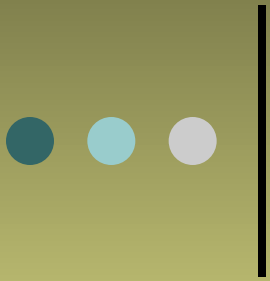


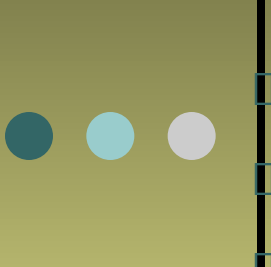
# Профилактика профессионального выгорания педагога

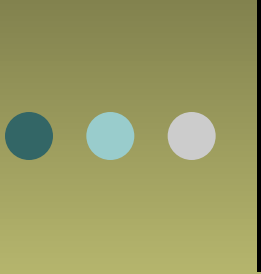
Елена Александровна Шатрова,  
педагог-психолог ПЛММ № 13





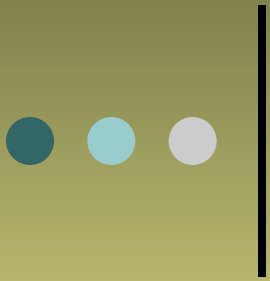
- Чем обусловлена напряженность в работе педагогов?
- Каковы её причины?

- 
- Факторы напряженности педагога
  - Определение профессионального выгорания
  - Фазы и симптомы стресса
  - Стадии профессионального выгорания
  - Аспекты профессионального выгорания
  - Симптомы профессионального выгорания
  - Проявление ПВ у педагогов
  - Ситуации, влияющие на возникновение ПВ
  - Причины возникновения ПВ у педагогов
  - Профилактика профессионального выгорания
  - Саморегуляция психического состояния
  - Упражнение
  - Практические советы



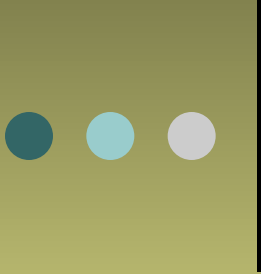
# Факторы напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.



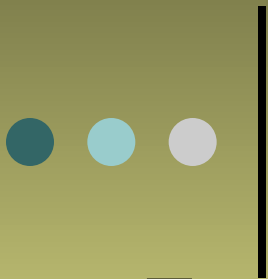
- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги нередко переносят на учащихся.
- Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.





# Профессиональное выгорание –

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



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.



# Фазы и симптомы стресса



- 1. Нервное напряжение**, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные учащиеся.  
**Симптомы:** переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.
- 2. Сопротивление**, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.  
**Симптомы:** неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.
- 3. Истощение**, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.  
**Симптомы:** эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.







# Стадии профессионального выгорания

## **Первая стадия:**

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.



# Стадии профессионального выгорания

## **Вторая стадия:**

- Возникают недоразумения с коллегами.
- Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.



# Стадии профессионального выгорания

## Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру; человек становится равнодушным ко всему.
- Безразличие ко всему.





# Три аспекта профессионального выгорания

- ▣ **Первый** — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- ▣ **Второй** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

- ▣ **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

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





# Симптомы профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ ГРУППА

### 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);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



# Симптомы профессионального выгорания

## ВТОРАЯ ГРУППА

### 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 «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Симптомы профессионального выгорания

## ТРЕТЬЯ ГРУППА

### Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее 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 коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



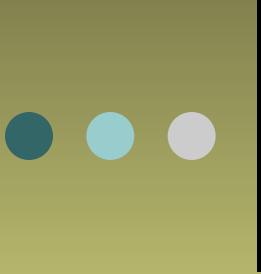


## Проявление ПВ у педагогов (по стажу работы):

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
- 8–11% - от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 22% - от 15 до 20 лет.







