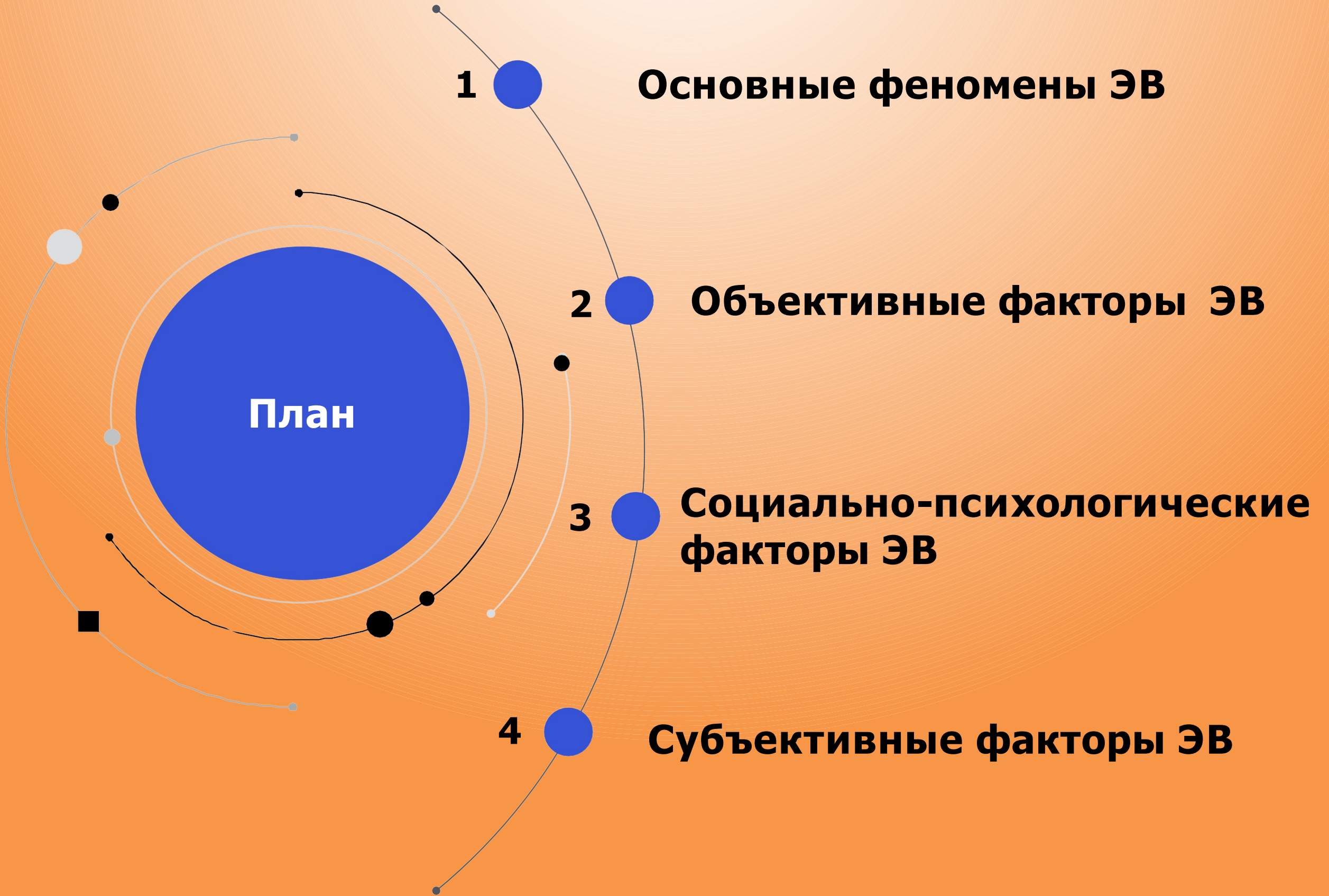


# **Теоретические аспекты эмоционального выгорания педагогов**

**Факторы возникновения и развития синдрома  
эмоционального выгорания у педагогов**





Herbert Freudenberger

Термин «синдром эмоционального  
выгорания»

был введен американским  
психиатром

**Х. Фрейденбергером в 1974 г.**

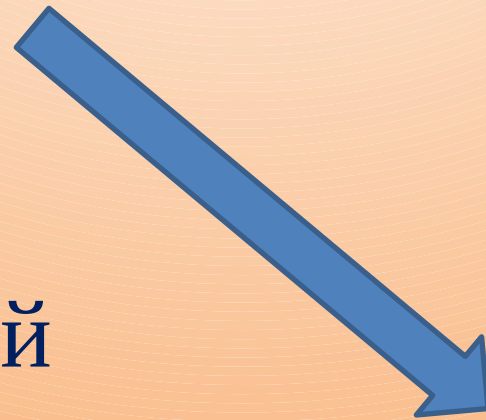
для характеристики  
психологического состояния  
здоровых людей, находящихся  
в интенсивном и тесном общении с  
клиентами, пациентами в  
эмоционально нагруженной  
атмосфере при оказании  
профессиональной помощи

# **ВОЗ определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся:**

- нарушением продуктивности в работе;
- усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям;
- употреблением алкоголя или других психоактивных веществ;
- суицидальным поведением;
- в международной классификации болезней (МКБ) -10 «синдром выгорания» отнесен в диагностический таксон Z 73.0 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» и шифруется Z 73.0 – «выгорание» (burnout)

## **Профессиональное выгорание**

выработанный  
личностью защитный  
механизм в ответ на  
психотравмирующие  
воздействия в сфере  
профессиональной  
деятельности



## **Эмоциональное выгорание**

затяжное  
состояние  
истощения,  
возникающее в  
деятельности

**Тезис 1.**  
**Эмоциональное**  
**выгорание**

результат того, что  
человек в профессии в  
течение длительного  
времени не проживает  
ценностей.

