

**ПРОФИЛАКТИКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ**



Я Учитель

75% учителей  
подверглись  
выгоранию,  
по данным  
исследования  
Яндекса



# ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

- Рутинная работа
- Неактуальные методики преподавания
- Неудовлетворенность условиями работы (особенно для опытных преподавателей)
- Нехватка амбициозных задач и возможностей для продвижения по карьерной лестнице
- Работа в меняющихся условиях, столкновение с непредсказуемыми обстоятельствами
- Работа в нерабочее время
- Отсутствие других интересов в жизни. Жизнь по схеме «дом — работа — дом»
- Ощущение бессмысленности своей деятельности
- Интенсивное общение с различными людьми, знакомыми и незнакомыми
- Внутриличностные конфликты, противоречия между работой и семьей
- Нестабильность и хронический страх потери рабочего места

# Кто уже «сгорел на работе»?



## Основные симптомы эмоционального выгорания



быстрая утомляемость,  
постоянное чувство усталости



апатия, отсутствие  
интереса к работе



отстраненность от окружающих,  
общение вызывает раздражение



повышенная восприимчивость  
(привычные звуки и запахи  
кажутся невыносимыми)



пессимизм, отсутствие  
веры в будущее, цинизм



ощущение профессиональной  
несостоятельности



**Синдром эмоционального выгорания** (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Сам термин «синдром выгорания» был введён К. Маслач в соответствии с трёхкомпонентной моделью «выгорания». «Выгорание» определялось как синдром и включало три компонента: **эмоциональное истощение, деперсонализация («обезличивание» человека), а также редукцию личных достижений — умаление собственного достоинства.**



# 5 СТАДИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психологи Герберт Фрейденбергер и Джозеф Гринберг первыми открыли связь между профессиональной деятельностью и эмоциональным истощением и выделили пять стадий болезни.

**1** Потеря уверенности в себе на фоне удовлетворённости работой.



**2** Появление психосоматических расстройств (как правило, бессонницы и головной боли).



**3** Невнимательность, рассеянность, потеря производительности.



**5** Апатия, безразличие, перепады настроения, упадок сил, которые не проходят даже после выходных.



**4** Появление хронической усталости – сбой биоритмов (ночью человек не может уснуть, вечером его клонит в сон), нескончаемые простуды и мелкие болячки.



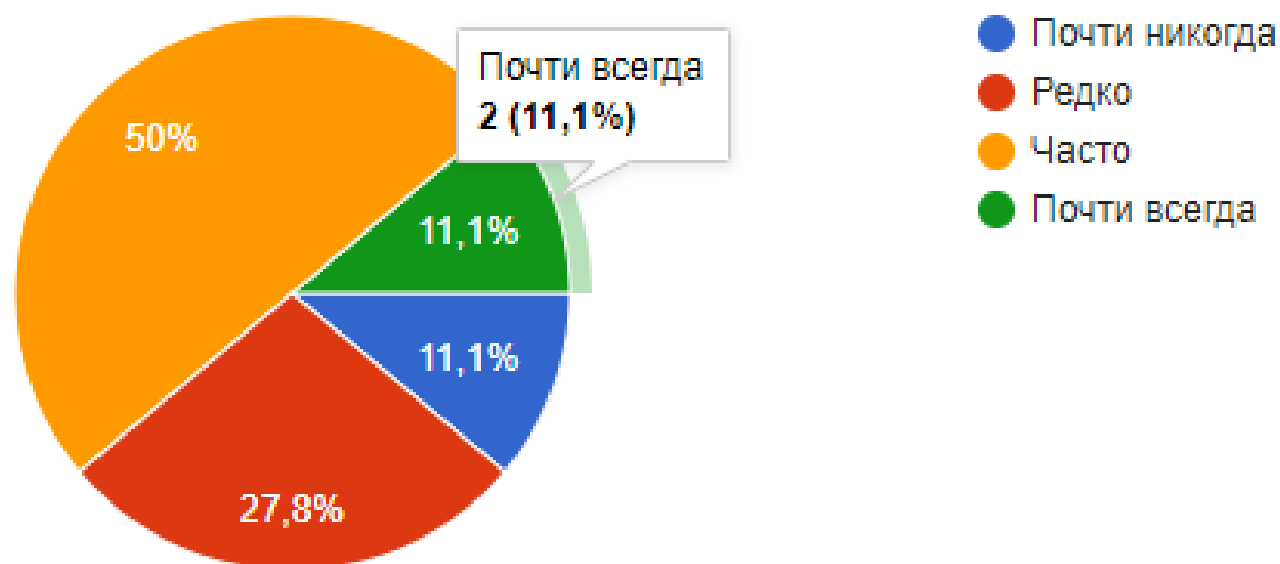
На последней стадии попытки «взбодриться», «взять себя в руки» не приводят к нужному результату. На этой стадии большинство людей понимают, что им нужно либо брать тайм-аут, либо менять работу, либо отношение к ней.



