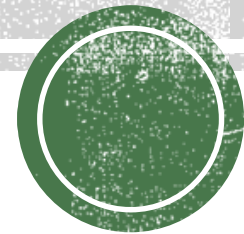


ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

**Таргонская Анна Леонидовна, старший
преподаватель кафедры педагогики и частных
методик государственного учреждения
образования «Гомельский институт развития
образования»**



Эмоциональное выгорание - это синдром,
развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий
к истощению эмоционально-энергетических и
личностных ресурсов работающего человека.

Впервые он был описан Х. Фройденбергером в 1974 г.



ГРУППЫ СИМПТОМОВ

1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ:

- хроническая усталость;
- снижается настроение (иногда при одной только мысли о работе);
- нет сил общаться с другими людьми, изоляция;
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- нежелание проявлять двигательную активность;
- телесные недуги, подверженность болезням (давление, болезни сердца, головокружение, снижение иммунитета)



ГРУППЫ СИМПТОМОВ

2. деперсонализация/дегуманизация:

- негативное, циничное отношение к работе, коллегам, к тем, кто нуждается в помощи;
- автоматическое «функционирование»;
- всяческое избегание нагрузок;
- формальное выполнение своих обязанностей;
- чувство вины



ГРУППЫ СИМПТОМОВ

3. переживание собственной несостоятельности:

- постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований;
- занижает свою компетентность и продуктивность;
- человек страдает от недостатка успеха, признания



В 1994 году Г. Соннек добавил к этим трем симптомам еще один — **витальную нестабильность**, признаки которой:

- депрессия;
- подавленное настроение, апатия;
- чувство безнадежности;
- возбудимость;
- импульсивное эмоциональное поведение;
- раздражительность;
- тревожность, беспокойство



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Существуют **внешние** и **внутренние** причины эмоционального выгорания.

К внешним факторам относятся:

- постоянное общение с людьми;
- постоянно эмоционально напряженная работа;
- условия работы:
 - нечеткая организация и планирование труда;
 - продолжительность рабочего времени;
 - напряженный график, сверхурочная работа;
 - плохо структурированная и расплывчатая информация
- материальные условия, неудовлетворительная оплата труда



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

К внешним факторам относятся:

- постоянное общение с людьми;
- нелюбимая работа;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, конфликты в коллективе;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения (дети с аномалиями нервной системы, с задержками психического развития и т. д.)



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

К внешним факторам относятся:

- Авторитарный стиль руководства и «враждебное» поведение
 - ✓ нововведения, касающихся работников, без предварительного обсуждения с ними;
 - ✓ критика в присутствии других;
 - ✓ игнорировании мнения и инициативы сотрудников;
 - ✓ игнорирование заслуг, достижений, результатов работы;
 - ✓ грубое поведение; насмешки;
 - ✓ обвинения в некомпетентности, неспособности хорошо работать;
 - ✓ игнорирование просьб о поддержке, помощи, необходимой для выполнения работы.



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

К внутренним факторам относятся **индивидуальные особенности личности человека**



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ:

- склонность к **эмоциональной ригидности** - длительному переживанию чувств, особенно неприятных, может выражаться в упрямстве, злопамятности, обидчивости;
- **интенсивное восприятие и переживание** обстоятельств профессиональной деятельности, данное психологическое явление возникает у людей с:

- ✓ повышенной ответственностью
- ✓ повышенной самокритичностью
- ✓ гиперконтролем
- ✓ перфекционизмом

- **слабая мотивация эмоциональной отдачи** в профессиональной деятельности



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ:

К внутренним факторам относятся:

- **нравственные и ценностные качества личности**, напр., неспособность включать во взаимодействие с другими такие моральные категории, как

- ✓ совесть,
- ✓ добропорядочность,
- ✓ честность,
- ✓ уважение прав и достоинства другой личности

- завышенные ожидания;
- отсутствие ресурсов: нет поддержки родственников, друзей, соседей, коллег;
- проблемы со здоровьем;
- потребность доказать свою состоятельность, значимость и статусность кому-то



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

- **экзистенциальный фактор**, который описывает психотерапевт, основатель экзистенциального анализа Альфред Лэнгле. Он заключается в **потере или отсутствии смысла** в том, что человек делает, и, как следствие, отсутствии радости и удовлетворения от собственной деятельности.

**Если человек не проживает ценности своего дела,
он выгорает**



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Выгорает тот, кто **МОТИВИРОВАН** не содержанием самого дела, которым он занимается, а побочными целями, удовлетворением субъективной нужды (дефицита), эгоцентричных потребностей:

- ✓ собственная карьера;
- ✓ влияние;
- ✓ зарплата;
- ✓ ожидание признания, социального принятия;
- ✓ необходимость освободиться от давления обстоятельств



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Мы сужаем себя до одной роли.

Профессиональное выгорание происходит, когда **жизнь сводится только к работе**, а любая работа становится однотипной, даже если включает в себя разные задачи — сколь бы разнообразными ни были рабочие проекты, если вы всегда только в роли руководителя, стратега или исполнителя — неважно даже насколько вы любите эту работу — вы будете выгорать.

Важно помнить, что я не только профессионал, а и друг, подруга, мужчина, женщина, любовный партнер, родитель, интересный человек, у которого есть свои хобби, увлечения помимо работы



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Отсутствие заботы о себе

Чтобы быть полезным другими, продуктивным,
важно давать заботу самому себе



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Помощь профессионала

Синдром выгорания – это кризисное состояние.

Необходимо обратиться за помощью и поддержкой к специалисту по психическому здоровью, в том числе педагогу-психологу учреждения образования.