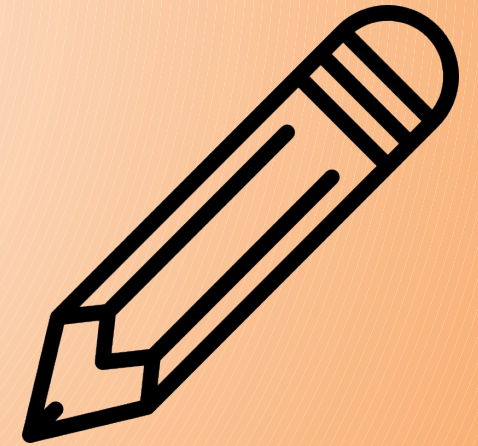


**Синдром выгорания  
угрожает, если человек  
мотивирован не  
содержанием задачи, не  
самим делом, которым он  
занимается, а какими-то  
побочными целями:**

- карьерными  
устремлениями
- влиянием
- зарплатой
- признанием
- социальным принятием
- исполнением долга



## **Тезис 2. Эмоциональное выгорание**



возникает из-за формальной,  
а не содержательной мотивации  
деятельности, когда содержание  
деятельности является средством  
для удовлетворения  
неосознаваемых эгоцентрических  
потребностей (мотивов) человека



# Тезис 3. Эмоциональное выгорание



возникает, когда действие  
ориентировано прежде всего  
на удовлетворение субъективной  
нужды (дефицита) и лишь вторично на  
предмет занятий

# **Тезис 4.**

## **Эмоциональное выгорание**

проявляется в  
утилитарной  
жизненной установке  
с последующей утратой  
чувства жизни



# Сравнительный анализ стресса и выгорания

Длительность  
процесса

Стресс бывает разным по длительности - острый, хронический (накопленный)

Выгорание представляет собой длительный, «растянутый», «накопленный» во времени процесс

Степень  
распространенности

возникает в бесчисленном множестве ситуаций (недомогание, стихийные бедствия, безработица, болезнь, семейные проблемы)

наиболее ярко проявляется в социально-ориентированных профессиях

# Сравнительный анализ стресса и выгорания

Уровень,  
на котором  
идут  
проявления

первые сбои идут  
скорее на  
физическом уровне

начинается с  
проблем на  
эмоциональном  
уровне

По потере  
ресурсов

потери ресурсов могут быть  
быстрыми, а при некоторых  
видах стресса ресурсы  
могут не теряться, а  
находиться

циклы потери  
ресурсов являются  
медленными,  
иллюзорными  
и даже  
намеренно  
скрываемыми  
работниками

# Сравнительный анализ стресса и выгорания

По специфике влияния на поведение и деятельность субъекта

адаптационный синдром может мобилизовать все стороны психики человека и не только снижать показатели эффективности проф. деятельности, но и улучшать их

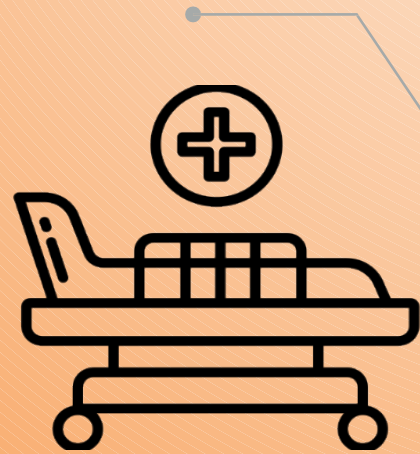
приводит к снижению самооценки в области профессиональной успешности и в дальнейшем к ухудшению показателей деятельности

По последствиям

может вызывать временные нарушения умственной и физической активности индивида

деятельности хроническое дисфункционирование и является относительно самостоятельным феноменом, отличительными особенностями которого являются его дезадаптивный характер

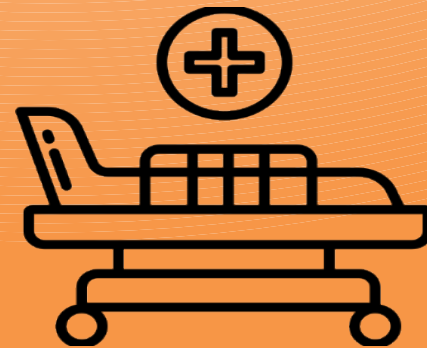
Накапливание  
последствий стресса  
и истощение запаса  
жизненной энергии

