

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕИЗБЕЖНОСТЬ?

ШЛОМА Алла Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Новозыбковский филиал

Брянский государственный университет имени ак. И.Г. Петровского

г. Новозыбков, Россия

В статье исследуется синдром эмоционального выгорания учителей. Рассмотрены причины и симптомы эмоционального выгорания современных педагогов. Даны практические рекомендации профилактики и преодоления симптомов эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмпатия, профессиональная депривация, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Учитель – это не просто профессия, это образ жизни. Высокая эмоциональная вовлеченность, колоссальная ответственность за жизнь и здоровье детей, постоянное взаимодействие с большим количеством людей (учениками, родителями, коллегами, проверяющими органами) и, к сожалению, часто низкая оплата труда делают педагогическую деятельность одной из самых уязвимых с точки зрения психологического здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, профессиональное выгорание включено в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Для учителей этот синдром стал настолько распространенным, что во многих странах его называют «профессиональной болезнью педагога».

Рассмотрим более подробно понятие «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание - это механизм психологической защиты, вырабатываемый организмом в ответ на длительное воздействие профессиональных стрессов. Это не просто усталость, которую можно снять выходным или отпуском. Это глубинное истощение эмоциональных, физических и интеллектуальных ресурсов человека [3; 6].

В структуре выгорания принято выделять три ключевых компонента (по классификации К. Маслак) [4]:

1. Эмоциональное истощение. Чувство пустоты, хроническая усталость. Учитель просыпается разбитым, а мысль о необходимости идти в класс вызывает отвращение или внутреннюю дрожь.

2. Деперсонализация (цинизм). Возникновение бездушного, циничного отношения к участникам образовательного процесса. Ученики начинают восприниматься не как личности, а как «объекты» («эти двоечники», «эта беспросветная масса»). Происходит обесценивание своей работы.

3. Редукция личных достижений. Ощущение собственной некомпетентности. Учителю начинает казаться, что его работа ничего не стоит, успехи незначительны, а профессиональное будущее бесперспективно.

Причины выгорания в педагогической среде весьма разнообразны. Выгорание редко является следствием какого-то одного фактора. Как правило, это «идеальный шторм» из системных, организационных и личностных причин [2].

1. Фактор «бесконечной отчетности»

Современный учитель – это не только наставник, но и чиновник. Огромное количество бумажной работы, заполнение электронных журналов, написание рабочих программ, отчетов, подготовка к проверкам оставляет ничтожно мало времени на главное - живое общение с детьми и отдых.

2. Эмоциональная перегрузка

В отличие от многих других профессий, педагог работает в режиме «постоянного включения». Эмпатия является профессиональным инструментом.

Учитель вынужден ежедневно «пропускать через себя» десятки судеб, конфликтов, переживаний, при этом не имея права на слабость или плохое настроение (синдром «вечно позитивного сотрудника»).

3. Отношения с родителями

В последние годы наблюдается тенденция смещения границ ответственности. Родители часто перекладывают на школу не только образовательные, но и воспитательные функции. Конфликты с родителями, их давление, неуважение к личности педагога являются мощнейшим триггером выгорания.

4. Отсутствие поддержки и несправедливость

В педагогических коллективах нередко царит культура «молчаливого героизма» - жаловаться на усталость считается неприличным. Отсутствие справедливого вознаграждения (когда сверхурочная работа не оплачивается или не замечается) подрывает веру в справедливость мира.

5. Неконтролируемый контингент

Учитель сегодня часто сталкивается с непростой поведенческой динамикой: дети с особыми образовательными потребностями, высокий уровень тревожности у учеников, проявления буллинга в классах, требующие от педагога не только педагогических, но и психотерапевтических навыков без соответствующей подготовки.

Эмоциональное выгорание имеет определенную симптоматику, зная которую, можно распознать угрозу профессиональной депривации.

Выгорание наступает не внезапно. Это процесс, который проходит несколько стадий. Важно поймать его на ранних этапах.

Так, к физическим симптомам относятся:

- хроническая усталость, не проходящая после сна;
- частые головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- резкие скачки артериального давления;
- бессонница (трудно заснуть или ранние пробуждения);
- частые простудные заболевания (снижение иммунитета).

Эмоциональные и поведенческие симптомы:

- скука, апатия, снижение энтузиазма;
- раздражительность, вспышки гнева на уроках или дома;
- чувство тревоги и беспомощности;
- экономия эмоций: учитель перестает рассказывать интересные истории с уроков, использует только шаблонные фразы;
- желание «отгородиться» от коллег и учеников, уход в социальную изоляцию;
- злоупотребление психоактивными стимуляторами (кофеин, никотин, успокоительные) для поддержания рабочего тонуса.

