

УДК 159.9

## **ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Н.А. Гончарова<sup>а</sup>**

### ***Аннотация***

В данной статье рассмотрен синдром эмоционального выгорания педагога, влияющий на эффективность его деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эффективность профессиональной деятельности, педагог.

## **FEATURES OF BURNOUT SYNDROME IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS**

**N. Hancharova<sup>a</sup>**

### ***Abstract***

This article discusses the syndrome of emotional burnout teacher affecting its effectiveness.

**Keywords:** emotional burnout, effectiveness of professional, teacher.

### **Введение**

Стратегической проблемой современной школы является профессиональное здоровье педагога, что способствует поддержанию психологической безопасности образовательной среды. Здоровый учитель всем своим поведением убеждает учащихся в том, что в здоровом образе жизни заключается благополучие общества и каждого его члена.

В настоящее время в нашей стране все большую актуальность приобретают исследования, связанные с негативными последствиями эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы [1, с. 50].

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является В.В. Бойко. Он считает, что эмоциональное выгорание приобретается в процессе жизнедеятельности человека. Также проблемой эмоционального выгорания занимались К. Чернисс, К. Маслач, С. Джекобсон и др.

### **Исследование синдрома эмоционального выгорания**

В сентябре-октябре 2014 года на базе учреждений общего среднего образования Фрунзенского района г. Минска было проведено исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов. В исследовании приняли участие 58 учителей начальной школы. Для изучения синдрома эмоционального выгорания была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.

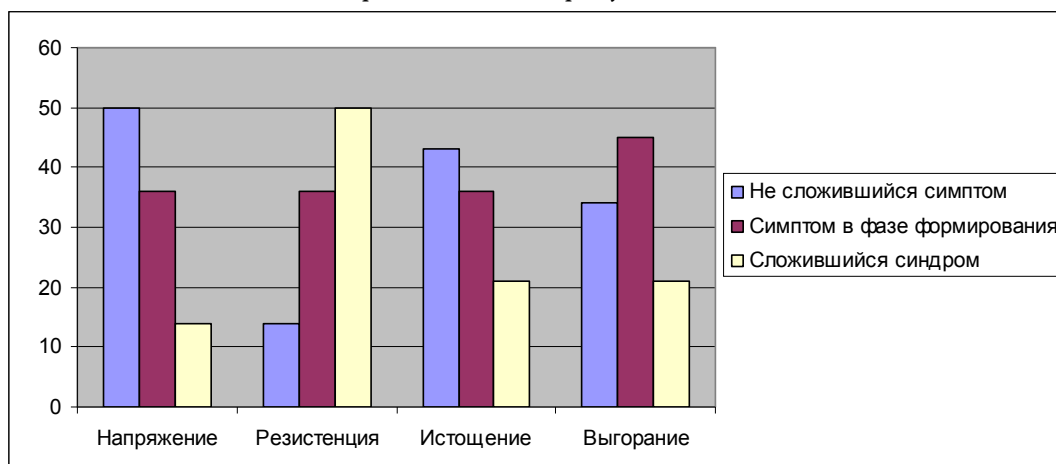
Профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Деятельность педагога начальной школы непрерывно связана с общением и направлена на подготовку подрастающего поколения к самостоятельной деятельности. Педагогу необходимо сохранять самообладание

---

<sup>а</sup> Гончарова Надежда Анатольевна,  
Минский университет управления,  
магистрант  
**Hancharova Nadzeya,**  
Minsk university of management,  
Master's degree student  
[nadiezhdagoncharova73@mail.ru](mailto:nadiezhdagoncharova73@mail.ru)

и оставаться для обучающихся примером в личностном плане, несмотря на воздействие неблагоприятных факторов образовательной среды.

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания учителей начальной школы по методике В.В. Бойко представлены на рисунке.



**Рисунок – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания учителей начальной школы по методике В.В. Бойко**

В результате проведенного исследования было выявлено, что одной из причин снижения качества жизни учителей является формирование у них синдрома эмоционального выгорания. У 50 % учителей начальной школы уже сложилась фаза «резистенция» синдрома эмоционального выгорания, 36 % находятся в стадии формирования. Наиболее деструктивной является фаза «истощение» синдрома эмоционального выгорания, которая сформировалась у 21 % учителей, еще 36 % находятся в стадии формирования.

Как показало исследование, у 21 % респондентов – высокие показатели по шкалам «Напряжение», «Резистенция» и «Истощение», что говорит об эмоциональном выгорании педагогов начальной школы в своей профессии. Синдром выгорания сопровождается снижением способности сочувствовать и сопереживать другим людям, а также утратой чувствительности к собственным эмоциональным состояниям и переживаниям.

Это может быть обусловлено напряженными условиями деятельности: загруженность рабочего дня; повышенные интеллектуальные нагрузки; частое и быстрое информационное переключение направления внимания на множественность объектов; быстрая реакция на ситуации в классе; чувство повышенной ответственности за принимаемые решения, переходящее в эмоциональный стресс; необходимость сохранения интенсивности и напряженности внимания, памяти, мышления, эмоций; восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер, и необходимость одновременной мыслительной деятельности и эмоционального напряжения для решения производственных задач.

Данное исследование показало, что профилактическую деятельность в работе с учителями надо вести по трем направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии [2].

Воздействие стресса помогают уменьшить: активные физические нагрузки, проговаривание проблемы, музыка, достаточный сон (восстанавливает силы), цветотерапия (из депрессии помогает выйти воздействие желтого, зеленого и оранжевого цветов).

Ответственность за наше психическое самочувствие и здоровье лежит на нас, потому что как мы думаем, так и чувствуем. И если изменить реальность невозможно, всегда можно изменить свое умонастроение, то есть отношение к ней [3, с.73]. Неумение сконцентрироваться или расслабиться в нужный момент может привести к неадекватному

поведению, что является совершенно недопустимым в общении с участниками образовательного процесса, поскольку заметно влияет на качество педагогической деятельности [4].

### **Заключение**

Работа по диагностике и профилактике синдрома эмоционального выгорания должна вестись регулярно с целью выявления наличия синдрома эмоционального выгорания у педагогов на более ранних стадиях его развития. Исследование синдрома эмоционального выгорания необходимо с точки зрения предупреждения влияния его негативных последствий на отношения с участниками образовательного процесса, повышения самореализации педагога.

Осознание влияния эмоционального выгорания на профессиональную деятельность будет способствовать сохранению здоровья учителя, повышению его профессионального уровня. Учитель будет стремиться к самосовершенствованию и саморазвитию, с большей готовностью идти на контакт с детьми, благотворно влияя на формирование личности учащихся, обладающих большими возможностями для самораскрытия и самовыражения.

### **Литература / Reference**

1. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е.М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.  
Semenova, E.M. Trening jemocionalnoj ustojchivosti pedagoga : uchebnoe posobie / E.M. Semenova. – 3-e izd. – М. : Psikhoterapija, 2006. – 256 p.
2. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.  
Psikhologija professionalnogo zdorovja. Uchebnoe posobie / Pod red. prof. G.S. Nikiforova. – SPb. : Rech, 2006 – 480 p.
3. Макаревич, Р.А. Основы психологии и педагогики / Р.А. Макаревич, Н.П. Семенова. – Минск : БНТУ, 2008. – 210 с.  
Makarevich, R.A. Osnovy psikhologii i pedagogiki / R.A. Makarevich, N.P. Semenova. – Minsk : BNTU, 2008. – 210 p.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.  
Vodopjanova, N.E. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika : 2-e izd. / N.E. Vodopjanova, E.S. Starchenkova. – SPb. : Piter, 2009. – 336 p.