







# Педагогическое выгорание: проблема молодых или опытных?

Подготовила учитель начальных классов ГБОУ школы №372  
**Хлуднева Надежда Владимировна**

# Факторы, приводящие к выгоранию

## **Личностные:**

склонность к интроверсии,  
низкая или чрезмерно  
высокая эмпатия,  
авторитарность и жесткость по  
отношению к другим, низкий  
уровень самооценки и др.

## **Статусно-ролевые:**

ролевой конфликт или  
неопределенность,  
неудовлетворенность карьерным  
и личностным ростом, низкий  
социальный статус профессии,  
отсутствие признания со стороны  
детей, родителей, коллег.

## **Профессионально-организационные:**

отсутствие четкой организации и  
планирования образовательного  
процесса, монотонность работы,  
негативные отношения с коллегами и  
недостаточная поддержка с их стороны,  
конфликты, конкуренция и др.

# Проявления синдрома выгорания

**Социально-психологические:** нервные срывы, вспышки гнева и безосновательной агрессии, повышенная тревожность, постоянное чувство беспокойства, вины, угнетенное состояние, апатия, отсутствие положительного настроения на будущее, ощущение «неправильности» всего происходящего.

**Физиологические:** повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (сонливость или бессонница), раздражительность, головные боли, беспричинные ухудшения зрения и слуха, резкие скачки веса, обострение хронических заболеваний.

**Профессиональные:** безразличие к работе, коллегам (даже если раньше с ними были отличные отношения), к педагогическому процессу в целом.

# Диагностики выявления выгорания

- **Опросник В.В. Бойко.** *Цель:* диагностика уровня эмоционального выгорания. Данный опросник состоит из 84 высказываний, которые соответствуют 3 фазам («Напряжение» «Резистенция», «Истощение»), включающим 12 симптомов «выгорания». Таким образом, можно сделать вывод о каждом отдельном симптоме, насколько он выражен.
- **Опросник «Экспресс-оценка выгорания»** (В. Каппони, Т. Новак) предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания, состоит из 10 высказываний.
- **Диагностика профессионального «выгорания»** (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Данный опросник позволяет определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений». Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания».

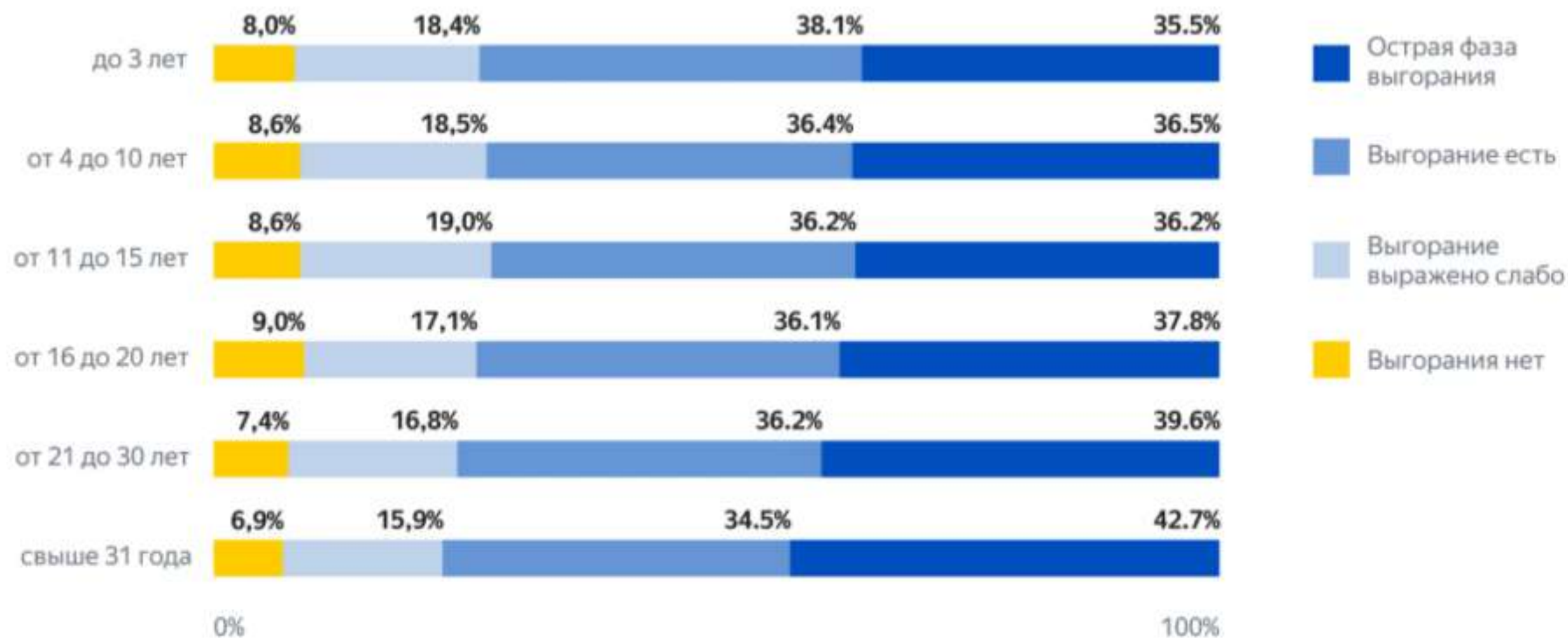
# Профессиональное выгорание школьных учителей. Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель»

Проект Образовательной инициативы Яндекса

- У 75% опрошенных есть ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на их качество жизни и способность работать.
- Выгоранию оказались подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: и у молодых, и у опытных учителей его уровень примерно одинаков.



График 1. Уровень выгорания педагогов в зависимости от стажа





# Причины выгорания молодых учителей

- не соответствие ожиданий и реальности;
- недоверие коллег и учеников;
- отсутствие необходимого опыта общения с учащимися;
- неуверенность в выборе профессии;
- постоянное желание соответствовать опытным педагогам;
- не владение практическим опытом;
- полная отдача себя профессии без права на отдых.

# Причины выгорания опытных учителей

- спад профессиональной деятельности;
- отсутствие отдачи учащихся;
- кризис среднего возраста;
- «трудоголизм»;
- неумение и нежелание подстраиваться под изменения в профессии;
- недовольство условиями работы;
- небольшие возможности продвижения по карьерной лестнице.



Как  
предотвратить  
выгорание?

Как учитель может  
помочь себе, если  
столкнулся с таким  
синдромом?

Обязательным условием профилактики выгорания является наличие хобби, перерывы в течении рабочего дня (например, общение с коллегами, прослушивание музыки и др.).

Отличной разрядкой и альтернативой интеллектуальной нагрузке может послужить физическая.

Наблюдение за природой, прогулки.

Не ругать себя, а делать работу над ошибками.

Часто стрессовые ситуации возникают из-за недостаточного профессионализма, поэтому важно повышать квалификацию.

Владение приёмами саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация и др.).

Спасибо за внимание!