Если такое решение не созрело, у человека появляются нервные тики (спазмы глазных мышц), начинают выпадать волосы (признак гормонального сбоя), а перепады настроения приобретают угрожающий характер и начинают походить на психическое расстройство.

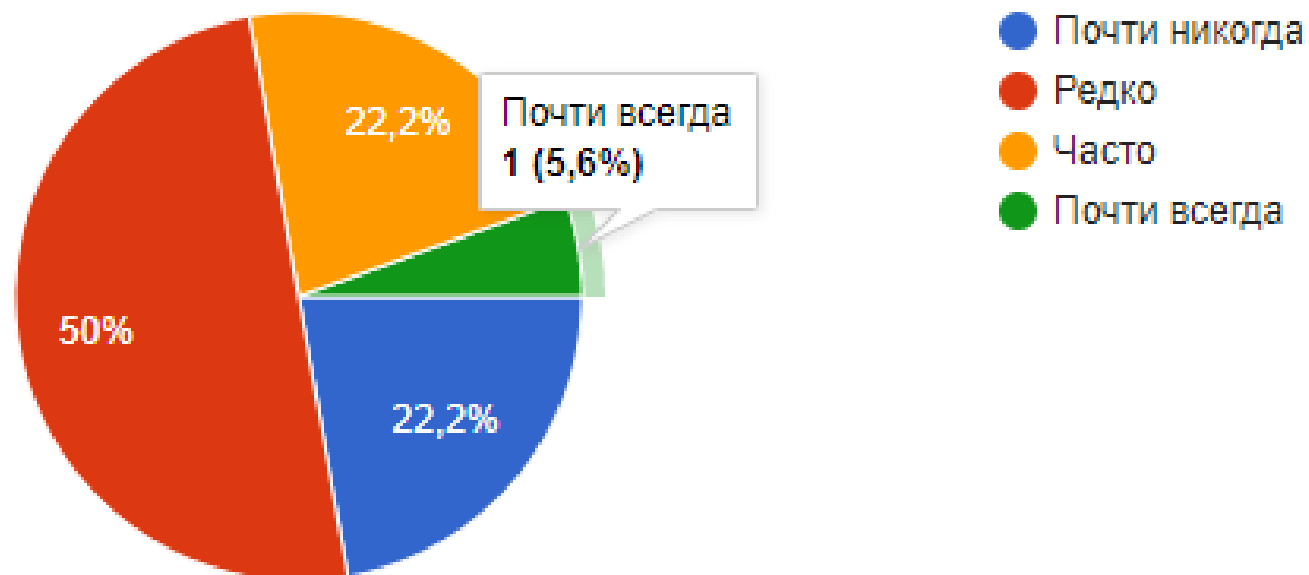
Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

