**Профессиональное выгорание педагога: преодоление и профилактика**

Что это такое? Профессиональное выгорание – явление, с которым часто сталкиваются работники сферы образования. Профессия педагога требует особой погруженности в процесс. Как правило, учитель вынужден посвящать работе большую часть своего времени, не свободен от нее даже дома, постоянно испытывает стрессовые нагрузки. Все это неизбежно ведет к эмоциональному и когнитивному истощению.

В чем проблема и как помочь? На первые признаки усталости педагоги зачастую не обращают внимания, продолжая трудиться в том же интенсивном темпе. Вот почему они вовремя не обращаются за помощью к специалистам-психологам, да и сами оказываются не готовы себя поддержать. Между тем выполнение простых правил по профилактике выгорания, а также знания о том, где брать ресурсы для борьбы с ним, могли бы стать важным подспорьем для учителя в деле сохранении своего здоровья и профессионализма.

Что такое профессиональное выгорание педагога

Самая частая причина того, что педагог разочаровывается в профессии, теряет желание творить и развиваться в своей сфере деятельности, кроется в появлении профессионального выгорания.

Психолог Н. А. Аминов проводил исследование, в результате которого выяснил, что после 20 лет работы в сфере образования большинство учителей получают эмоциональное выгорание, а когда стаж 40 лет, это состояние наблюдается у всех преподавателей.

Под эмоциональным выгоранием подразумевается физическое, эмоциональное и умственное изнурение. Защитный психологический механизм полностью или частично подавляет эмоции в ответ на воздействия, которые негативно сказываются на психике.

Как правило, выгорание является продолжительной стрессовой реакцией либо синдромом, которые появляются из-за того, что человек долгое время находится в стрессе средней степени.

Поэтому эмоциональное выгорание педагога многие исследователи называют ещё синдромом психического или профессионального истощения.

Изучать проблему профессионального выгорания начали в 70-е годы ХХ века. Толчком послужили участившиеся обращения в Американскую службу психологической и социальной поддержки граждан с жалобами на то, что сотрудники стали хуже работать, они неуравновешенные и раздражительные.

После исследования этой проблемы психологи и медики выявили специфическую форму «стресса общения». Американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг назвал его burnout, что в переводе на русский означает «выгорание». Зачастую это слово применяют в разговорном английском языке, когда речь идёт о наркотической зависимости. Когда говорят о сфере образования, то оно означает зависимость педагогов, которые уже выгорели, от их работы.

Учителя больше всех подвержены профессиональному выгоранию, потому что они каждый день находятся в стрессовых ситуациях и должны постоянно контактировать с другими людьми. Для того чтобы работать в сфере образования, человек должен уметь контролировать себя даже в нерабочее время.

Когда офисные сотрудники или работники завода могут после рабочего дня спокойно отдохнуть, педагог идёт на субботник, собрание, проверяет тетради, общается с родителями, планирует занятия, проводит репетиции к мероприятиям.

Даже если учителю дадут время на отдых, он всё равно не сможет полностью расслабиться. В наше время преподаватели всегда находятся под контролем общества и даже из-за «нешкольной» фотографии в личном аккаунте социальной сети педагога могут осудить. Получается, что учитель должен им быть 24 часа в сутки. Подобный стресс тяжело выдержать даже самому стойкому человеку.

По данным исследований, профессиональное выгорание чаще встречается у людей, чей возраст больше 35-40 лет. В это время они становятся опытными специалистами, их дети взрослеют и на них уходи меньше сил. Казалось бы, вот он момент, когда должен быть профессиональный подъём, но всё происходит совершенно иначе. Учитель менее активно занимается своей работой, у него исчезает мотивация, а усталость становится сильнее.

Нередко бывает такое, что очень хороший преподаватель из-за профессионального выгорания становится непригодным для работы в школе. Часто в таких ситуациях люди меняют место работы, чтобы оно не было связано с образованием, но всё равно очень скучают по занятиям с детьми.

