

# Профилактика профессионального выгорания учителей



Климчик Венера Аликовна,  
педагог-психолог МБОУ СОШ №29



- I. Что такое профессиональное выгорание?
- II. Как диагностировать у себя наличие профессионального выгорания. Симптомы профессионального выгорания.
- III. Что с этим делать: рекомендации и конкретные приёмы.

# Синдром профессионального выгорания

— это состояние психического, эмоционального и физического истощения.

Проявляются в профессиях группы «человек – человек»: тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, пожарных, спасателей, бизнесменов, политиков и др.

Термин «синдром профессионального выгорания» (равнозначный термин — синдром эмоционального выгорания), вошел в 1974 году благодаря исследованию американского психиатра **Дж. Фрейденберга**.



# Анкета для оценки синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Инструкция.* Оцените себя по степени выраженности того или иного показателя.

Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. По каждому из показателей выберите один вариант ответа (всегда, часто, иногда, редко, никогда), который в наибольшей степени вам подходит.

<b>I. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ</b>		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Не хочу идти на работу					
2	Избегаю участвовать в семинарах, совещаниях и других мероприятиях					
3	Меньше взаимодействую с коллегами по профессиональным проблемам					
4	Свожу к минимуму контакты и взаимодействие с учениками					
5	Стремлюсь уйти от контактов с родителями					
6	Не могу в срок подготовить документы по работе					
7	Не внедряю новые подходы в работе					
Сумма баллов по данной группе признаков						

<b>II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ</b>		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Чувствую, что утрачено (снизилось) чувство юмора.					
2	Боюсь неудач в профессиональной деятельности					
3	Чувствую раздражение, когда общаюсь с учениками, коллегами, родителями учеников					
4	Считаю, что администрация предъявляет ко мне необоснованные претензии, чаще критикует.					
5	Чувствую равнодушие к своей деятельности, общению с коллегами, обучающимися, родителями.					
6	Чувствую бессилие, когда необходимо решить сложные ситуации на работе.					
7	Переживаю подавленное настроение на работе или при мыслях о ней.					
Сумма баллов по данной группе признаков						

<b>III. КОГНИТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ</b>		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Думаю уйти с работы, поменять профессию или сферу деятельности.					
2	Испытываю трудности в концентрации внимания, рассеянность.					
3	Принимаю стереотипные решения (негибкость мышления).					
4	Сомневаюсь в значимости своей работы.					
5	Думаю, что разочарован(а) в профессии.					
6	Проявляю пренебрежение к коллегам, обучающимся, родителям.					
7	Всё больше погружаюсь в личные проблемы.					
Сумма баллов по данной группе признаков						

<b>III. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ</b>		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Дольше сплю или мучает бессонница.					
2	Понимаю, что нарушен аппетит (отсутствие или переедание).					
3	Думаю, что здоровье беспричинно ухудшилось.					
4	Чаще болею (восприимчивость к инфекционным заболеваниям).					
5	Больше и быстрее устаю, хотя объем учебной/физической нагрузки не увеличился.					
6	Испытываю физические недомогания: головные боли, нарушения работы желудочно-кишечного тракта.					
7	Переживаю обострение хронических заболеваний.					
Сумма баллов по данной группе признаков						



# Обработка результатов

- При анализе результатов подсчитывайте баллы отдельно по каждой группе признаков – так вы определите уровень выраженности каждого из признаков.
- Затем подсчитайте сумму баллов по четырём группам признаков.

# Обработка результатов

Определите уровни выраженности риска выгорания:

По каждой группе признаков:

- *18 баллов и выше* – высокий уровень.
- *12-17 баллов* – средний уровень
- *11 баллов и ниже* – низкий уровень.

**Общий показатель по четырем группам признаков:**

*67 баллов и выше* – высокий уровень.

*45-66 баллов* – средний уровень.

*44 балла и ниже* – низкий уровень.

# Обработка результатов

## *Высокий уровень по показателям*

- Обратите внимание на **физиологические показатели**. Высокий уровень выраженности, частота проявления симптомов или их сочетание указывают на физиологическое неблагополучие, организм сигнализирует о том, что нужно обратить внимание на своё состояние.
- Проявление **поведенческих признаков** риска эмоционального выгорания свидетельствует об изменении отношения педагога к работе, снижении потребности в общении или взаимодействии с коллегами, обучающимися, родителями. При этом человек стремится свести к минимуму профессиональные и личные контакты и выполнение непосредственных рабочих обязанностей.

# Обработка результатов

## *Высокий уровень по показателям*

- **Эмоциональные признаки** – важный показатель риска выгорания. Человек испытывает негативные эмоции, неуверенность, неспособность решать профессиональные проблемы. Преобладают отрицательное настроение, раздражительность, злость на себя, коллег, ситуацию на работе.
- **Когнитивные признаки выгорания** проявляются на уровне изменения восприятия и отношения к своей работе, её результатам, значимости профессиональной деятельности.

# Последствия профессионального выгорания

- *Межличностные*

*последствия* проявляются в конфликтах с коллегами, администрацией, учениками и родителями, эмоциональной истощенности.

