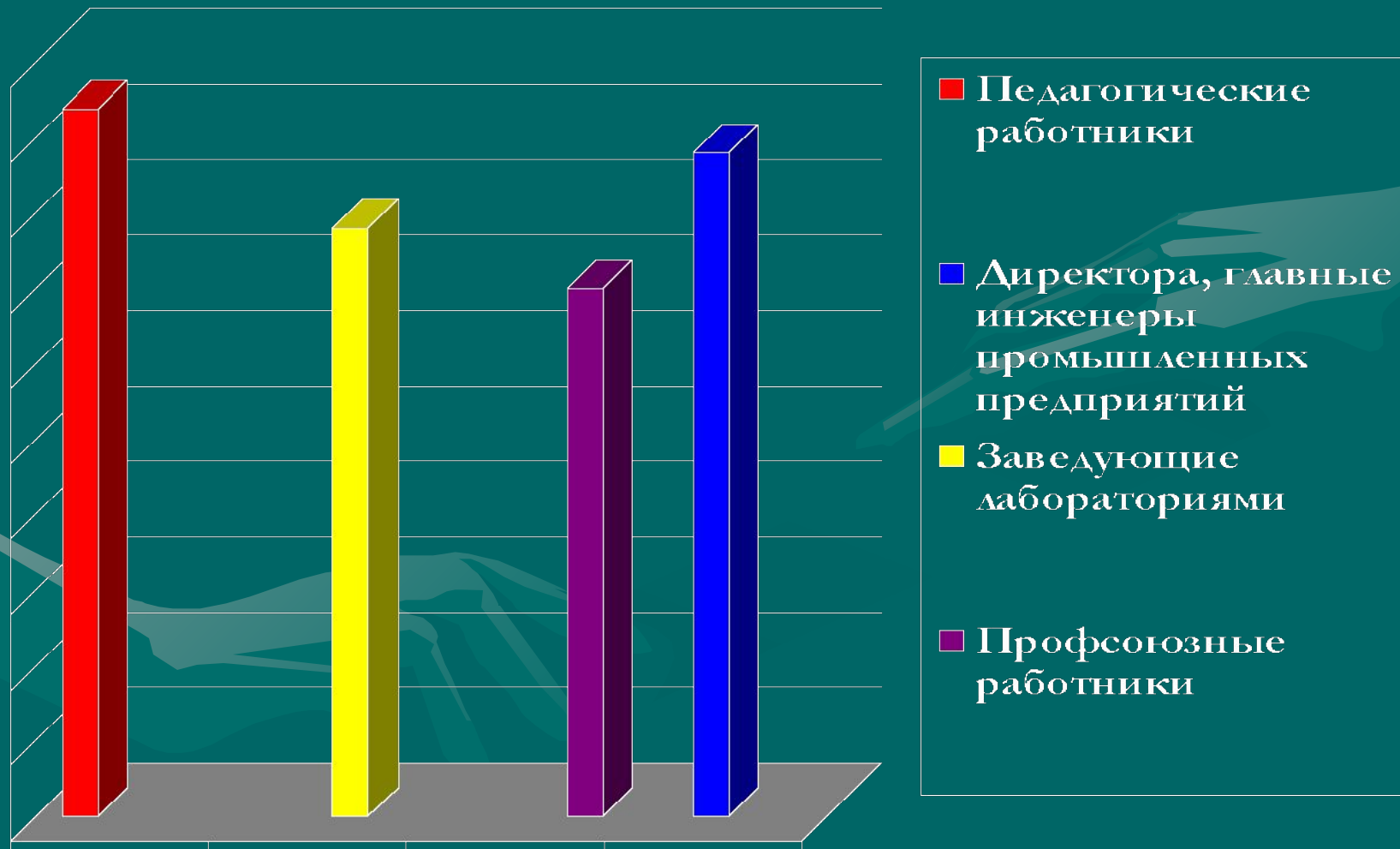


Проблема  
«ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»  
у педагогов

Концепция профессионального  
ДОЛГОЛЕТИЯ

# Профессии с высокой степенью напряженности



# Теория профессионального здоровья



**Факторы,  
вызывающие эмоциональное утомление**

```
graph TD; A[Факторы, вызывающие эмоциональное утомление] --> B[внешние]; A --> C[внутренние];
```

**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

обстоятельств

Симптом неудовлетворенности и

собой

Симптом загнанности в клетку

Симптом тревоги и депрессии

Усиливающееся осознание трудноустраняемых или неустранимых 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.

