

# Профессиональное выгорание учителя и пути его преодоления

Учитель иностранных языков  
Барулина А.И. (школа 29  
Василеостровского района )

# Синдром профессионального выгорания это

это синдром,  
развивающийся на  
фоне хронического  
стресса и ведущий к  
истощению  
эмоционально —  
энергетических и  
личностных ресурсов  
работающего  
человека



# Ему подвержены

ВРАЧИ



**люди  
коммуникативных  
профессий, чья  
деятельность  
невозможна без  
общения**

УПРАВЛЕНЦЫ И МЕНЕДЖЕРЫ



ПСИХОЛОГИ



ПЕДАГОГИ



В данной работе рассматривается

# Профессиональное выгорание учителей



# Цели и задачи проекта

**Цель** – создание памятки, помогающей учителю в борьбе с профессиональным выгоранием



## **Задачи:**

1. Выявление степени профессионального выгорания (см. Приложение 1)
2. Передача знаний о синдроме профессионального выгорания (симптомах и причинах)
3. Рассмотрение способов преодоления профессионального выгорания

**Актуальность работы обусловлена**  
**высоким уровнем**  
**профессионального выгорания**  
**среди учителей, что подтверждают**  
**результаты тестирования педагогов**  
**на профессиональное выгорание по**  
**методике К. Маслач и С. Джексона**  
**(См. Приложение 1)**



## Основные составляющие синдрома психического выгорания

### Эмоциональное истощение

Чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой



### Деперсонализация

Циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям)



### Редукция профессиональных достижений

Формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии



# Результаты опроса (февраль 2016 года)

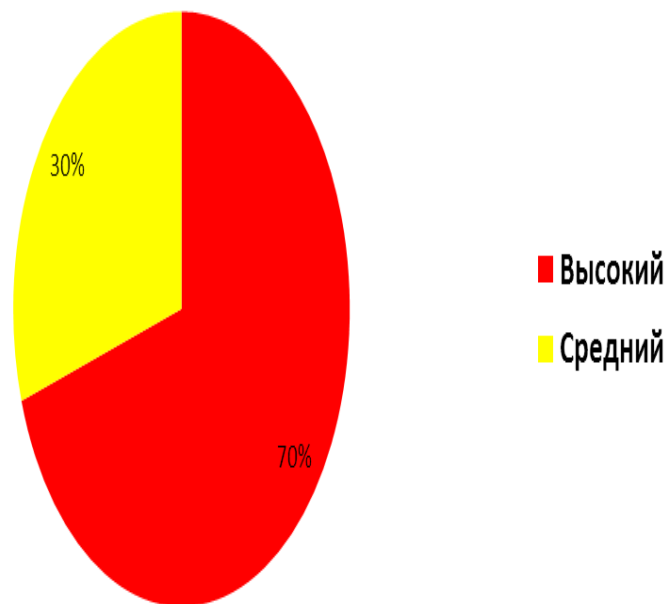
Молодые специалисты (стаж работы до 3 лет), посещающие курсы для молодых специалистов в ИМЦ

Учителя (стаж работы более 3 лет)

