

**Семинар – практикум  
«Профессиональное выгорание  
педагогов. Симптомы.  
Профилактика»**

Подготовила педагог- психолог  
КГБ (С) К ОУ СКШИ VIII вида №11  
Васильева А.Ю.

**Синдром эмоционального выгорания** («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром **Фрейденом в 1974 г.** Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

# Модели профессионального выгорания

- Однофакторная модель эмоционального выгорания (Пайнс, Аронсон).
- Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма).
- Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон).
- Четырехфакторная модель (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab).
- Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман
- Процессуальной модель М. Буриша

# 1. Стадия «Медовый месяц»

Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.



## 2. Стадия «Недостаток топлива»

Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.



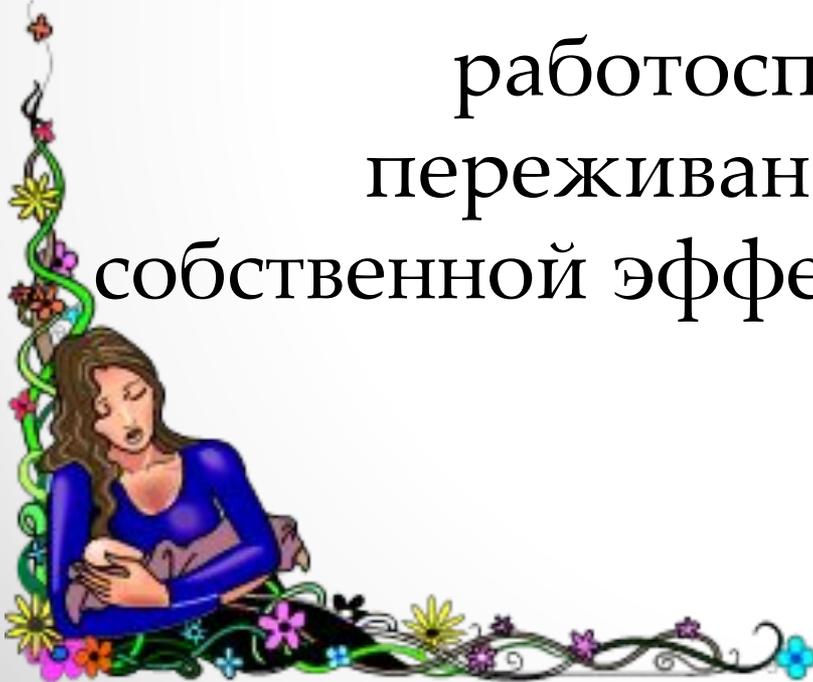
### 3. Стадия «Хронические симптомы»

Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудооголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени



## 4. Стадия «Кризис»

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством ЖИЗНИ.

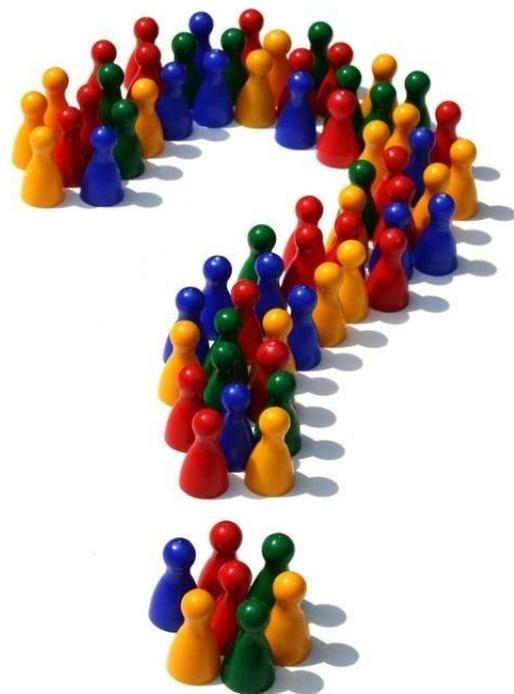


## 5. Стадия «Пробивание стены»

Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.



