

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.94.45.010>

**Абдуллаева Шоира Хамидовна**

*Ташкентский государственный университет Востоковедения,  
заведующий кафедрой педагогики и психологии, доктор  
психологических наук, доцент*

**Аннотация:** В статье описаны психологические факторы эмоционального стресса в профессиональной карьере учителя. В связи с этим автор в данной статье научно интерпретирует аналитические эмпирические данные по данному вопросу и дает практические рекомендации по профилактике эмоционального напряжения учителей.

**Ключевые слова:** Педагог, педагогическая деятельность, эмпатия, профессиональные качества, психологическое состояние, социально – психологические факторы.

## ЎҚИТУВЧИЛАР КАСБИЙ ФАОЛИЯТИДА ЭМОЦИОНАЛ ЗЎРИҚИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

**Абдуллаева Шоира Хамидовна**

*Тошкент давлат шарқшунослик университети педагогика ва  
психология кафедраси мудири, психология фанлари доктори, доцент*

**Аннотация:** мақолада ўқитувчининг касбий фаолиятида эмоционал зўриқишнинг психологик омиллари тасвирланган. Шу муносабат билан муаллиф мазкур мақолада бу масала бўйича таҳлилий эмпирик маълумотларни илмий изоҳлаб, ўқитувчиларнинг эмоционал зўриқишини олдини олиш бўйича амалий тавсиялар келтириб ўтади.

**Калит сўзлар:** ўқитувчи, педагогик фаолиёт, эмпатия, касбий фазилятлар, психологик ҳолат, ижтимоий ва психологик омиллар

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL STRESS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHERS

**Abdullayeva Shoira Xamidovna**

*Tashkent State University of Oriental Studies, Head of the Department  
of Pedagogy and Psychology, Doctor of Psychology, docent*

**Abstract:** This article describes the psychological factors of emotional stress in a teacher's professional career. In this regard, the author in this article scientifically interprets the analytical empirical data on this issue and

*provides practical recommendations for the prevention of emotional tension of teachers.*

**Keywords:** *Teacher, pedagogical activity, empathy, professional qualities, psychological state, social and psychological factors.*

**Вступление (Introduction).** Учитель является основным субъектом образовательного процесса, от которого зависит качество образования обучающегося подрастающего поколения [2], а также является центральной фигурой в формировании высоконравственной личности подрастающего поколения [1].

Проблема сохранения здоровья профессиональных педагогов является актуальной для науки, так и для социальной практики. Решение данной проблемы особенно значимо в развитии условия современного образования, которая характеризуется внедрением инновационных образовательных технологий, успешность развития которых, во многом, определяет готовность учителя к работе в непрерывном инновационном режиме, к гибкому, оперативному реагированию в своём профессиональном труде на постоянно изменяющиеся потребности общества и личности.

В современных школах главной и серьёзной проблемой является эмоциональное выгорание у педагогов. В основном, по литературным данным, указано, что чаще всего подвержены люди старше 35-40 лет. К этому времени постепенно снижается энтузиазм в деятельности, начинает пропадать «блеск» в глазах, возможен негативизм и усталость. Многие талантливые педагоги становятся профессионально непригодными.

По данным литературы профессиональное выгорание в профессиях в системе «человек-человек» возникает под воздействием ряда факторов. В первую очередь, многие авторы выделяют возраст человека. Как показали исследования, профессиональному выгоранию подвержены во многих случаях люди в возрасте средней и поздней зрелости. Если рассматривать именно этот возрастной период, то Б.Ливехуд отмечал, что в данный период происходит частая смена ценностей, также может возникнуть страх перед разрывом между старыми и новыми ценностями [5]. Часто происходит «утрата чувства молодости, угасания физических сил, изменение привычных ролей». Из этого следует, что возрастные периоды могут быть причинами эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Также длительность в одной профессиональной деятельности может быть главной причиной эмоционального выгорания, в независимости от возраста работника.

Кроме протекающих тяжёлых кризисов, необходимо подчеркнуть

специфические отличия педагогического труда и тем самым рассмотреть профессию с разных сторон. Профессия педагога относится к профессиям наиболее подверженному профессиональным деформациям, чем представители других типов профессий. Объект педагогического труда - ученик (учащиеся) - представляет собой один из самых сложных объектов профессиональной деятельности. Для продуктивного осуществления профессиональной деятельности учителю необходимо быть чутким и проникновенным в сущность тех жизненных процессов, которые происходят у учащихся, также проживание части своей жизни в логике жизни других [2]. Такова специфика педагогического воздействия, в котором объект обладает ещё несформированной психикой и сознанием.

Следует отметить, на сегодняшний день категория трудных учащихся достаточно обширна: неуспевающие учащиеся, учащиеся, демонстрирующие свою неординарность, учащиеся с девиантным, отклоняющимся асоциальным поведением и другие. Работа с таким контингентом требует от педагога повышенной мобильности, самосознания, самоконтроля, постоянной и глубокой рефлексии профессиональной деятельности. А также наличия и активизации определенной (толерантной) установки на работу с разными детьми.

