

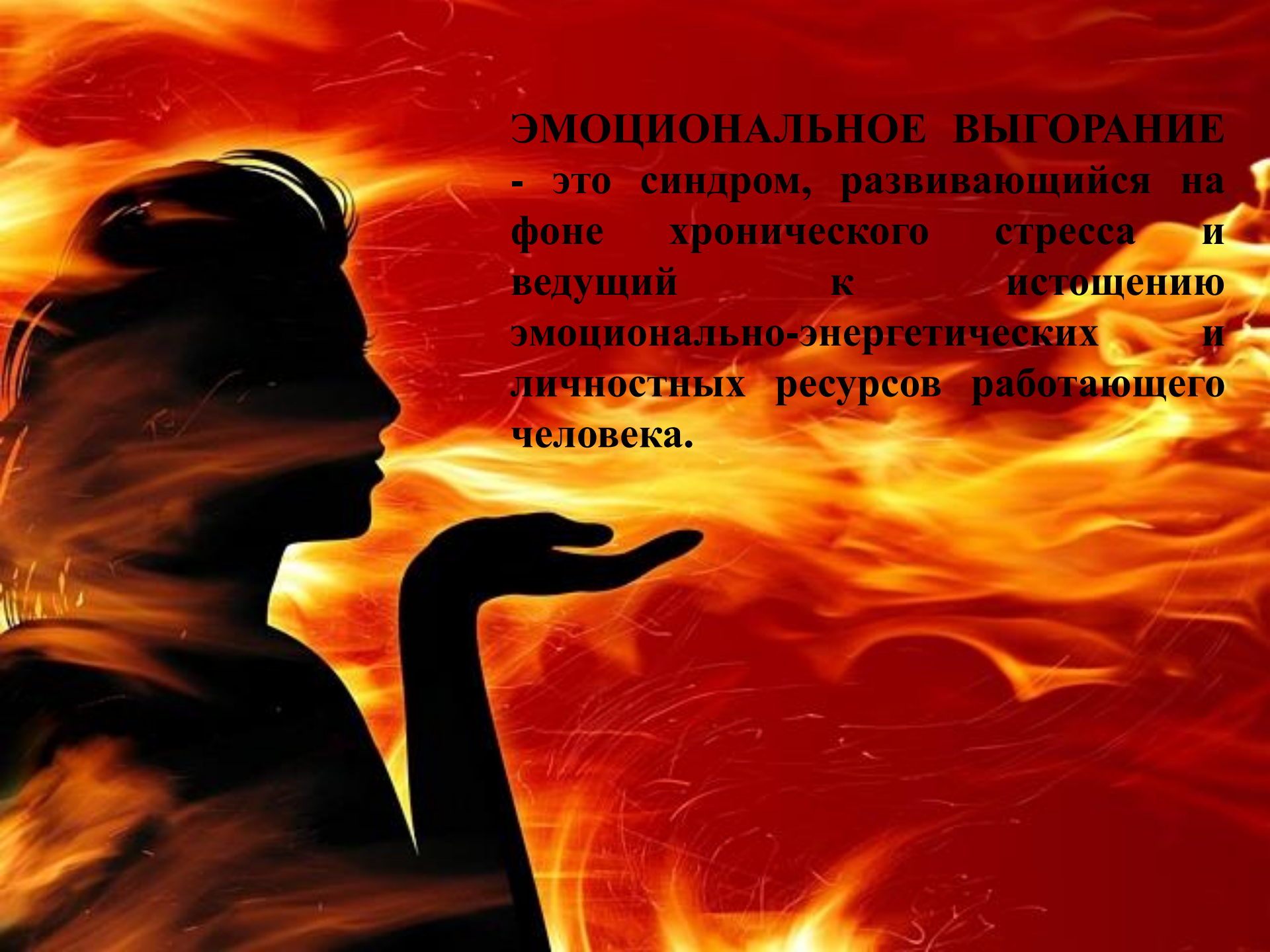
# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

.

Бог может простить нам  
грехи наши, но нервная  
система никогда.

Уильям Джеймс



The image features a dark silhouette of a woman's head and hand on the left side. She is shown in profile, facing right, with her hand held out palm up. The background is a vibrant, fiery scene with swirling flames in shades of orange, red, and yellow, creating a sense of intense heat and energy. The overall composition suggests a theme of emotional intensity or burnout.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**  
- это синдром, развивающийся на  
фоне хронического стресса и  
ведущий к истощению  
эмоционально-энергетических и  
личностных ресурсов работающего  
человека.

## СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональ  
ное  
истощение

- снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).

Деперсонал  
изация

- деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного к окружающим

Редукция  
личных  
достижений

- тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим

# Стадии развития профессиональной деформации педагогов

## 1. Стадия измененной эмоциональности:


- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## 2 стадия: многоплановых изменений:

- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.
- Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## 3 стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Аспекты  
профессионального  
выгорания



ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.



ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.



ТРЕТИЙ — эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



# *СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ*

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

## Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна ( симптом хронической усталости );
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

## Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

## Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



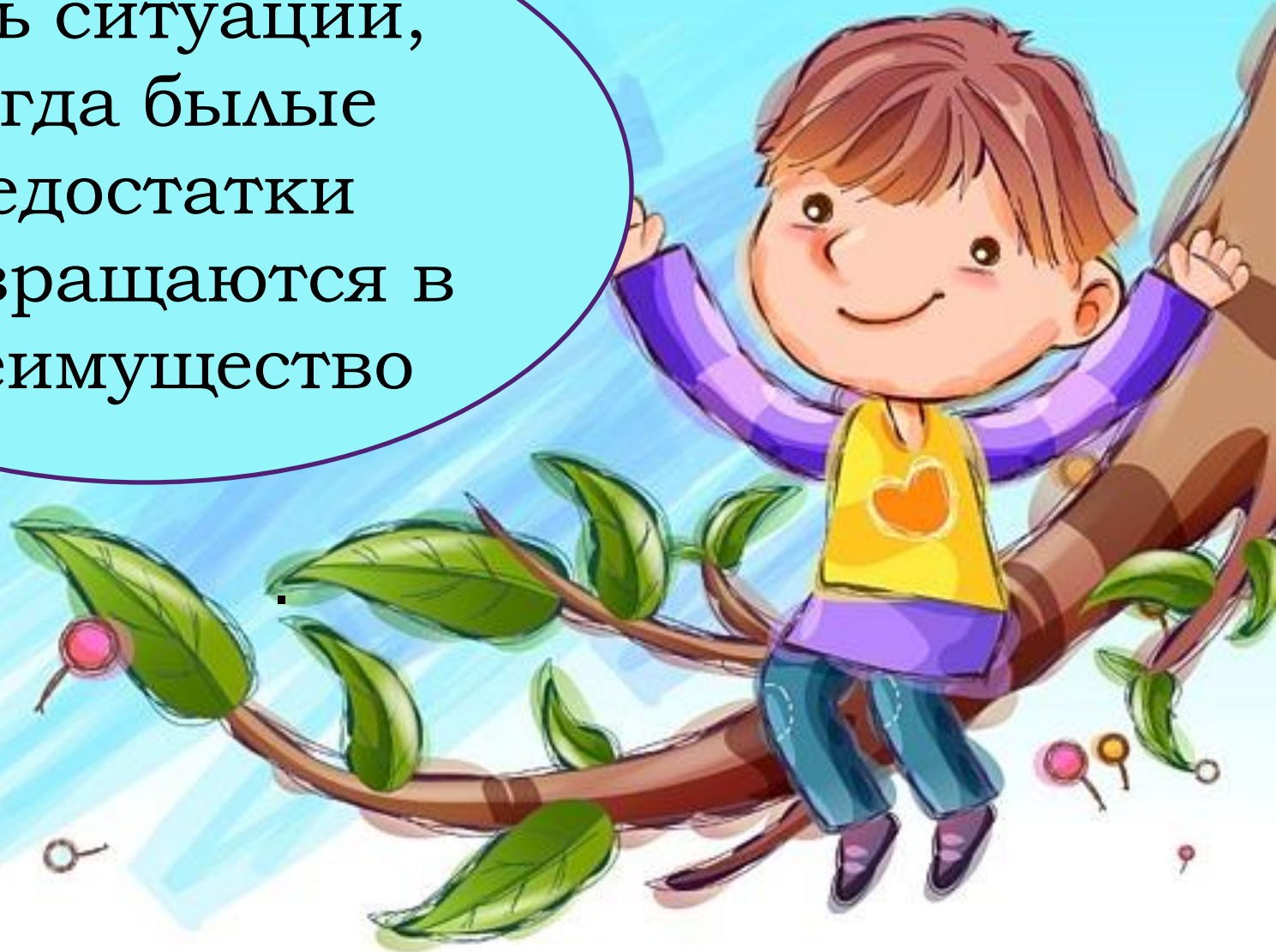
## Профилактические мероприятия

- улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

**Отрицательные  
эмоции копить в  
себе нельзя!**



Есть ситуации,  
когда бывшие  
недостатки  
превращаются в  
преимущество



# ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ





## ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не  
торопясь, мысленно  
"переберите" все  
предметы один за  
другим в  
определенной  
последовательности