Эмоциональное истощение



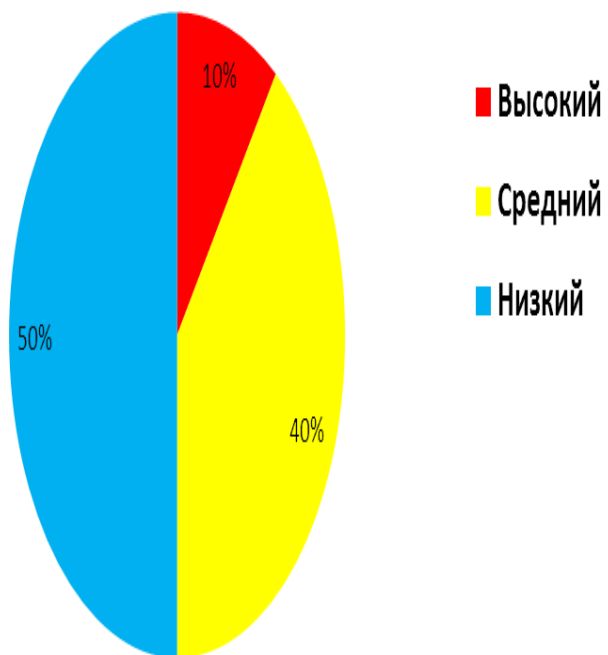
Эмоциональное истощение





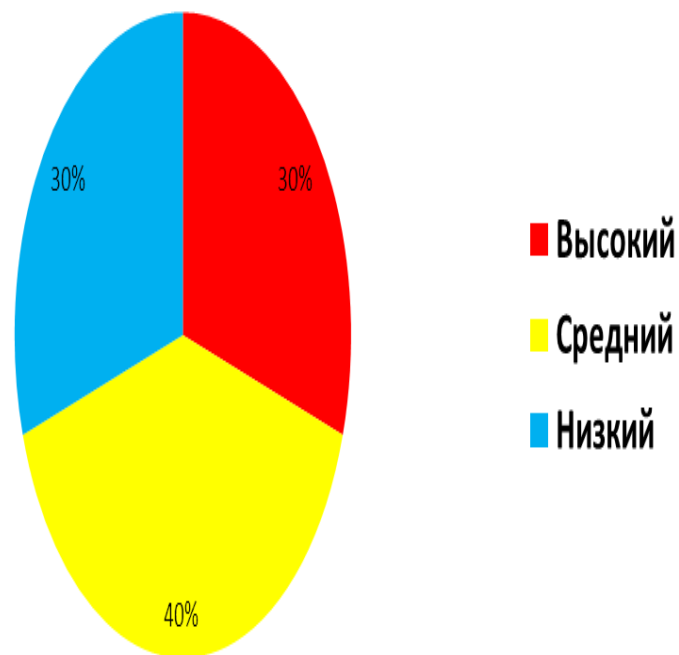
**Молодые специалисты (стаж работы до 3 лет), посещающие курсы для молодых специалистов в ИМЦ**

**Деперсонализация**



**Учителя (стаж работы более 3 лет)**

**Деперсонализация**



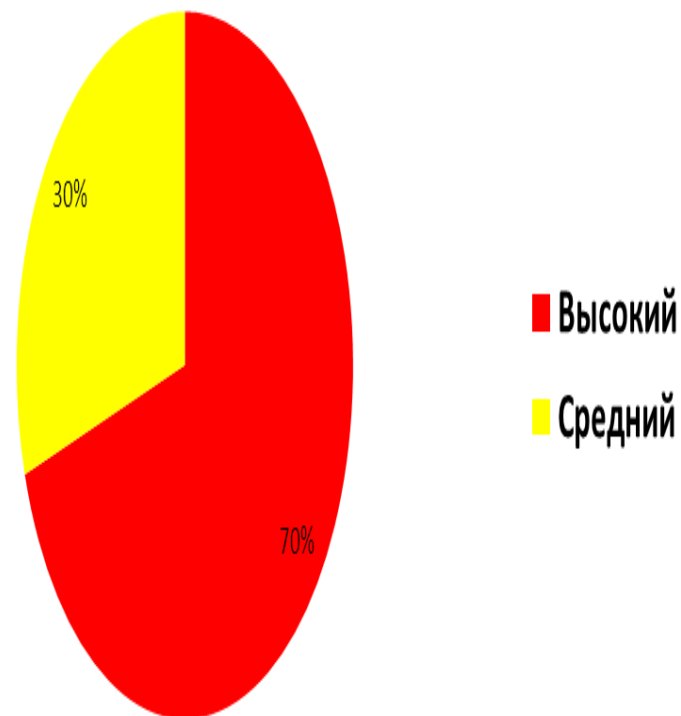
**Молодые специалисты (стаж работы до 3 лет), посещающие курсы для молодых специалистов в ИМЦ**

**Редукция личных достижений**



**Учителя (стаж работы более 3 лет)**

**Редукция личных достижений**



# Симптомы профессионального выгорания

- Усталость, утомление
- Психосоматические недомогания
- Негативное отношение к детям и сотрудникам
- Бессонница
- Отсутствие аппетита или переедание
- Агрессивные чувства (тревожность, гнев, раздражительность)
- Я все знаю
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»



# Стадии профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

исчезают  
положительные  
эмоции, появляется  
некоторая  
отстраненность  
возникает состояние  
тревожности,  
неудовлетворенности



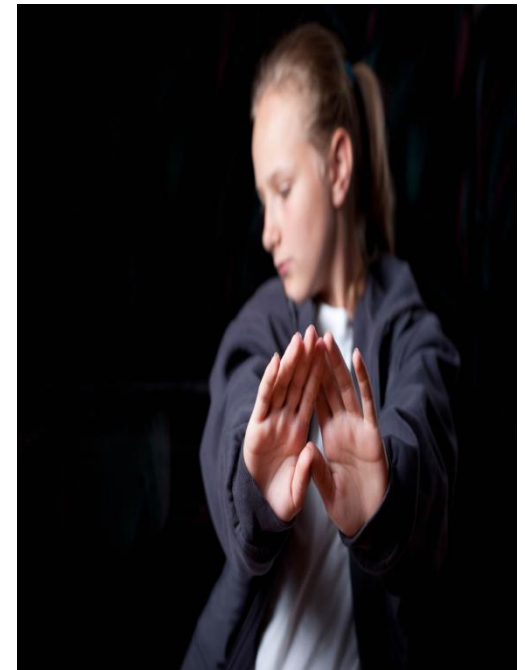
## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

