

# профессиональное выгорание

Подготовила:

Птицына Т.А.

Воспитатель ГБДОУ детский сад

№12

Московского р-на СПб

Профессиональная деформация  
– это нарушение целостности  
личности, ее неустойчивость и  
дезадаптация в эмоционально-  
волевой сфере.

Это приводит к неспособности эффективно самосовершенствоваться и развиваться.

Профессиональная деформация личности может носить эпизодический или устойчивый, поверхностный или глобальный характер. Она проявляется в профессиональном жаргоне, в манерах поведения и даже в физическом облике.

# **Признаки «профессионального выгорания»**

## **1. Усталость**

**утомление**

**истощение**

## **2. Психосоматические недомогания**

### 3. Бессонница



## 4. негативное отношение к детям



5. негативное отношение к работе
6. скудность репертуара рабочих действий



# 7. злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками



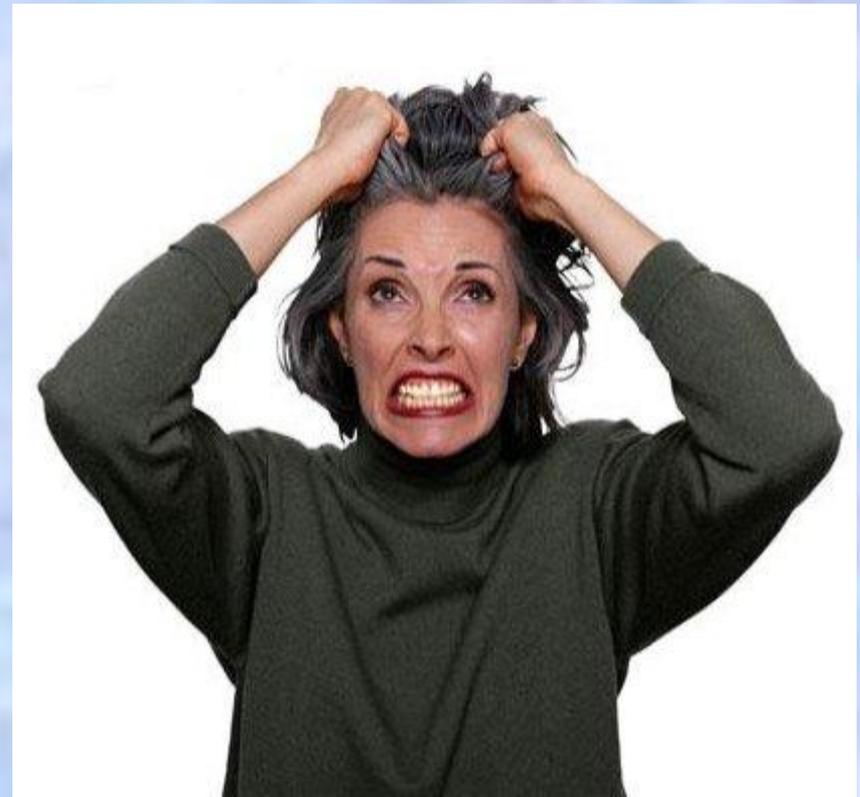
# 8. отсутствие аппетита или, наоборот, переедание



## 9. негативная «Я-концепция»



10. агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев)



11. упадническое настроение и связанные с ним  
эмоции: цинизм, пессимизм, чувство  
безнадежности, апатия, депрессия, чувство  
бессмысленности.



# 12. переживание чувства вины



## *Факторы «эмоционального выгорания»:*

- личностный фактор (возраст, пол, семейное положение, социальное происхождение, тип реагирования в стрессе и пр.)
- ролевой фактор (ролевая конфликтность, неопределенность положения)
- организационный фактор (продолжительность рабочего дня, ответственность и пр.)

# Рекомендации педагогу для профилактики и устранения «выгорания»



# 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ



## 2. использование «Тайм-аутов»



### 3. овладение умениями и навыками саморегуляции



# 4. профессиональное развитие и самосовершенствование



# 5. избегание ненужной конкуренции



## 6. определение краткосрочных и долгосрочных целей



# 7. поддержание хорошей спортивной формы



The background of the image is a dense, repeating pattern of yellow smiley faces. Each smiley face is a simple cartoon character with a round yellow body, two black dots for eyes, and a wide, curved black line for a smiling mouth. The smiley faces are arranged in a slightly offset grid pattern, creating a vibrant and cheerful background.

**Спасибо за  
внимание!**