18 ответов



# Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

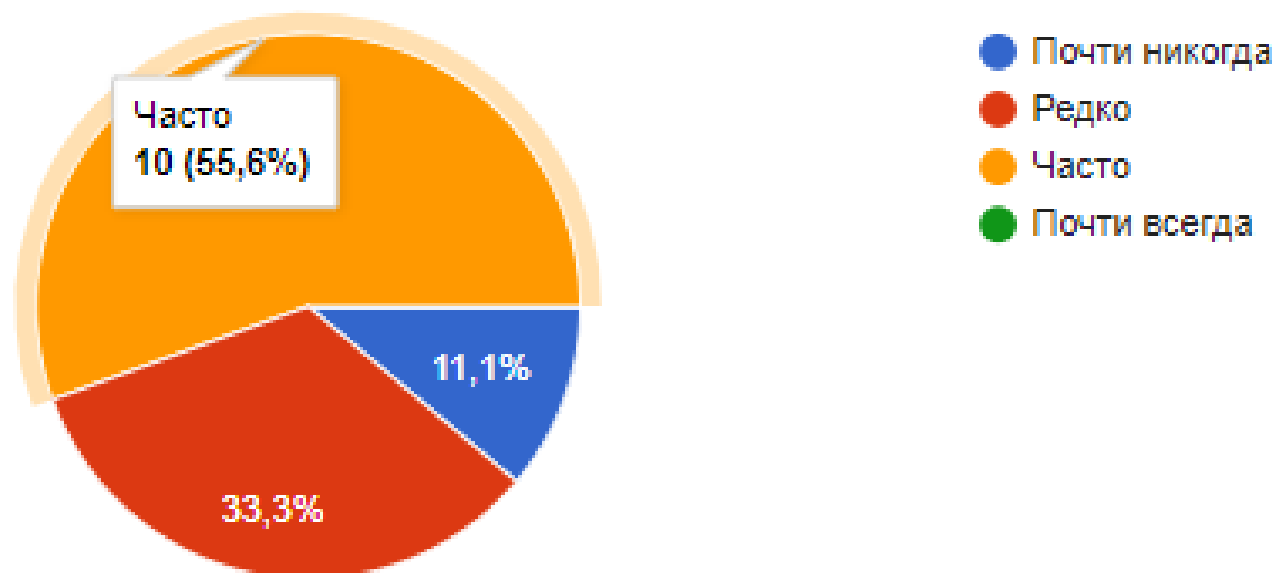
18 ответов





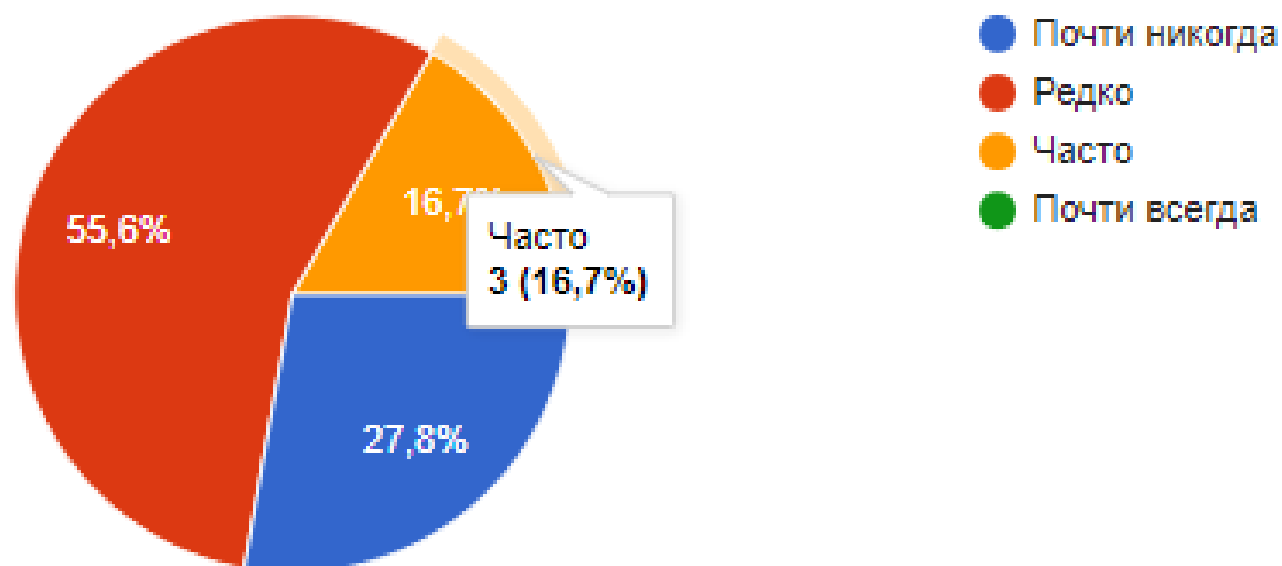
## Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

18 ответов



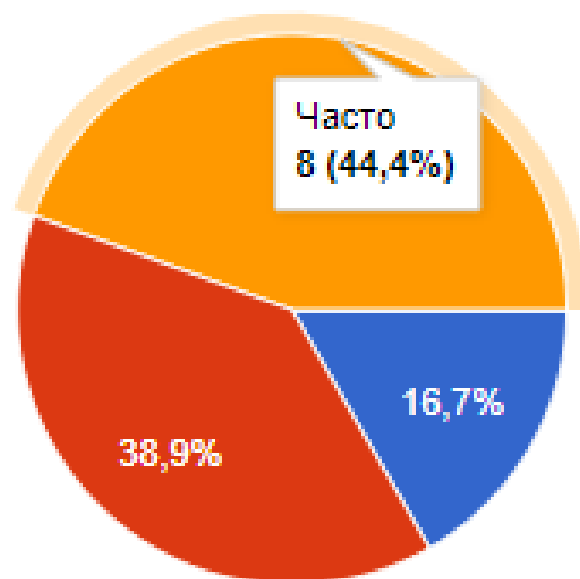
## После рабочего дня я могу срываться на своих близких