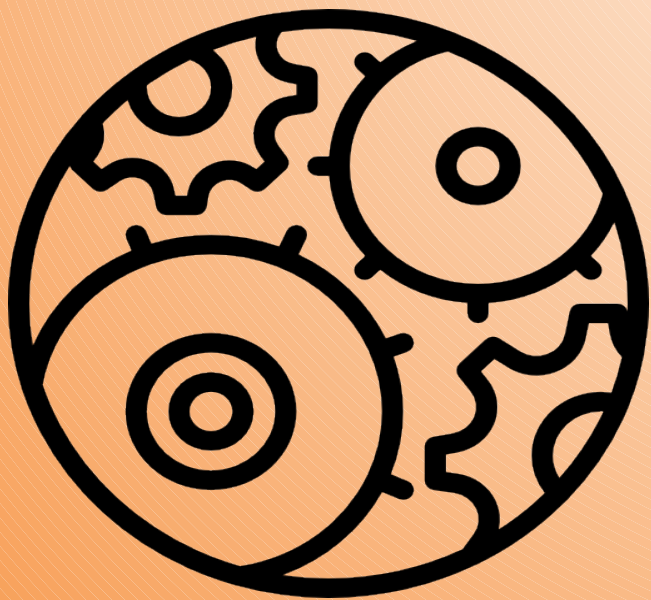


Хроническая  
перегрузка  
и психологическая  
зависимость  
от работы

**ЧЕМ ОПАСНО  
ВЫГОРАНИЕ?**

Попытка найти подтверждение  
смысла жизни  
и самоактуализации в работе





**Объективные  
факторы**



**Социально-  
психологические  
факторы**



**Субъективные  
факторы**



**Объективные факторы ЭВ**



# Объективные факторы



условия  
труда



ответственность  
за жизнь  
и здоровье  
детей



эмоционально  
насыщенные  
межличностные  
контакты



хроническая,  
напряженная  
деятельность





# **Социально-психологические факторы ЭВ**

# Социально-психологические факторы



социально-  
экономическая  
ситуация  
в регионе



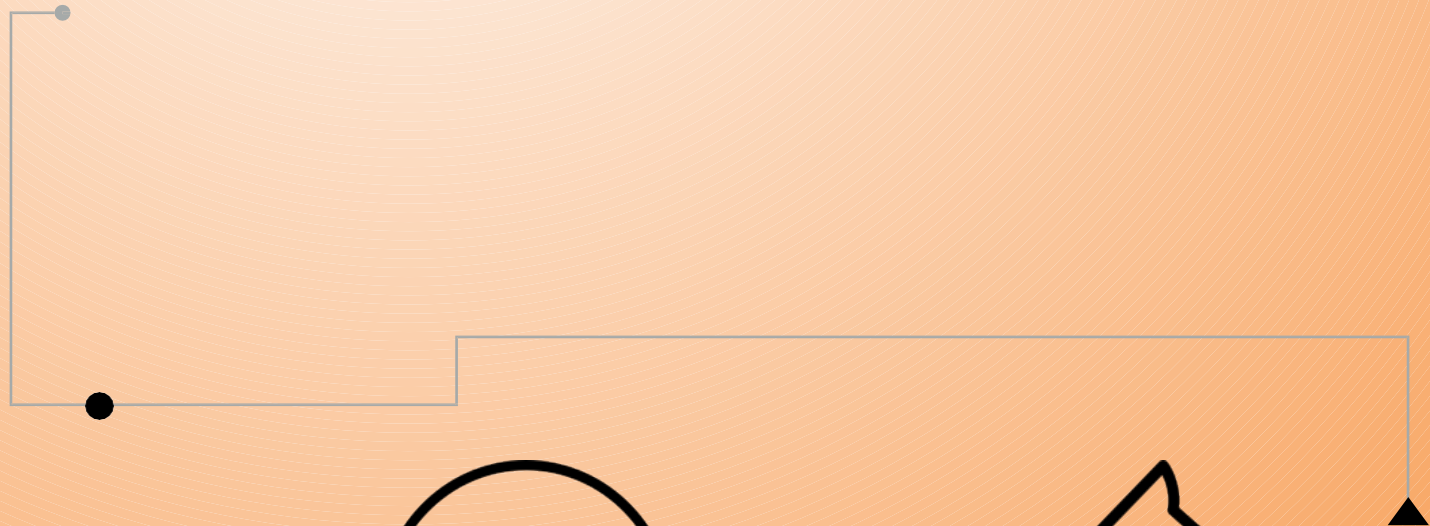
имидж  
профессии  
и социальная  
значимость  
профессии



