

*Суржик Анастасия Сергеевна  
студентка 1 курса магистратуры,  
факультет социальных наук  
Амурский государственный университет,  
Россия, г. Благовещенск  
e-mail: nasty80014@mail.ru*

*Научный руководитель: Зенина Светлана Рашидовна,  
кандидат экономических наук, доцент,  
кафедра психологии и педагогики,  
Амурский государственный университет,  
Россия, г. Благовещенск*

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация: В статье анализируются проблемы профессионального выгорания, с которыми сталкиваются преподаватели дополнительного образования. Профессия является социально значимой и одновременно стрессогенной. В настоящее время преподаватель подвержен большим нагрузкам, особенно это сказывается на тех, кто имеет основное место работы, а преподавание является подработкой. Таким образом, педагоги, находясь в стрессовом состоянии, подвергаются проблеме выгорания и апатии на рабочем месте и становятся профессионально не пригодными. Очень важно уделять внимание этой актуальной проблеме, так как преподаватель играет значимую роль в становлении личности детей.*

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, стресс, профессиональная непригодность, преподаватели, эмоциональное выгорание.

*Surzhik Anastasia Sergeevna  
1st year master student,  
Faculty of Social Sciences  
Amur State University,  
Russia, Blagoveshchensk*

*Scientific adviser: Zenina Svetlana Rashidovna,  
candidate of economic sciences, associate professor,  
Department of Psychology and Pedagogy,  
Amur State University,  
Russia, Blagoveshchensk*

## **PROBLEMS OF PROFESSIONAL BURNOUT IN EMPLOYEES OF ADDITIONAL EDUCATION**

**Abstract:** *The article analyzes the problems of professional burnout faced by teachers of additional education. The profession is socially significant and simultaneously stressful. Currently, the teacher is subject to heavy loads, especially for those who have the main place of work, and teaching is a part-time job. Thus, teachers, being in a stressful state, are subjected to the problem of burnout and apathy in the workplace and become professionally unsuitable. It is very important to pay attention to this urgent problem, since the teacher plays a significant role in the formation of the personality of children.*

**Key words:** professional burnout, stress, occupational unsuitability, teachers, emotional burnout.

Проблема профессионального выгорания педагогов является одной из наиболее актуальных научно-практических проблем. Профессия педагога относится к профессиям высокого уровня стрессогенности, т.е. в их профессиональной деятельности наблюдается постоянная нагрузка, ведущая к стрессовым состояниям. В связи с этим к педагогам в последнее время все чаще предъявляются требования, связанные со способностью к саморегуляции своего состояния.

Педагог в своей деятельности должен суметь и найти подход к каждому ученику, и суметь донести информацию родителям, и взаимодействовать с администрацией, а также вести документацию, в некоторых организациях предоставлять методические материалы. Количество требований постоянно увеличивается, порой превышая физические и психологические возможности специалиста. Подобные тенденции делают риск возникновения профессионального выгорания педагогов очень высоким.

Поиск способов преодоления симптомов профессионального выгорания является актуальной проблемой организационной психологии еще и в связи с тем, что в образовательном процессе личность учителя, особенно в начальной школе, выступает важным источником формирования моделей поведения учащихся, сохранению у них познавательной мотивации (интереса к познанию мира), формированию морально-нравственных ориентиров. Педагог истощенный, «уставший», не понимающий конечной цели, к которой он ведет учащегося, не способен передать им смысловые ориентиры. Эта проблема имеет

некий отсроченный эффект, когда через много лет, выходя из школы, университета молодые люди имеют расплывчатые как смысловые ориентиры, так и представления о собственной жизни.

Важно говорить о проблеме профессионального выгорания педагогов и помогать им справляться с этими состояниями и в связи с постоянно происходящими переменами в обществе, в образовании. Постоянно меняются ориентиры, функции школ, их цели и задачи. Во многом и родительская общественность не согласна с данными изменениями и сами учителя не всегда точно понимают к каким последствиям приведут те или иные решения на государственном уровне. Активное внедрение цифровизации в образовательный процесс также повышает риск возникновения профессионального выгорания значительной части учителей.

Находясь в таких нестабильных, неопределенных условиях не все педагоги могут расставить приоритеты, которые позволят им сохранить психологическое здоровье, способность справляться с различными ситуациями в профессиональной деятельности. Это особенно актуально для той части учителей, которая получала свое образование в другой парадигме. Им сложнее и осваивать и внедрять информационные технологии в свою деятельность. Сложнее определять для себя смысл выполняемой деятельности, когда цель образования смещается с формирования гармонично развитой личности на оказание «услуг» (оказания помощи родителям в образовании и воспитании детей). Отсутствие четко определенного результата образования, отсутствие интереса к самому ребенку как субъекту профессиональной деятельности педагога способно приводить к достаточно быстрому «сгоранию» (выгоранию).

Отметим также, что находясь в условиях неопределенности, необходимости выживать, непонимании смысла выполняемой деятельности, наличия огромного числа требований со стороны различных инстанций профессионально развиваться, меняться, приобретать новые компетенции становиться просто невозможно (любое развитие возможно только в психологически безопасной среде). Отсюда видим большое количество

педагогов на разных ступенях образования, которые работают по «инерции». Учащиеся постоянно взаимодействуя с такими педагогами также лишаются части возможностей, а сам процесс обучения многими из них воспринимается негативно. «Уставший» учитель не имеет внутреннего ресурса пробуждать интерес к своему предмету, не имеет ресурса для того, чтобы увидеть способности и возможности учащихся.