В трудах С. Л. Рубинштейна подчеркнута внутренняя психическая связь, причинная зависимость содержания сознания субъекта от объекта труда и от действия над ним [9]. Таким образом, качественное своеобразие объекта профессионального труда и определяет качественное содержание сознания субъекта.

Б.Г.Ананьев отмечает влияние общения на процесс индивидуального развития человека. Он писал: «Еще более очевиден характер взаимодействия, а не одностороннего воздействия в структуре и динамике общения любых видов коммуникаций. В процессе общения люди являются одновременно (или последовательно) объектами и субъектами». Он также вскрыл механизм этих взаимовлияний партнеров по обучению, который позволяет нам понять, каким образом общение с учащимися формирует личность педагога [1].

И.А.Зимняя рассматривает педагогическое общение «как форму учебного сотрудничества, условие оптимизации обучения и развития личности самих учащихся» [4]. Принимая во внимание данные точки зрения, можно предположить, что поступки, действия и скрытые за ними ценности, мысли, чувства, отношения одного из субъектов педагогического общения становятся обстоятельствами жизни другого. Педагог должен уметь поставить себя на место учащегося, жить его интересами и проблемами, уметь преодолеть возрастной, ценностный,

культурный барьер.

Форманюк Т.В. цитировал знаменитого американского психолога К. Роджерса, который является одним из основателей гуманистической психологии, анализируя деятельность учителя, спрашивает себя: «Умею ли я войти во внутренний мир человека, который учится и взрослеет? Смог ли бы я отнестись к этому миру без предрассудков, без предвзятых оценок, смог ли бы я лично, эмоционально откликнуться на этот мир?». Однако такой процесс вхождения в роль другого не проходит бесследно для самого субъекта деятельности. Он неизбежно оказывает влияние на личность педагога, оставляя следы в индивидуальном развитии личности [3].

В нашем исследовании мы поставили задачей изучить уровень тревожности учителей, как одного из показателей, характеризующих особенности эмоциональной сферы учителя, приводящего к профессиональному выгоранию. Также мы обратились к выявлению и изучению особенностей эмпатии учителей, поскольку, именно способность сопереживать является, на наш взгляд, одной из ключевых особенностей профессиональной деятельности учителя.

Для исследования уровня эмпатийных тенденций мы обратились к методике казанского психолога И.М.Юсупова. Эта методика успешно используется для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, если бы они были нашими собственными.

Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют «вчувствования» в мир партнера по общению и прежде всего в обучении и воспитании. Эмпатия, как свойство личности, обеспечивающее рефлексивность и саморегуляцию действий, должна быть у учителей на высоком уровне.

Определение понятия эмпатии, как некоторого процесса, сводится во многих литературных источниках как процесса осознания, переживания чувств, эмоций собеседника. Этот процесс имеет конструктивное начало, которое помогает осознать в первую очередь, как свои чувства, так и чувства собеседника. Чаще всего на наш взгляд эмпатийные люди берут на себя большую ответственность за чувства другого. Они активные, сильные, хотя в тоже время являются тонкими и чуткими.

Небольшой стаж учителей на работе все же сохраняет это фундаментальное свойство, как отличительную черту их

профессионализма.

Анализ и результаты (Analysis and results). Соответственно мы полагаем, что низкий уровень эмпатии это не отказ от восприятия чувств другого, а некая неспособность распознавать чувства. Нам представляется, что поскольку эмпатия – есть способность сопереживать другому и основано на «прочувствовании» состояния другого, в частности ученика, то учитель, в реальной практике школьной жизни не в состоянии чувствовать каждого ученика так глубоко, как того требует эмпатийное поведение. Нам представляется, что если бы в классе было не 35-40 учеников, а на половину меньше, то учителю было бы не так сложно, как в настоящее время.

Высокая тревожность, характерные свойства которой являются нестабильное эмоциональное состояние, раздражительность к окружающим, негативно влияют на процесс образования. В первую очередь страдает проявление состояния эмпатии, без которого невозможно эффективное взаимодействие в рамках учебного процесса. Причины эмоциональной нестабильности сводятся, на наш взгляд, к установленному нами факту о взаимосвязи эмпатии и стажа работы. Стаж работы в данном случае является проявлением эмоционального выгорания, что на наш взгляд является главным фактором, который негативно влияет на эффективность построения учебного процесса. Однако мы решили проверить все типы взаимодействия и получили положительную взаимосвязь при достаточно большом уровне значимости при проведении корреляционного анализа низкого уровня эмпатии и низкого уровня тревожности.

