

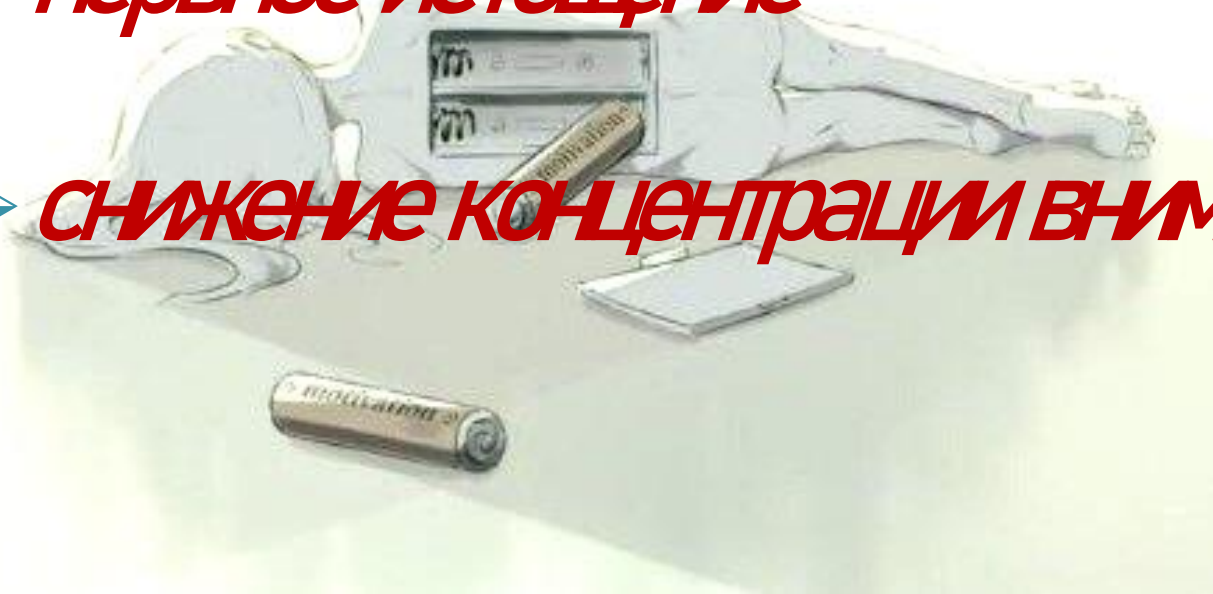
Психологическое сопровождение педагогов: профилактика выгорания в условиях дистанционного режима обучения

Лебедева Анна Леонидовна, кандидат психологических наук,
педагог-психолог СПб ГАПОУ «Колледж туризма и гостиничного сервиса»,
член Федерации психологов образования России

