, идеалов	Потеря энергии
Эмоциональный и физический вред	Эмоциональный вред	Физический вред
Снижение работоспособности, неудовлетворенность самореализацией	Состояние беспомощности и безнадежности	Вызывает чувство срочности и гиперактивности

23 Из таблицы 2 видно, что почти все перечисленные особенности подходят ко всем рассматриваемым понятиям, а разница состоит лишь в том, что профессиональное выгорание непосредственно связано с профессиональной деятельностью человека (т.е. причина именно в выполнении своих профессиональных обязанностей). Также очевидно, что все эти состояния могут быть и взаимосвязанными, и одно вытекать из другого. Существует еще и термин «психическое выгорание», который связан с негативными психологическими переживаниями.

24 Профессиональное выгорание часто определяют как следствие длительных эмоциональных переживаний, поэтому часто понятия «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание» рассматриваются как идентичные понятия.

25 **Обсуждение.** В данном разделе рассмотрим, как бороться с профессиональным выгоранием педагогов, определим причины и факторы, вызывающие синдром выгорания, приведем возможные способы борьбы с синдромом.

26 Известно, что в работе педагога (преподавателя) присутствует творческая составляющая. Поэтому для тех, кто занимается творческой деятельностью,

хорошо подойдут советы известных отечественных писателей (Л.Н. Толстой, А.П. Чехов, Ф.М. Достоевский, А.Н. Островский) [15]: будьте кратки, не ждите вдохновения, будьте просты и понятны, будьте оригинальны. Эти советы можно использовать при подготовке теоретических материалов для лекционных занятий (особенно по новым для преподавателя дисциплинам). При подготовке нового учебного курса информация появляется в геометрической прогрессии, и все за короткий срок изучить очень трудно. Как следствие, возникает стресс, и надо уметь выбирать необходимое, уметь «вычеркивать» лишнее.

²⁷ Приведем советы для педагогов, выработанные на основе практического опыта:

1. Переключение на разные виды деятельности. Действенным является умение переключаться с одного вида деятельности на другой, который в настоящее время более интересен (исследовательская деятельность, учебная, воспитательная, организационно-методическая работа, медиаактивность и др.).
2. Появление/генерирование идей и освоение нового. Например, освоение новой программы для создания презентаций: в свое время появилась Prezi, потом Canva наравне с Microsoft PowerPoint.
3. Арт-терапия: коллекционирование марок, создание бус своими руками и др.
4. Активный отдых: туристические экскурсии, походы, работа в своем саду/огороде и др.
5. Пассивный отдых: релаксационные упражнения, просмотр хороших комедий и др.
6. Занятия физическими упражнениями/спортом.
7. Позитивное общение с близкими людьми, с руководством и коллегами.

²⁸ **Заключение.** Никто не застрахован от синдрома выгорания. Важно вовремя выявить первые симптомы, устранить причины, проводить профилактические мероприятия в организации, а также изучить и применять разные способы борьбы с данным недугом. Способы борьбы каждый должен определить для себя сам, так как они очень индивидуальны.

²⁹ Необходимо развивать качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания. Одним из таких качеств можно назвать профессиональное мастерство [16; 17], которое появляется в том числе в умении справляться со стрессовыми ситуациями, в способности адаптироваться к напряженным условиям, в способности к профессиональному самопознанию.

Примечания:

см.

