

“Профессиональное развитие - это всегда «приобретение и потери, а значит становление профессионала — не только совершенствование, но и потери» (Зеер Э.Ф.)”



Психологическая профилактика профессиональной деформации педагога

Автор:

**Горбачева Т.С., педагог-психолог ТОГУ
«Сосновская школа-интернат»**

Профессиональная деформация— это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере.



Стадии профессиональной деформации педагога (К.Маслач)

1.Эмоциональное истощение — это снижение эмоционального фона.

2.Деперсонализация — это циничное отношение к труду и объектам своего труда.

3.Редукция личных достижений — это утрата профессиональных ценностей.

**Фазы и симптомы
стресса
(В.В.Бойко)**

```
graph TD; A[Фазы и симптомы стресса (В.В.Бойко)] --> B[Нервное (тревожное) напряжение]; B --> C[Резистенция, то есть сопротивление]; C --> D[Истощение];
```

**Нервное (тревожное)
напряжение**

**Резистенция, то есть
сопротивление**

Истощение

1.Фаза напряжения

- ❑ Симптом “переживания психотравмирующих обстоятельств”
- ❑ Симптом “неудовлетворенности собой”
- ❑ Симптом “загнанности в клетку”
- ❑ Симптом “тревоги и депрессии”

2. Фаза “резистенции”

- ❑ Симптом “неадекватного избирательного эмоционального реагирования”
- ❑ Симптом “эмоционально – нравственный дезориентации”
- ❑ Симптом “расширения сферы экономии эмоций”
- ❑ Симптом “редукции профессиональных обязанностей”

3. Фаза “истощения”

- ❑ Симптом “эмоционального дефицита”
- ❑ Симптом «эмоциональной отстранённости»
- ❑ Симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»
- ❑ Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»

Группы факторов «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ВЫГОРАНИЯ»

Внешние факторы: **Внутренние факторы:**

- специфика профессиональной педагогической деятельности;
- организационный
- коммуникативный фактор;
- полевой и личностный фактор (индивидуальный).



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

педагогов

1. Информирование педагогов

Цель: расширение информированности сотрудников о том,

как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность

□ Выпуск буклетов, памяток, постеров

□ Выступление на педсовете, собрании коллектива



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

2. Эмоциональная поддержка и стимулирование

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации

- Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения»
- Вовлечение профессионально успешных педагогов: участие педагогических чтений, конференций, выступления из опыта работы, участие в конкурсе «Учитель года», показ открытых мероприятий, тьютерство
- Совместные вечера и отдых, поездки с детьми, участие в спортивной жизни школы, праздники и дни рождения



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

3. Профессиональная помощь

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов

- Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
- Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
- Организация работы творческих групп.
- Гештальт - супервизия
- Проведение семинаров-тренингов:
 - «Коммуникативные игры»
 - «Обучение способам саморегуляции»
 - «Профессиональный рост»

Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

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

Информационные ресурсы

- Аминов Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. – 1988. - № 5.
- Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М., 1996.
- Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.
- Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. - Режим доступа:
<http://www.5ballov.ru/referats/preview/72429/6>

**Благодарю за
внимание!**

