

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕДАГОГОВ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО ПОЛА

А.Н. Панарина<sup>а</sup>

### Аннотация

Данная статья посвящена проблеме профессионального выгорания у педагогов разного пола.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, педагоги, психоэмоциональное истощение, редукция личных достижений, личностное отдаление, профессиональная мотивация, деперсонализация.

Интерес к проблеме выгорания возник в 70-е годы 20 века и был связан с тем, что выгорание оказывает негативное явление на профессиональную деятельность специалистов. Наиболее отчетливо его последствия ощущались в профессиях субъект-субъектного типа, основной предмет труда которых заключался в оказании помощи людям и решении их проблем.

Современные исследования говорят о том, что существует ряд профессий, наиболее подверженных профессиональному выгоранию. К данной категории относятся и педагогические профессии, так как профессиональная деятельность педагогов отличается высокой эмоциональной загруженностью.

В психологической науке отечественные авторы в своих работах использовали различные варианты перевода английского понятия «burnout»: эмоциональное сгорание (Т.В. Форманюк) [1], эмоциональное выгорание (В.В. Бойко) [2], а также психическое выгорание (Н.Е. Водопьянова) [3] и профессиональное выгорание (Н.В. Самоукина) [4]. Перечисленные дефиниции раскрывают синдром «выгорание», но вместе с тем отражают разную сущность данного феномена.

Так, определяющее значение эмоционального компонента в структуре синдрома выгорания полностью не отражает сущности выгорания с профессиональной позиции.

Термин «психическое выгорание» является несколько размытым в связи с тем, что относит явление к довольно обширной группе, включающей множество состояний, определяющихся как психические. Наиболее полно суть рассматриваемого явления отражает термин «профессиональное выгорание». Основанием для такого утверждения является тот факт, что этот феномен существует лишь в контексте профессиональных отношений.

Н.В. Самоукина определяет профессиональное выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека [4].

В зарубежной психологической литературе выделяются два подхода к определению профессионального выгорания и его симптомам: результативный и процессуальный.

Ученые, представляющие результативный подход (С. Maslach, S. Jackson [2] и др.), понимают под профессиональным выгоранием некое завершение. Причиной такого завершения является несколько составляющих синдрома выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Теоретический анализ источников, посвященных результативному подходу, дает нам основания полагать, что исследователи Е. Aronson [5], А. Pines [5] и др. определяют профессиональное выгорание как своеобразное состояние умственного, эмоционального и психического истощения, взаимосвязанного с профессиональной деятельностью и наблюдаемое у психически здоровых людей, ранее не испытывавших подобных проблем.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что группу риска (лица, максимально подверженные профессиональному выгоранию) составляют педагоги, обладающие таки-

---

<sup>а</sup>Панарина Анна Николаевна,  
БГПУ им М.Танка,  
аспирант,  
p.a.n94@mail.ru

ми личностными свойствами, как интровертированность, тревожность, низкая резистентность, депрессивность, эмоциональная неустойчивость.

У педагогов, переживающих профессиональное выгорание, возникают психосоматические симптомы (нарушение сна, головные боли, снижение иммунитета).

Следствиями профессионального выгорания педагогов могут выступать нарушения психического здоровья, трудности в межличностных отношениях, снижение уровня психологической безопасности образовательной среды для учащихся и педагогов.

С целью выявления различий в профессиональном выгорании педагогов женского и мужского пола было проведено исследование на базе школ Ивановского района Брестской области, в котором приняли участие 60 педагогов (30 женского и 30 мужского пола). Средний возраст педагогов составил 37,3 года, профессиональный стаж – от 1 до 38 лет. Диагностическим инструментарием выступили методики «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова, «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона.

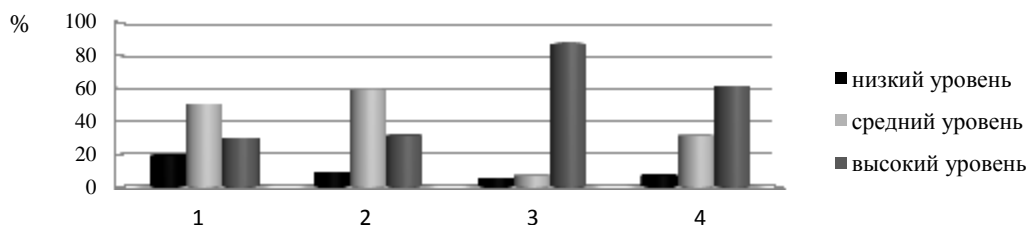
Рассмотрим результаты, полученные по методике «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова.

У 29,82 % испытуемых наблюдается выраженное психоэмоциональное истощение. Оно характеризуется тем, что у данной категории педагогов происходит исчерпание ресурсов (физических, эмоциональных и т.д.) при работе с коллегами и учениками.