Библиография:

1. APA Dictionary of Psychology. Burnout // American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/burnout> (дата обращения: 03.07.2023).
2. Енгальчев В.Ф. Псислэнг, или словарь профессионального жаргона психологов. Калуга-Обнинск-Москва: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 1997. 25 с.
3. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information // World Health Organization (WHO). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281> (дата обращения: 05.07.2023).
4. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: Пер. с нем. СПб.: Речь, 2008. 96 с.
5. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. 1974. № 30 (1). P. 159–165.
6. Freudenberger H.J. Executive burnout // Lecture Delivered at The Harvard Business Club, New York, N. Y. October, 23, 1981 // Burnout Global. URL: <https://img1.wsimg.com/blobby/go/a42283e1-f835-473d-a023-b8b6bf40c500/downloads/Executive%20Burnout.pdf?ver=1619130579912> (дата обращения: 05.07.2023).
7. Gallup's Perspective on Employee Burnout: Causes and Cures // Gallup, Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/282659/employee-burnout-perspective-paper.aspx> (дата обращения: 05.07.2023).
8. Выгорание: 46% россиян не имеют мотивации выполнять рабочие задачи // Институт общественного мнения «Анкетолог». URL: <https://iom.anketolog.ru/2023/04/24/vygoranie> (дата обращения: 05.07.2023).
9. Wigert B., Agrawal S. Employee Burnout, Part 1: The 5 Main Causes // Gallup, Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/237059/employee-burnout-part-main-causes.aspx> (дата обращения: 03.07.2023).
10. Wigert B., Agrawal S. Employee Burnout, Part 2: What Managers Can Do // Gallup, Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/237119/employee-burnout-part-2-managers.aspx> (дата обращения: 03.07.2023).
11. Wigert B., Agrawal S. Employee Burnout, Part 3: How Organizations Can Stop Burnout // Gallup, Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/237119/employee-burnout-part-2-managers.aspx> (дата обращения: 03.07.2023).
12. Опрос: выгорание // Группа компаний HeadHunter. URL: <https://hhcdn.ru/file/17353373.pdf> (дата обращения: 05.07.2023).
13. Job burnout: How to spot it and take action // Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy->

[lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642](https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm) (дата обращения: 03.07.2023).

14. Smith M., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment // HelpGuide.org. URL: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm> (дата обращения: 03.07.2023).

15. Shamporova Yu. How to start your writing career – advice from the greats of Russian literature // Russia Beyond. URL: <https://www.rbth.com/arts/327791-how-to-start-your-writing-career-advice-from-russian-writers> (дата обращения: 03.07.2023).

16. Тимошкина Н.А. Педагогическое мастерство как основа профессиональной деятельности современного педагога // Труды Института бизнес-коммуникаций. Сборник научных статей / год общей ред. М.Э. Вильчинской-Бутенко. Санкт-Петербург, 2021. С. 65 – 68.

17. Тимошкина Н.А. Самовоспитание и самообразование как пути развития педагогического мастерства современного учителя / Н.А. Тимошкина, Т.М. Демина // Вопросы педагогики. 2022. № 1–2. С. 325–328.

Teachers' professional burnout: causes and risk factors

Yulia Nadtochiy

*Associate Professor, State and Municipal Administration, University «Synergy»,
Financial University under the Government of the Russian Federation
Russian Federation, Moscow*

Abstract

The problem of professional burnout has existed for a long time and still does not bypass representatives of pedagogical professions (teachers, professors, teachers of additional education, etc.). However, as a rule, the symptoms, causes, factors influencing this condition, as well as ways to deal with it, often do not depend on the professional sphere and are basically the same for representatives of completely different professions (in particular, professions of a social type). Teachers' work is associated with a large amount of intensive communication, including the presence of a high degree of responsibility in communication, intellectual overload and high emotional tension, which makes it more prone to burnout syndrome. The article examines the causes of teachers' professional burnout. Based on the author's experience, ways to deal with the syndrome in question are proposed.

Keywords: burnout, professional burnout, emotional burnout, stress, teacher's professional burnout

Publication date: 27.10.2023

Citation link:

Nadtochiy Y. Teachers' professional burnout: causes and risk factors // Man and Education – 2023. – Issue 3 (76) С. 85-92 [Electronic resource]. URL: <https://человекиобразование.рф/S181570410027993-7-1> (circulation date: 15.05.2024). DOI: 10.54884/S181570410027993-7