

# Консультация для педагогов:

## «Профессиональное выгорание: диагностика и профилактика»

Чем обусловлена напряженность в работе педагогов?  
Каковы её причины?

### Факторы напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувственность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.
- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги не редко переносят на детей.
- Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

**Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущих к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

### Фазы и симптомы стресса

1. **Нервное напряжение**, которое создают: - отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, "трудные дети".

**Симптомы:** - переживание, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в "клетку", тревога и депрессия.

2) **Соппротивление** - во времени которого, человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

*Симптомы:* - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, выборочное выполнение профессиональных функций.

3) **Истощение**, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, который наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

*Симптомы:* - эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

### **Стадии профессионального выгорания**

#### Первая стадия:

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

#### Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

#### Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;
- безразличие ко всему.

### **Три аспекта профессионального выгорания.**

#### **1. Снижение самооценки**

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяния.

#### **2. Одиночество**

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

#### **1. Эмоциональное истощение, соматизация**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

### **Симптомы профессионального выгорания**

#### *Первая группа*

#### Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;

• снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции строго на опасную ситуацию);

• 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 течении всего дня;

• одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

• заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

### *Вторая группа*

#### *Социально- психологические симптомы:*

• безразличие, скука, пассивность и депрессия;

• повышенная раздражительность на незначительные мелкие события;

• частые нервные срывы;

• постоянное переживание негативных эмоций для которых во внешней ситуации причин нет;

• 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»)

### *Третья группа*

#### *Поведенческие симптомы:*

• ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

• постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

• чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

• невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, несоответствующие служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

### *Проявление педагогического выгорания у педагогов (по стажу работы)*

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

#### Ситуации, влияющие на возникновение педагогического выгорания:

- начало новой деятельности после отпуска, новогодние каникулы, курсы (функция - адаптационная);
- ситуация эмоционального неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция - защитная);
- проведение открытых мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворение;
- подготовка документов к аттестации.

#### **Причины возникновения педагогического выгорания.**

1. Не соответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
2. Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка.
3. Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.
4. Жесткие временные рамки деятельности.
5. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
6. Ответственность перед администрацией, родителями, обществом за результат своего труда.
7. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в общении с детьми, родителями, администрацией.

#### **Профилактика профессионального выгорания.**

##### *Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:*

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие;
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

### 3. Повышения уровня профессионального мастерства.

#### **Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания**

##### *Во-первых:*

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

##### *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса,
- высокая мобильность,
- открытость,
- общительность,
- самостоятельность,
- стремление опираться на собственные силы.

##### *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности — как в отношении самого себя, так и других людей и в жизни вообще

#### **Профилактика профессионального выгорания.**

- 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 чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагать 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 четко, говорите о них семье, друзьям по работе.

- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.

#### **Советы:**

- будьте внимательны к себе, это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости;

- любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться;

- подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы;

- перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе;

- перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста своей. Не вместо людей, а вместе с ними;

- учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий;

- если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: Так ли это ему нужно? А может он справиться сам?

- старайтесь смотреть на вещи оптимистично;

- найдите время, чтобы побыть наедине с собой;

- не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;

- не оказывайте слишком большое давление на своих детей;

- старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»;

- используйте возможность выступить с речью;

- следите за фигурой;

- маленькие радости в Ваших руках;

- не забывайте, что **Вы к-р-а-с-и-в-ы !!!**