вспышки  
раздражения



## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

равнодушие ко  
всему, даже к  
собственной  
жизни



# Причины профессионального выгорания



- высокая эмоциональная перегрузка
- несоответствие результатов затраченным силам.
- ограниченность времени для реализации поставленных целей.
- неумение регулировать свои эмоции
- неотрегулированность организационных моментов: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование
- ответственность перед администрацией, родителями и обществом за результат своего труда.
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций



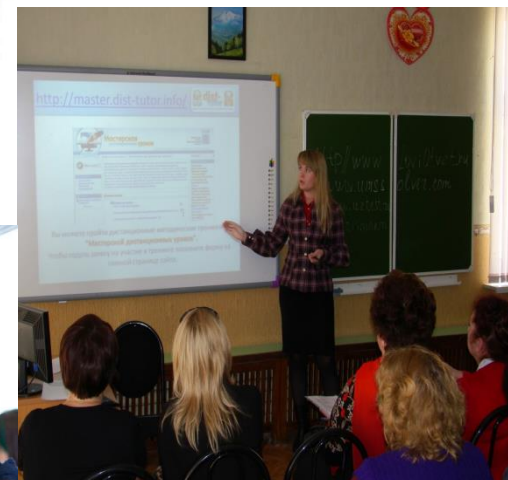
# Основные методы работы с синдромом профессионального выгорания

- Повышение уровня профессионального мастерства
- Креативность
- Организация деятельности
- Найти свое хобби
- Избегание ненужной конкуренции
- Хорошая физическая форма
- Техники саморегуляции и релаксации
- Психологическая поддержка



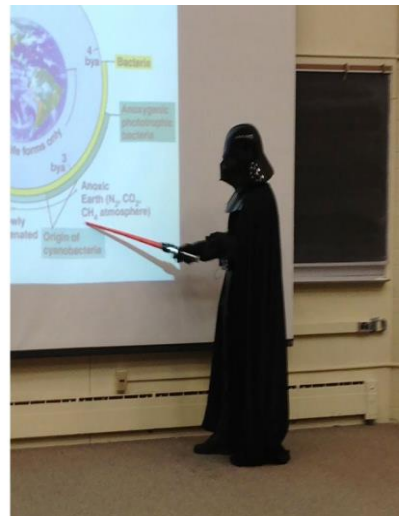
# Повышение уровня

- Курсы повышения квалификации
- Конференции, собрания
- Различные методические объединения
- Повышение уровня образования



# Креативность

- Быстрота, гибкость и оригинальность мышления
- Богатое воображение
- Готовность изменяться
- Отказ от стереотипов



# Организация деятельности

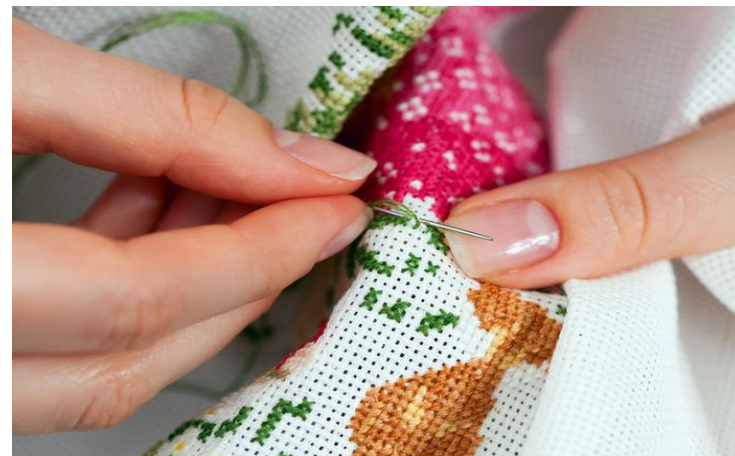
- Техническая оснащенность
- Наличие методических и справочных материалов
- Удобная мебель, освещенность, температура
- Принятие пищи







# Хобби



Найти  
увлекательное  
и приятное  
хобби



# Избегание ненужной конкуренции

Ненужная  
конкуренция  
делает  
человека  
тревожным и  
агрессивным



# Хорошая физическая форма

- Физические упражнения
- Здоровое питание





# Техники саморегуляции и релаксации

- Снимают напряжение (умственное и телесное)
- Полезно перед напряженной работой
- (подробнее см. Приложение 2)



