

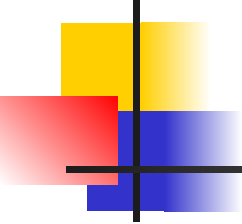
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 30»

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**

**«Факторы риска  
профессиональной деформации  
личности педагога.**

**Профилактика и коррекция  
синдрома выгорания»**

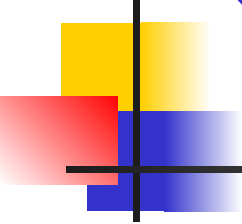
Март 2011 год



# План проведения педагогического совета

---

1. Подведение итогов 3 четверти (отчеты классных руководителей).
2. Аттестация педагогических работников (нормативные документы).
3. Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания.
4. Разное.



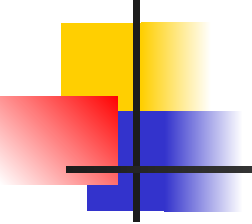
*«Все слышали о людях, у  
которых от беспокойств  
начинает болеть голова,  
отсюда распространённые  
выражения типа «Эта работа  
- сплошная головная боль!»»*

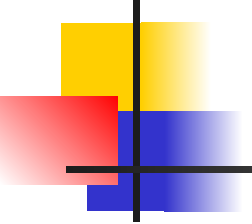
**Эрик Берн**

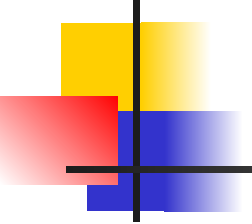
# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 
- Педагогическая деятельность - один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических, а также социально-психологических проблем, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным.

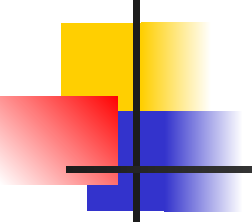
- 
- Труд педагога относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь учащихся, воспитанников и общества в целом.
  - О высокой стрессогенности преподавательской работы говорят многие исследования, которые обнаружили наличие специфических для педагогической деятельности стрессоров и факторов дезадаптации, указывая на то, что показатели степени выраженности профессиональных деформаций и неврозов у учителей выше, чем средние показатели популяции.
  - Кроме того, установлена зависимость продолжительности работы педагога с детьми и появления у него такого вида профессиональной деформации, как «синдром эмоционального сгорания».

- 
- Исследования специалистов констатируют, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которые снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.
  - Спустя 10-15 лет педагогической деятельности специалист оказывается в состоянии психологического кризиса: развивается истощение нервной системы, эмоциональное выгорание.
  - В связи с этим неудивительно, что 39,7% педагогов в России имеют высокий уровень невротизма, а 66% учителей страдают от высокого уровня тревожности, и основная масса педагогов при этом имеет профессиональную деформацию.

- 
- Возникает ощущение, что российское учительство закодировано самой историей на повышенный фактор риска для здоровья. Чтобы разорвать этот более чем столетний заколдованный круг, сам педагог должен осознать, что здоровье - это ценность. Необходимо к тому же понять, что профессия учителя коренным образом отличается от всех других, что, в свою очередь, **требует и особой заботы о себе.**
  - **Чем же отличается профессия педагога?** В первую очередь, повышенным долженствованием. Оно многократно по сравнению с другими профессиями увеличивает наше «обязан». Кому и чем? Скорее всего, это не совсем осознанное долженствование перед будущим, что, безусловно, отражается не только на психологическом, но и на физиологическом состоянии.
  - Специфические особенности труда педагога как представителя интеллектуально-эмоциональной деятельности позволяют сравнить некоторые черты умственного и физического труда, которые взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга.

- 
- Первоначально под синдромом выгорания подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. Позже симптоматика данного синдрома существенно расширилась за счет **психосоматического компонента**. Исследователи все больше связывали синдром с психосоматическим самочувствием, относя его к состояниям **предболезни**.
  - В Международной классификации болезней (МКБ-Х) синдром эмоционального выгорания (СЭВ) отнесен к рубрике 273 - «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

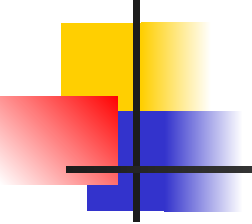




По мнению Е.В. Руденского, у представителей педагогической профессии деформированность личности деятельностью может

проявляться на четырех уровнях:

- 1. Общепедагогические деформации;
- 2. Типологические деформации;
- 3. Специфические или предметные деформации;
- 4. Индивидуальные деформации.



