

# Профессиональное выгорание педагогов

Цыденова Л. Н.,  
заместитель директора по НМР  
МАОУ «Лингвистическая гимназия №3 города Улан-Удэ»  
январь 2016 года

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Педагогическая деятельность** – один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности.

Труд педагога относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь учащихся, воспитанников и общества в целом.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Высокая стрессогенность преподавательской работы – наличие специфических стрессоров и факторов дезадаптации.

Показатели выраженности профессиональных деформаций и неврозов у учителей выше, чем средние показатели популяции.

Появление такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального сгорания» зависит от продолжительности работы педагога с детьми

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работ в школе.

10-15 лет педагогической деятельности – состояние психологического кризиса:

- Истощение нервной системы,
- Эмоциональное выгорание.

В России 39,7% педагогов имеют высокий уровень **невротизма**, 66% учителей страдают от **высокого уровня тревожности**, основная масс педагогов имеет **профессиональную деформацию**.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Педагог сам должен осознать, что здоровье – это ценность.**

Профессия учителя коренным образом отличается от всех других, что, в свою очередь, требует и особой заботы о себе.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Профессия педагога – **повышенное  
долженствование.**

Педагог – представитель интеллектуально-эмоциональной деятельности (умственный и физический труд).

Эмоциональная напряжённость профессионального труда педагога – рабочие стрессы - повышенная раздражительность, перевозбуждение, тревожность, нервный срыв

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Синдром выгорания** – состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности + **психосоматический компонент = предболезнь.**

Профессиональная деятельность педагогов – тип «человек – человек»

Педагог - Социальные системы, Сообщества, Люди разного возраста

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Учитель и профессиональная деформация:

- Дидактическая, поучающая манера речи,
- Излишняя властность,
- Авторитарность,
- Категоричность,
- Упрощённый подход к различным проблемам,
- Излишняя прямолинейность,
- Негибкость мышления.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Уровни деформированности личности**  
(Е. В. Руденский):

- **Общепедагогические деформации,**
- **Типологические деформации,**
- **Специфические или предметные деформации,**
- **Индивидуальные деформации.**

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## **Общепедагогические**

**деформации – авторитарный**

**стиль руководства:**

**назидательность, излишняя**

**самоуверенность, догматичность**

**взглядов, отсутствие гибкости**

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Типологические деформации** – коммуникатор, организатор, интеллигент (просветитель)

**Педагог – коммуникатор** – излишняя общительность, говорливость, сокращение дистанции с партнёром, обращение к нему как существу молодому, неопытному (сюсюканье), стремление затронуть интимные темы.

**Организатор** – слишком активен, вмешивается в личную жизнь других, стремясь научить их «жить правильно», любят командовать, подчинять себе других.

**Педагог-интеллигент (просветитель)** – склонность к «рассуждательству», мудрствованию, философствованию, чтению нотаций.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Специфические или предметные деформации** – специфика предмета, знание той дисциплины, которую педагог преподаёт, вносит элемент научности в любые, даже бытовые ситуации, неадекватно используя наукообразные способы поведения и оценивая других людей через призму их знаний предмета.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## **Индивидуальные деформации**

– изменения в структуре личности, например, повышенный уровень тревожности, акцентуация характера

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Личность человека – достаточно целостная и устойчивая структура.

Психологическая защита от деформации – синдром эмоционального выгорания, основная причина которого – несоответствие между личностью и работой.

