

**Презентация к педагогическому  
совету на тему:  
Профессиональное выгорание:  
причины, симптомы, рецепты**

Подготовила:  
педагог-психолог: Н. А. Прокофьева

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: причины, симптомы, рецепты



**Если в последнее время  
ваша уверенность в  
собственном  
профессионализме  
падает без видимых на  
то причин, а нежелание  
идти на работу только  
растет, возможно, вы  
профессионально**



# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

**Один из видов профессиональной ДЕФОРМАЦИИ личности.**

**Синдром, развивающийся на фоне ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА.**

**Состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в ПРОФЕССИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ.**

**Возникает в результате внутреннего НАКАПЛИВАНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ без соответствующего «освобождения».**



# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- *Интеллектуальные*
- *Социальные*
- *Эмоциональные*
- *Физические*
- *Поведенческие*

# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- **ПЕРВАЯ СТАДИЯ** — нарушения на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание мелочей, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.

# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- **ВТОРАЯ СТАДИЯ** - наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении; нарастание апатии к концу недели; появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, головные боли по вечерам; увеличение числа простудных заболеваний; повышенная раздражительность).
- **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению.



# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КОЛЛЕКТИВА

Симптоматика профессионального выгорания может быть «ИНФЕКЦИОННОЙ» и проявляться не только у отдельных работников, но и у целого коллектива.

Нередко встречается профессиональное **ВЫГОРАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ**, когда у подавляющего большинства сотрудников отмечаются внутреннее физическое или эмоциональное состояние с одними и теми же симптомами, а также одни и те же формы поведения.



# СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ

- немотивированная рациональными причинами высокая текучесть кадров,
- недостаток сотрудничества среди коллег,
- снижение качества и результативности работы,
- прогрессирующее падение инициативы,
- рост чувства неудовлетворенности от работы «ВИНОВАТЫХ»,
- ощущение зависимости, проявляющееся в виде гнева на руководство,
- негативизм относительно роли и функций подразделения, организации,
- пессимистичность, безнадежность, потеря веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями,
- антагонистический групповой процесс и наличие парных группировок,
- критичность, снижение лояльности, негативная атмосфера в коллективе



# ФАЗЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



**Напряжени  
е**

**Резистенц  
ия**

**Истощение**



Глубокое переживание  
психотравмирующих  
обстоятельств

Неадекватное  
эмоциональное  
реагирование

Эмоциональный  
дефицит

Неудовлетворенность  
собой

Эмоционально-  
нравственная  
дезориентация

Эмоциональная  
отстраненность

«Загнанность в  
клетку»