дестабилизирующая  
организация  
деятельности



неблагополучная  
психологическая  
атмосфера  
профессиональной  
деятельности





**Субъективные факторы ЭВ**

# Субъективные факторы



Личность  
типа А



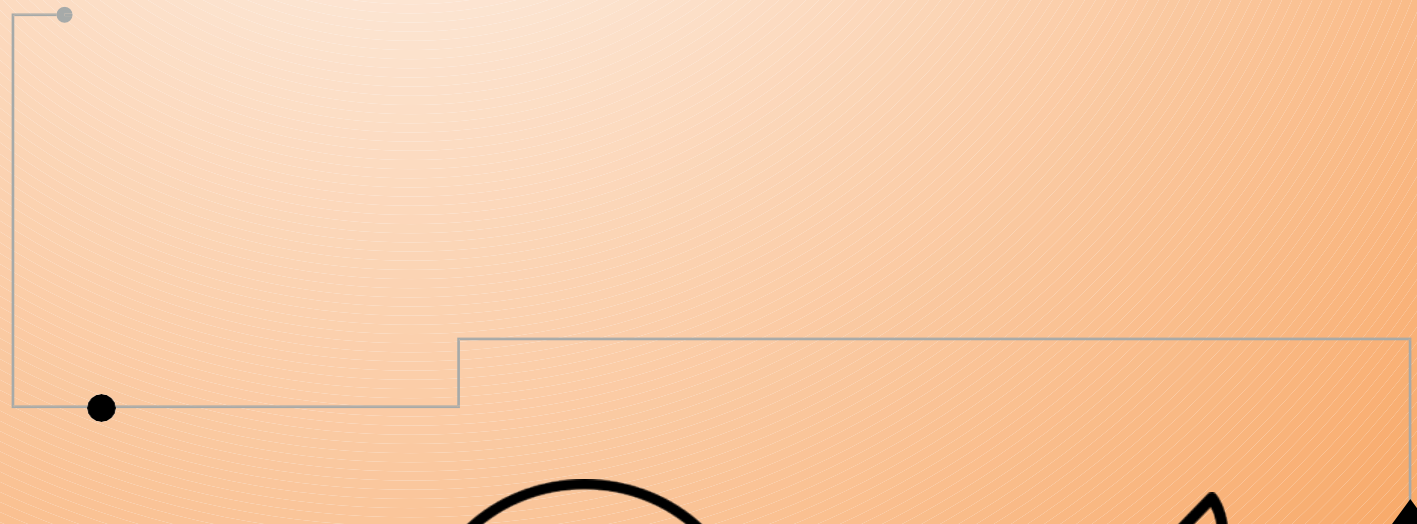
Интенсивное  
восприятие  
и переживание  
обстоятельств  
профессиональной  
деятельности

