

**ПРОБЛЕМА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
САМОВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ: СУЩНОСТЬ И
ПУТИ РЕШЕНИЯ**

Показатели психического здоровья педагога

- ◎ Принятие ответственности за свою жизнь
- ◎ Самопонимание и принятие себя
- ◎ Умение жить в настоящем времени
- ◎ Способность к пониманию и принятию других

Профессиональные факторы риска

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка
- Творческое отношение к профессиональной деятельности
- Владение современными методиками и технологиями обучения

Эмоциональное (профессиональное) выгорание –

**это синдром, развивающийся на фоне
хронического стресса и ведущий к
истощению эмоциональных,
энергетических и личностных ресурсов
работающего человека.**



Стадии профессионального выгорания



Первая стадия - физиологическая

- ◎ Наличие головных болей, болей в пояснице и шее, горле и животе и пр.
- ◎ Общее недомогание
- ◎ Нарушения сна

Стадии профессионального выгорания

Вторая стадия - эмоциональная

- ▣ Наличие состояний напряжённости, тревоги, беспокойства, взволнованности
- ▣ Агрессия (депрессия)
- ▣ Эмоциональная истощённость
- ▣ Раздражительность



Стадии профессионального выгорания

Третья стадия - поведенческая

- ▣ Бурные неадекватные реакции
- ▣ Опоздания на работу, стремление уйти пораньше
- ▣ Частые перерывы в работе
- ▣ Усиление тяги к вредным привычкам



Стадии профессионального выгорания

Четвёртая стадия - смысловая

- ▣ Утрата смысла профессиональной деятельности
- ▣ Негативное отношение к себе как специалисту и профессии педагога в целом

Три аспекта профессионального выгорания

- ▣ **Первый** — *снижение самооценки*. «Сгоревшие» работники часто чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- ▣ **Второй** — *одиночество*. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
- ▣ **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация*. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА

Психофизические симптомы:

- ▣ постоянное чувство постоянной усталости;
- ▣ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ▣ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ▣ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- ▣ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ▣ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ▣ полная или частичная бессонница;
- ▣ 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.

Симптомы профессионального выгорания

ВТОРАЯ ГРУППА

Социально-психологические симптомы:

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

Симптомы профессионального выгорания

ТРЕТЬЯ ГРУППА

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее — все труднее;
- заметное изменение рабочего режима (увеличение или сокращение время работы);
- постоянное, без необходимости, забирание работы 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 выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- усиление вредных привычек

Проявление синдрома выгорания у педагогов (по стажу работы):

- ▣ 70-67 % - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
- ▣ 8–11% - от 1 года до 3 лет (адаптация в ОУ), у педагогов с 10-летним стажем (выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- ▣ 22% - от 15 до 20 лет.

Ситуации, влияющие на возникновение синдрома выгорания

- ▣ Начало деятельности после отпуска, каникул ;
- ▣ Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями;
- ▣ Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- ▣ Окончание учебного года



Группа риска



- ▣ Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми
- ▣ Интроверты, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.



Группа риска



- Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
- Женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
- Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

Саморегуляция психического состояния

Психологическая саморегуляция — это комплекс мероприятий, направленных на формирование психических состояний, способствующих наиболее полной реализации потенциальных возможностей. **Основа такого состояния** — баланс рабочей и восстановительной систем организма.



Способы саморегуляции

Регуляция эмоциональных состояний

1. Установление определённого режима дыхания.
2. Управление тонусом скелетных мышц
3. Самовнушение
4. Медитация
5. Воздействие на биологически активные точки
6. Использование элементов арт-терапии



Способы саморегуляции

Приёмы волевой мобилизации

1. Самоубеждение: десенсибилизация, деактуализация, построение внутренних опор.
2. Снятие запрета на ошибку.
3. Самоприказ.
4. Саподкрепление.
5. Ритуальные действия.
6. Тонизация (создание искусственного настроения).
7. Сублимация.