Высокая степень личностного отдаления установлена у 31,57 % педагогов. На данной стадии происходит дезадаптация педагогов, которые работают с большим количеством людей. Они сводят к минимуму общение с коллегами, раздражительны, и непримиримы в общении.

У 87,70 % педагогов установлен высокий уровень снижения профессиональной мотивации. Их отличает низкая продуктивность профессиональной деятельности, неадекватная самооценка. Они зачастую неуспешны в работе с коллегами и учениками.

Таким образом, исследование показало, что в целом для педагогов характерен высокий уровень психического выгорания (61,39 %) (рисунок 1).



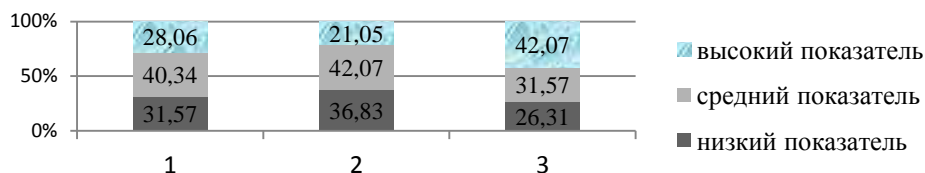
1 – психоэмоциональное истощение, 2 – личностное отдаление, 3 – профессиональная мотивация, 4 – общий индекс психического выгорания

#### Рисунок 1 – Результаты исследования психического выгорания

Нами были выявлены тенденции к статистически значимым различиям между уровнем психоэмоционального истощения у педагогов женского пола до 35 лет и после 35 лет ( $t=-1,57$ ,  $p=0,12$ ). Педагоги женского пола в возрасте после 35 лет в большей степени подвержены истощению психоэмоциональных ресурсов. Во многом это связано с тем, что педагоги с возрастом всё более осознают несовпадение представлений о профессиональной деятельности и реальной ситуации в системе образования.

У педагогов женского пола сформировано личностное отдаление в большей степени, чем у педагогов мужского пола ( $t=1,43$ ,  $p=0,10$ ). Во многом это обусловлено тем, что женщины испытывают гиперответственность за качество выполнения профессиональных задач. Они часто переутомляются, тревожны, испытывают стрессовое состояние.

Рассмотрим результаты по опроснику «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (рисунок 2).



1 – эмоциональное истощение, 2 – деперсонализация, 3 – редукция личных достижений

**Рисунок 2. – Результаты исследования профессионального выгорания (К. Маслач)**

Высокий уровень эмоционального истощения наблюдается у 28,06 % испытуемых. Для данной категории педагогов характерно проявление негативных эмоций в отношении коллег и учеников. Такие педагоги часто испытывают упадок сил.

У 21,05 % педагогов установлен высокий уровень деперсонализации. Он характеризуется негативизмом, циничностью установок и чувств по отношению к коллегам и ученикам.

Для большинства педагогов характерна высокая степень редукции профессиональных достижений (42,07 %). Она проявляется в негативных установках по отношению к своим профессиональным обязанностям, в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений.

Установлено, что имеет место тенденция к различиям в выраженности симптомов такой стадии профессионального выгорания, как редукция личных достижений у педагогов женского и мужского пола ( $t=1,6$ ,  $p=0,11$ ). У педагогов женского пола симптомы указанной стадии профессионального выгорания имеют меньшую степень выраженности, чем у мужчин. Педагоги мужского пола испытывают неуверенность в своей компетентности и продуктивности. Они зачастую не справляются с требованиями к профессиональной деятельности, их часто преследуют неудачи в работе. Во многом это может быть связано с тем, что к педагогам мужчинам предъявляются завышенные требования, они не чувствуют поддержки со стороны общества.

**Заключение**

Таким образом, по результатам исследования было установлено, что:

1. Для большинства педагогов характерны средний уровень эмоционального истощения и деперсонализации, высокий уровень редукции личных достижений, средний уровень психоэмоционального истощения и личностного отдаления, высокий уровень профессиональной мотивации и психического выгорания;

2. Педагоги женского пола в возрасте после 35 лет в большей степени подвержены истощению психоэмоциональных ресурсов по сравнению с женщинами в возрасте до 35 лет;

3. У педагогов женского пола в большей степени, чем у педагогов мужского пола, проявляется личностное отдаление.

4. У педагогов мужского пола в большей степени, чем у педагогов женского пола, проявляется редукция профессиональных достижений.

**Литература**

1. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального истощения как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филлин, 1996. – 472 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127–141.
5. Pines, A. Career burnout: Causes and cures / A. Pines, E. Aronson. – N.Y.: Free Press. – 1988. – 257 p.

**Поступила в редакцию:** 15.11.2017