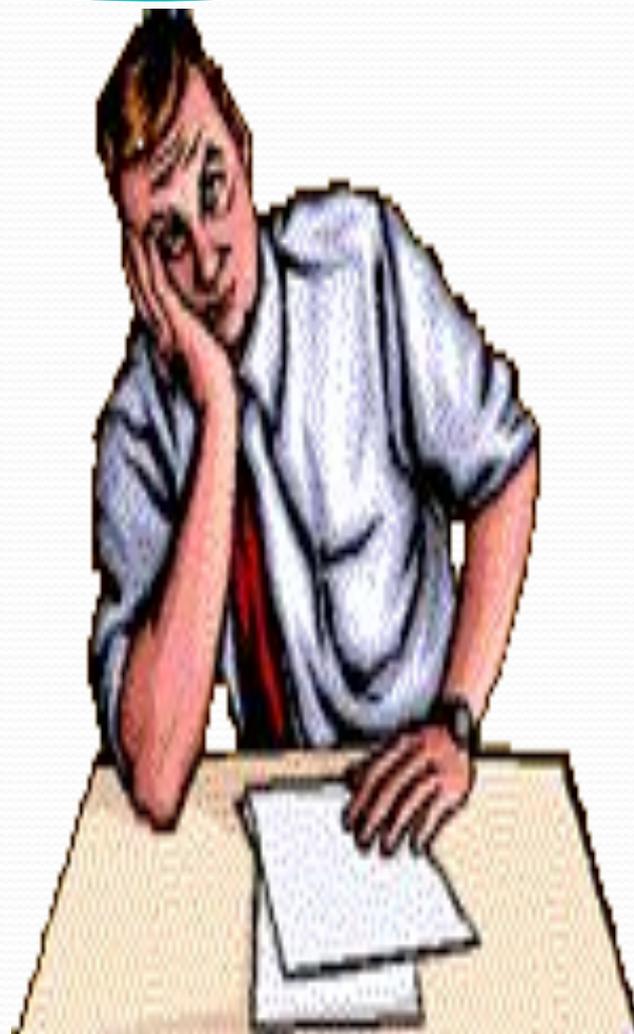


# Профессиональное выгорание педагогов



**Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет.**

- **у преподавателя заметно снижается энтузиазм в работе,**
- **пропадает блеск в глазах,**
- **нарастает негативизм,**
- **появляется усталость.**



Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет.

У молодых специалистов- от 1 года до 3 лет

У профессионалов со стажем более 10 лет, возможно, уже выработаны определённые способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию.

Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22%



# Современные требования к учителю



- В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования, повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе, владение ИКТ и применение на практике.
- От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом).
- Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

## **Три основных фактора выгорания:**

- 1. Организационные** – отсутствие удобного рабочего места, условий отдыха в перерывах, многочасовая работа.
- 2. Ролевые** – конфликт ролей (семья или работа), ролевая неопределенность
- 3. Личностные** – мотивы деятельности и оценка ее значимости (если работа выглядит в собственных глазах не значимой, то выгорание развивается быстрее).

## *Выделяют 5 основных этапов профессионального выгорания:*

- 1. Этап Предупреждающая стадия:** Сужение жизненного пространства личности лишь до профессиональной деятельности. (Чрезмерная вовлеченность в профессиональную деятельность, жаждет успеха и призвания, изо всех сил старается быть лучше.
- 2. Этап 2. Первая стадия выгорания.** Если педагог не обращает внимания и продолжает «увеличивать обороты» он плавно вступает в первую стадию выгорания. Прежде всего исчезает радость от работы, проявляется некоторая отстраненность в отношениях с людьми, не желание идти на работу, опоздание, уход с работы раньше времени.

### **Этап 3. Вторая стадия выгорания.**

Ее основная примета – отчуждение от людей. Все чаще возникает раздражение. На этой стадии руководители попросту «срываются» на подчиненных, а учителя на учеников. На второй стадии основными становятся следующие эмоциональные реакции: Депрессия, агрессия.

Этап 4. Третья стадия выгорания «Истощение» Это глубокое выгорание, затрагивающее личность в целом. Негативные изменения захватывают все уровни личности: безразличие, обида на весь мир, головные боли.

## Этап 5. Завершающая стадия «Разочарование и отчаяние»

Ее особенность – ощущение пустоты, беспомощности и бессмыслия не только работы, но и жизни в целом. Для тех, кто находится на этом этапе, есть только два выхода: 1. расставание с работой. 2. непростая работа по восстановлению себя.

## **Что нужно делать и чего не нужно делать при выгорании:**

- 1. Не скрывайте свои чувства. Учитесь обсуждать их вместе с коллегами, которым доверяете.**
- 2. Не избегайте говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях.**
- 3. Не стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.**
- 4. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**

# Как помочь себе ?

*В своей работе придерживаться  
правила:*

*«Не навреди!»*

*-Не навреди ученику!*

*-Не навреди коллеге!*

*-Не навреди себе, чтобы не  
навредить никому!*

Хороший отдых , хорошее настроение, умение слышать , понимать друг друга, любить свою работу и своих учеников — это лучшие средства от стресса и профессионального выгорания.

# Диагностика нервной системы по К. Либельт

№	Симптомы	Нет	Редко	да	Очень часто
1.	Часто ли Вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство	0	3	5	10
2.	Часто ли у Вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли ВЫ быстро устаёте?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли Вы повышенной чувствительностью у шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у Вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь?	0	2	4	8

№	Симптомы	Нет	Ред ко	да	Очен ь часто
7.	Страдаете и Вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у Вас мышцы? Ощущаете ли Вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли Вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание	0	2	4	8
10.	Страдаете ли Вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли Вам в Вашей профессиональной деятельности быть на высоте?	0	2	4	8
12.	Часто ли Вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли Вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли Вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли Вы недовольство самим собой?	0	2	4	8

	Симптомы	Не т	Редко	да	Очен ь часто
15.	Курите ли Вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у Вас неприятности? Мучают ли Вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у Вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у Вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0		4	8

## *Обработка результатов.*

*Сложите обведённые цифры .*

**0-25:** эта сумма может Вас не беспокоить. Однако всё-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**26-46:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации.

Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы.

Подумайте, что ВЫ можете сделать для Вашего организма.

**46-60:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и свои ответы.

**Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены.

Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

**Творческих успехов — ВАМ,  
дорогие коллеги!  
Давайте учиться не «выгорать»!**