# Профилактика и устранение «выгорания»



[www.hebus.com](http://www.hebus.com)

# Определение краткосрочных и долгосрочных целей.

Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. Очень важно включать в рабочий процесс цели, доставляющие удовольствие.





проблема

взаимодействие

Самост-ть

Коллектив

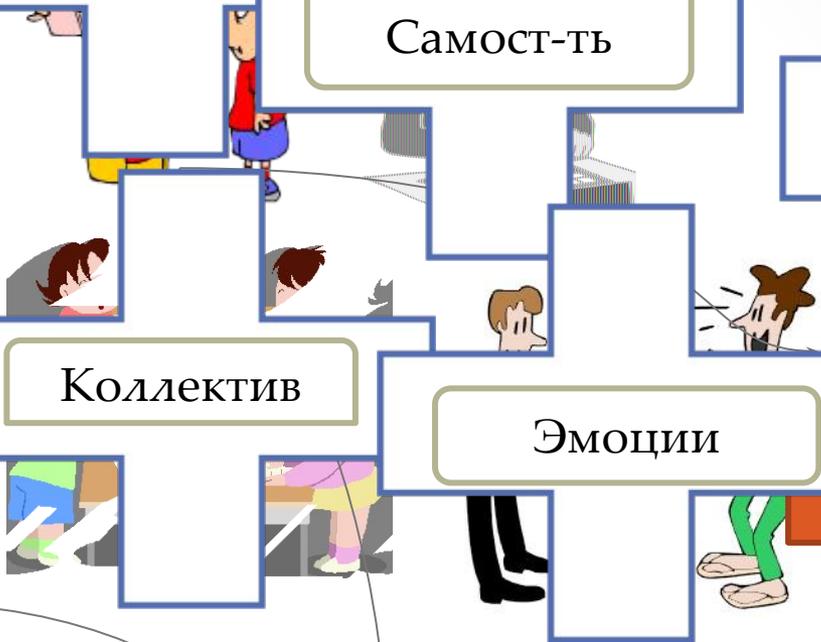
Эмоции

Цель

самообразование

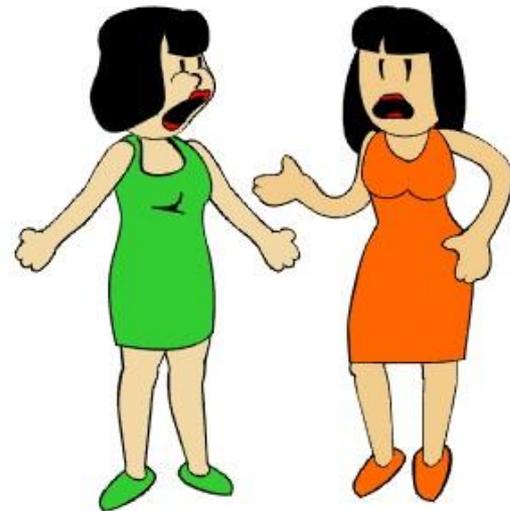
Обмен опытом

У представ-й



# Общение

Когда сотрудники анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен.



# ОТДЫХ

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.



# Овладение умениями и навыками саморегуляции

Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".



# Сохранение положительной точки зрения

Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.



# Контроль Эмоций

Важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности при решении профессиональных задач. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами, или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".



# Спорт

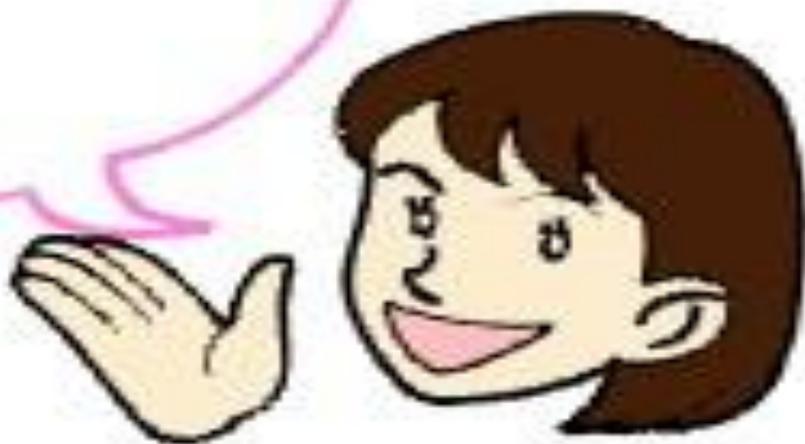
Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".



