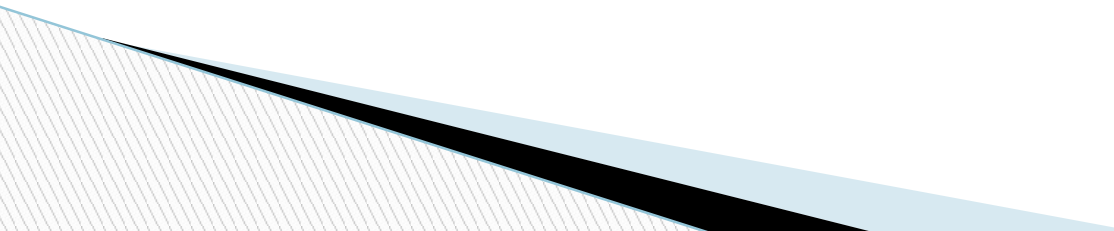


# **Психологическая профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога**

Выполнила:  
Студентка 1 курса,  
ППО-м-о-15-2  
Ледовская Алёна

# План:

- 1) Проблема выгорания педагога
  - 2) Сущность выгорания
  - 3) Факторы риска развития выгорания (по Л.В. Новиковой)
  - 4) Психологические условия восстановления здоровья педагогов
- 

Н.И. Комиссарова отмечает, что основными показателями этих деформаций считается безапелляционность педагогов, их консервативность, закрытость в общении, оценочность суждений, которые, как правило, становятся чертами характера, поучающая манера речи, излишняя властность и категоричность, навязывание своего образа "Я" воспитанникам и окружающим, стремление к власти над детьми и людьми вообще.

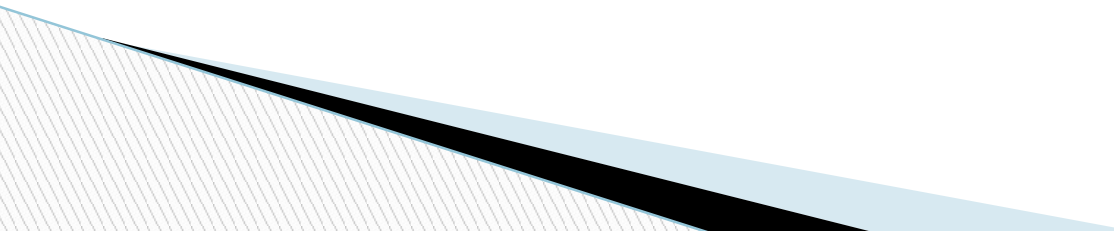


# Характерные симптомы, о которых упоминают учителя:

- ощущение тупика, одиночество;
- периодически срываешься, начинаешь кричать на детей из-за мелочи;
- ярость и желание ударить, ответить очень грубо на провокации;
- понимаешь, что ждешь звонка с урока с самого начала урока;
- резкость и несдержанность в общении с коллегами;
- не удается быстро восстанавливаться, часто болеешь, боишься перемен;
- начинаешь много есть по вечерам (или забываешь поесть) и т. д.

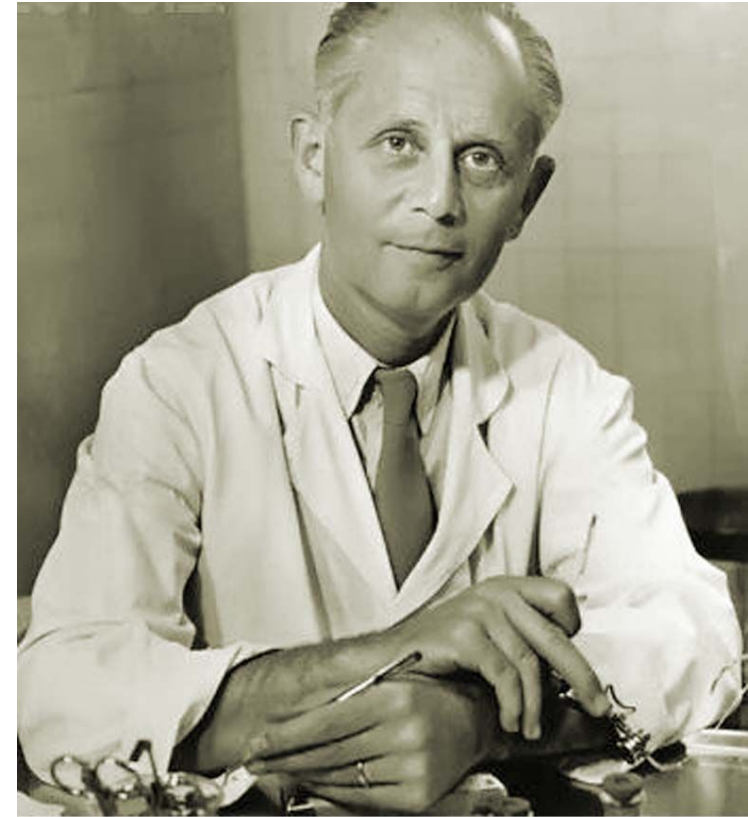
В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином burnout (англ.) – “сгорание”, “выгорание”, “затухание горения”. Впервые этот термин предложил Фроуденбергер (1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.



- ▣ **Профессиональная деструкция** — это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.
  - ▣ **Синдром профессионального выгорания** – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.
- 

- ▣ **Синдром эмоционального выгорания** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- ▣ Под **хронической усталостью** понимается специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей.

▣ **Стресс (давление, нажим, напряжение)** - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.



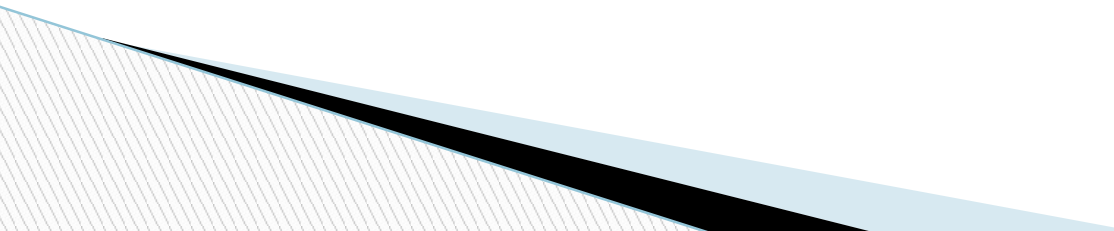
Ганс Селье



- ▣ **Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда)** - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

- ▣ **Деперсонализация** – изменение самосознания, для которого характерно ощущение потери своего Я и мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношения к близким, к работе и пр.

# Факторы риска развития выгорания (по Л.В. Новиковой)

- 1) социально-психологические факторы развития выгорания
  - 2) личностные факторы развития выгорания
  - 3) профессиональные факторы развития выгорания
- 

# Психологические условия восстановления здоровья педагогов

**Супервизор** – это опытный, авторитетный коллега, к которому можно обратиться за помощью и советом. А **интервизия** – обсуждение в группе единомышленников, помогающих вам увидеть проблему с разных сторон, предлагающих разные пути ее решения.

Основным средством восстановления здоровья является **психоэмоциональная и двигательная активность.**

- ▣ К **активным средствам** относятся все формы лечебной физкультуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хоротерапия, трудотерапия и др. (так можно поддерживать здоровье за счет пилки дров, вскапывания огорода или косьбы, если делать это регулярно и достаточно интенсивно).
- ▣ **Пассивные средства** – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, а **психорегулирующие (психологические)** – аутотренировка, мышечная релаксация, специально подобранные психотехники.