18 ответов



Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

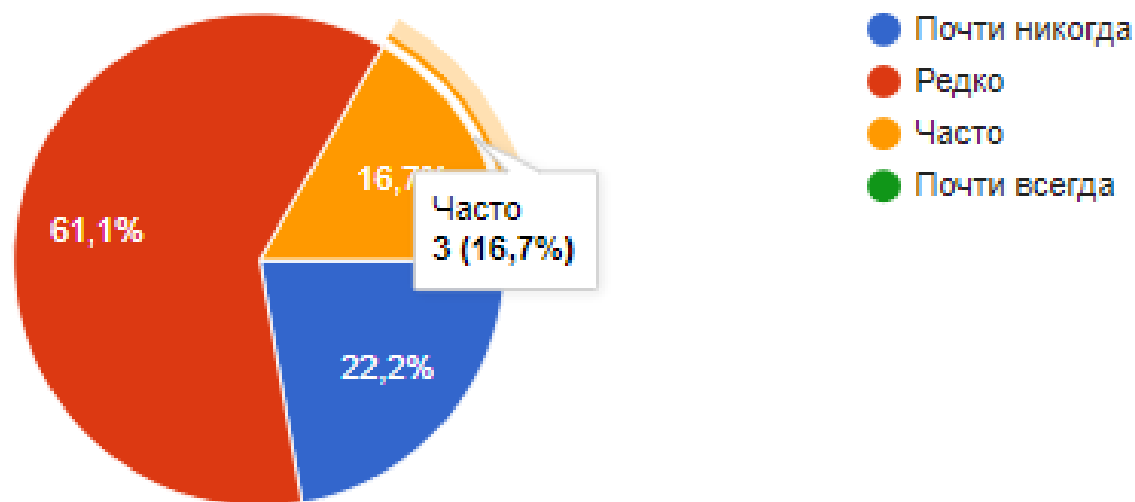
18 ответов



- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всегда

Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

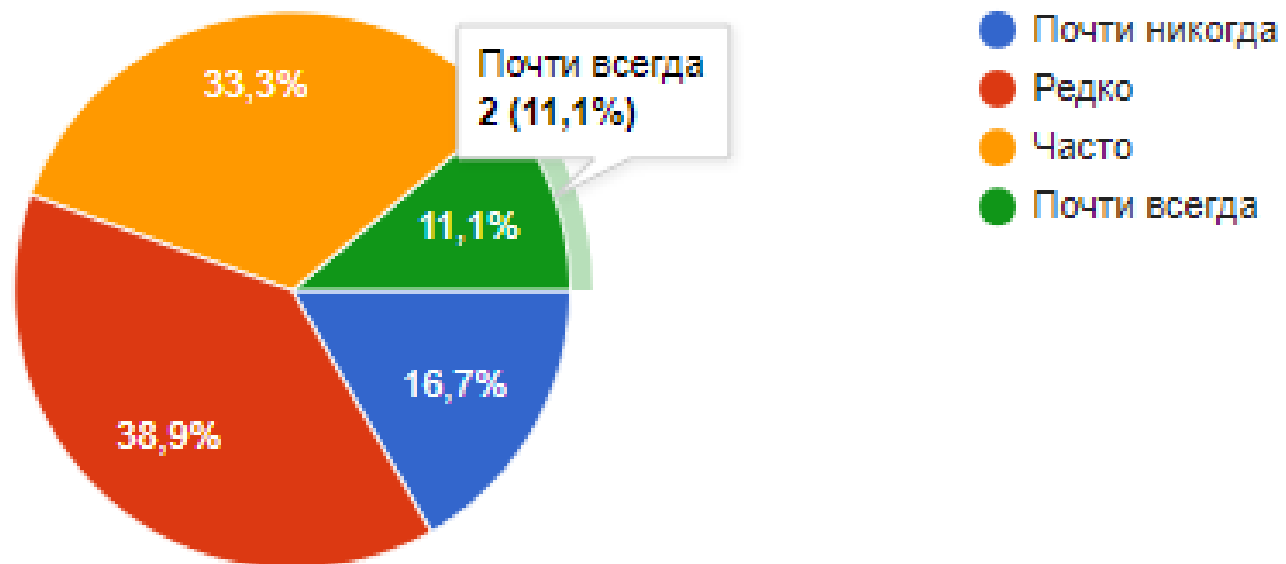
18 ответов





## Моя работа плохо влияет на мое здоровье

18 ответов