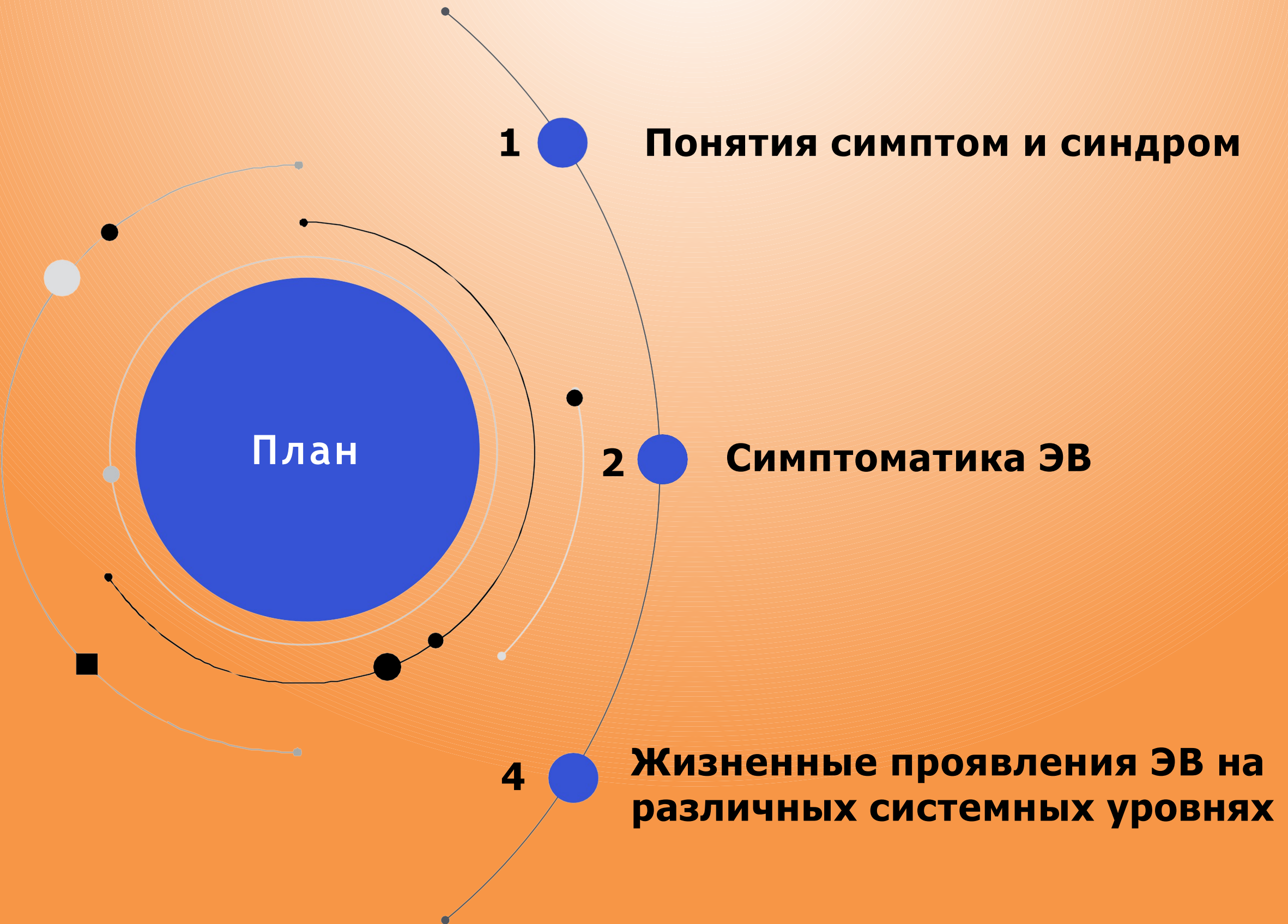


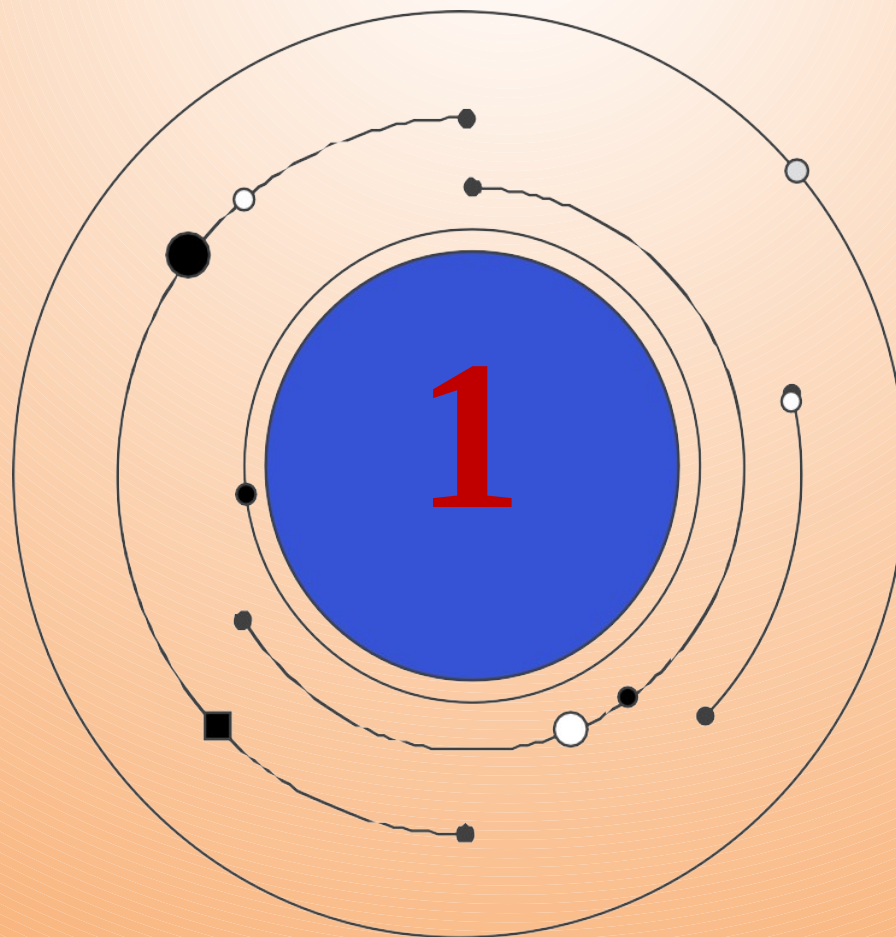
Иррациональные  
убеждения



Переживание  
несправедливости,  
нравственные  
дефекты и  
дезориентация  
личности







# **Понятия «симптом» и «синдром»**

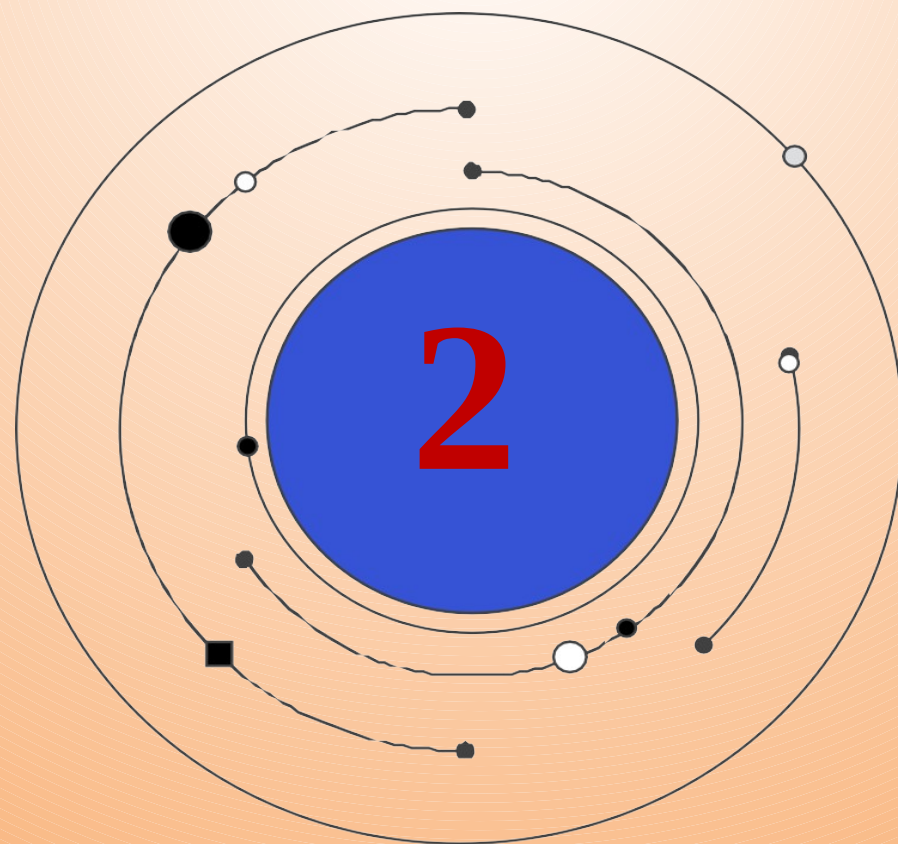
# Синдром

- совокупность симптомов с общей этиологией и единым патогенезом
- комплекс органически связанных между собой признаков, объединённых единым механизмом возникновения и развития рассматриваемого явления, не обязательно связанного с патологией (заболеванием)

