

# Профессиональное выгорание педагога

Автор-составитель: заведующий  
ГБДОУ №78 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга Т.А. Калистратова

- Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

# Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.

3 группы

Индивидуальный  
фактор

Статусно-ролевой  
фактор

Корпоративный  
фактор

# Индивидуальный фактор

- склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др

# Статусно-ролевой фактор

- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; низкий социальный статус; поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность, негативные установки, ущемляющие права и свободу личности.

# Корпоративный фактор

- нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

# Внутренние ресурсы противодействия выгоранию.

ресурсы

**Физиологически  
й  
уровень**

**Психологически  
й  
уровень**

**Социальный  
уровень:**

**Духовный  
уровень**

# Физиологический уровень

- является базовым, к нему относится то, что биологически задано. Он включает в себя тип нервной системы (ее силу, слабость, устойчивость и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.



# Психологический уровень.

- Эмоциональное противодействие, понимание причин стресса, позитивность и рациональность мышления, гибкость мышления, поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки.

# Социальный уровень:

- социальные роли, отношение к другим людям.

# Духовный уровень.

- Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту.
- Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности.
- Душевная сила – мужество. Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм или в иррациональную веру. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да».

# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (психофизические)

- - чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (так называемый симптом хронической усталости);
- - ощущение эмоционального и физического истощения;
- - снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- - общая слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- - частые беспричинные головные боли;
- - постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- - резкая потеря или резкое увеличение веса;
- - полная или частичная бессонница- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- - 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, потеря внутренних, телесных ощущений;

# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (социально-психологические)

- - 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, подозрительности, стыда, скованности);
- - чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- - чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- - общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (поведенческие)

- - ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- - сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- - вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно 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 сотрудников, повышение неадекватной критичности;
- - злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

# Профилактика профессионального выгорания

- Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
- Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

# Профилактика профессионального выгорания

- Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
- 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 жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.



# Профилактика профессионального выгорания

- «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и... постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.
- У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

# Профилактика профессионального выгорания

- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.
- Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

# Профилактика профессионального выгорания

- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
- Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.
- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

# Профилактика профессионального выгорания

- Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

- Спасибо за внимание!