

# ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ



Педагог-психолог СШ № 23 г.Минска  
Гончарова Надежда Анатольевна

# НЕМНОГО ИСТОРИИ

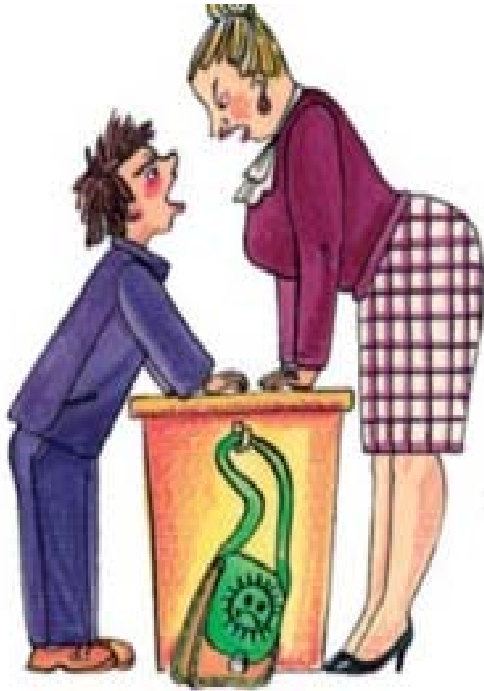


Впервые термин *burnout* – «сгорание», «выгорание», «затухание горения» – предложил американский психиатр Х.Дж.Фрейденбергер (*Freudenberger H. J., 1974*) для описания состояния изнеможения, истощения, сопряженного с ощущением собственной бесполезности, испытываемого психически здоровыми специалистами, работающими с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности учителя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «учитель – коллеги», так и в системе «учитель – ученик».

# Основные факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания педагогов



- 1) высокая ответственность за своих подопечных;
- 2) высокая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка;
- 3) самоотверженная помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов;
- 6) работа с «трудными» детьми.

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- В. В. Бойко рассматривает «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.
- В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г.Селье. Выделяют 3 стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов:

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВЫГОРАНИЯ

## – 1. Фаза «Напряжение»

- Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания.

Тревожное напряжение включает следующие симптомы:

- переживание психотравмирующих обстоятельств,
- неудовлетворённость собой,
- чувство безысходности,
- тревога и депрессия.

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВЫГОРАНИЯ

## – 2. Фаза «Резистенция»

Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно.

При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования:

- неадекватного избирательного эмоционального реагирования,
- эмоционально-нравственная дезориентации,
- расширение сферы экономии эмоций,
- редукции профессиональных обязанностей.

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВЫГОРАНИЯ

## - 3. Фаза «Истощение»

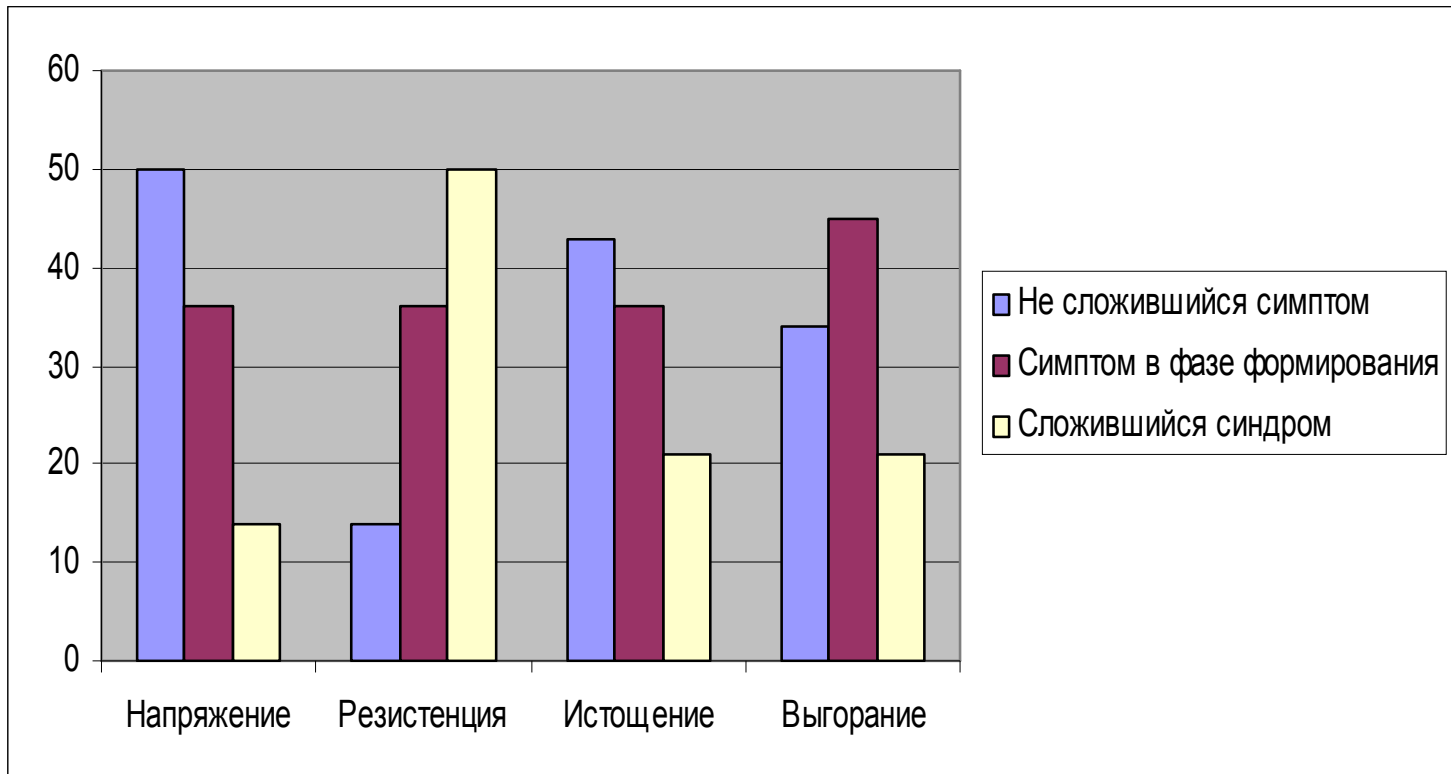
- Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы:
  - эмоциональный дефицит,
  - эмоциональная отстранённость,
  - личностная отстранённость (деперсонализация),
  - психосоматические и вегетативные проявления.



# БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

- Учреждения общего среднего образования Фрунзенского района г.Минска
- В исследовании приняли участие 58 учителей начальной школы.
- Время исследования: сентябрь – октябрь 2014 года.
- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко.

# Результаты уровня сформированности эмоционального выгорания учителей начальной школы по методике В.В.Бойко



# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом,
- несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, четверть, учебный год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.



# ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ



- Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

# ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ



- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

# ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ



- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ



- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



- Педагог-психолог СШ № 23 г.Минск  
Гончарова Надежда Анатольевна