Выгорание считается устойчивым состоянием, однако если будет оказано достаточно поддержки, от него можно избавиться.

Факторы, способствующие выгоранию

Факторы, которые влияют на развитие профессионального выгорания, разделяют на три группы:

Личностные

К ним относятся:

склонность к интраверсии;

реактивность;

низкая или чрезмерно высокая эмпатия;

жесткость и авторитарность по отношению к окружающим;

низкий уровень самоуважения и самооценки и прочее.

В ходе нескольких исследований стало известно, что чаще всего выгорание происходит у трудоголиков. Это люди, которые ставят работу превыше всего: они отдают ей все свои эмоциональные и физические силы, посвящают всё своё время, позабыв о других вещах.

Статусно-ролевые факторы

К ним относятся:

ролевой конфликт;

ролевая неопределённость;

неудовлетворённость профессиональным и личностным развитием;

низкое социальное положение;

ролевые поведенческие стереотипы, из-за которых нет творческого развития;

отверженность в ценной группе;

отрицательные гендерные установки, которые ущемляют права и свободу человека.

Корпоративные

В неё входят:

нечёткая организация и планирование работы;

монотонность деятельности;

вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;

строгий порядок времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;

негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплочённости;

напряжённость и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны других сотрудников;

конфликтные ситуации, соревновательная атмосфера;

недостаток административной, социальной и профессиональной поддержки и прочее.

Стоит понимать, что один фактор не приводит человека к выгоранию, а вот их совокупность, которая может быть и на профессиональном, и на личностном уровне, запросто.

Как проявляется синдром

Если профессиональное выгорание педагога вовремя не заметить или намеренно не предпринимать никаких действий по его преодолению, оно может привести к изменению личности. Чтобы выявить профессиональное выгорание, можно воспользоваться готовыми опросниками, к примеру, тестом В.В. Бойко.

Главные признаки того, что учитель получил выгорание, это:

истощение, усталость;

психосоматические осложнения;

бессонница;

негативные установки по отношению к школьникам, коллегам;

негативные установки по отношению к своей профессии, нежелание работать;

пренебрежение исполнением своих обязанностей;

увеличение объема психостимуляторов;

ухудшение аппетита или переедание;

пониженная самооценка;

возрастание агрессивности;

усиление пассивности;

чувство вины.

Развивается выгорание постепенно: сначала приходит чувство эмоциональной истощённости, далее появляется сильная усталость, которая через время становится разочарованием, учитель понимает, что его больше не интересует данная профессия и ходить на работу желания нет.

Наиболее часто встречается модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона, которая была разработана в 1981 г. Они разделили выгорание на три основных компонента:

Эмоциональное изнурение проявляется в чувстве беспомощности, безысходности, срывах, усталости, уменьшении энергетического тонуса и качества выполнения работы, появлении физических недугов. Приходит осознание того, что нет никаких чувств, проблемы окружающих вообще не вызывают эмоции.

Вторым компонентом является деперсонализация, которую можно наблюдать в изменённых отношениях с окружающими. У некоторых это появление зависимости от других людей, а кто-то, наоборот, не желает общаться с кем-либо и выказывает отрицательное отношение к людям.

Когда начинает развиваться деперсонализация, учитель перестаёт видеть в детях отдельных личностей. Педагог отдаляется от учеников, потому что ждёт от них чего-то плохого. Отрицательные реакции могут вылиться в нежелание контактировать, унизительное отношение к детям, пренебрежение их просьбами.

Последний компонент – сокращённая профессиональная реализация. Она может выражаться через отрицательную самокритику, негативную оценку своего профессионализма и успехов, служебных достоинств и умений или принижения собственного достоинства, сокращение своих возможностей и обязательств в отношении других людей.

Ресурсы противодействия выгоранию

У каждого человека свой изменчивый профиль ресурсов, который может помочь справиться с профессиональным выгоранием и найти пути его преодоления.