**Таблица 6.**

**Взаимосвязь низкого уровня эмпатии и низкой тревожности**

	Переменная 1. Низкая эмпатия	Переменная 2. Низкая тревожность
Числовое значение корреляции	1	,849
Уровень значимости		,069

Это говорит нам о том, что существующий тип взаимосвязи у испытуемых не имеет под собой истинной профессиональной мотивации к организации эффективного процесса учебной деятельности. Возможно, при такой взаимосвязи учебный процесс менее эффективен, ибо педагог в данном случае не включен в процесс взаимодействия со своей фундаментальной внутренней позиции, как эмпатия, сохраняя при этом спокойный эмоциональный тон, или даже хладнокровие. Отсутствие сопереживания и сочувствия здесь и есть «лакмусовая бумажка» безразличного отношения в первую очередь к организации

учебного процесса и качества образования. Очевидно, что выявленные данные требуют еще дополнительных исследований, однако в нашем исследовании нет сомнений в полученных достаточно «грустных» результатах.

Таким образом, наши результаты совпадают с данными авторов, которые считают, что профессия педагога требует постоянного самоанализа на содержание предмета своего труда. Во многих источниках указаны личностные качества, которыми должен обладать профессионал в педагогической сфере. Более полно рассматривает личностные качества в [8], где указывает на коммуникативные качества, способность эмоциональной эмпатии, к спонтанности, педагогической импровизации, гибкое и творческое мышление, умение контролировать себя, прогнозировать педагогические ситуации, хорошие вербальные способности. Данный автор, по нашему мнению, раскрыл самые важные качества, которыми должен обладать педагог. Ведь каждая профессия требовательна к личности трудящего человека. Обладая и развивая нужные личностные качества, возможно, снижают риск профессионального выгорания.

Также кроме личностных качеств и взаимоотношения учитель - ученик, можно отметить группы факторов, которые подвергают учителей профессиональному выгоранию. Как показали наши исследования, что профессиональному выгоранию у учителей приводят также следующие факторы: Условия работы, т.е. имеется повышенные нагрузки в педагогической деятельности, сверхурочная или дополнительная работа, высокая продолжительность рабочего дня. Кроме того, в профессии учителя большое количество учащихся или несколько классов (две смены), может в итоге привести к недостатку элементарного контроля, что способствует эмоциональному, физическому и когнитивному выгоранию. Нельзя не отметить и социально-психологические факторы. У учителей, которых присуще опекающая идеология во взаимоотношениях с учениками, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. Также следует отметить, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе вызывают у учителей выгорание [8,10,12].

Можно согласиться с мнением А.К. Марковой о том, что профессия учителя может быть отнесена к «разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции» [7]. Несомненно, в педагогической профессии присутствует информационный стресс, который возникает

из-за когнитивных информационных перегрузок. Данный стресс и является уже причиной появления эмоционального выгорания, так как когнитивные, познавательные компоненты начинают работать на полную мощь, не оставляя дополнительной энергии. В этом случае появляются проблемы в эмоциональных и поведенческих структурах. Информационный стресс относится к организационному фактору (содержание труда). Учитель должен всегда быть информационно готов к учебному процессу, а также уметь отвечать на поставленные вопросы учеников, при этом быть уверенным в своём ответе.

Таким образом, профессия педагога отличается от других профессий своим сложным объектом труда, требованием к личностным качествам, организационными факторами, влияющими на педагога. Тем самым, чтобы преодолеть трудность в профессиональном труде надо проанализировать психическое и физическое состояние педагога. При рассмотрении сложности профессиональной деятельности педагога стоит учесть и его физическое и психическое состояние. Данное явление не может остаться без внимания, так как объектом педагогической профессии, является будущее поколение. Эмпатия, как важное профессионально значимое качество личности учителя определяет организацию учебного процесса, его эффективность и качество образования и имеет статистически значимую связь с количеством проработанных лет. Нам представляется также необходимым различать в дальнейшем понятия профессиональный стаж работы и количество проработанных лет.

Заключение (Conclusion). Необходимо отметить, что задача психологического сопровождения профессионального выгорания учителя школы может решаться в рамках самой школы силами психолога на специально организованном социально-психологическом тренинге. Одним из главных блоков этого тренинга будет осознание учителями собственной позиции по отношению к учащимся и обретения личностного мужества изменить привычный директивно-контролирующий стиль отношения к ученикам на авторитетный, эмпатичный стиль, характеризующейся общей эмоциональной комфортностью, интеллектуальной раскованностью и ведущей к сотрудничеству и совместному творчеству.

#### Литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.- 338 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Наука, 1996. - 154 с.
3. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. // Практическая психодиагностика. / Ред. Райгородского



Д.Я. – Самара, 1999.

4. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учеб. Пособие для пед. вузов. Ростов-н/Д.: Феникс, 1997.- 476 с.

5. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994, С. 74.

6. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей. М., 1988г.

7. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., Просвещение , 1993 г.

8. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.

9. Рубинштейн С Л. Основы общей психологии: В 2 т. М. Педаго-ф гика, 1989.- 323 с.

10. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. – 2002. – № 7, С. 3–9.

11. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. «Вопросы психологии», 1994 г., N 6.

12. Шакуров Р. Х. Новая психологическая теория деятельности: системно-динамический подход//Проф. образование. 1995. № 1.

13. Arthur N.M. The assessment of burnout: a review of three inventories useful for research and counseling // Journal of Counseling and Development. – 1990. – Vol. 69, С. 186–189.