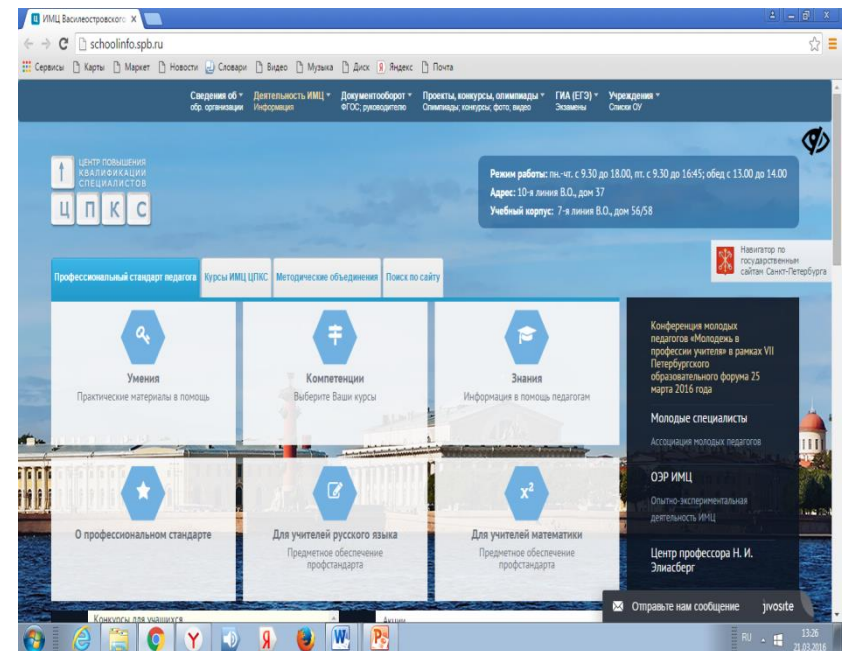
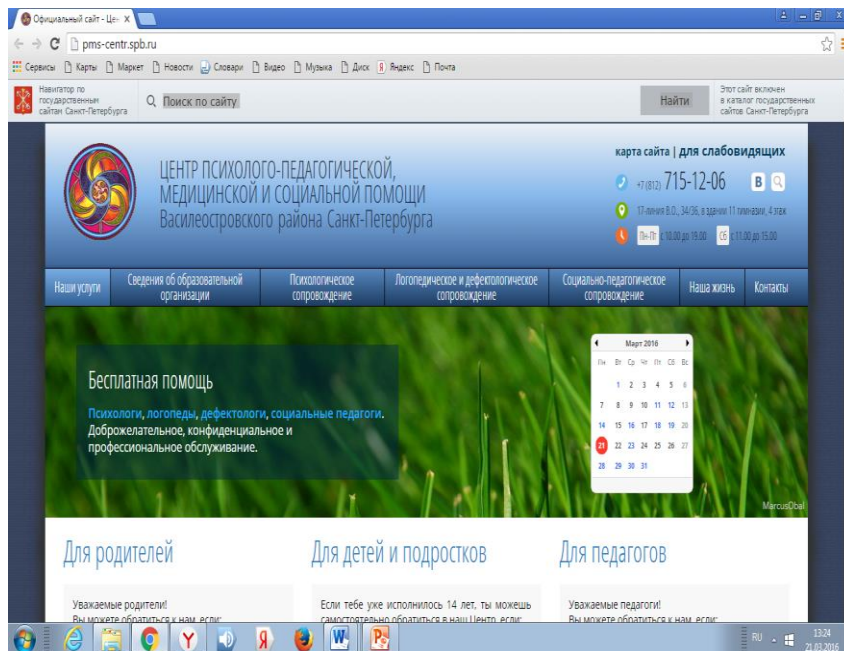
# Психологическая поддержка

- Психологические тренинги, направленные на уменьшение и предотвращение профессионального выгорания
- Консультация психолога



# Для получения психологической помощи (которая может быть совмещена с курсами повышения квалификации) Вы можете обратиться:

- К школьному психологу
- В ИМЦ Вашего района
- В ПМС центр



Например, курсы для молодых специалистов в ИМЦ Василеостровского района доказали свою эффективность в борьбе с профессиональным выгоранием

- В качестве курсов повышения квалификации
- В качестве психологической поддержки (тренинги, направленные на уменьшение и предотвращение профессионального выгорания)
- См. слайды 8-10





Спасибо за внимание!

Задать свои вопросы и  
высказать пожелания Вы  
можете по адресу:

[16108787@mail.ru](mailto:16108787@mail.ru) (Барулина  
Анастасия Игоревна)