Ресурс – это психологические и физические силы, необходимые человеку для того, чтобы легче переносить стрессовые ситуации. Его можно сравнить с иммунной системой, ведь, когда есть ресурс, учитель сможет предупредить появление профессионального выгорания, влияния других отрицательных аспектов профессии и жизни в целом.

Существуют внутренние (личностные) ресурсы, среди которых:

умения и навыки;

знания, опыт;

модели конструктивного поведения;

актуализированные способности.

С их помощью человек становится более гибким и устойчивым к стрессу, успешным и радуется жизни.

Выделяют 4 уровня личностных ресурсов борьбы с выгоранием:

Физиологический уровень.

Это база, которая включает в себя то, что задано природой: тип нервной системы (её силу, слабость, устойчивость), половую принадлежность, количество лет, состояние здоровья, реакции организма на стрессовые ситуации.

В психологическом уровне есть три подуровня:

Эмоционально-волевой

Эмоциональное преодоление подразумевает понимание и принятие своих внутренних ощущений и эмоций, желаний, нужд, умение правильно проявлять свои чувства, контроль за изменениями переживаний, избавление от заторможенности, слабой реакции и прочего.

Когнитивный

К когнитивному преодолению относится осознание причин стресса, понимание ситуации, использование её образа для создания полного портрета своей личности, окружающих и взаимоотношений с ними.

Не последнюю роль играют психологическая компетентность, оптимизм, рациональное мышление, гибкость ума, поиск и анализирование возможных методов, которые можно использовать для борьбы со стрессом, выискивание конструктивных способов противодействия, самооценка, нахождение средств для повышения ресурса и поиск поддержки.

Поведенческий

Поведенческое преодоление включает в себя активное и гибкое поведение, его изменение, подстраивание стратегий и планов, задач и режимов деятельности, включение или выключение поведения либо действий.

Социальный уровень

Включает в себя социальные роли, мнения и установки, отношение к окружающим.

Духовный уровень

Он содержит в себе три психологических ресурса:

Надежда. Эта психологическая категория даёт толчок к жизни и росту. Она проявляется в активном ожидании того, что произойдёт что-то хорошее: то, чего ещё не было. Благодаря этому человек не опускает руки в тяжёлых жизненных ситуациях и верит, что родится на свет то, что поможет ему, даже если это произойдёт позже, чем хотелось бы.

Рациональная вера является уверенностью в том, что человеку даётся большое количество возможностей для улучшения своей жизни, просто их необходимо вовремя заметить и воспользоваться. Вера представляет собой рациональное объяснение реальности.

Душевная сила означает умение отстаивать свою веру и надежду и не дать кому-либо разрушить их, превратив в обычный оптимизм или иррациональную веру. Как считал Спиноза, душевная сила – это возможность сказать «нет», когда абсолютно все требуют ответить «да».

Смыслы в профессиональной деятельности постоянно меняются, и чаще всего это происходит в кризисных ситуациях. Если человек умеет видеть другие смыслы в своей профессии, давать новые оценки своей роли и открывать в ней что-то новое, постоянно ставить перед собой новые задачи, то он сможет преодолеть профессиональное выгорание. Человек должен быть гибким и уметь подстраиваться под произошедшие изменения.

Самые яркие внешние ресурсы это:

карьера;

семья;

личное время.

В жизни самые стрессоустойчивые люди – это те, у кого есть поддержка близких, любимая и вдохновляющая работа, хобби, которое поможет отвлечься от плохих мыслей, расслабиться и насладиться моментом. Так человек понимает, что в жизни есть много интересного и важного помимо работы.

И совсем другая ситуация, когда человек находится в постоянном стрессе, у него проблемы в семье, не хватает свободного времени или он тратит его на саморазрушение. Так ресурсы его истощаются.