Если состояние запущенное, то помимо психотерапевтической работы потребуются фармакологическая терапия и помощь врача-психиатра



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Проживание смысла и ценности

Задайте себе вопросы:

- Нравится ли мне то, чем я занимаюсь?
- Чувствую ли я в этом смысл?
- Мне нравится только результат или также процесс?
- Хочу ли я посвятить этому делу жизнь? То ли это, ради чего я живу?

Если своевременно разобраться с этими вопросами, можно не только предотвратить последствия СЭВ, но и понять, какие изменения необходимо внести в свою профессиональную деятельность, чтобы она приносила удовлетворенность и ощущение смысла



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Забота о себе:

- хорошее питание - сбалансированный и разнообразный рацион с фруктами, овощами, продуктами, богатыми
 - витамином С;
 - магнием;
 - омега-3 жирными кислотами — главными помощниками против стресса;
- качественный сон;
- здоровый образ жизни;
- при необходимости своевременное прохождение медицинского обследования и лечения



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

➤ водные процедуры, душ или ванна с ароматными средствами: пеной, магниевой солью, хвойным экстрактом и т.д.;

➤ контрастный душ;

➤ сауна, баня;

➤ массаж, самомассаж



МАГНИЕВАЯ ВАННА



МАССАЖ



САУНА



МИОФАССИАЛЬНАЯ
РЕЛАКСАЦИЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение — замечательный способ переключить внимание, отвлечься от тяжёлых мыслей.

- ❖ Занятие спортом;
- ❖ Зарядка;
- ❖ Ходьба пешком, прогулки;
- ❖ Игры;
- ❖ Подъем и спуск по лестнице;
- ❖ Уборка дома;
- ❖ Танцы



ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

- медитация;
- йога;
- цигун;
- дыхательные техники

помогают справиться с симптомами выгорания, регулировать свое психоэмоциональное состояние.



Ли Холден Цигун 15 мин Утро Комплекс для долголетия и здоровья

<https://www.youtube.com/watch?v=QD0QN5x9jCM>

<https://www.youtube.com/watch?v=52nIeF1lNTM&list=PLHI6dlzpj4ig0DkauyXAXpaRgPzGmeS6n&index=2>

▶		Медитация 1 Катерина Суратова
3		Медитация 2 Катерина Суратова
4		Медитация 3 Катерина Суратова
5		Медитация 4 Катерина Суратова



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Хобби и интересы . Уделяйте время хобби и тому, от чего вы получаете удовольствие. Чем больше у вас источников радости, тем выше уровень стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением.

Творчество — один из лучших лекарей души и тела.

Занимайтесь творчеством: музыкой, танцами, рисованием, лепкой из глины, фотографией.

Наслаждайтесь процессом



СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Важный способ предупреждения или лечения выгорания —
добавлять в свою жизнь **НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**:

- ❖ пробовать новые блюда, готовить иначе;
- ❖ гулять в новых местах;
- ❖ путешествовать;
- ❖ читать книги;
- ❖ смотреть фильмы;
- ❖ общаться с разными людьми;
- ❖ пробовать новые виды спорта;
- ❖ учиться или слушать бесплатные лекции по интересам, заполняя свою голову чем-то не связанным с повседневной рутинной



ОБЩЕНИЕ

Крепкие социальные связи, время с родными, друзьями и близкими по духу позволяют

- ✓ делиться радостями и печалью;
- ✓ получать поддержку в трудные моменты жизни;
- ✓ ощущать себя частью коллектива, семьи



ОБЩЕНИЕ

- проговаривание переживаний, особенно когда вам тревожно или вы находитесь в стрессе, приводит к тому, что они постепенно ослабляются;
- соединенность с другими дает нашей нервной системе, телу устойчивость;
- общаясь, заботясь, помогая друг другу, мы исцеляемся



ПЛАНИРОВАНИЕ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

- сформируйте оптимальный для себя **график труда и отдыха**;
- установите, какое время дня для вас наиболее **продуктивно** и используйте его для наиболее важных дел;
- расставляйте **дела по их приоритету**, не пытайтесь выполнить одновременно все задачи;
- распределите нагрузку и **не откладывайте сложные дела** на последний момент



МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА



ОТДЫХ

Даже при жестком рабочем графике всегда надо выделять время на отдых.

При этом не обязательно просто лежать, можно переключаться на другой вид деятельности.

Хорошо работает метод противоположностей.

Если вы устали эмоционально или интеллектуально, то вам поможет переключение на физическую активность. Если же занимались тяжелым физическим трудом, можно отдохнуть, почитав интересную книгу или посмотрев кино



Информационный фильтр. Установите для себя информационный фильтр. Выберите небольшое количество авторитетных источников.

Информационная система сейчас во многом не информирует, а перегружает тело и психику. Лайки, клики, яркие картинки, гиперстимуляторы — социальные сети используют дофаминовые алгоритмы.

Устраивайте «**инфодетокс**»:

полностью откажись от

посещения соцсетей и интернета,

просмотра телевизора на день



Развивайте эмоциональную устойчивость и гибкость

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



PSYCHOLOGIES



**Счастливая жизнь, психическое и физическое
здоровье, профессиональная эффективность
требуют наших усилий и внимания**



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Возняк, И.В., Шпилевая, О.И. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

<https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-po-prof-emoc-vygoraniya.pdf>

2. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. - 2008. - №2. - С. 3 - 7.

https://laengle.info/userfile/doc/Burnout_ru.pdf

3. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание — пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение.

<https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Lengle.pdf>