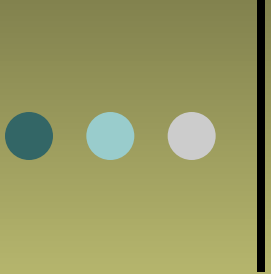
**Назовите ситуации,  
которые способствуют  
возникновению  
профессионального  
выгорания?**



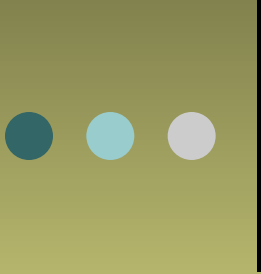
## Ситуации, влияющие на возникновение ПВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция – защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.





**Каковы причины  
возникновения  
профессионального  
выгорания у педагогов?**



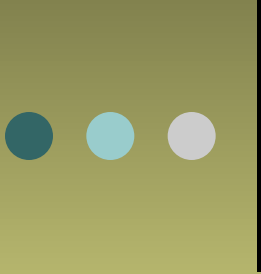
Основная причина  
возникновения ПВ -

**это несоответствие между  
требованиями,  
предъявляемыми к работнику, и  
его реальными возможностями.**



# Причины возникновения ПВ у педагогов

- высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.



# Перечень психических процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии СЭВ

- Раздражительность
- Разочарование
- Обида
- Досада
- Апатия
- Подавленность
- Беспомощность
- Угнетенность
- Опустошенность
- Горечь
- Отчаяние
- Конфликтность
- Безысходность



# Группа риска

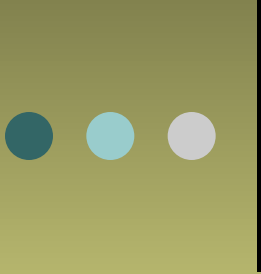
- Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.
- Особенно быстро «выгорают» интроверты, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.



# Группа риска

- Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
- Это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
- Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.





## Показатели психического здоровья педагога

- Принятие ответственности за свою жизнь
- Самопонимание и принятие себя
- Умение жить в настоящем времени
- Способность к пониманию и принятию других





# Профилактика профессионального выгорания

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие;
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание или принадлежность к какому-либо сообществу.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.

# Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

## ***Во-первых:***

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## ***Во-вторых:***

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## ***В-третьих:***

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.





# Саморегуляция психического состояния

- ▣ **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- ▣ **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# Способы саморегуляции

- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).
- ▣ **Способ . Самоприказы**
- Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
- «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.
- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.



# Способы саморегуляции

## ▣ **Способ . Самопрограммирование**

- ▣ Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.
- ▣ — Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- ▣ — Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
  - ▣ «Именно сегодня у меня все получится»;
  - ▣ «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
  - ▣ «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
  - ▣ «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- ▣ — Мысленно повторите его несколько раз.



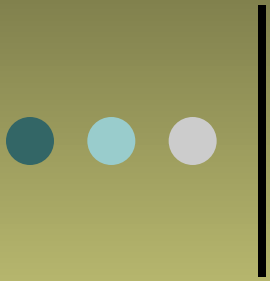
# Способы саморегуляции

## ▣ **Способ . Самоодобрение (самопоощрение)**

- ▣ Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.
- ▣ В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»







## ***Задание:***

### **Ответьте на вопросы:**

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов? (самоприказ, самопрограммирование, самоощущение)
3. Составьте перечень способов, добавив свои.
4. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.



# «Обещание самому себе»

## Упражнение «Обещание самому себе»

- 1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.
- 2. Поставьте звездочку те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
- 3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.



# «Обещание самому себе»

*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

## ▣ Личная сфера

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку
3. Встретиться с близкой подругой

## ▣ Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии
2. Прогуливаться в конце рабочего дня

## ▣ Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания
2. Устроить вечеринку сотрудников
3. Собраться для обсуждения тематики педагогических чтений



# Профилактика профессионального выгорания



- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



# Профилактика профессионального выгорания



## Советы:

- *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

# Профилактика профессионального выгорания



## Советы:

- *Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*
- *Стремитесь побороть страх.*
- *Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*
- *Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.*
- *Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.*
- *Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*
- *Используйте возможность выступить с речью.*
- *Следите за фигурой.*
- *Маленькие радости в Ваших руках.*
- *Не забывайте, что **Вы красивы!!!***





Спасибо за  
внимание !