**«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»**

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Факторы, обуславливающие выгорание педагогов:**

- Ежедневная психическая перегрузка,
- Высокая ответственность за учеников,
- Дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и фактором социальной несправедливости,
- Низкий социальный статус педагогов,
- Ролевые конфликты,
- Поведение «трудных» учащихся.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Феминизация профессии – профессиональные стрессоры + загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

Синдром выгорания – профессиональная и личностная деформация – преграда к профессионализму, творчеству, самореализации педагога.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Психические состояния,**  
дестабилизирующие профессиональную  
деятельность:

- Тревожность,
- Уныние,
- Подавленность,
- Апатия,
- Разочарование,
- Хроническая усталость.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг в 1974 году ввёл термин «**эмоциональное выгорание**» как характеристику психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, учениками, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Это состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности + широкий спектр негативных последствий выгорания.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Межличностные последствия** – в социальных (общественных), семейных отношениях, в рабочих конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами, деловыми партнёрами, клиентами, учениками.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Установочные последствия** – развитие негативных установок по отношению к клиентам ( в нашем случае – ученикам), работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## **Психофизиологические**

**последствия – психосоматические расстройства:**

- Бессонница,
- Головные боли,
- Другие более 100 симптомов.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Наиболее распространённые симптомы выгорания:

- Постоянное чувство озабоченности по поводу работы,
- Чувство усталости и пустоты, связанное с ней;
- Раздражение, направленное на коллег или субъектов делового общения,
- Отношение к совершаемой работе как к тяжкой необходимости, а не к тому, что может приносить удовлетворение.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Синдром эмоционального выгорания** – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы.

Синдром эмоционального выгорания – синдром психического выгорания, синдром профессионального выгорания.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Стадиальный характер синдрома выгорания:

- Значительные энергетические затраты как следствие высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности,
- Чувство усталости,
- Разочарование,
- Снижение интереса к своей работе.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Американские психологи Маслач и Джексон – модель синдрома **выгорания.**

Синдром включает в себя 3 основные составляющие:

- Эмоциональная истощённость,
- Деперсонализация,
- Редукция профессиональных достижений.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## **Эмоциональное истощение**

– чувство эмоциональной истощённости и усталости, вызванное собственной работой.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Деперсонализация** –  
безразличие к  
потребностям других  
людей, деформация  
отношений с другими  
людьми.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Редукция профессиональных достижений (или сокращенная профессиональная реализация) –** негативное оценивание себя, снижение самоуважения, неспособность адекватно оценивать себя и результаты своей работы.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Выгорание – ответ на хроническое эмоциональное напряжение, которое возникает при тесном взаимодействии с людьми.

Синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошённости, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни.

Синдром профессиональной  
деформации личности педагога

**Методика  
диагностики уровня  
эмоционального  
выгорания В. В.  
Бойко**

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**1-я фаза – тревожное напряжение:**

психоэмоциональная атмосфера,  
дестабилизирующая обстановка, повышенная  
ответственность, трудность контингента.

Провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий.

- Переживание психотравмирующих обстоятельств,
- Неудовлетворённость собой,
- Загнанность в клетку,
- Тревога и депрессия

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**2-я фаза – «резистенция»  
(сопротивление).**

- Неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование,
- Эмоционально-нравственная дезориентация,
- Расширение сферы экономии эмоций,
- Редукция профессиональных средств.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

3-я фаза – «Истощение».

- Эмоциональный дефицит,
- Эмоциональная отстранённость,
- Деперсонализация или личностная отстранённость,
- Психосоматические и психовегетативные нарушения

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Профилактика выгорания педагогов:

- Информирование педагогов,
- Эмоциональная поддержка,
- Создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Эффективные стратегии вмешательства:

- Обучение сотрудников конструктивным моделям поведения при взаимодействии с «трудными» людьми и обстоятельствами;
- Обучение навыкам ведения организационных переговоров и разрешения конфликтов в коллективе;  
Своевременная обратная связь и положительное подкрепление тех сотрудников, которые чувствительны к моральному поощрению или отличаются высокой тревожностью и неуверенностью;

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Эффективные стратегии вмешательства:

- Регулярное предоставление возможности для обучения, повышения профессиональной квалификации и ролевой эффективности;
- Индивидуальное психологическое консультирование, поощрение.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Рекомендации по предотвращению или снижению степени выраженности синдрома эмоционального сгорания:**