Личность человека - достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации. Одним из способов такой психологической защиты является синдром эмоционального выгорания. Основная причина синдрома выгорания - это несоответствие между личностью и работой.

**«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек».**

Эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена - **синдрома эмоционального выгорания.**



# Синдром профессионального выгорания. Симптомы и фазы синдрома выгорания.

---

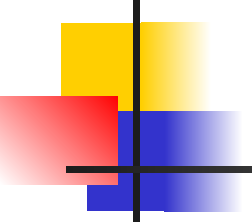
## Спектр негативных последствий выгорания.

- Межличностные последствия;
- Установочные последствия;
- Поведенческие последствия;
- Психологические последствия.

## *Наиболее распространенными симптомами выгорания являются:*

- постоянное чувство озабоченности по поводу работы;
- чувство усталости и пустоты, связанное с ней;
- раздражение, направленное на коллег или субъектов делового общения;
- отношение к совершаемой работе как к тяжелой необходимости, а не как к тому, что может приносить удовлетворение.

- 
- **Синдром эмоционального выгорания** - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.
  - В литературе в качестве синонима понятия «синдром эмоционального выгорания», используются термины «синдром психического выгорания» и «синдром профессионального выгорания». Развитие синдрома выгорания носит стадийный характер.
  - Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты - следствие высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.



Распространенной считается модель синдрома выгорания, описанная американскими психологами Маслач и Джексон.

*Синдром включает в себя три основные составляющие:*

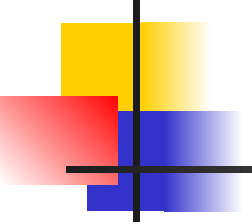
- эмоциональную истощенность;
- деперсонализацию;
- редукцию профессиональных достижений.

# РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ

## Диагностика уровня эмоционального выгорания

В.В. Бойко



- 
- Предложенная методика дает подробную картину синдрома выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда присутствуют три фазы такового. Уровень выгорания оценивается по 12 шкалам, которые группируются по 4 симптомам в соответствии с 3 фазами:

- тревожное напряжение,
- резистенция,
- истощение.





# 1-я фаза – «Тревожное напряжение».

---

- Переживание психотравматических обстоятельств;
- Неудовлетворенность собой;
- «Загнанность в клетку»;
- Тревога и депрессия

## 2-я фаза –

### «Резистенция» (сопротивление)

---

- Неадекватное эмоциональное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.

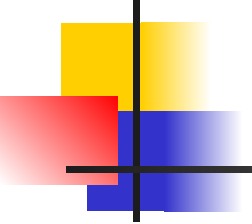


# 3-я фаза – «Истощение»

---

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность;
- Деперсонализация или личностная отстраненность;
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

# Профилактика выгорания педагогов.



Деятельность по профилактике профессионального выгорания педагогов должна осуществляться по трем направлениям:

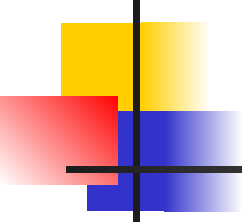
- информирование,
- эмоциональная поддержка,
- повышение значимости педагогической профессии.

- 
- **Информирование** педагогов о причинах и признаках выгорания. Первая задача в профилактике выгорания — расширение информированности учителей и руководителей о том, как общедоступными методами помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность.
  - **Эмоциональная поддержка** переживающих выгорание может осуществляться с помощью общения в профессиональном клубе педагогов. В рамках клуба желательно проводить «круглые столы», психологические практикумы, тренинги, совместное проведение досуга - все это позволяет отключиться от профессиональных проблем, получить заряд бодрости.

- 
- **Создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.** Некоторые исследователи большую ответственность за выгорание педагогов возлагают на руководителей, которым так необходимо структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы работа стала более значимой для сотрудника. Повышению значимости труда педагога помогают такие традиционные формы, как постоянно действующие проблемные семинары, система индивидуальных консультаций, поощрений и награждений. Профилактические и реабилитационные мероприятия, снижающие риск высокого профессионального выгорания учителей, должны включать тренинги, направленные на формирование конструктивных моделей преодолевающего поведения, а именно: тренинг уверенности в себе, тренинг социальных навыков, позволяющий расширить коммуникативный потенциал личности.

## Доказано, что к **эффективным стратегиям вмешательства** относятся:

- обучение сотрудников конструктивным моделям поведения при взаимодействии с «трудными» людьми и обстоятельствами;
- обучение навыкам ведения организационных переговоров и разрешению конфликтов в коллективе;
- своевременная обратная связь и положительное подкрепление тех сотрудников, которые чувствительны к моральному поощрению или отличаются высокой тревожностью и неуверенностью;
- регулярное предоставление возможности для обучения, повышения профессиональной квалификации и ролевой эффективности;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- поощрение.



