



Структурное подразделение дополнительного образования детей Центр детского творчества  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы пос. Кинельский м.р. Кинельский Самарской области

**Методические материалы по теоретическим и практическим  
аспектам выявления и профилактики профессионального  
выгорания у педагогов дополнительного образования**

Педагог-психолог СП ДОД ЦДТ  
ГБОУ СОШ пос. Кинельский  
Шамионова С.Н.

Кинель 2018

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Если делать то, что вы ненавидите,  
из-за ненависти в организме,  
начинают вырабатываться  
разрушительные токсины и в  
результате этого вы, начинаете  
страдать от хронического  
переутомления или заболеваете.

Уайлдер Рассел

### **Психологическое здоровье и профессиональное выгорание педагога**

**Психологическое здоровье** рассматривается большинством авторов (Б. С. Братусь, А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, А. В. Петровский, И. В. Дубровина) как состояние психологического комфорта личности, способность к саморазвитию, к личностному росту.

Выделяются значимые шесть аспектов психического здоровья педагога:

- 1) Положительное отношение к себе;
- 2) Оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;
- 3) Психическая интеграция;
- 4) Личная автономия;
- 5) Реалистическое восприятие окружения;
- 6) Умение адекватно воздействовать на окружение.

**Профессиональное выгорание** определяется целым комплексом нарушений в различных сферах и структурах личности педагога (Е. Малер):

- 1 Физические – усталость, бессонница и другие;
- 2 Эмоциональные – ощущение безнадежности, чувство тревоги, депрессия, истерическое поведение и другие;

3 Поведенческие – хроническая усталость, импульсивное эмоциональное поведение и другие;

4 Интеллектуальные – падение интереса к новому, жизни,

5 Социальные – низкая социальная активность, ощущение изоляции, недостаток поддержки, слабые социальные связи.

Ярко выраженное проявление нескольких показателей у педагога уже может говорить о профессиональном выгорании, в этом случае необходимо обратиться к специалистам за консультацией.

Существуют **личностные качества**, приводящие к эмоциональному выгоранию. Этому подвержены чаще:

- Люди с негативным мировосприятием - склонные чаще свои и чужие ошибки видеть, готовые бить себя за ошибки и предъявлять претензии окружающим.
- Процессники
- Люди, привыкшие жить в позиции Жертвы, склонные падать духом при столкновении с трудностями.
- Эмоциональное выгорание устраивают себе Романтики и Паразиты, реже - Потребители, крайне редко (практически никогда) - Творцы. Соответственно, привычка жить в позиции Творца - надежный способ предохранения от этой неприятности.

Обычно эмоциональное выгорание разворачивается постепенно, по следующим стадиям:

1. Энтузиазм - работа на подъеме 24 часа в сутки при неправильной организации деятельности, и при неправильно сформированной ответственности (хочу все делать, но это не моя зона ответственности).
2. Успокоился - вошел в стабильный режим, работаю нормально.
3. Фрустрации - перепады настроения, сомнения, раздражительность.
4. Усталость - однообразие, утомление, астения.
5. Безразличие - формальный подход к выполнению профессиональных обязанностей.

Существует миф, что при интенсивной и длительной работе эмоциональное выгорание неизбежно, учеными доказано, что это зависит от целого ряда причин и от многих характеристик самого специалиста, а так же

при правильной и здоровой организации, самоорганизации, работе с душой в профессиональной деятельности - это правильно.

Нужно отметить, что главное это - при **правильной организации человеком** его работы и жизни в целом. Расстановка приоритетов в пользу организации творческой деятельности в жизни, здорового отдыха, использование тайм-менеджмента в профессиональной деятельности намного эффективнее, чем тратить бесконечное время на жалобы о существовании и неизбежности понятия профессионального выгорания и перекладывании ответственности за неудачи в профессиональной сфере.

Понятие **личностного роста** М. Р. Бинятова описывает как явление саморазвития, как непрерывного процесса, в рамках которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, мужественно и последовательно защищать свои взгляды, воспринимать жизнь во всей своей красе.

