

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ВЫГОРАНИЕ  
ПЕДАГОГОВ:  
СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

МБОУ «Излучинская ОНШ»  
Педагог-психолог Тишкина Е.  
А.

## Профессиональное выгорание

– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.



## Профессиональное выгорание

возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.



Э. Морроу предложил яркий образ, отражающий, внутреннее состояние человека, испытывающего стресс профессионального выгорания: "Запах горячей психологической проводки".

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- уменьшение аппетита или переедание;
- снижение самооценки;
- усиление агрессивности;
- усиление пассивности;
- чувство вины.

# Симптомы профессионального выгорания

## Психофизические симптомы

- чувство постоянной усталости (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;



## Симптомы профессионального выгорания

### Социально-психологические симптомы

- безразличие, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- преобладание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Симптомы профессионального выгорания

## Поведенческие симптомы

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от сотрудников, повышение неадекватной критичности.



## СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

**На первой начальной стадии** наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.).

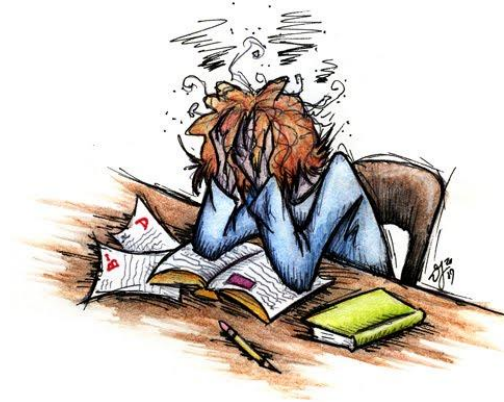
Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности.

## СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

**На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать).



## СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ



**Третья стадия** – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

# УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:



эмоциональное  
выгорание;

деперсонализация;

редукция профессиональных  
достижений



## эмоциональное выгорание

**Синдром эмоционального выгорания** – это состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев вызван работой.

*Проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов; человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше.*

# деперсонализация



**Деперсонализация** – это синдром, при котором нарушается нормальное восприятие себя и окружающего мира.

При деперсонализации собственные действия воспринимаются как бы со стороны и сопровождаются ощущением невозможности управлять ими.

Появляется тревожность, связанная с непониманием происходящего. Человек ощущает себя раздавленным, не способным контролировать окружающую действительность.

Затяжной синдром опасен неадекватным поведением, причинением вреда себе и окружающим и склонностью к суицидальному настроению.

## редукция профессиональных достижений

Редукция профессиональных достижений - возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

*Проявляется в снижении оценки своей компетентности, недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности; в безразличии к работе.*

# Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание  
личных достижений



Ослабление  
защиты  
организма



Потеря  
трудоспособности!



# КАКИМ ОБРАЗОМ ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ?



- Снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации
- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- Проще относиться к конфликтам на работе
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем

# Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Поддерживать хорошую физическую форму

Профессионально развиваться и самосовершенствоваться

Уходить от ненужной конкуренции

Использовать тайм-ауты

Эмоциональное общение

Владеть навыками саморегуляции

Делиться своими чувствами с окружающими





«Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций»

А.В.Гнездилов



mumotiki.ru



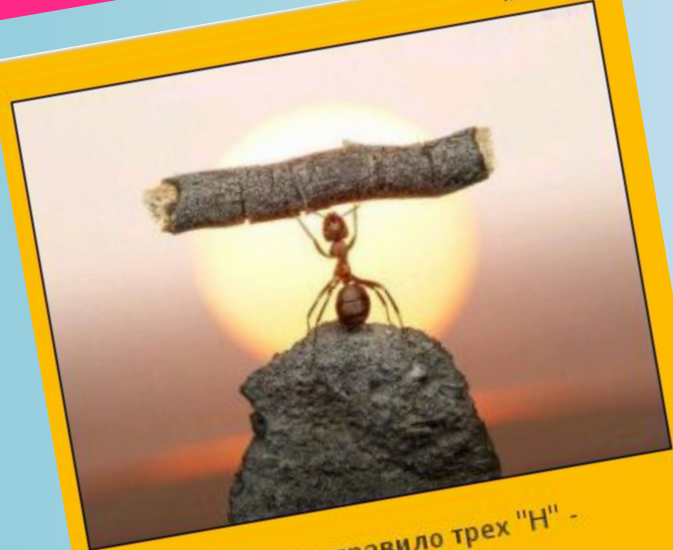
Если не можешь делать то,  
что любишь,  
люби то, что делаешь

mumotiki.ru



Улыбка - это самый первый шаг  
к хорошему настроению... Улыбайтесь!!!

mumotiki.ru



Запомни правило трех "Н" -  
Нет Ничего Невозможного

## Памятка педагогам:

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что Вы красивы!!!

## Узелки на каждый день:

*Чаще благодарите коллег.  
Проявляйте  
заинтересованность  
их профессиональной  
деятельностью и проблемами  
жизни.*

*Ведь «все наши сетования по  
поводу того,  
чего мы лишены,  
проистекают  
от недостатка благодарности  
и за то, что мы имеем»  
(А. Дефо).*



Каждый день  
ищи и находи основания для благодарности

**Благодарю за внимание!**