

# ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

программа педагога-психолога Суховой Т.Л.  
(полная версия на сайте [psysuhova.ru](http://psysuhova.ru))

**Профессиональное выгорание педагога**  
– синдром физического и эмоционального истощения, включающего как развитие отрицательной самооценки и отрицательного отношения к работе, так и утрату понимания и сочувствия по отношению к учащимся.



- Согласно исследованию программы «Я Учитель»
- в России более 75% педагогов испытывают симптомы профессионального выгорания,
- у 38% оно находится в острой фазе.
- Но это не означает, что такое положение дел нормально и на него можно не обращать внимание. Выгорание ведет не только к заметному ухудшению состояния здоровья и снижению настроения, но и к ошибкам в работе.

**ЦЕЛЬ** профилактики выгорания у педагогов:

Дать наиболее точное представление о выгорании, его причинах и способах профилактики.

Чтобы человек смог под другим углом взглянуть на себя и свою работу и найти решения там, где раньше были только вопросы.

# Чему важно научить

- определять источники выгорания, выделять аспекты выгорания, на которые можно повлиять, и распознавать те факторы, на которые повлиять невозможно;
- уметь анализировать и решать проблемы в организации рабочих процессов;
- ставить цели, приоритезировать задачи и планировать решение задач;
- подбирать виды отдыха в соответствии с типами утомляемости и повышать уровень осознанности.

# Технология профилактики выгорания у педагогов

- 1. Просветительская работа с педагогами (тренинги, мини-лекции)
- 2. Диагностика выгорания
- 3. Интерпретация полученных данных
- 4. Разработка индивидуальной коррекционной программы

# Просветительская работа с педагогами (тренинги, мастерские, мини-лекции)

- Познакомить с ключевыми этапами развития выгорания, дать возможность обнаружить на каком этапе находится человек и понимание как с этим обходиться

## Три стадии синдрома эмоционального выгорания





# Диагностика «Эмоционального выгорания» у педагогов (автор: Бойко В В )

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры



# Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон).

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Физическое и (или)  
эмоциональное  
истощение

чувство опустошенности,  
вызванное работой,  
чувство истощения  
эмоциональных и  
физических ресурсов,  
чувство перенапряжения и  
усталости, не проходящее  
даже после сна

+

Деперсонализация  
(отгораживание о  
других людей)

деформация отношений  
с другими людьми  
(циничное отношение к  
труду и объектам труда;  
негуманное,  
бесчувственное  
отношение к объектам  
профессиональной  
деятельности)

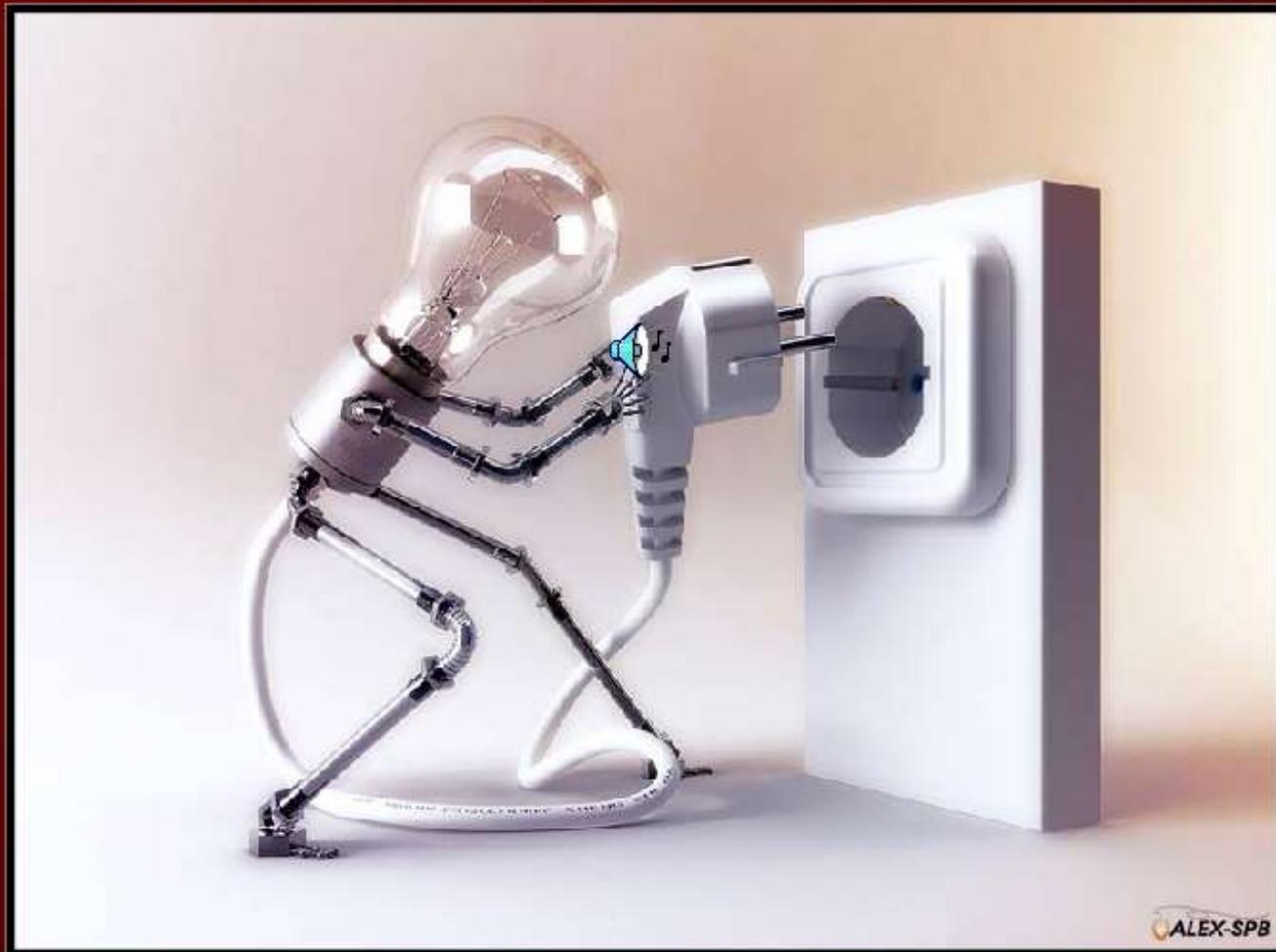
+

Редукция профессиональных  
достижений (сниженная  
рабочая  
производительность)

тенденция оценивать себя негативно,  
признавать собственные  
профессиональные успехи и  
достижения, негативизм по  
отношению к профессиональным  
возможностям и достоинствам, или в  
преуменьшение собственного  
достоинства, ограничение  
обязанностей по отношению к  
другим

Интерпретировав результаты диагностики психологом разрабатывается индивидуальная коррекционная программа, которая может быть направлена на коррекцию эмоциональной, когнитивной, поведенческой или социальной сферы.

А далеко ли Вам  
до синдрома эмоционального выгорания?



**Благодарю за внимание!**