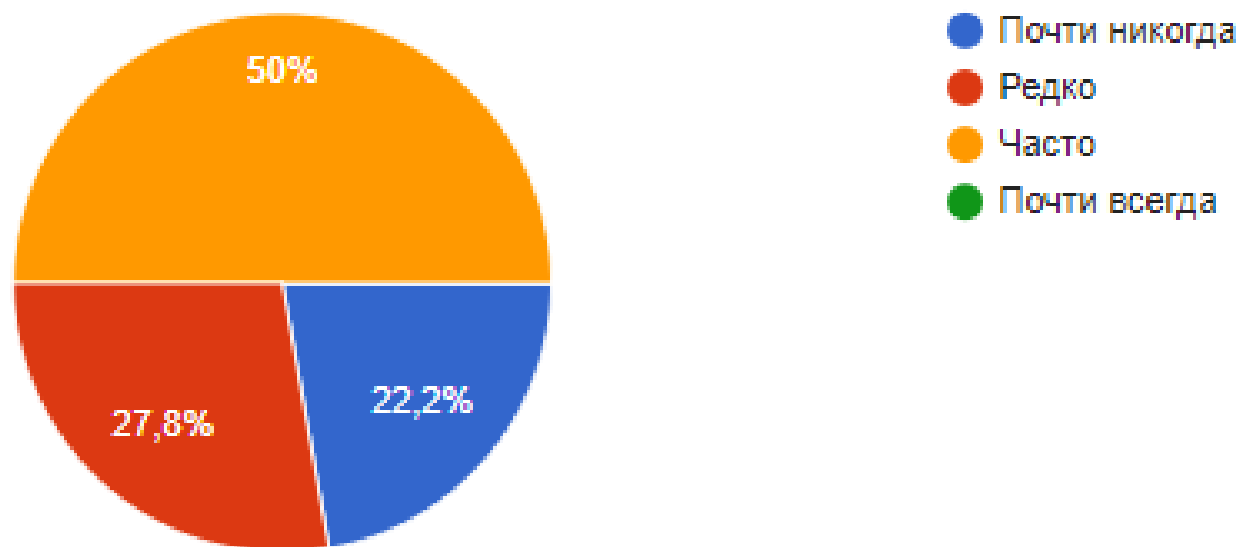
После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

18 ответов



## Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

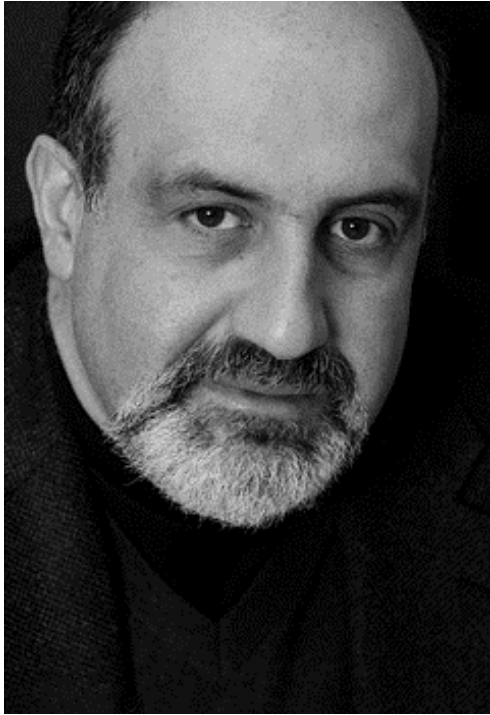
18 ответов





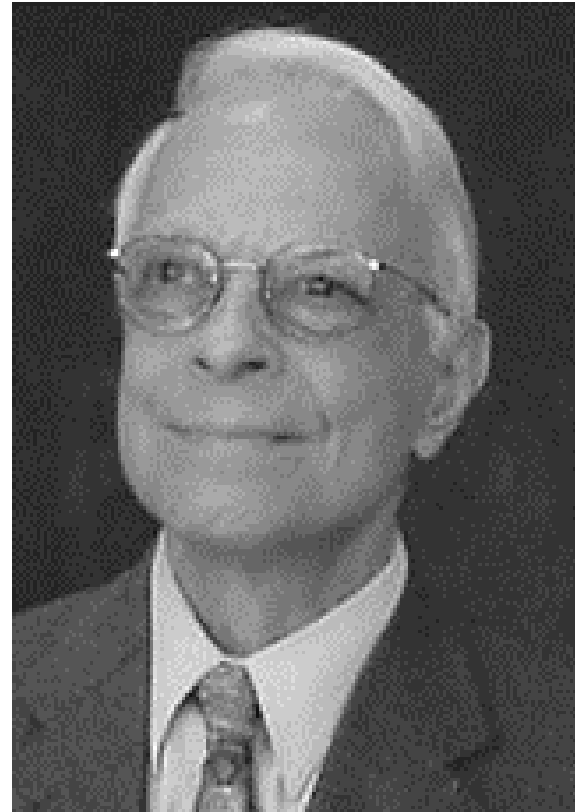
ПРОФИЛАКТИКА  
НЕ ПОМОЖЕТ,  
ЕСЛИ УСТАЛА  
ДУША...