Если говорить о педагогах дополнительного образования, то для части из них ситуация усугубляется и тем, что работа в различных развивающих центрах, центрах опережающего развития не является для них единственной. Это истощает и их физические ресурсы.

Работу педагога в некоторых центрах дополнительного образования часто контролируют и оценивают супервизоры, что создает дополнительное напряжение. Не стоит забывать и о родителях, которые также оценивают каждого преподавателя, иногда навязывая свои методы работы.

Сегодня видим, что педагогика становится заинтересованной не в том, чтобы помогать детям осваивать знания, поддерживать интерес к наукам, добиваться достижения обучающимися высоких результатов не только в освоении школьной программы, а в том, чтобы соответствовать неким внешним требованиям. Таким образом, у педагогов возникает определенный диссонанс между тем, чтобы осуществлять свою непосредственную функцию (обучать детей) и тем, чтобы успевать соответствовать постоянно меняющимся требованиям.

Таким образом, на педагога в профессиональной деятельности оказывают влияние многие факторы, часть которых носит системный характер, которые могут вызвать упадок сил, снижение продуктивности, безразличие к работе, а самое главное безразличие к субъекту своего труда – ученику.

Термин BURNOUT «выгорание» во второй половине XX века ввел американский психиатр Герберт Фрейденберг. Под выгоранием понималось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности [1, с. 443].

«Профессиональный синдром» эмоционального выгорания 28 мая 2019 был включен в 11-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ 11). [2].

Большой вклад в разработку темы профессионального выгорания внесли российские ученые (Н.Е. Водопьянова, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Б.Г. Ананьев, Л.М. Юрьева и другие). Часто психологу К. Маслач присуждают первенство в использовании термина в практике врачей.

Т.Г. Нейруш определяла «профессиональное выгорание – как имеющий стадийный характер деструктивные изменения личности, возникающие, развивающиеся и проявляющиеся в процессе ее профессионализации как комплекс негативных симптомов, выражающихся в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции профессиональных достижений, приводящие к снижению эффективности профессиональной деятельности и нарушению взаимодействия с другими участниками данного процесса» [3, с. 85]. Л.М. Юрьева писала, что «профессиональное выгорание - процесс постепенной потери когнитивной, эмоциональной и физической энергии, проявляющийся признаками умственного и эмоционального истощения, физического утомления, личной отстраненности и уменьшения удовлетворения осуществлением деятельности» [4, с. 271].

Популярной также является точка зрения Н.Е. Водопьяновой, согласно которой, профессиональное выгорание понимается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности». [1, с. 453].

В литературе часто как синонимы используются термины «феномен профессионального выгорания», «явление психического выгорания», «синдром эмоционального выгорания». Из данного терминологического ряда особых пояснений требует понятие «синдром эмоционального выгорания».

В.В. Бойко дает следующее определение термина: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в

форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [5, с. 99].

Синдром эмоционального выгорания - это состояние эмоционального, психического и физического истощения, развивающееся в результате хронического неразрешимого стресса на рабочем месте и появляющееся в профессиях социальной сферы (Г. Селье) [6, с. 53].

Подход Г. Селье делает возможным употребление данных терминов синонимично.

Отличие терминов профессиональная деформация от эмоционального выгорания заключается в том, что первое проявляется во «внедрении» профессиональной позиции и опыта в личную жизнь специалиста.

Березовская Л.И. пишет, что профессиональная деформация определяется как изменения сформированной структуры деятельности и личности, что постепенно накопились и негативно влияют на продуктивность труда и взаимодействие с другими участниками этого процесса, а также на развитие самой личности [7, с. 40].

Большинство исследователей профессиональное выгорание описывают как форму профессиональной деформации.

В литературе существует достаточно большое количество исследований посвященных профессиональному стрессу педагогов и их профессиональному выгоранию и профессиональным деформациям.

Так, Калмыкова О.Ю выделяет следующие причины профессионального стресса педагогов: большая нагрузка, нечеткие обязанности, однообразная работа, отсутствие мотивации, неэффективное стимулирование, отсутствие позитивного стресса. Эти и другие причины влияют на развития профессионального выгорания у педагогов. Можно выделить некоторые виды профессиональной деформации связанные с выгоранием [8, с. 3].

Должностная деформация (неограниченность властных возможностей, нетерпимость к другим, влечений к угнетению воли другого человека, недоступности умения видеть собственные промахи).

Адаптивная деформация (возвышенная степень конформизма).

Изменения личностных качеств (жесткость, властность, низкая эмоциональность).

Профессиональная деградация (работник становится проф. непригодным, не выполняет должностные обязанности).

Таким образом, проблема профессионального выгорания у сотрудников дополнительного образования очень важна, так как профессия педагога обладает огромной социальной важностью. Профессиональное выгорание оказывает негативное влияние на деятельность самих педагогов, и на тех, кто их окружает.

### Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья. 2000. С. 443-463

2. Всемирная организация здравоохранения// международная классификация болезней. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/) (дата обращения 1.11.2020 г.)

3. Неруш Т.Г. Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций // Известия Саратовского университета Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2012. №3. С. 83-87.

4. Юрьева Л.М. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. Киев: Сфера, 2004. 271 с.

5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб: Питер, 1999. 105 с.

6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс 1972. 53 с.

7. Березовская Р.А. Особенности отношения к работе и синдром выгорания у руководителей. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 4. С. 39-46.

8. Калмыкова О.Ю., Гагаринская Г.П. Управление конфликтами в организации и профилактика профессионального стресса работников// Вестник

Самарского государственного технического университета. Сер. «Экономические науки». 2019. № 1 (7). С. 120-131.