



ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Педагог-психолог
Колледжа туризма Санкт-Петербурга
Желонкина Юлия Николаевна

Санкт-Петербург, 2023

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ —

неблагоприятная реакция на длительные рабочие стрессы, имеющая психофизиологические, психологические и поведенческие компоненты (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., К. Маслач, С.Джексон)

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к снижению **эмоционально-энергетических и личностных ресурсов** работающего человека

КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- ❑ **Эмоциональное истощение** – сниженный эмоциональный фон, равнодушие/отвращение к работе, эмоциональное пресыщение.
- ❑ **Деперсонализация** – деформация отношений с другими людьми и с самим собой (или повышение зависимости от окружающих, их оценки, или негативизм, циничность установок и чувств по отношению к другим людям)
- ❑ **Редукция личностных достижений** – занижение своих профессиональных достижений и успехов, негативизм по отношению к служебным достоинствам и возможностям, или преуменьшение собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей.

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФ. КРИЗИСА



Возраст

- кризис профессионального самоопределения (20-23 года),
- кризис смысла жизни (30 лет),
- кризис среднего возраста (40-45 лет),
- люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места снижается.

Личностные особенности

интроверты, пессимисты, люди с заниженной самооценкой чаще подвержены эмоциональному истощению и депрессиям.

Мотивация на избегание неудач, страх оказаться отверженным, перфекционизм, трудоголизм

Сотрудник давно «перерос» свою работу

Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФ. КРИЗИСА



Факторы рабочей среды -
различного рода стрессоры,
обусловленные условиями и
содержанием профессиональной
деятельности. Условия работы

Корпоративная культура компании:
чем жестче конкуренция в отношениях,
тем серьезнее эмоциональное истощение



**Дестабилизирующая
организация деятельности.**
- нечеткая организация и
планирование труда
- обилие рутинных процессов в
работе и высокий ее темп
- недостаток оборудования
- плохо структурированная и
расплывчатая информация



**Неблагополучная
психологическая
атмосфера
профессиональной
деятельности.**
Определяется двумя
основными
обстоятельствами -
конфликтностью по
вертикали, в системе
«руководитель -
подчиненный», и по
горизонтали, в системе
«коллега - коллега».

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

1. **АФФЕКТИВНЫЕ:** депрессивность, мрачность, раздражительность, тревога, страхи, нервозность, неудовлетворенность ситуацией.
2. **КОГНИТИВНЫЕ:** снижение концентрации внимания, забывание информации, ригидность, схематизация и/или суженность мышления, ошибки в устной и письменной речи, тенденция ухода в мир грез и фантазий; циничные высказывания в речи – о клиентах, коллегах, руководстве, критиканство.
3. **ФИЗИЧЕСКИЕ:** 1) жалобы на *физический дистресс*, головные, мышечные, суставные боли, тики, головокружение, нарушение сна, проблемы веса 2) *психосоматические заболевания* – сердечно-сосудистые и желудочно-кишечного тракта. 3) *физиологические реакции на действие стресса* – повышение АД, холестерина
4. **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:** возбудимость, гиперактивность, неспособность сосредоточиться, склонность откладывать дела, употребление стимуляторов, агрессивность, конфликтность/стремление к изоляции, уменьшение продуктивности деятельности, нарушение дисциплины, безразличие к обязанностям, отсутствие творческой инициативы.
5. **МОТИВАЦИОННЫЕ:** потеря значимости выполняемой работы, ее смысла, чувство ее малоценности и деморализация, снижение роли духовных ценностей в профессии.

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизненных смыслов, приоритетов, устранение влияния ведущих негативных факторов

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.



3. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.

4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.

6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.

7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Четко вслух произнесите: «Я, ФИО, и я – педагог».



14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. В конце концов, возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении нагрузки.



САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции



ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение эффективно помогает в ситуациях волнения. Например, перед публичным выступлением, ответом на экзамене, встрече с начальником. Оно удобно тем, что его можно выполнять в любое время, не ограниченное количество раз.

Дыхание с удлиненным выдохом

- ☐ сделайте глубокий вдох через нос на счет 4
- ☐ задержите дыхание приблизительно на 2-3 секунды
- ☐ медленно выдыхайте через полукоткрытый рот на счет 6
- ☐ сделайте паузу и несколько раз вдохните и выдохните как обычно
- ☐ повторите процедуру 5 – 10 раз, пока не почувствуете, что расслабляетесь и успокаиваетесь

УПРАВЛЕНИЕ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости и пр.).

САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

Если вы заранее предполагаете сложности в делах, либо трудную ситуацию, целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с похожими трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня».

Например, **«Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания», «Я могу разрешить любую трудную ситуацию».** Мысленно повторите этот текст несколько раз (лучше утром, пока вы еще в полурасслабленном состоянии, при этом слова можно заготовить с вечера).

Некоторые варианты удачных фраз для самопрограммирования:

- ☐ Моя интуиция и внутренняя мудрость направляют меня в любой ситуации;
- ☐ Энергия жизни, энергия бодрости теперь всегда со мной;
- ☐ Я верю в себя. Я в состоянии встретить лучшее возможное решение;
- ☐ Я чувствую себя спокойно и комфортно среди других людей;
- ☐ Моя работа добавляет удовольствие в мою жизнь;
- ☐ Моя жизнь прекрасна, и становится еще лучше с каждым днем;
- ☐ Я уверена в своих способностях и навыках

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Когда вам тяжело, вспоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это так называемые ваши ресурсные ситуации.

Для этого попробуйте подключить все свои чувства: **зрительные образы** (что вы видите: облака, цветы, лес и т.д.); **слуховые образы** (какие звуки вы слышите: пение птиц, шум дождя, звуки прибоя и т.д.); **ощущения в теле** (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники и т.д.).

При ощущении раздражения, напряженности и усталости:

- ☐ сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- ☐ дышите медленно и глубоко;
- ☐ вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- ☐ проживите ее заново, вспоминая все: зрительные картинки, звуки, ощущения тела;
- ☐ побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- ☐ откройте глаза и вернитесь к активной деятельности.



СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

☐ Позитивное мышление – «антидот»
для выгорания. Аффирмации



☐ Творчество как механизм «антивыгорания»

☐ Смех, улыбка, юмор

☐ Размышления о хорошем, приятном

☐ Различные движения типа потягивания,
расслабления мышц

☐ Спорт

☐ Медитация

☐ Вдыхание свежего воздуха

☐ Чтение

☐ Дыхательные упражнения

☐ Танцы

☐ Прослушивание спокойной
музыки

☐ Общение с родными,
друзьями

☐ Общение с искусством



Пусть каждый день
с улыбки
начинается!

Источник: <https://indsi.ru/2020/04/27/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B/>