

# Автор проекта:

Педагог – психолог МБДОУ Д.С  
общеразвивающего вида №33  
Хапаева Ю.П

# Причины профессионального «выгорания» педагогов

**Актуальность.** В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога. Следствием профессионального “выгорания” могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с собственными детьми.



Следовательно, профессиональное “выгорание” - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Опасность “выгорания” состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. Поэтому в настоящее время становится актуальным коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога.



Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой.

# Синдром включает в себя 3 компонента

Эмоциональное истощение: - чувство опустошенности, усталости, вызванной собственной работой.

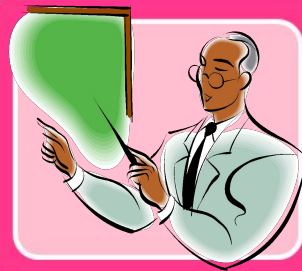
Деперсонализация – чувство равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.

Редукция профессиональных достижений: недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере.

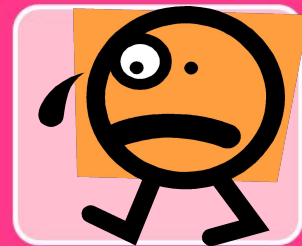
# СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Физические;

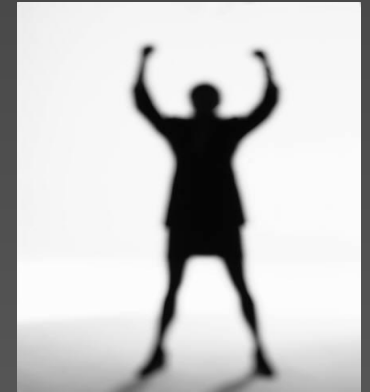


Поведенческие;



Психологические.

# К физическим относят:



Усталость;

Чувство  
истощения;

Восприимчивость  
к изменениям  
внешней среды;

Частые головные  
боли;

Расстройство  
желудочно-  
кишечного  
тракта;

Избыток или  
недостаток веса;

Одышка;

Бессонница.





# К поведенческим и психологическим:

Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;

Рано приходит на работу и остается надолго;

Поздно появляется на работе и рано уходит;

Берёт работу на дом;

Чувство неосознанного беспокойства, скуки;

Чувство обиды, разочарования

Неуверенность;

Чувство вины, неостребованности.

Раздражительность, подозрительность

Неспособность принимать решение;

Дистанционирование от коллег;

Повышенное чувство ответственности за учеников;

Общая негативная установка на жизненные перспективы;

Легко возникающее чувство гнева.

# Как восстановить эмоционально-психологический баланс ?



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;

- **соблюдение психогигиены** (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);



- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение



- поддержание хорошей физической формы  
(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;

# Последствия выгорания

- **МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ** - ухудшение социальных, семейных отношений, повышение конфликтности;
- **УСТАНОВОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ** - развитие негативных установок по отношению к работе, целевой рабочей группе, к организации, к себе - снижение лояльности;
- **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ** - неконструктивные и неэффективные модели поведения, сказывающиеся на снижении качества работы и коммуникации;
- **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ** - развитие психосоматических расстройств.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

- Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

# ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- • НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- • НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- • НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- • НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- • Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- • Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Спасибо за внимание!