# Симптом

- телесные или психические признаки, свидетельствующие об изменении обычного или нормального функционирования организма





# Симптоматика ЭВ



Симптом  
«переживания  
психотравмирующих  
обстоятельств»



Симптом  
«тревоги и  
депрессии»



Симптом  
«неудовлетворенно  
сти собой»



Симптом  
«неадекватного  
избирательного  
реагирования»



Симптом  
«загнанности в  
клетку»



Симптом  
«эмоционально-  
нравственной  
дезориентации»



Симптом  
«психосоматических  
и психовегетативных  
нарушений»



Симптом  
«эмоционального  
дефицита»



Симптом  
«личностной  
отстраненности или  
деперсонализации



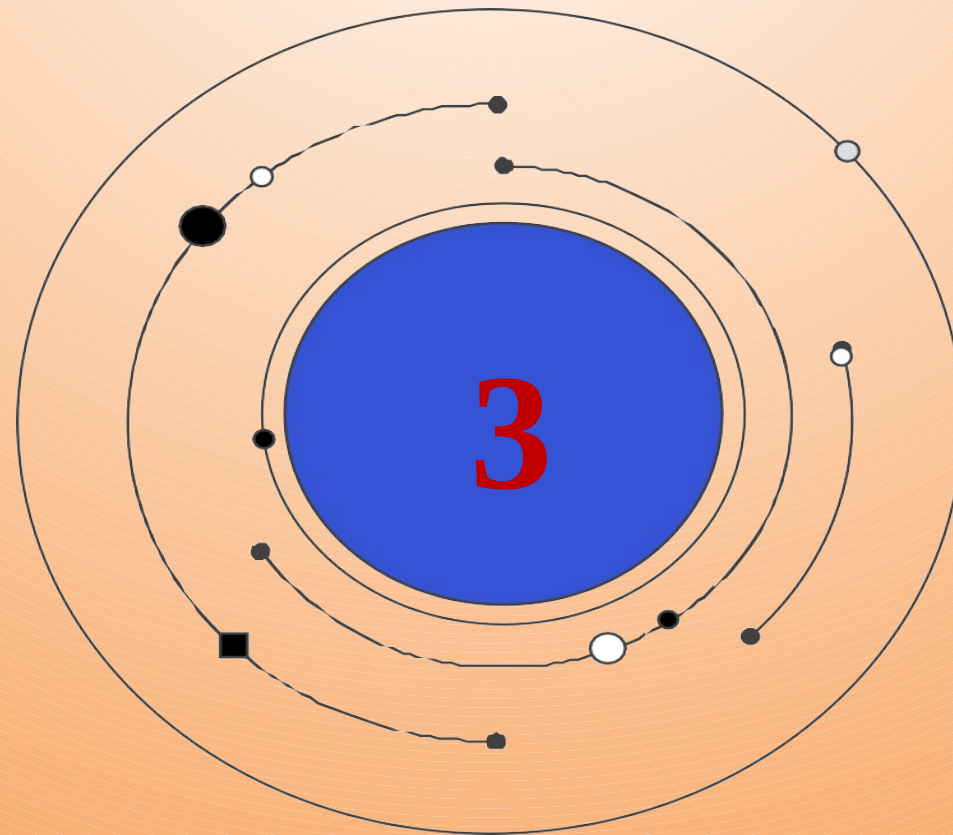
Симптом «редукции  
профессиональных  
обязанностей»



Симптом  
«эмоциональной  
отстраненности»



Симптом  
«расширения сферы  
экономики эмоций»



**Жизненные проявления ЭВ  
на различных системных  
уровнях**

## Межличностный уровень

### Психозэмоциональное истощение

1. Психическое истощение
2. Раздражительность
3. Агрессивность
4. Повышенная чувствительность к оценкам других
5. Низкая эмоциональная толерантность, тревожность
6. Нежелание идти на работу
7. Желание скорее окончить рабочий день
8. Появление прогулов

## Личностный уровень

### Личностное отдаление

1. Нежелание контактировать с людьми
2. Циничное, негативное отношение к людям
3. Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя
4. Значимость своей правоты
5. Снижение включенности в работу и дела других людей
6. Безразличие к своей карьере

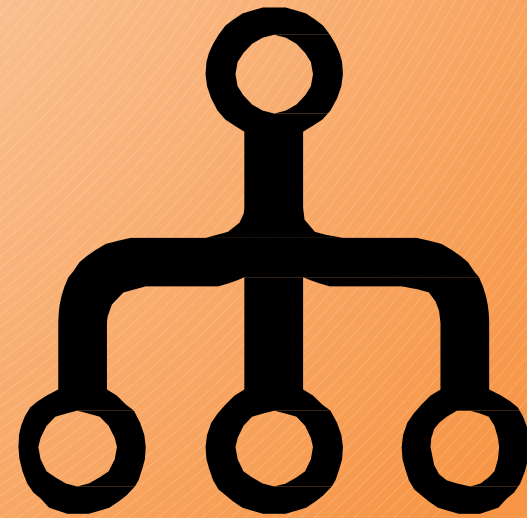
## Мотивационный уровень

### Профессиональная мотивация

1. Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе
2. Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом
3. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи
4. Снижение потребности в достижениях