Как правило, выделяются наиболее часто встречающиеся **причины «синдрома сгорания»** у педагогов (2):

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- однообразие и не творческий характер труда, когда не созданы условия для самовыражения педагога, для экспериментирования и новаций;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и положительной оценке со стороны окружающих;
- постоянное напряжение из-за дефицита средств к существованию;
- конфликт между реальностью и идеальной педагогической моделью поведения, сложившейся у педагога (стремление контролировать свои эмоции, быть равным со всеми и т.п.);
- работа без перспективы, невозможность выстроить профессиональную карьеру в тех условиях, в которых работает педагог;

- немотивированность учащихся, результаты работы с которыми не «видимы»;
- неразрешенные личностные конфликты педагога, переживание собственной неполноценности.

Отличительные **черты развитой личности**, которая берет на себя ответственность за свои действия (по А. Маслоу):

- удовлетворяет свои нужды без ущерба для себя и других людей;
- достигает значительного успеха в деятельности, так как она служит для нее объектом самовыражения;
- демонстрирует энергию и жизнестойкость в своей повседневной жизни;
- открыта профессиональным переменам и новому жизненному опыту.

Одним из существенных **факторов, препятствующих развитию «синдрома сгорания»**, является принятие личной ответственности за происходящее. Если педагог во всем происходящем винит свое окружение, то чувство бессилия и безнадежности только возрастает.

**Личностный рост педагога** обязательно приведет его к необходимости выходить на личностно-ориентированное взаимодействие, освобождение от жестких стереотипов педагогического общения с учащимися, построение отношений сотрудничества и сотворчества, этого в педагогической деятельности позволяет достигать использование гуманистического подхода педагогом. Результатом будет построение субъект-субъектных отношений, уважение в личности ребенка, предоставление ему свободы принимать на себя ответственность за свою жизнь.

Гуманистический подход к педагогическому процессу рассматривает обучение как процесс свободного, самостоятельного усвоения элементов личностного опыта. Среди сторонников гуманистических идей нельзя не назвать великого французского просветителя Ж.Ж. Руссо, основоположника научной педагогики в России К.Д. Ушинского, русского писателя и педагога Л.Н. Толстого. В гуманистической модели образования основной акцент

делается на формирование позитивной концепции ученика, что лежит в основе личностного роста. Личностный рост в этой традиции связан со следующими представлениями:

- люди - **свободно действующие субъекты**, способные определять свое личностное становление и развитие;
- люди - **мыслящие существа** и активно планируют свое развитие;
- никакого «среднего» типа среди людей не существует, каждая **личность уникальна**;
- главное, что может развиваться в личности, - это такие положительные качества, как **здоровье, доброта, совершенство**;
- у людей **есть собственные мотивы**, побудительные стимулы к развитию их неповторимого внутреннего мира, к его полной реализации.

Основная функция учителя - развивать такие личные отношения со своими учащимися и создавать такой климат в классе, чтобы естественные тенденции самоактуализации учащихся дали свои плоды. К. Роджерс рассматривает **ряд условий**, необходимых для успешного осуществления роли учителя-фасилитатора:

- **Конгруэнтность учителя.** Предполагается, что учитель должен быть именно таким, какой он есть на самом деле. Он осознает свое отношение к другим людям и принимает свои реальные чувства, поддерживает желание другого стать лучше, а не быть только безличным инструментом для передачи знаний и моделью для подражания.
- **Принятие и понимание.** Учение может иметь место в том случае, если учитель принимает ученика таким, какой он есть, и способен принять как позитивные, так и негативные проявления ребенка.
- **Личностная значимость учения.** Для успешного обучения любая ситуация должна восприниматься учителем как лично значимая, имеющая отношение к нему. Необходимо «безбоязненно предоставить ученику право на любом уровне соприкоснуться с важными проблемами его жизни, чтобы он сталкивался с проблемами и спорными вопросами, которые хочет разрешить» (К. Роджерс).