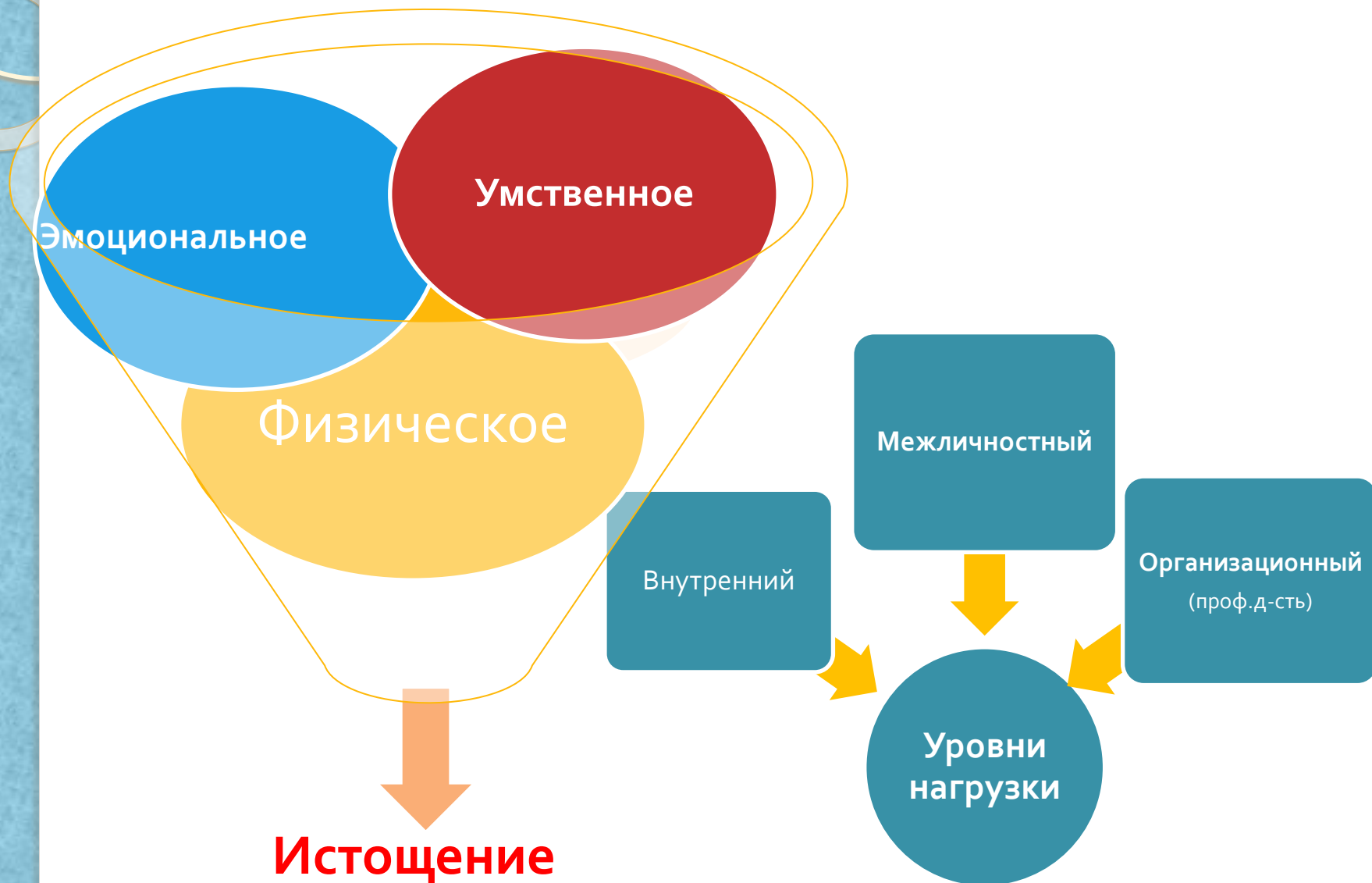
Санкт-Петербург
2020 г.

Симптомы «профессионального выгорания» (Дж. Фрейденберг , 1974)

- *апатия, утрата какой-либо мотивации*
- *нервное истощение*
- *снижение концентрации внимания*



СПВ – сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, возникающего из-за длительной эмоциональной нагрузки на уровнях – индивидуальном, межличностном и организационном. (В.Е. Орел, 2005)



Представители социально-экономических профессий – группа риска. Выгорание как психологическая защита от стресса.

*Синдром выгорания
развивается не сразу, на это
уходит приличный
промежуток времени.
У разных людей проявления и
период развития синдром
психического выгорания
(СПВ) различаются.*





Стадии и симптомы выгорания

Напряжение

- Переживание психотравмирующих обстоятельств
- Неудовлетворенность собой
- «Загнанность в клетку»
- Тревога и депрессия

Резистенция

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование
- Эмоционально-нравственная дезориентация
- Расширение сферы экономии эмоций
- Редукция профессиональных обязанностей

Истощение

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность
- Личностная отстраненность (деперсонализация)
- Психосоматические и психовегетативные нарушения