Расширение сферы  
экономики эмоций

Отстраненность от  
проблем других людей

Тревога и депрессия

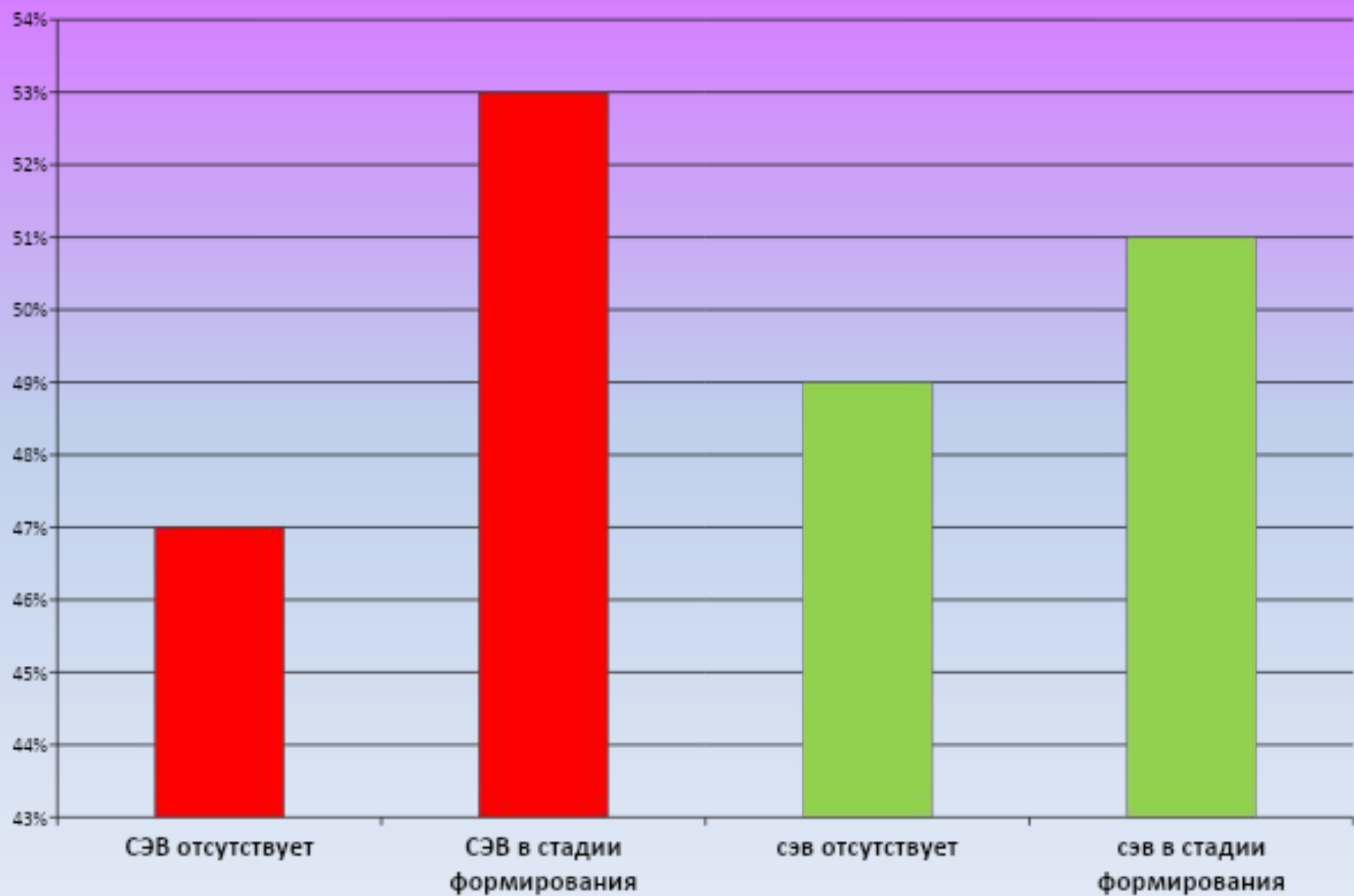
Редукция  
профессиональных  
обязанностей

Психосоматические  
нарушения

## исследование 2014 г

- В ОБСЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 34 педагога МБУ Пешковской СОШ.

Цель: Выявить уровни СЭВ, какие симптомы доминируют, какие симптомы более всего отягощают эмоциональное состояние личности.



# Протокол обследования учителей МБУ Пешковской СОШ

Фазы СЭВ	Сэв сформирова н	В стадии формирования
Напряжени е	6 чел 33%	1 чел 6%
Резистенц ия	7 чел 38 %	2 чел 11%
Истощение	1 чел 6%	1 чел 6%

# Симптомы, отягощающие эмоциональное состояние ЛИЧНОСТИ

<b>1 фаза «Напряжение»</b>	<b>Глубокое переживание психот-х обстоятельств</b>	<b>Неудовлетворенность собой</b>	<b>«загнанность в клетку»</b>	<b>Тревога и депрессия</b>
	<b>22%</b>	<b>6%</b>	<b>-</b>	<b>11 %</b>
<b>2 фаза «Резистенция»</b>	<b>Неадекватное эмоциональное реагирование</b>	<b>Эмоционально-нравственная дезориентация</b>	<b>Расширение сферы экономии эмоций</b>	<b>Редукция проф. Обязанностей ей</b>
	<b>34%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15%</b>
<b>3 фаза «Истощение»</b>	<b>Эмоциональный дефицит</b>	<b>Эмоциональная отстраненность</b>	<b>Отстраненность от проблем др людей</b>	<b>Психосоматические нарушения</b>
	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12%</b>