- *Установочные*

*последствия* проявляются в негативных установках по отношению к учащимся, коллективу, к себе лично. Педагог выбирает неконструктивные модели поведения, увеличивает напряженность вокруг себя, и, как следствие, падает качество работы и межличностного взаимодействия.

- *Психофизиологические*

*последствия* выражаются в расстройствах психосоматики – головных болях, бессоннице, нарушениях аппетита, заболеваниях сердца.

# Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

- **Признайте проблему.** Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал, необходимости дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией.

Чем раньше этим заняться, тем лучше.

**Признать – это наполовину решить её.**



# Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?



- Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим близким и друзьям обсуждать их вместе с вами. Дайте возможность человеку выговориться.
- Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт.*

# Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени. Само по себе проф.выгорание никуда не денется, пока вы сами не будете искать способов преодолеть, чтобы справиться, оно поселится в вашей душе надолго.





## *Меры, препятствующие развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающие стрессоустойчивость организма*

➤ **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**

- *Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс* (в среднем — 7–8 ч). Если наблюдается недостаточная продолжительность сна, можно порекомендовать лечь на 30–60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней.

Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.



# *Меры, препятствующие развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающие стрессоустойчивость организма*

- *Регулярный отдых, баланс «работа — досуг».* «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом). Старайтесь организовать свой день так, чтобы удовлетворять свои жизненные потребности в собственном ритме.



## *Меры, препятствующие развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающие стрессоустойчивость организма*

- *Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.*
- *Организация своей работы: частые короткие перерывы в работе (например, по 5 мин каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные.*
- *На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам.*



# *Меры, препятствующие развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающие стрессоустойчивость организма*

- *Регулярные физические упражнения* (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин).

Физические упражнения – это путь выхода энергии, накапливающейся в результате стресса.

Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться вам (прогулки, бег, танцы, велосипед и т.д.).

Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров.



# *Меры, препятствующие развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающие стрессоустойчивость организма*

- *Наличие хобби (спорт, культура, природа).*

Необходимо наличие интересов вне работы, позволяющих снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть. Реализуйтесь в чем-то, в том, что доставляет вам удовольствие.



# Способы восстановления профессиональной деятельности

1. Участие в работе профессиональных групп.
2. Пребывание в профессиональной субкультуре.
3. Работа со специальной литературой.
4. Повышение уровня квалификации специалиста.



# Методы противостоянию проф.выгоранию

• **Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## «Правильное дыхание»

Делаете короткий вдох носом  
выпячиваете живот вперед.

Делаете длинный выдох ртом —  
втягиваете в себя живот.

Выдох в два раза длиннее  
вдоха.

Уже через 3–5 минут такого  
дыхания вы заметите, что ваше  
состояние стало заметно  
спокойней и уравновешенней.





# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## «Передышка»

Медленно и глубоко дышите в течение 3 минут, наслаждаясь процессом и представляя, что все проблемы улетучиваются.

Помогает расслабиться и успокоиться, потому что в момент расстройства человек начинает сдерживать дыхание.



# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## «Дыхательная техника саморегуляции»

При первом выполнении сядьте, примите наиболее удобную позу.

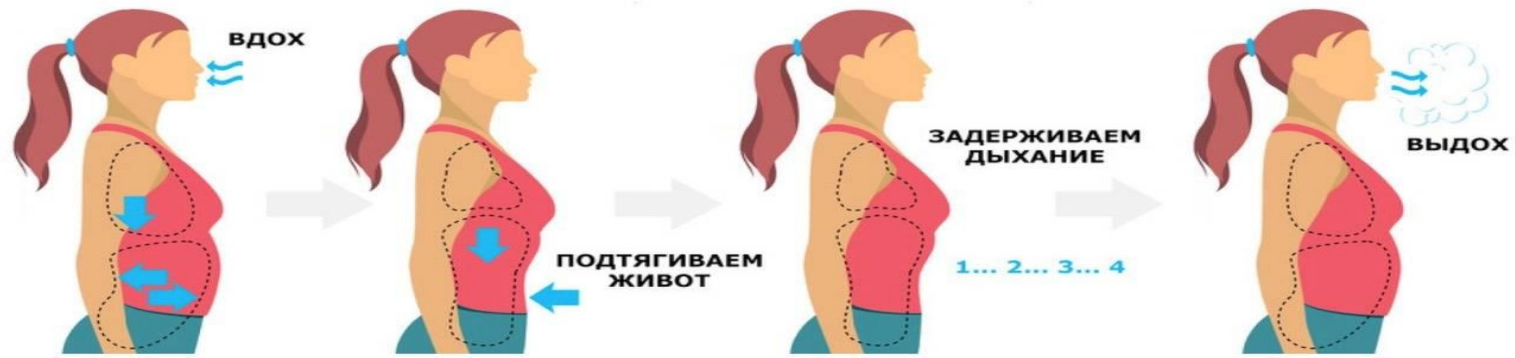
Сделайте глубокий вдох. Вдох длится не менее 2 секунд.