Эмоциональное выгорание учителя имеет негативные последствия для образовательного процесса. Необходимо отметить, что эмоциональное выгорание учителя - это не только его личная трагедия. Это проблема системы образования в целом: качество обучения падает; циничный и уставший педагог не способен зажечь интерес к предмету; ухудшение климата в классе; раздражение учителя «заражает» учеников, провоцируя конфликты и рост тревожности среди детей.

Также одним из крайне негативных последствий эмоционального выгорания является текучесть кадров: молодые специалисты, столкнувшись с реальностью, уходят из профессии в первые 3-5 лет, также происходит «вымывание» из школ более опытных педагогов.

Бороться с выгоранием необходимо на трех уровнях: личностном (сам учитель), организационном (школа/администрация) и системном (государственная политика) [1; 5].

1. Что может сделать учитель (Самопомощь)

- Техника «отключения». Важно научиться ставить психологические границы. Переступив порог школы, вы учитель. Дома – вы муж, жена, мать, отец, просто человек. Физическое переключение (смена одежды, ритуал возвращения домой) помогает мозгу перестроиться.

- Отказ от перфекционизма. «Идеальный учитель» – это миф. Нельзя спасти всех, нельзя быть хорошим для всех родителей и учеников. Допустимость ошибок снижает уровень хронического стресса.

- Ресурсные состояния. Необходимо находить время для деятельности, которая приносит радость вне работы. Спорт, хобби, творчество – это «розетка», через которую восполняется энергия.

- Супервизия и психолог. Не стесняться обращаться к школьному психологу или участвовать в группах профессиональной поддержки (Балинтовские группы для педагогов), где можно проговорить сложные случаи без страха осуждения.

2. Что может сделать администрация (Профилактика в коллективе)

- Честная оплата. Оплата переработок, классного руководства, проверки тетрадей. Экономическая справедливость – база для чувства безопасности.

- Дни без бумаг. Введение «гигиенических пауз» в отчетности.

- Корпоративная культура заботы. Не «соревнование портфолио», а взаимопомощь. Важно исключить токсичную практику публичного «разноса» учителей перед коллективом.

- Удобный график. По возможности предоставление одного методического дня в неделю для подготовки без проведения уроков.

3. Что может сделать государство (Системные меры)

- Снижение бюрократической нагрузки (реализация концепции «учитель - не делопроизводитель»).

- Увеличение ставок психологов в школах для работы не только с детьми, но и с персоналом.

- Повышение престижа профессии через социальную рекламу и реальные меры поддержки.

Таким образом, можно сказать, что эмоциональное выгорание учителей - это не приговор и не показатель профнепригодности. Это индикатор того, что система и человек работают на пределе возможностей без достаточной «подзарядки».

Восстановление возможно. Но оно требует комплексного подхода: от осознанного желания самого педагога заботиться о себе до построения гуманной, поддерживающей образовательной среды в школе. Пока общество относится к учителю как к «винтику» в системе образования или как к «неиссякаемому источнику услуг», проблема выгорания будет только усугубляться. Инвестиции в психологическое здоровье педагогов - это прямая инвестиция в качество образования и здоровье наших детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончарова, Е. В. Синдром профессионального выгорания: симптомы, диагностика и профилактика: [учебно-методическое пособие] / Е. В. Гончарова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск: Издательство Тихоокеанского государственного университета, 2026 (Хабаровск). – 151 с.

2. Коновальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности учителей / А. Н. Коновальчук. – Нижний Новгород: Изд-во ВГИПУ, 2010. – 182 с.

3. Преподаватель в современном образовательном пространстве. Вызовы и перспективы: монография / Волкова В. А., Павлечук В. С., Дорохов Р. А. [и др.]; Гуманитарный национальный исследовательский институт «Нацразвитие». - Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2025. – 102 с.

4. Трухан, Е. А. Концепция выгорания К. Маслак: синдром и процесс // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2024. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-vygoraniya-k-masлак-sindrom-i-rotsess>

5. Филатова, Л.Э. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: учебное пособие: для студентов бакалавриата очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

профиль «Психология образования» / Л. Э. Филатова. – Воронеж: Воронежский гос. пед. ун-т, 2025. – 211 с.

6. Чердымова, Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского ун-та, 2019. – 123 с.

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS: OCCUPATIONAL DISEASE OR AN INEVITABILITY?

SHLOMA Alla Viktorovna

Candidate of Pedagogical

Novozybkov branch

Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky

Novozybkov, Russia

The article examines the burnout syndrome of teachers. The causes and symptoms of emotional burnout of modern teachers are considered. Practical recommendations for the prevention and overcoming of symptoms of emotional burnout are given.

Keywords: emotional burnout, empathy, occupational deprivation, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.