## Выводы:

- **Фаза «Напряжение»**

сформирована у 33 % чел., у 6 % находится в стадии формирования;

- **Фаза «Резистенция»**

сформирована у 38 % чел., у 11 % находится в стадии формирования;

- **Фаза «Истощение»** сформирована у 6 % чел., у 6 % находится в стадии формирования;

# Вывод:

- Таким образом, анализ результатов исследования показал, что у 47 % педагогов не сформированы фазы выгорания, а у 53 % фазы эмоционального выгорания сформированы или находятся в стадии формирования. То есть, подводя итоги, можно предположить, что у педагогов со сформировавшимися СЭВ более присущи такие качества как невротичность, застенчивость, депрессии. И напротив, педагоги с несформировавшимися стадиями СЭВ являются более маскулинными. Обладают меньшей выраженностью невротизма, менее подвержены депрессиям и т.д.



# КАК ПЕДАГОГУ НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ?



**Быть самим собой и быть искренним!**

**Принять несовершенство мира, себя и людей!**

**Не ставить недостижимых целей!**

**Тщательно планировать дела!**

**Не подавлять эмоции, а справляться с ними, развивать эмоциональный интеллект (способность осознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих)!**

**Уделять время игре, творчеству, хобби, интересам, увлечениям!**

**Не конкурировать, а сотрудничать!**

**По возможности, менять обстановку и круг общения!**

**Гулять, заниматься спортом!**

**Применять релаксацию и аутогенную тренировку!**

**Улыбаться, сохранять оптимизм и позитивный настрой!**

# Рекомендации для педагогов «группы риска»

*Вести внутренний диалог собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на приятное.*

*Относиться к людям так, как они того заслуживают. Выискивать в человеке не недостатки, а достоинства.*

*Относиться к себе с уважением. Составить список своих достоинств. Убедить себя в том, что таковые имеются.*

*Попытаться избавиться от того, что в себе не нравится.*

*Начинать принимать решения самостоятельно. Помнить, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые решения всегда можно оправдать и обосновать.*

*Постараться окружить себя тем, что оказывает положительное влияние. Приобретать любимые книги, магнитофонные записи. Нужно иметь и любить свои «слабости».*

*Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*

# Рекомендации по профилактике

## выгорания коллектива:

- Реализовать систему регулярной объективной оценки труда работников, стимулирования и поощрения (в т. ч. не только материального, но и морального, эмоционального).



- Способствовать развитию коллектива организации, формированию положительного психологического климата.

- Организовать систему психопрофилактической и психокоррекционной работы (тренинги личностного роста, развития коммуникативных навыков, навыков саморегуляции, уверенного поведения, профилактики и преодоления конфликтов).

- Формировать и поддерживать в коллективе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**ЖЕЛАЕМ  
ПЛОДОТВОРНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬН  
ОГО**

**ДОЛГ**



**ЬСТВ**

# Решение педсовета (проект)

**1. Провести повторную диагностику**

*Ответственные: Прокофьева Н.А.*

*Срок: II полугодие (февраль)*

**2. Провести три тренинга по профилактике профвыгорания**

*Ответственные: Прокофьева Н.А.*

*Срок: II полугодие*

*3. Выполнять рекомендации по профилактике профвыгорания на всех уровнях педколлектива: администрации, профсоюзной и производственной организации, МО предметные и классных руководителей, лично педагогами и работниками школы.*

**4. Провести психологические игры и упражнения для учителей; семинар и тренинги по теме «Общение»**

**Срок: январь**

*Ответственные: Прокофьева Н.А.*

**5. Провести научно-практическую конференцию**

**Срок: 5.12.2014 г**