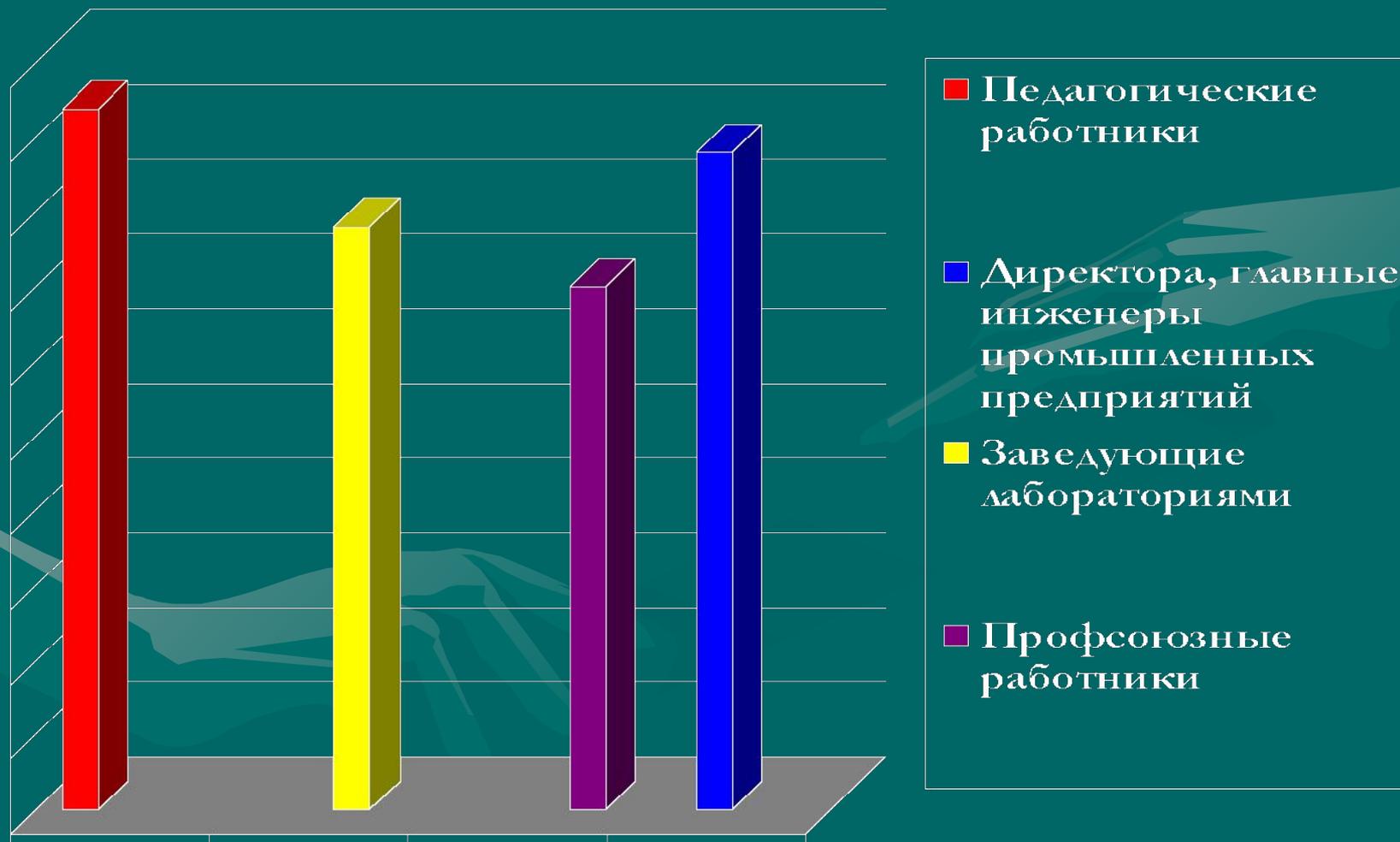


Проблема «эмоционального выгорания» у педагогов

Концепция профессионального
долголетия

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in a light teal color against a dark teal background. The hands are positioned in the lower half of the frame, with one hand reaching up from the left and the other reaching down from the right, meeting in the center. The lines are thick and blocky, giving it a graphic, modern feel.

Профессии с высокой степенью напряженности



Теория профессионального здоровья



**Факторы,
вызывающие эмоциональное утомление**

внешние

внутренние



Личностные качества:

Чрезмерная эмоциональная
сдержанность,
Слишком выраж. склонность к
соучастию и
сопереживанию.

Недостаток
коммуника
тивных
способност
ей

Внутренние

Несформи
рован
ность
навыка
саморегуляц
ии

Отсутствие
удовлетворенности
работой

I-фаза Тревожное напряжение- служит предвестником и «запускающим механизмом» в формировании «э.в.».

Симптом переживания психотравмирующих

х

обстоятельств

Симптом неудовлетворенности и

и

собой

Симптом загнанности в клетку

Симптом тревоги и депрессии

Усиливающееся осознание трудноустрашимых или неустрашимых психофакторов профдеят.

Это состояние интеллектуального затора, тупика

Крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии «э.в.»

II-фаза Резистенция, или сопротивление-человек

осознанно или неосознанно стремиться к восстановлению психологического комфорта, пытается снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств, попытки оградить себя от неприятных впечатлений сопровождаются симптомами

Симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования

Ограничивается диапазон и интенсивность включения эмоций в проф.общение

Симптом эмоционально-нравственной дезориентации

Эмоции не пробуждают или слабо стимулируют нравственные чувства

Симптом расширения сферы экономии эмоций

На работе до того устаете от контактов, разговоров, что не хочется общаться даже с близкими людьми.

Симптом редукции проф.обязанностей

В проф.деят., предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется попытками облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат

III-фаза Истощение – более или менее выраженное падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