Задержите дыхание на 1-2 секунды – сделайте паузу. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха.

Затем снова сделайте глубокий вдох, без паузы выдох.

Повторите цикл 2-3 раза.

Выполните технику, чтобы уменьшить усталость после работы, или в конфликтных ситуациях, чтобы сохранить спокойствие.



# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## «Радуга»

Встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё, как с горки. Повторите несколько раз.

Запомните свои ощущения, вспомните их в неприятные моменты, когда нет возможности выполнить упражнения.



# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание



## «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постройте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполните упражнение, чтобы достичь оптимального психоэмоционального состояния.

# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## Самоприказы

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

## «Самоприказы»

Используйте короткие, отрывистые распоряжения, сделанные себе: «Не поддаваться на критику!», «Слушать!».

Вам важно применять самоприказы, когда нужно вести себя определенным образом, настроиться, собраться.

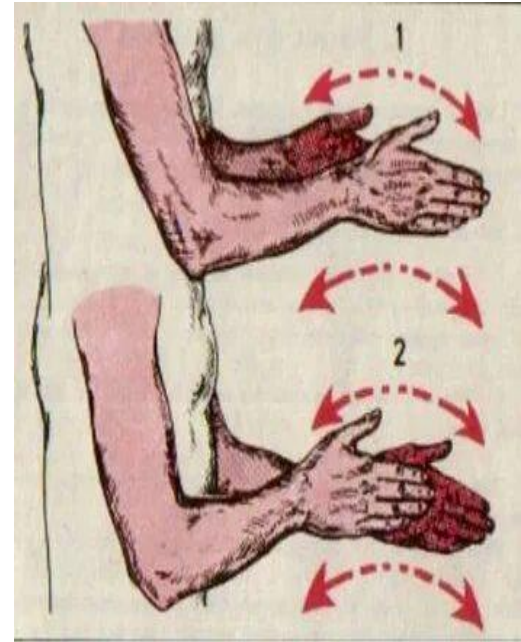
# Упражнения, чтобы преодолеть профвыгорание

## «Энергетический самомассаж»

Энергично разотрите ладони – 10 секунд.

Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз – 10 секунд.

Расслабленными пальцами «постучите» по макушке головы – 10 секунд.



Кулаком левой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье правой руки – 10 секунд.

Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки – 10 секунд.

Потрите пальцами ушные раковины – 10 секунд.

Нащупайте пальцами впадину в основании черепной коробки, надавите и подержите.

# Методы противостоянию проф.выгоранию

- **Визуализации** (использование образов, мысленное представление).
- **Медитации**

При визуализации нужна систематичность.

Можно начинать с картины природы, которые нравятся, конструировать прямо тут же, что угодно, просто цвета, представлять радугу.

Эффект сразу не получится, тело должно привыкнуть. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев.





## *Упражнение «Источник»*

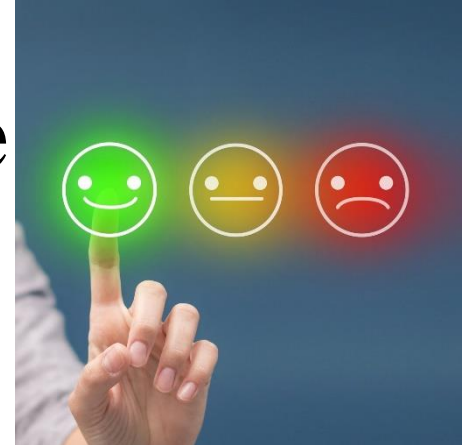
Сядьте удобно, не отвлекайтесь на посторонние факторы. Желательно закрыть глаза. Обратите внимание на то, как дышите.

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Почувствуйте, что вода вымывает из вас всё, что накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется...»



# Позитивное мышление

- основа, которая поможет преодолеть стресс. Придает учителю в трудных ситуациях уверенность, потому что человек начинает видеть проблему рационально.



Основой разрушительных эмоций становятся когнитивные ошибки (иррациональные установки), которые искажают истинный смысл и мешают понимать информацию.

Они ведут к разрушительным переживаниям (гнев, растерянность, раздражение, агрессивность), разочарованию и повышают риск выгорания.



# Позитивное мышление

Важно переформулировать негативные мысли и убеждения в конструктивные.

<b>Негативные мысли и убеждения</b>	<b>Конструктивные мысли и убеждения</b>
Ужасно, я ничего не успеваю	Я часто не успеваю сделать то, что запланировала. Стоит расставлять приоритеты в делах.
Неудачи в работе очень сильно влияют на моё настроение.	Неудачи в работе бывают у всех. Я рассматриваю неудачи как ступень к развитию, шаг к поиску новых возможностей.
Я не вижу отдачи от учащихся на своих уроках.	Учащиеся имеют разные способности. Можно попробовать найти другие способы взаимодействия с ними.



- **Главное своевременно предпринимать меры, чтобы синдром профессионального выгорания не развивался.**
- **Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил.**