Таким образом, для осуществления педагогической деятельности педагог должен положительно относиться к себе, ориентироваться на внутренние, строить учебный процесс, как диалог с учеником, ориентированный на личностный рост. Такое взаимодействие с ребенком обязательно отразится на повышении удовлетворенности педагогом своей профессиональной деятельностью, что в конечном итоге дает улучшение показателей психологического здоровья.

**\*Задание для рефлексии:** перечислить способы активизации механизмов личностного роста взрослого человека, заполнив таблицу «Личностный рост»

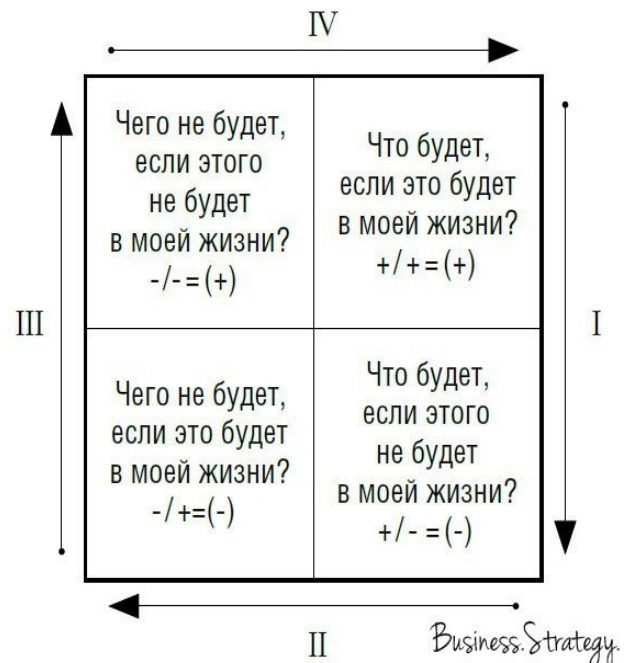
Механизмы личностного роста педагога:	Способы активизации механизмов личностного роста педагога
Самопознание	
Самопобуждение	
Самопрограммирование	
Самореализация	

# ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## Способы профилактики профессионального выгорания и работа на перспективу:

**1. Методы саморегуляции:** - юмор (смех); - размышления о хорошем, потягивания (расслабления мышц); - рассматривание цветов в помещении сада, пейзажа за окном, приятных и дорогих вещей; - «купание» реальное или мысленное в солнечных лучах; - чтения стихов, - высказывание похвалы, комплиментов себе и другим людям; - хобби.

**2. Метод снижения значимости событий** - при стрессовой ситуации использовать методы снижения значимости событий через здоровое осмысление причин и последствий ( например: метод Чаша весов – ответить на вопросы Если да, то что? и Если нет, то что?; метод Квадрат Декарта (для принятия решения) – позволит осмыслению ситуации, ответить на вопросы, оценить плюсы и минусы, и снизить значимость стрессовой ситуации – нужно ответить на вопросы:





**3. Умеренный физический труд** – в стрессовой ситуации играет роль громоотвода (так как позволяет отсрочить время для принятия решения, и позволяет более осознанно оценить причины, риски и последствия) это может быть ходьба (прогулка), уборка на рабочем месте и другие.

**4. Изменение отношения к ситуации без изменения самой ситуации:** найти три позитивных момента, которые можно извлечь из ситуации (к примеру одним из самых распространенных плюсов всегда является – извлечение опыта).