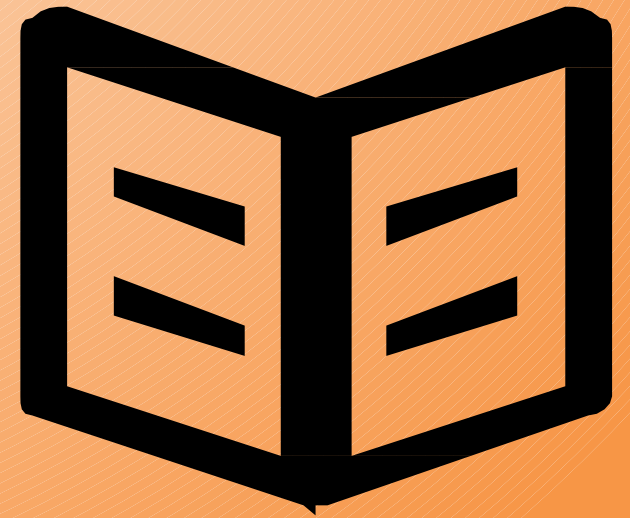
# Методы диагностики

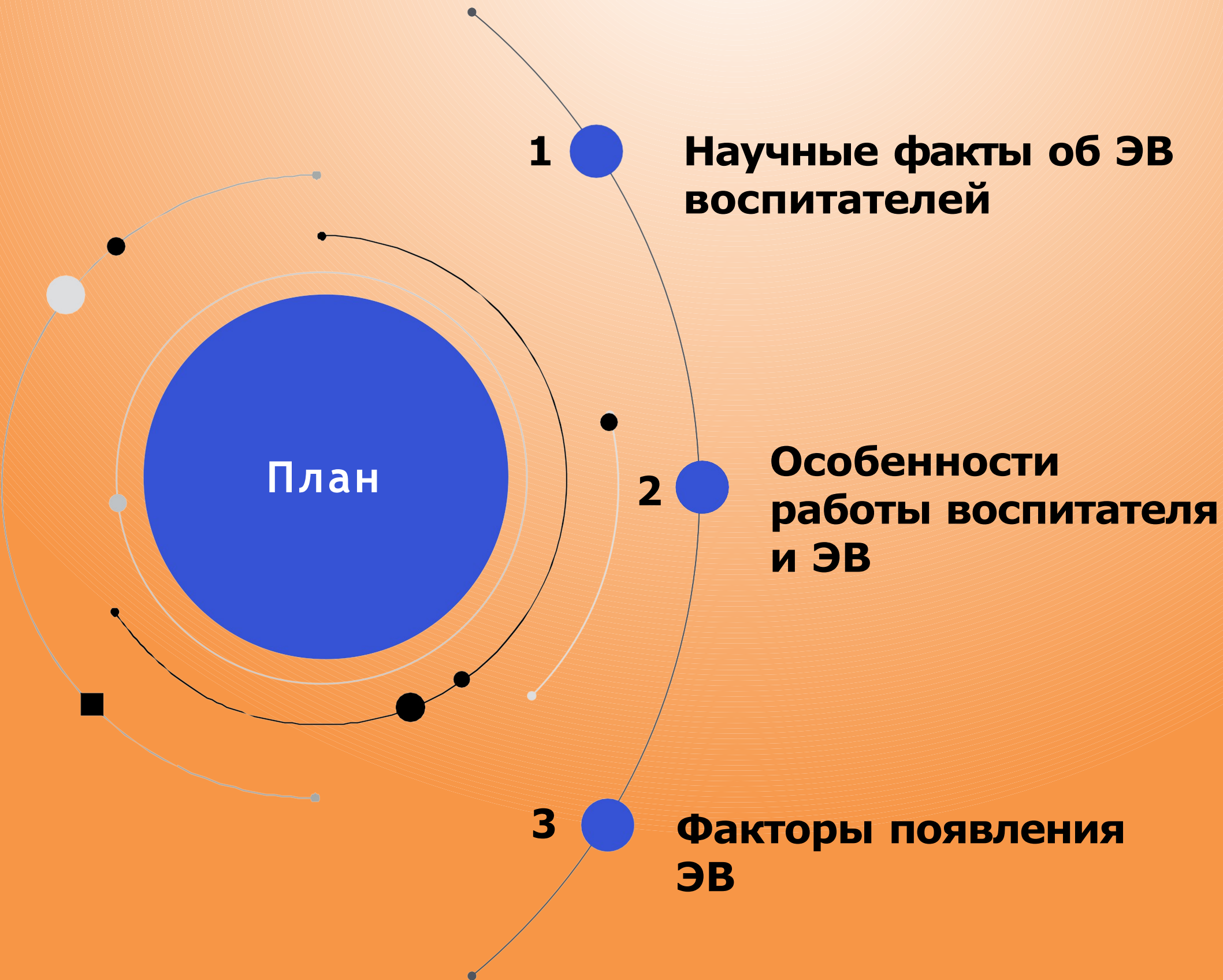
1. Методы психодиагностики на основе наблюдения
2. Опросные психодиагностические методы (анкета, опросник, интервью)
3. Объективные психодиагностические методы, включая учёт и анализ поведенческих реакций человека и продуктов его труда (например, метод контент-анализа)
4. Экспериментальные методы психодиагностики (специальный психодиагностический эксперимент для оценки какого-либо свойства испытуемого)