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей,
- Использование тайм-аутов,
- Овладение умениями и навыками саморегуляции,
- Профессиональное развитие и самосовершенствование,
- Избегание ненужной конкуренции,
- Эмоциональное общение,
- Поддержание хорошей спортивной формы.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

## Профилактика стрессов:

- **Физиологический уровень** – своё здоровье, режим питания, внешний вид.
- **Эмоциональный уровень** – нахождение для себя эмоционально комфортных ситуаций, обеспечение себе хоть чуть-чуть ощутимого успеха в каком-нибудь занятии, создание себе и другим маленьких праздников.
- **Интеллектуальный уровень** – искоренять негативные стрессовые мысли, принять и любить себя таким, каков есть.
- **Мировоззренческом** – дифференциация цели (цели бывают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные), концепция развития, позитивное мышление

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

«Бодрое и весёлое расположение духа – не только богатый источник жизненного наслаждения, но в тоже время и сильная охрана характера» - С. Смайлс

**Выгорание и чувство юмора:** чувство юмора может выступать одним из механизмов преодоления стрессовых ситуаций.

Преподаватели с хорошим чувством юмора реже страдают от выгорания, а также более высоко оценивают свою профессиональную успешность.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Активизация чувства юмора – один из способов саморегуляции в стрессовой ситуации – попытаться увидеть комичное даже в сложной, серьёзной ситуации:

- Постараться заставить себя мысленно прокомментировать происходящее, например, бодрым голосом спортивного комментатора или какого-то комического персонажа;
- Мысленно представить агрессивного партнёра в комичной ситуации (на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочек, с ушами Чебурашки и т.д.);
- Использование техники хороших наименований. Переименовать существующую проблему названием, имеющим юмористическую или положительную эмоциональную окраску, создающим атмосферу надежды, что проблема поддаётся изменению.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 1. «Позитивное описание негативных феноменов»

Цель – научиться находить хорошие стороны в плохом.

Негативное мышление – элемент пессимизма, опора на отрицательное оценивание событий и людей.

Основной тезис – мысль порождает событие. Негативное мышление притягивает неудачи.

Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность, создаёт почву для преодоления жизненных стрессов, человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично.

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антивыгорания полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления.

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 1. «Позитивное описание негативных феноменов»

Негативные	Позитивные
Лень	Даёт возможность отдохнуть, поразмышлять, набраться сил
Страх	Уберегает от опасности
Упрямство	Помогает достичь задуманного
Меня раздражают «глупые» ученики, я не могу справиться со своим раздражением	«Трудные» ученики не дают расслабиться, заставляют искать новые приёмы общения. Если есть «глупые», значит есть «умные»
Бесконечные стрессы – это ужасно	«стрессы – это аромат и вкус жизни» Г. Селье
От меня слишком много требуют руководители	Руководители верят в мои силы и возможности
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Каждому даётся по силам. Многие нет имеют ни работы, ни столько сил, сколько есть у меня

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 2. «Всё равно ты молодец, потому что ...»
- Упражнение 3. «Комплимент с плюсом»: «Да, я ... (повторить комплимент), а кроме того, я ещё и ... (похвалите себя за что-нибудь, скажите сами себе комплимент)»

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

Выгорание связано с использованием неконструктивных моделей поведения в проблемных и профессионально трудных ситуациях.

Выгоранию способствует пассивное поведение (чрезмерная осторожность, постоянное откладывание решений на потом) или стратегия ухода (избегания) от поиска решения проблем

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

1. Водопьянова Н. е., Старченкова Е. С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» – СПб.: Питер, 2008.
2. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов/ Под научной редакцией В. А. Чигер. – СПб.: Речь, 2007.
3. Грецов А. Г. «Психологические тренинги с подростками». – СПб.: Питер, 2008 (серия «Книги А. Грецова»).

# Синдром профессиональной деформации личности педагога

**Спасибо за внимание!**

**Успехов, здоровья и  
любви!**