

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА



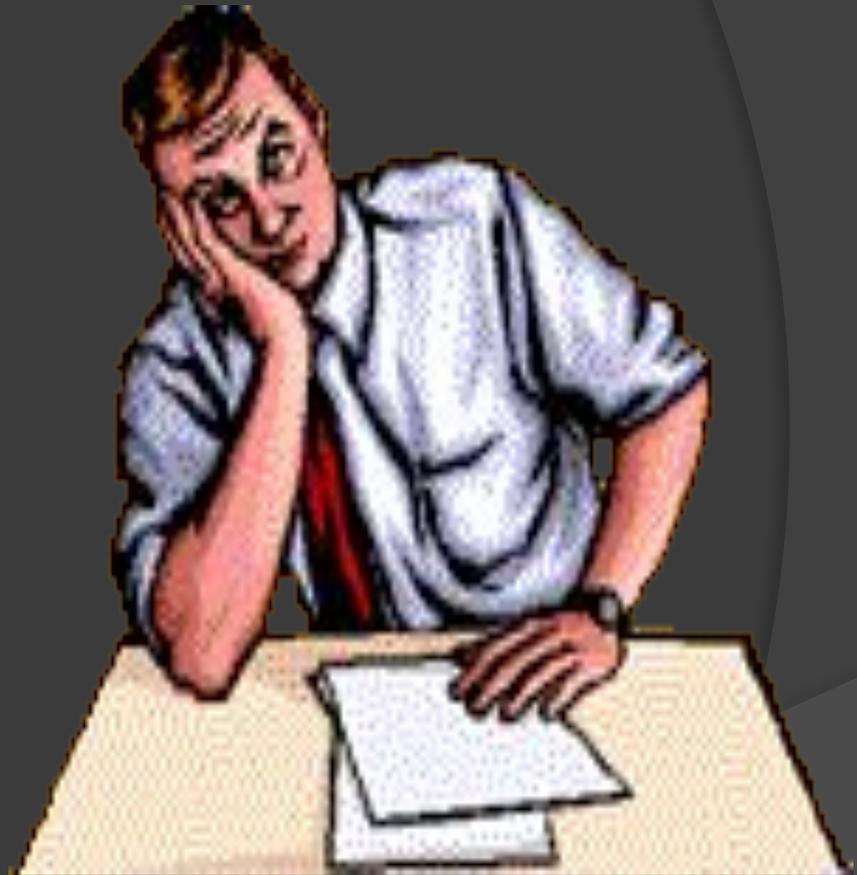
Психолого-  
педагогический  
семинар в МОУ  
«СОШ с.Вязовка»  
31.10.2009г.

# Проблема современной школы

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.

Ранее талантливый педагог становится профнепригодным.



- ⦿ 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%

# ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ возникновения профессионального выгорания

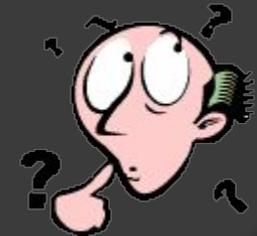
**По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.**

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствует следующее :

- **Чувства:** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным



- **Мысли :** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве



- **Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.



**Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.**

# Метафора

В одной далекой и прекрасной стране жил-был Учитель. Такой целеустремленный, думающий и желающий изменить мир к лучшему. С искренней любовью к детям и своему делу. Все время он учился сам, и покоя ему не давала мысль – изобрести волшебное слово, слушая которое дети тут же все усвоят и станут развиваться. Он изобретал, думал, внедрял... Когда у детей что-то получалось, он был доволен и горд. Когда им что-то не удавалось, огорчался, считая это своим промахом.

И так накопил учитель целый сундук всего интересного, нужного и занимательного. А так как по натуре своей он был очень щедрым человеком, то возникла у него идея раздать это людям. Чтобы всем было хорошо – и взрослым, и детям.

Делясь с другими своими мыслями, он очень волновался: все ли поймут его правильно, так ли он все делал? Может, мысли и дела его не так уж хороши и умны, как ему казалось?

**Одолевали Учителя страхи, волнения...**

# Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание

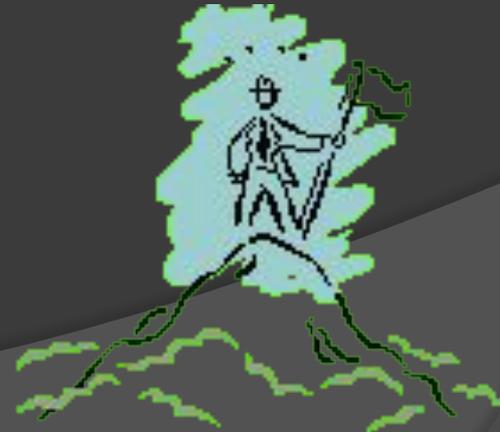
- *Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.*
- *Во многом из-за сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания, до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.*
- *Следующая особенность – это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.*



# 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.



# Перечень психических процессов, поведенческих реакций, проявляющих в состоянии эмоционального выгорания в %

<b>Раздражительность</b>	<b>62,5</b>
Разочарование	56,25
Обида	56,25
Досада	50
Апатия	50
Подавленность	43,75
Беспомощность	37,5
Угнетённость	37,5
Опустошённость	37,5
Горечь	37,5
Отчаяние	37,5
Конфликтность	31,2
Стресс	31,2
Безысходность	25

# 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	Редко	да	Очень часто
7.	Страдаете ли 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	Нет	Редко	да	Очень 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.

# Как помочь себе ?

В своей работе придержививаться  
правила: **«Не навреди!»**

**-Не навреди ученику!**

**-Не навреди коллеге!**

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

# Придерживаться принципа:

- Расскажи мне, и я забуду.
- Покажи мне и я запомню.
- Дай мне действовать самому, и я пойму.

# Использовать в своей работе правила психогигиены общения

- В каждом виде деятельности есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.
- Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.
- С какой бы жизненной ситуацией ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу.
- Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайся забывать о плохом.
- Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче, лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. В любой скромной карьере есть что-то, о чём можно с гордостью вспомнить.
- Если вам предстоит неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его.
- Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже. (Г.Селье)

## Упражнение «Мозговой штурм»

Учитель в своей профессиональной деятельности выполняет разные роли. Проведём **блицтест** и узнаем для себя, какую роль вы выполняете лучше или хуже: каждый на своём листочке попробует сделать свою ролевую карту педагога, обозначив в ней главные, второстепенные, третьестепенные роли. Кружочками разной величины отметьте рядом с вариантом роли.

### Варианты:

- обучение**(передача и приём социального опыта);
- воспитание**(руководство и помощь в развитии личности ученика и его самоопределении);
- оценивание**(объективная оценка учебных успехов и поведения учащихся);
- консультирование** (помощь учащимся и родителям при решении различных педагогических проблем);
- инновации** (внедрение новшеств, отношение к новому);
- пример для подражания.**

Сделайте вывод для себя и постараться улучшить тот вид работы, что менее получается.

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

## *Упражнение «Пожелание»*

*Скажите на прощание своему коллеге добрые слова.*



**Творческих успехов ВАМ, дорогие  
коллеги!**

**Давайте учиться не «выгорать»!**



# Литература:

- В.Родионов, М.Ступницкая «Работа школьного психолога с педагогами» Ч.2, М 2007.
- Ольга Хухлаева, доктор педагогических наук. МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ. Психологическая поддержка педагогов .
- Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / Под ред. С. и К. Гроф. – М., 2000.