



Муниципальное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической  
реабилитации и коррекции «Центр помощи детям»

---

## Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога

# Синдром профессионального (эмоционального) выгорания

---

*Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (личная деформация под влиянием профессиональных стрессов)*



# История вопроса

---

- 1974г. – Н.Frendenberger ( США), американский психиатр, описал феномен
  - 1976г. – К.Maslach, социальный психолог, определила состояние как синдром физического и эмоционального истощения
  - 1982г – Р. Шваб расширил группу профессионального риска
-

# Симптомы , характерные для синдрома эмоционального выгорания

---

- **Физические симптомы** ( усталость, истощение, изменение веса, недостаточный сон, плохое общее состояние, язвы и воспалительные заболевания кожи, болезни сердечно-сосудистой системы)
  - **Эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций, пессимизм, цинизм, безразличие, ощущение беспомощности и безнадежности, агрессивность, раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, потеря идеалов, надежд, профессиональных перспектив, деперсонализация, преобладание чувства одиночества)
  - **Поведенческие симптомы** (затруднения в принятии решений, невыполнение важных задач, «застревание» на мелких деталях, дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности, безразличие к результатам)
-

# Симптомы , характерные для синдрома эмоционального выгорания

---

- **Социальные симптомы** ( низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям, социальные контакты ограничиваются работой, скудные отношения на работе и дома, ощущение изоляции, непонимание других и другими, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег)
  - **Интеллектуальное состояние** ( падение интереса к новым теориям и идеям в работе, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни, большее предпочтение стандартным шаблонам, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании, формальное выполнение работы)
-

# Организационные факторы

---

- Высокая рабочая нагрузка
  - Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства
  - Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное
  - Ролевая неопределенность, конфликт ролей
  - Есть конкуренция, но нет интеграции усилий
  - Незначительные, трудно осязаемые результаты
  - Неоднозначные требования к работе
  - Постоянный риск штрафных санкций
  - Однообразная, монотонная, бесперспективная деятельность
  - Нерациональная организация труда и рабочего места
  - Несоответствие способностей требованиям профессии
  - Отсутствие выходных, отпусков, интересов вне работы
  - Неудовлетворенность профессиональным ростом
-

# Личностные характеристики, способствующие синдрому эмоционального выгорания

---

- ❑ Повышенная личностная тревожность
  - ❑ Пониженная самооценка, склонность к чувству вины, сниженное чувство собственного достоинства
  - ❑ Покорность, зависимость, робость
  - ❑ Выраженная эмоциональная лабильность
  - ❑ Внешний локус контроля
  - ❑ Пассивность
  - ❑ Высокий самоконтроль (волевое подавление отрицательных эмоций)
-

# Фазы эмоционального выгорания

---



□ Фаза больших иллюзий  
(большого энтузиазма)

□ Фаза первых фрустраций

□ Фаза снижения  
жизнеспособности

□ Фаза полного истощения



# Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания

---

- ❑ Осознание проблемы
  - ❑ Получение информации о СЭВ
  - ❑ Диагностика СЭВ: социальный и профессиональный анамнез, выявление личностных характеристик, тестирование
  - ❑ Регулярный отдых, баланс «работа-досуг»
  - ❑ Физическая активность, сон
  - ❑ Жизнь! вне работы
  - ❑ Позитивный взгляд на жизнь
  - ❑ Коммуникативные навыки
  - ❑ Уверенность в себе
  - ❑ Владение техниками релаксации
  - ❑ Дебрифинги, Балинтовские группы
  - ❑ Повышение профессионального уровня
-

# Интерпретация результатов диагностики уровня эмоционального выгорания ( В.В. Бойко)

---

## Показатель выраженности симптома:

- 9 и менее – не сложившийся
- 10-15 складывающийся
- 16-20 – сложившийся
- 20 и более – доминирующий симптом

## Показатель сформированности фазы развития стресса

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась
  - 37-60 баллов – фаза в стадии формирования
  - 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза
-