



# **Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

**Охременко Анна Александровна,  
педагог-психолог**

# Эмоциональное выгорание –

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и внутренних ресурсов работающего человека

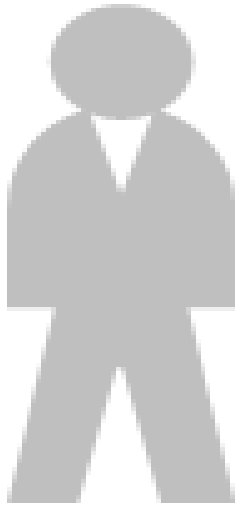
в начале  
учебного года



в середине  
учебного года



# Как может проявляться синдром выгорания?



**Эмоциональное  
истощение**



**Деперсонализация**



**Утрата  
эффективности,  
снижение  
самооценки**

# Стадии эмоционального выгорания (Джерольд Гринберг)

*1 стадия* – «Медовый месяц»

*2 стадия* – «Недостаток топлива»

*3 стадия* – «Хронические симптомы»

*4 стадия* – «Кризис»

*5 стадия* – «Пробивание стены»

# Признаки эмоционального выгорания

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (кофе, табак, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

## Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
<b>1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость</b>	4	3	2	1	0
<b>2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение</b>	4	3	2	1	0
<b>3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство</b>	4	3	2	1	0
<b>4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность</b>	4	3	2	1	0
<b>5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение</b>	4	3	2	1	0
<b>6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела</b>	4	3	2	1	0
<b>7. После работы дома я очень раздражительна</b>	4	3	2	1	0
<b>8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой</b>	4	3	2	1	0
<b>9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу</b>	4	3	2	1	0
<b>10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье</b>	4	3	2	1	0

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

### **Оценка результатов:**

**суммарный показатель до 10 баллов** – низкий показатель эмоционального выгорания;

**суммарный показатель от 11 до 20** – средний показатель эмоционального выгорания;

**суммарный показатель от 21 и более баллов** – высокий показатель эмоционального выгорания.

# Притча

Не забудьте  
опустить  
стакан





**Спасибо за внимание!**