**Жизнестойкость** (англ. hardiness),— устойчивая черта личности, которая выступает в качестве ресурса сопротивления воздействия на психику стрессовых событий. Термин введен Сальвадоре Мадди.

**Антихрупкость** (англ. Antifragility) — понятие, введенное профессором, экономистом Нассимом Николаасом Талебом, обозначающее способность к извлечению выгоды из неудач, потерь, ошибок; умение закаляться, развиваться и становиться сильнее при столкновении с хаосом.



# КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ:

**Включенность (commitment)** - убежденность человека в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности

ЦЕННОСТЬ  
ОТКРЫТОСТИ/ДОВЕРИЯ

**Контроль (control)** - убежденность человека в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован

ЦЕННОСТЬ  
НАДЕЖНОСТИ

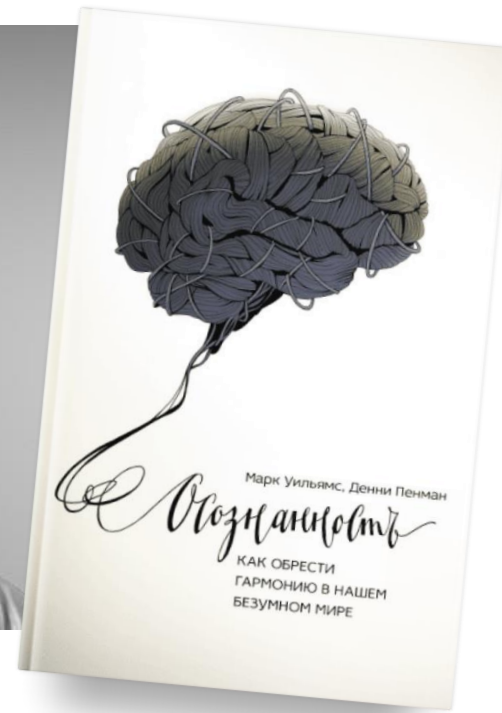
**Принятие риска (challenge)** - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

ЦЕННОСТЬ  
ТВОРЧЕСТВА



## Структура жизнестойкости как характеристики индивидуальности с точки зрения системного подхода

УРОВНИ ПСИХИКИ	Психологические составляющие жизнестойкости	Результат проявления жизнестойкости	Феномены, противоположные жизнестойкости
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ</b>	Темпераментальные характеристики (скорость переработки информации, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, экстраверсия), проявление физиологических реакций стресса	Оптимальность реакций в ситуации стресса; способность и готовность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности	Состояние дистресса, невроз, психосоматические или аддиктивные расстройства (алкоголизм, наркомания), суицидальное состояние
<b>СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ</b>	Социальные навыки, освоенные эффективные модели поведения, копинг-стратегии, стили мышления	Адаптация к социуму, эффективная саморегуляция, самореализация	Неадаптированность, зависимость поведения. Выученная беспомощность
<b>ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВОЙ</b>	Ценностно-смысловой компонент, мотивационный, волевой	Позитивное мироощущение, повышение качества жизни	Отсутствие мотивации и воли к жизни, «смысловый вакуум»



## **Майндфулнесс (от англ. mindfulness – внимательность, осознанность)**

- это научно обоснованный подход к медитации и эффективная практика тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом. Термин и концепция предложены 1979 г. американским профессором медицины Джоном Кабат-Зинном

Эта светская медитация используется сегодня в западном здравоохранении, образовании, бизнесе и политике.



## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# УМ НОВИЧКА

В уме новичка существует много возможностей, в уме мастера – мало... Это является действительным секретом искусства – всегда быть «новичком», обладать свежим взглядом.

