

# 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

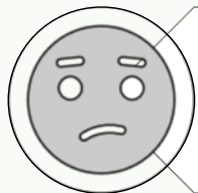
потеря удовольствия от работы и положительных эмоций от взаимодействия с детьми.

повышенная раздражительность, нервозность, плаксивость

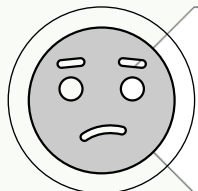
ухудшение физического здоровья: головные боли, бессонница, нарушение аппетита, проблемы с пищеварением



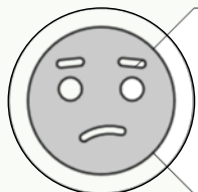
## 2-й признак: Деперсонализация



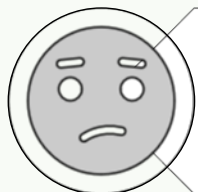
негативные установки относительно учеников  
и коллег



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



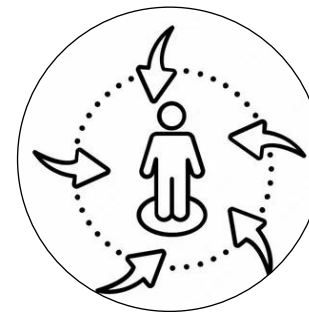
невысокая оценка собственного вклада в учебный процесс



# Факторы риска развития профессионального выгорания



внутренние (личностные  
особенности учителя)

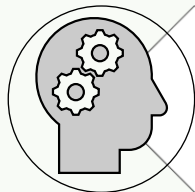


внешние (связанные с  
условиями труда)

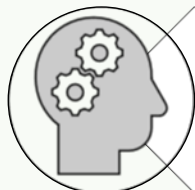




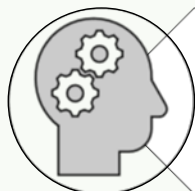
# Внутренние факторы риска



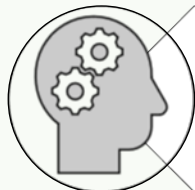
Высокий уровень тревожности



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

# 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](https://max.ru/channel_pednavigator)