## 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.



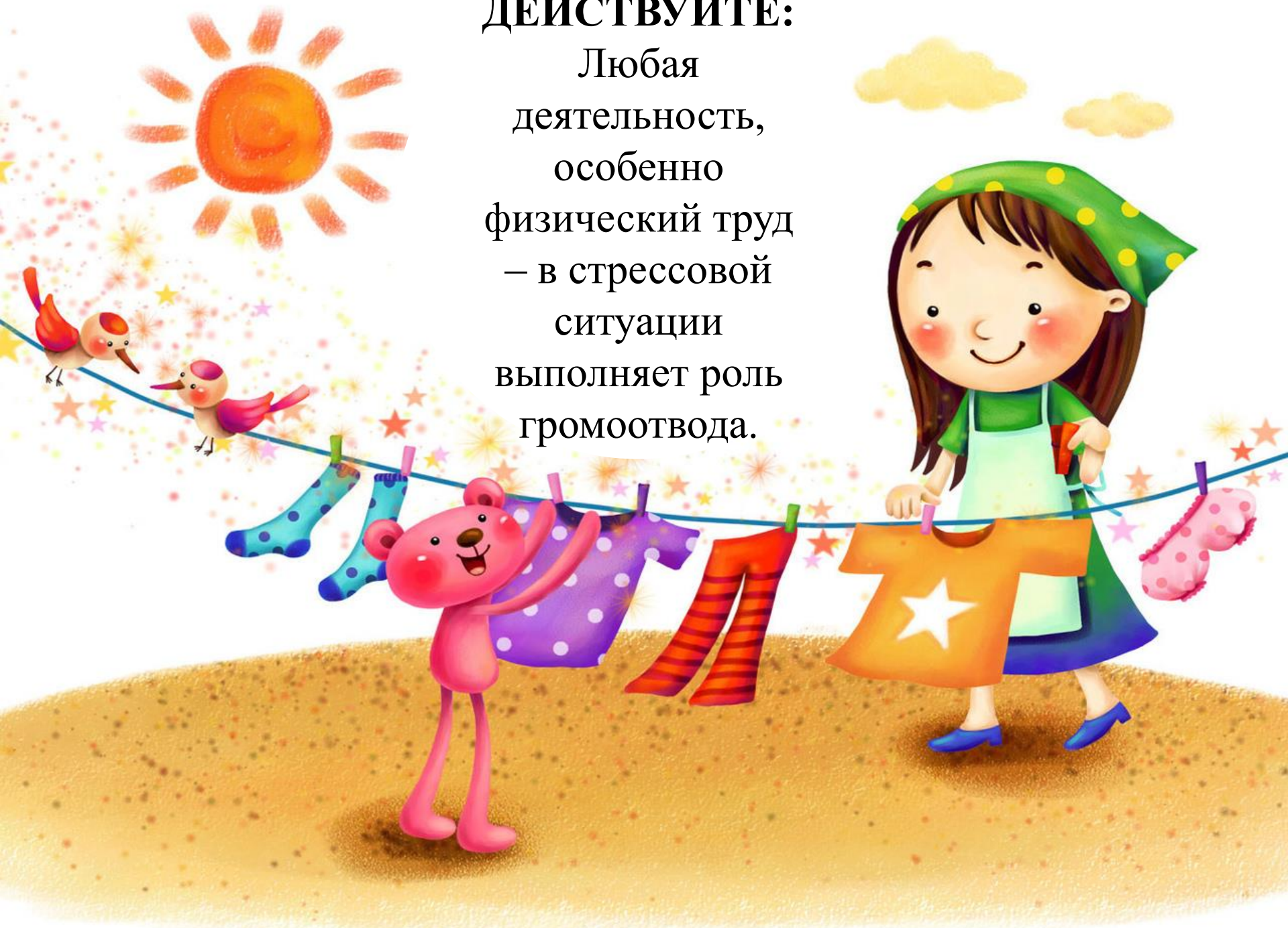
Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:  
кто волнуется раньше, чем положено,  
тот волнуется больше, чем положено.





# ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая  
деятельность,  
особенно  
физический труд  
– в стрессовой  
ситуации  
выполняет роль  
громоотвода.



Разрядиться можно  
самым простым  
способом:

Стресс является  
очень сильным  
источником  
энергии.



- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и

т. п



# ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может  
исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



Учитесь  
показывать  
эмоции,  
"выплескиват  
ь" их без  
вреда для  
окружающих.

**ВЫРАЖАЙТЕ  
ЭМОЦИИ**  
Загонять эмоции  
внутри, пытаться  
их скрывать,  
очень вредно!



Умение рассказать о своих  
проблемах поможет  
налаживать контакты с  
окружающими, понимать  
самого себя.



Постарайтесь найти три  
позитивных последствия  
или выигрыша, которые  
можно извлечь из данной  
неприятности.





Эмоциональная  
разрядка необходима  
для сохранения  
здоровья (физического  
и психического)





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!**