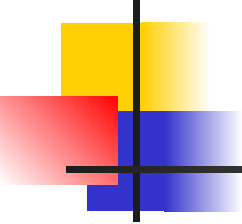
Разработка профилактических стратегий помощи представляется весьма важной и перспективной для сохранения кадрового потенциала любой организации. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания принадлежит прежде всего, самому работнику. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

---

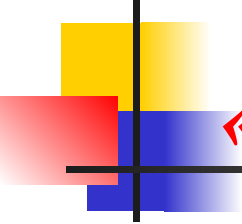
- **Определение краткосрочных и долгосрочных целей;**
- **Использование «тайм-аутов».**
- **Овладение умениями и навыками саморегуляции.**
- **Профессиональное развитие и самосовершенствование.**
- **Избегание ненужной конкуренции.**
- **Эмоциональное общение.;**
- **Поддержание хорошей спортивной формы.**



# При профилактике стрессов рекомендуется действовать на следующих уровнях:

- 
- **физиологическом** - необходимо заняться своим здоровьем, режимом питания, внешним видом. С физиологической саморегуляции начинается решение любой психической проблемы. «Болезни души неотделимы от болезни тела»;
  - **эмоциональном** - необходимо находить для себя эмоционально комфортные ситуации, обеспечить себе хоть чуть-чуть осязаемый успех в каком-нибудь занятии, создавать себе и другим маленькие праздники. Положительные эмоции от работы можно испытывать в двух случаях: когда цель работы достигнута и когда работа сама по себе приятна и интересна. К сожалению, в жизни часто происходит смещение с процесса на результат. Когда цель достигается всеми возможными (не самыми лучшими) средствами, она не приносит счастья и удовлетворения. Радуйтесь процессу, научитесь спонтанному чувству радости;
  - **интеллектуальном** - искореняйте негативные стрессовые мысли, необходимо принять и полюбить себя таким, каков есть;
  - **мировоззренческом** - дифференциация цели (цели бывают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные), концепция развития, позитивное мышление

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



***«Бодрое и веселое  
расположение духа -  
не только богатый  
источник жизненного  
наслаждения,  
но в то же время и сильная  
охрана характера».***

- 
- Упражнение 1. «Позитивное описание негативных феноменов»

**Цель:** научиться находить хорошие стороны в плохом.

- Упражнение 2. «Положительное и отрицательное подкрепление»

**Цель:** дать возможность почувствовать, как эмоционально на действия человека оказывает влияние положительное и отрицательное стимулирование.

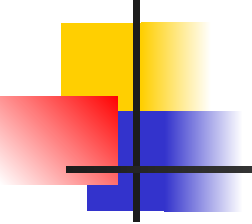


- Упражнение 3. «Любопытство»

Упражнение 4. «Все равно ты молодец, потому что...»

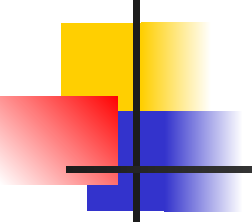
Упражнение 5. «Комплимент с ПЛЮСОМ»

**Цель упражнений 4 и 5 - осознание своих личностных ресурсов.**



Выгорание связано с использованием неконструктивных моделей поведения в проблемных и профессионально трудных ситуациях. Выгоранию способствует пассивное поведение (чрезмерная осторожность, постоянное откладывание решений «на потом») или стратегия ухода (избегания) от поиска решения проблем.

- **Упражнение 6. «Марионетка»**

- 
- Следующие упражнения направлены на тренировку умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности, при отстаивании своих интересов.
- 

- **Упражнение 7. «Агрессивный и застенчивый»**
- **Упражнение 8. «Три способа поведения»**



# ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

---

1. Разработать Программу профилактики профессиональных деформаций педагогов с проведением превентивных тренингов, ориентированных на формирование личностных ресурсов стрессоустойчивости и повышение мотивации на дальнейшую практическую работу по профилактике выгорания.
2. Организовать постоянный мониторинг состояния эмоциональной напряженности профессионального труда педагогов школы и отслеживания результатов профилактической деятельности.
3. Активизировать работу по повышению значимости и престижности труда педагогов через:
  - систему мероприятий, стимулирующих творческую деятельность учителей ;
  - обеспечение благоприятной психологической атмосферы в коллективе;
  - использование системы поощрений;
  - обеспечение условий для создания ситуации успеха и эмоционально включенности сотрудников.



Снежи́бо!