# Диагностика эмоциональной сферы

1. Методика «Эмоциональные лица»
2. Методика Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен  
(тревожность)
3. Методика Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.  
Ханина; (тревожность)
4. Опросник А. Басса - А. Дарки  
(агрессивность)
5. Методика А. Ассингера  
(агрессивность)
6. Hand test  
(агрессивность)
7. Шкала нервно-психического напряжения Т.А.  
Немчина
8. Опросник Самочувствие Активность  
Настроение
9. Методика ТАТ (содержание и динамика  
межличностных отношений и психодинамические  
паттерны)
10. Методика дифференциальной  
диагностики депрессивных состояний  
В.А. Жмурова
11. Методика Люшера и др.







Специфика деятельности воспитателя такова, что личностные характеристики наряду с профессиональными качествами, являются факторами, определяющими ее эффективность работы



- синдром ЭВ более выражен среди воспитателей, имеющих стаж работы более 25 лет и в возрасте более 45 лет
- отдельные симптомы, такие как «редукция профессиональных обязанностей», «загнанность в клетку» начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте старше 30 лет
- причиной спада профессиональной активности педагогов от 30 до 40 лет может служить кризис середины жизни



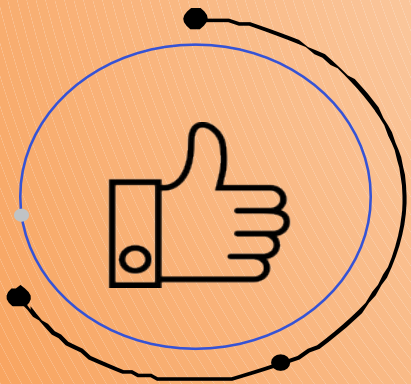
Выявлено, что уровень эмоционального выгорания педагогов и воспитателей ДОО непосредственно связан с показателями социально-психологического климата в курируемой им детской группе



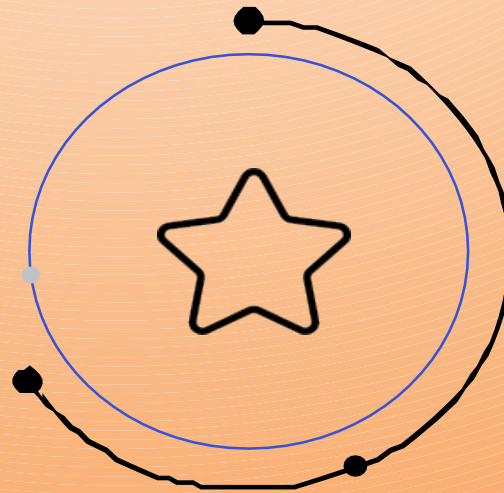
Максимальному риску ЭВ  
подвержены члены  
педагогических коллективов,  
занимающих высокостатусную  
позицию в структуре  
неформальных межличностных  
отношений  
в педагогическом коллективе.  
При этом у значительной части  
таких педагогов и воспитателей  
он фактически полностью  
сформирован и носит  
выраженный характер



# Особенности работы воспитателя



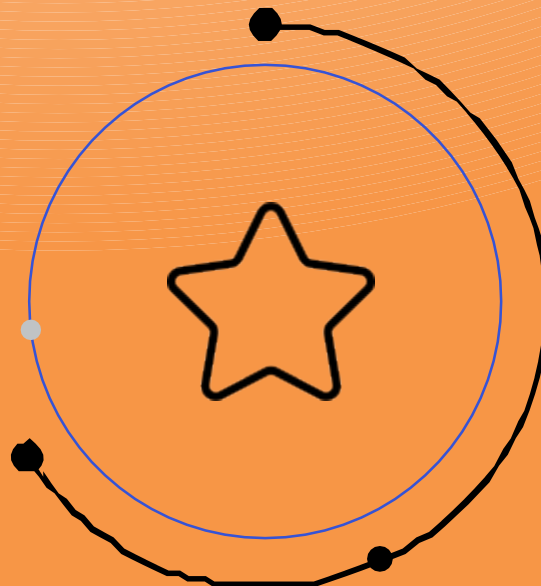
Интерес к профессии воспитателя и любовь к детям, педагогическое призвание



Педагогический такт



Эмпатия



Педагогическая рефлексия

# Объективные факторы

- Специфика профессиональной педагогической деятельности.
- Организационное устройство.
- Быстрый темп внедрения инновационных систем.



# Субъективные факторы

- Коммуникативные трудности
- Ролевой фактор
- Личностный фактор



Работы по  
профилактике ЭВ  
педагогов в условиях  
ДОШКОЛЬНЫХ  
образовательных  
организаций зависят

- особенностей работы воспитателя;
- ресурсов организации;
- направлены на усиление факторов личностного развития воспитателя.





