

Причины профессионального выгорания педагогических работников

Робский Владимир Владимирович
преподаватель кафедры педагогики и психологии
Кубанского государственного университета





Синдром профессионального выгорания

- Состояние физического, эмоционального и психического истощения, возникающее вследствие хронического стресса, связанного с выполнением профессиональных обязанностей.





1-й признак: Эмоциональное выгорание

постоянное чувство физической и эмоциональной усталости

ощущение опустошенности и отсутствия внутренней энергии

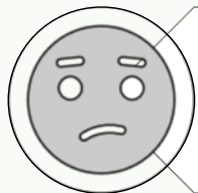
потеря удовольствия от работы и положительных эмоций от взаимодействия с детьми.

повышенная раздражительность, нервозность, плаксивость

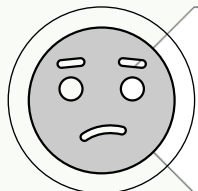
ухудшение физического здоровья: головные боли, бессонница, нарушение аппетита, проблемы с пищеварением



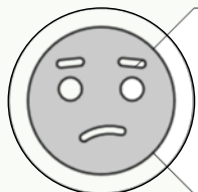
2-й признак: Деперсонализация



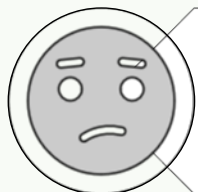
негативные установки относительно учеников
и коллег



циничное отношение к детям



игнорирование индивидуальных особенностей
учащихся



равнодушие к успехам учеников



3-й признак: Снижение профессиональной самооценки



утрата уверенности в собственных силах



ощущение своей бесполезности и некомпетентности



неверие в возможность положительно влиять на систему



утрата удовлетворения от достижений учеников



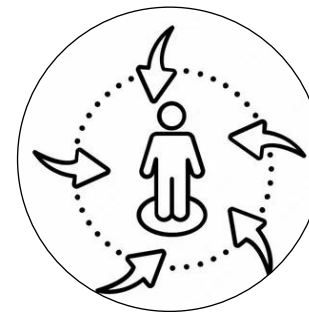
невысокая оценка собственного вклада в учебный процесс



Факторы риска развития профессионального выгорания



внутренние (личностные
особенности учителя)

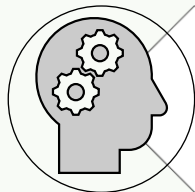


внешние (связанные с
условиями труда)

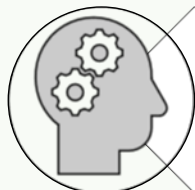




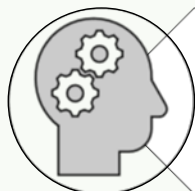
Внутренние факторы риска



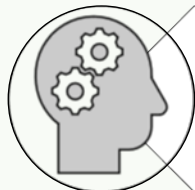
Высокий уровень тревожности



Низкая стрессоустойчивость



Самоотверженность и перфекционизм



Трудности с принятием решений и
ответственностью



Внешние факторы риска

Высокие нагрузки

Недостаточная
поддержка
администрации

Нестабильность
условий труда и
непредсказуемые
изменения
требований

Конфликты с
коллегами и
учащимися

Низкий социальный
статус профессии

Ограниченный доступ
к ресурсам



Опросник профессионального выгорания Маслач, МВІ

- Кристина Маслач определила выгорание не просто как усталость, а как синдром, состоящий из трех ключевых компонентов:
- Эмоциональное истощение
- Деперсонализация (цинизм)
- Редукция профессиональных достижений
- Онлайн-опрос можно пройти здесь:

<https://psytests.org/stress/maslach-run.html>

Спасибо за внимание!

- Сайт «Педагогический навигатор»

- <https://pednavigator.ru/>



- Педагогический навигатор | Дзен

- <https://dzen.ru/id/602fd2614fd59d229a1bd363>



- Макс-канал «Педагогический навигатор»

- https://max.ru/channel_pednavigator