- ❑ Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- ❑ Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ❑ Проще относитесь к конфликтам на работе;
- ❑ Не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.
- ❑ Помните: работа - всего лишь часть жизни.

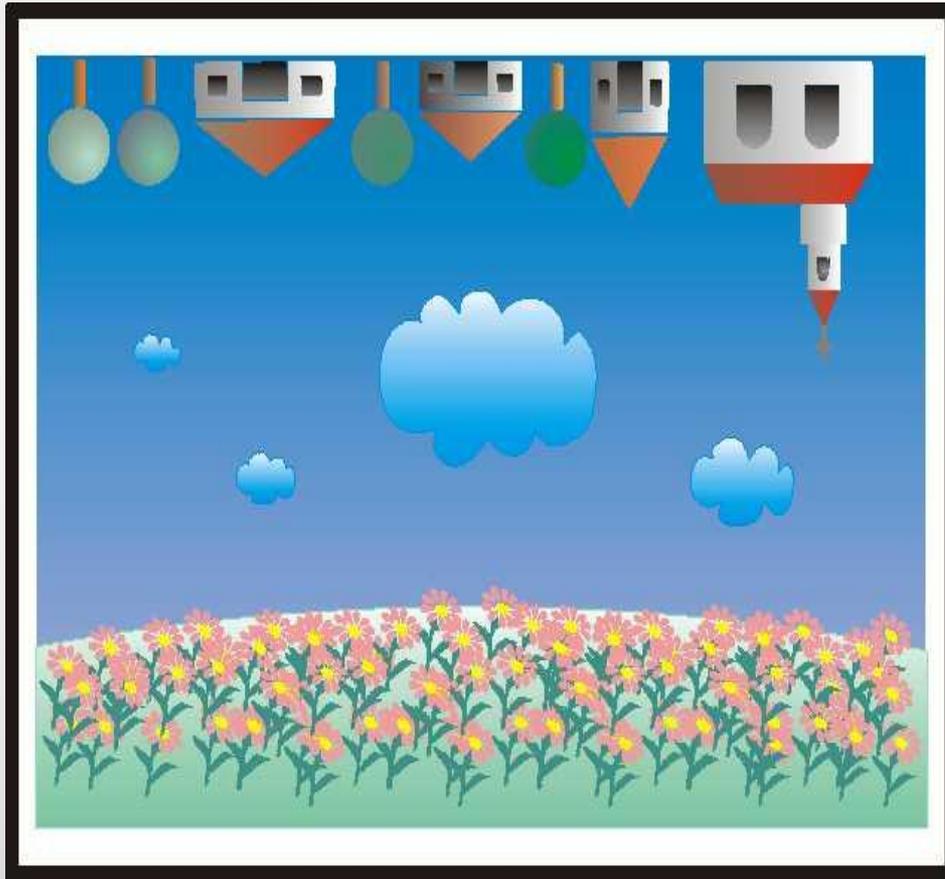


Пожелание себе как  
педагогу на ближайшие  
5 лет



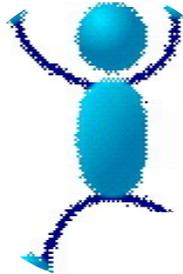
# Карта сказочной страны

Предлагается исследовать индивидуальный образ цели с помощью методики «Карта сказочной страны» по Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой



# Автобусная остановка

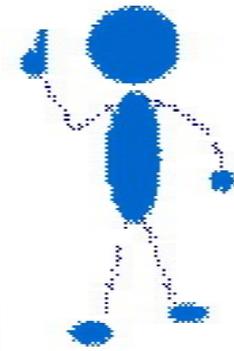
- «Начать»



- «Продолжать»



- «Прекратить»



# Обратная связь

Послание соседу, сидящему  
справа



Спасибо за работу!