Самооценка степени психического выгорания

| Проявления | Баллы |
|--|-------|
| Физические симптомы | |
| Постоянная усталость | 1 |
| Частые недомогания, заболевания | 2 |
| Изменение аппетита, режима сна | 3 |
| Злоупотребление ПАВ | 4 |
| Эмоциональные симптомы | |
| Раздражительность, эмоциональные всплески | 1 |
| Потеря мотивации, ощущение бесполезности работы | 2 |
| Ощущение беспомощности, опустошенности | 3 |
| Снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности | 4 |
| Поведенческие симптомы | |
| Прокрастинация, откладывание дел, пропуски, опоздания | 1 |
| Срыв дедлайнов, отказ от ответственности | 2 |
| Претензии, конфликты с коллегами | 3 |
| Негативное, формальное отношение к студентам | 4 |

Последствия психического выгорания

- депрессивные расстройства, нарушения сна
- снижение иммунитета, проблемы с работой сердца, ЖКТ, суставами, резкое снижение или увеличение веса
- отравление организма никотином, кофеином

I'm a teacher...
AnNick

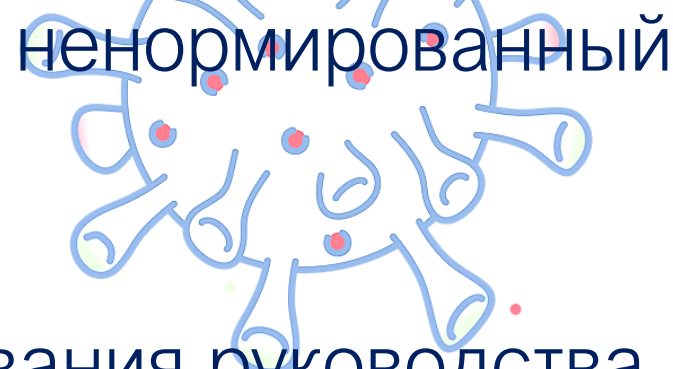


Основные факторы выгорания педагогов (весна - 2020)



- Стресс от контекста, связанного с COVID-19
- Сложные эмоции в работе с другими участниками образовательного процесса
- Высокая степень личной ответственности
- Напряженный рабочий ритм, многозадачность, сжатые сроки

Основные факторы выгорания педагогов (весна - 2020)

- 
- Технические трудности, ненормированный рабочий день
 - Противоречивые требования руководства, неопределенность критериев оценки труда, правил, норм, алгоритмов работы
 - Отсутствие обратной связи от учеников
 - Низкий контроль над ситуацией, нет возможности влиять на рабочие процессы

Не все педагоги поддаются синдрому выгорания на работе. Многие справляются с ним благодаря:



- способности меняться в напряженных условиях и адаптироваться к стрессу
- уверенности в своих знаниях и профессиональных качествах
- способности поддерживать позитивный настрой в отношении себя и окружающих

Основные принципы профилактики выгорания



Актуализация ресурсов, положительных эмоций



- Найдите профессиональное сообщество, онлайн-группы поддержки преподавателей
- Яркие эмоции и юмор: настольные игры с семьей, фильмы, хобби, общение с друзьями по видеосвязи
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, статические спортивные упражнения, дыхательная гимнастика
- Новые впечатления (книги, онлайн-экскурсии и т.д.)

Восстановление ресурсного состояния

Физические

Духовные

***Источники
ресурсов***

Интеллектуальные

Социальные



Выявление приоритетов и их учет при распределении времени



- Что важно для меня в жизни, чего я хочу?
- Помогает ли мне мое место работы в достижении целей?
- Что я получаю от своей профессиональной деятельности?
- Совпадают ли мои ценности и ценности образовательной организации?

Замедление – как волевое усилие



Скажите «Нет!»

- Перфекционизму
- Бесконтрольному потоку информации и дополнительным задачам

- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Скажите «Да!»:

- Заботе о себе
- Режиму сна и питания
- Зонированию времени («2-1-2-1-2»)
- Двум выходным дням в неделю

- Включению в план пункта «Отдых»
- Переключению между задачами

Желаем Вам новых сил
и своевременного
отдыха!

С уважением,
Анна Леонидовна Лебедева.

lebedeva.psy.ktgs@gmail.com