Лучшими нашими учителями в этом могут стать дети, ведь именно так они познают мир, проявляя ко всему окружающему живой интерес и любопытство.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# НЕСУЖДЕНИЕ

В любой ситуации вы остаетесь непредвзятым и стараетесь не навешивать ярлыков, не давать оценок, плохо это или хорошо, правильно или нет. Вы остаетесь беспристрастным свидетелем и просто разрешаете всему происходить. Если ум уже вынес какой-то вердикт, вы не судите его суждение, а просто отмечаете, что это произошло.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# ТЕРПЕНИЕ

Терпение – это одно из проявлений мудрости. Проявляя терпение, вы понимаете и признаете естественный ход событий. Терпение позволяет сохранять спокойствие в те моменты, когда что-то идет не так, как вы ожидали или сдвигаются сроки. Культивируя в себе терпение, мы учимся с комфортом находиться там, где мы есть сейчас и наслаждаться каждым моментом жизни.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# ДОВЕРИЕ

Доверяя себе, мы распознаем тонкие сигналы, которые нам постоянно посылают тело и интуиция. Главным в медитации и mindfulness является ваш личный опыт, который не заменят ни авторитетные учителя, ни все статьи и книги, описывающие опыт других людей.



## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# НЕСТРЕМЛЕНИЕ

Медитация – это искусство «ничего не делания». Вы целенаправленно занимаетесь «просто бытием» здесь и сейчас. В медитации нестремление воплощено в отказе от достижения определенного результата. Вы находитесь в настоящем моменте с тем, что есть, и этого уже достаточно. Нестремление развивает в нас глубокое чувство удовлетворения текущим положением дел.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# ПРИНЯТИЕ

Принять — это не значит капитулировать и отказаться от попыток изменить ситуацию. Это активный процесс признания реального положения вещей, даже если вас оно не устраивает. Сопротивление и непринятие уже свершившихся фактов бессмысленно и отнимает у вас слишком много сил, необходимых для изменения ситуации. Лучшей отправной точкой для начала изменений будет служить ясное понимание и принятие текущей ситуации.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



# ОТПУСКАНИЕ

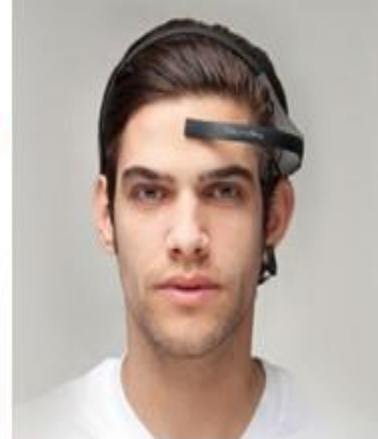
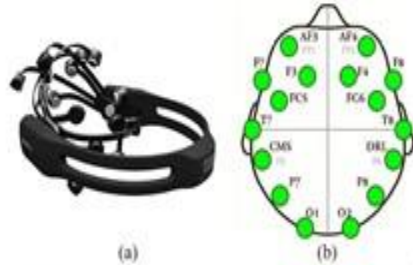
Мы принимаем все происходящее таким, как есть, не цепляясь и не отталкивая. Затем, не задерживая, даем всему уйти. В основе нашего дыхания также лежит принцип отпускания. Мы не цепляемся за приятный вдох и даем уйти воздуху через выдох. Если мы не выдохнем, то не будет места для следующего вдоха. Это естественный порядок вещей: принять, а затем отпустить для того, чтобы принять снова.

## 7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS

- УМ НОВИЧКА
- НЕСУЖДЕНИЕ
- ТЕРПЕНИЕ
- ДОВЕРИЕ
- НЕСТРЕМЛЕНИЕ
- ПРИНЯТИЕ
- ОТПУСКАНИЕ



- Выделите пару минут, чтобы проанализировать, какие из этих качеств присущи вашему текущему состоянию ума?
- А какие из них вам хотелось бы развить в процессе вашей практики?
- Как вы считаете, каким образом развитие этих качеств может улучшить вашу жизнь?





НУ И ЧТО  
ТЫ ДЕЛАЕШЬ?

БОРЮСЬ  
С ВЫГОРАНИЕМ...

