

# Профессиональное выгорание педагогов. Пути преодоления.



Бочкарева Екатерина Владимировна  
Педагог-психолог  
ГБУ «Чистопольский детский дом»

## Цели:

профилактика психологического здоровья педагогов,  
ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

## Задачи:

знакомство с понятием эмоционального выгорания, его  
характеристиками;  
определение своего отношения к профессии,  
вычленение проблемы, «перекосов» в распределении  
психической энергии;  
анализ проявления признаков выгорания, выделение  
источников неудовлетворения профессиональной  
деятельностью;  
снижение уровня эмоционального выгорания  
педагогов.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания (СПВ).

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.



## Основные признаки выгорания:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов;
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности;
- усиление пассивности;
- чувство вины.



Эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

# Факторы, оказывающие влияние на развитие синдрома профессионального выгорания.

К личностным факторам риска «выгорания» относятся склонность к интроверсии; реактивность;

- низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- низкий уровень самоуважения и самооценки и др. В ряде исследований обнаружилось, что
- наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только
- рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с
- полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность;

- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный
- статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в
- значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права
- и свободу личности.

К корпоративным (профессионально-организационным) факторам риска выгорания относятся:

- 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.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

# Что же делать?

## (Рекомендации для педагогов)

Срочно принять практические меры по оптимизации организации своего труда! В первую очередь необходимо проанализировать график работы и возможности его модификации.

### Для этого необходимо:

- оценить реальность сроков исполнения заданий и по возможности снизить чрезмерную интенсивность труда;
  - выделить краткосрочные и долгосрочные цели и установить приоритетность целей;
  - четко определить сферу своей ответственности и не брать на себя ответственность за работу других людей;
  - овладеть технологиями управления своим временем (тайм-менеджмент);
  - выработать оптимальный ритм работы, который позволил бы оптимально использовать чередование сложных и простых заданий.
  - формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.
- Выполнение этих небольших правил в организации труда позволяет несколько снизить стрессовую нагрузку на работе и почувствовать, что сам человек может контролировать складывающуюся ситуацию и поддерживать равновесие между внешними требованиями и своими внутренними ресурсами



## Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

- ❖ Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
- ❖ Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
- ❖ Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
- ❖ Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
- ❖ Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.



- ❖ Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
- ❖ Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
- ❖ Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:
  - при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
  - при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,
  - при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;
  - при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
  - расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
  - тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Лиграна.

## Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля:

На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение.

Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., «Просвещение» 1986 г.
2. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. Вопросы психологии №6. 1987 г.
3. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания., Спб, “Речь”, 2006 г.
4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.
6. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
7. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
8. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.
9. [http://zavodoykovsk-school4.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=18&itemid=42](http://zavodoykovsk-school4.com/index.php?option=com_content&view=article&id=18&itemid=42)
10. <https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2>