**5. Просмотр любимых фильмов, фотографий, приятных воспоминаний.**

**6. Походы на природе.**

**7. Поиск новых применений своему мастерству.**

**8. Учиться достигать результаты снова и снова.**

**9. Правильная организация режима отдыха и работы:** режим правильного (здорового) питания, регулярного сна, двигательная активность, укрепление здоровья, отказ от вредных привычек, профессиональное здоровьесбережение,

**10.** Важное место в укреплении психического здоровья учителя занимают **аутогенная тренировка**, рассмотрим пример аутогенной техники:

### **Маяк**

**Цель:** *преодоление состояния незащитности, уязвимости, одиночества, профессионального тупика.*

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Покувствуйте себя этим маяком. Он стоит так прочно, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть его. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду Вы посылаете мощный поток света, служащий ориентиром для судов. У Вас много энергии, вы в состоянии поддержать постоянство вашего светлого луча. Этот луч скользит по океану, предупреждая мореплавателей о мелях и опасностях.

Вы – символ безопасности для людей в море и на берегу. Ощутите внутренний источник света в себе – света, который никогда не угаснет.

### **Волшебный мешочек**

**Цель:** *формирование оптимистического восприятия жизненных событий.*

Непосредственно перед сном, уже лежа с закрытыми глазами, постарайтесь проанализировать весь прошедший день и вспомнить все позитивные, приятные, интересные моменты, события, которые вызвали у вас приятные переживания, пусть даже минимальное, просто заставило вас улыбнуться. Положите мысленно эти события в мешочек, а мешочек положите мысленно под подушку.

*Интересно, что это упражнение не только способствует концентрации на позитивных переживаниях, ощущению, что день прожит не зря, при длительном и регулярном выполнении упражнения (обычно в течение около нескольких недель) возникает концентрация на позитивных переживаниях уже в течение дня – «да, вот это я могу сегодня вечером положить в свой мешочек».*

### **Модификация упражнения**

#### **Волшебный мешочек**

**Цель:** *формирование активной поведенческой позиции, преодоление негативного настроения.*

Утром, проанализировав все события предстоящего дня, постарайтесь найти как можно больше позитивных, интересных, перспективных событий, ради которых стоит встать и начать новый день. Это может быть и хорошая погода за окном, и вечерняя встреча с приятными вам людьми, друзьями, и интересная книга, и многое другое.

*Упражнение позволяет собраться, ощутить важность этого дня, прожить его как можно эффективнее, чтобы вечером порадоваться за себя и свои высокие результаты.*

В завершении подчеркнем, что многообразие способов поддержания здоровья педагогов и профилактика профессионально выгорания в образовательных учреждениях требует определенных усилий руководителей и специалистов этого учреждения. Многие внешние факторы, такие как политические, социальные, экономические и другие неизбежно влияют на здоровье общества, но стоит всегда помнить о них, и это еще один повод внимательнее заботиться о своем состоянии.

### Список использованной литературы

1. Анциферова Л. И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования //Психол. Журн.. – 1980. – №2. – С. 11-17.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Козина Н. В., Кравченко О.В. Профессиональная среда – как стрессовый фактор / В сб.: «5-я Российская конференция по экологической психологии». – М.: Психологический институт РАО, 2008. – С. 145-148.
4. Ключева Н.В. Технология работы психолога с учителем. М..6 Твор. Центр «Сфера», 2000.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998.
7. Реан А. А., Кудряшев А.Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 2005.
9. Ронгинская Т.И. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях //Психол. Журн. – 2002. – Т.23, №3. – С. 85-95.

10. Самоукина Н. В. Управление персоналом: российский опыт. – СПб.: Питер, 2003. – 236 с.
11. Самоукина Н. В. Игры в которые играют...: психологический практикум. Дубна : Издательский центр «Феникс», 1997.
12. Сидоров П. И., Соловьев А. Г., Новикова И.А. Синдром профессионального выгорания. 2009. – 202 с.
13. Соловова Н. А. Здоровье педагога: теория, диагностика, тренинг, рекомендации: учебно-методическое пособие. Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2016. – 147 с.
14. Скок Г.Б. Как проанализировать свою педагогическую деятельность. М., 2000.
15. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н.В. Козина. – 3-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2015. – 256 с.
16. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. – Киев: Сфера, 2004. – 2004. – 272 с.