

**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.