ШАНДА | работа | жизнь



# 15 шагов против выгорания



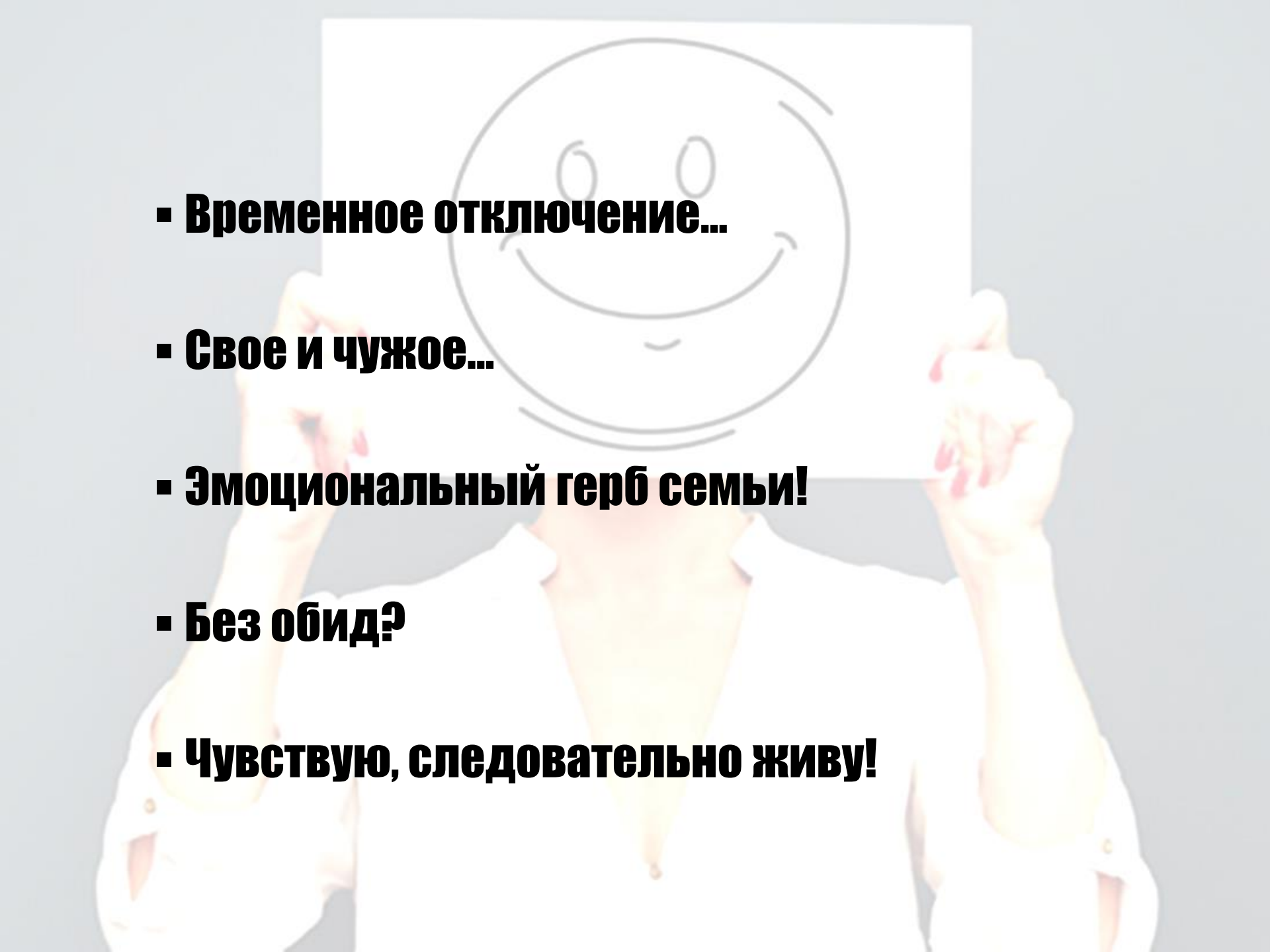


**Итак,**

эмоция – это внутренний индикатор отношения к ситуации, событиям, чьему-то высказыванию, к нашим поступкам. Подавление истинных эмоций нередко приводит к тому, что они находят другой путь выражения, преобразуясь в физические симптомы, такие как не имеющие медицинских причин боли, слишком частые простуды и даже травматизм.

Поэтому важно не игнорировать свои чувства, понимать, расширять «эмоциональный словарь» - из этого складывается эмоциональный интеллект.



- 
- A person wearing a white shirt is holding a white rectangular board in front of their face. On the board is a simple line drawing of a smiling face with two dots for eyes and a wide, curved mouth. The person's hands are visible at the corners of the board, holding it up. The background is a plain, light gray color.
- **Временное отключение...**
  - **Свое и чужое...**
  - **Эмоциональный герб семьи!**
  - **Без обид?**
  - **Чувствую, следовательно живу!**



# Программа обучения и профессионального развития педагогов

Яндекс Учебник



**Бесплатный онлайн-курс  
«Эмоциональное выгорание у  
педагогов»**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