Если у человека недостаточно внешних ресурсов для борьбы с профессиональным выгоранием, то ему необходимо заменить их очень сильными внутренними ресурсами. С помощью развития личностных ресурсов для преодоления выгорания можно намного дольше находиться на вершине профессионального и личностного расцвета.

Профилактика выгорания

Нередко люди, чьи профессии относятся к сфере «человек-человек», а учителя тоже сюда входят, не могут признаться в том, что у них психологические проблемы. Особенно педагоги привыкли, что им надо быть сильными, поэтому они не идут за помощью к специалистам.

Психологи, которые работают в образовательных учреждениях, должны знать об этом и устраивать мероприятия по профилактике профессионального выгорания педагога и находить способы решения проблемы, если синдром уже имеет место. Однако не менее важно, чтобы учитель самостоятельно мог помочь себе.

Вот список рекомендаций, которые помогут преподавателю предупредить появление выгорания.

Смотрите на жизнь с позитивом. Сделайте своим девизом психологическое правило: если ты можешь повлиять на ситуацию – сделай это, но если такой возможности нет – поменяй своё отношение к ней.

Старайтесь жить с умом. Ориентируйтесь на такое психологическое правило: не можешь жить в напряжении, начни жить по-умному.

Прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям, чтобы вовремя заметить признаки эмоциональной усталости.

Слушайте себя и свои желания. Если вы не хотите участвовать в каком-то мероприятии, не делайте этого. Таким образом вы сможете избежать лишних стрессов.

Любите себя и радуйте. Стремитесь к гармонии и балансу, начните вести здоровый образ жизни, проведите время с другими людьми, если вам это необходимо.

Высыпайтесь! Когда ваш сон меняется из-за переживаний от стрессовой ситуации, это приводит к бессоннице, а та, в свою очередь, является причиной ещё большего стресса. Так и получается замкнутый круг.

Не делайте работу смыслом своей жизни или спасательным кругом. Воспринимайте её как деятельность, которая просто есть, и это хорошо.

Живите так, как хочется вам, а не другим людям. У каждого своя жизнь, поэтому только вы вправе решать, какой она должна быть.

Выделяйте свободное время для себя. Вы не обязаны постоянно трудиться, потому что помимо работы должна быть и другая жизнь.

Как говорил В. А. Сухомлинский: «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества». Учителя, которые не видят ничего вокруг, кроме своей работы, не смотрят новые фильмы, не интересуются трендами, становятся в глазах школьников скучными и отставшими от жизни, и по этой причине они могут поменять своё отношение к дисциплине, которую преподаёт такой педагог.

Найдите себе увлечения, которые никак не будут пересекаться с преподавательской деятельностью. Сейчас есть большое количество разнообразных курсов, мастер-классов, так что вы точно сможете найти что-то для себя.

Довольно часто люди хотят сделать больше дел, чем им по силам. Не надо мучить себя и жить в таком бешеном режиме! Намного правильнее делать меньше, зато качественно, чем хвататься за всё и сразу, выполнять это некачественно и потом расстраиваться из-за плохого результата.

Научитесь отвлекаться от рабочих проблем. Вы можете сделать перестановку в квартире, поменять причёску, изменить маршрут, которым вы добираетесь до работы.

Если вы хотите кому-то помочь и не можете отказать, всё же задайте себе вопрос, действительно ли человек не справится с этим самостоятельно.

Вообще старайтесь относиться ко всему с юмором. С помощью смеха можно легче переносить стресс, дистанцироваться от чего-то и от себя в том числе: самоотстранение происходит легче. Юмор поднимете настроение, и человеку после становится намного лучше. Смех делает возникшую проблему в ваших глазах совершенно незначительной, и вы понимаете, что сможете запросто с ней справиться, почувствуете, что всё в ваших руках.

Мы рассказали о том, какие есть способы профилактики профессионального выгорания педагога, а это значит, что данный синдром может вас и не затронуть. Человеку необходимо увеличивать и пробуждать личностные ресурсы, которые помогут справиться со стрессовыми ситуациями, возникающими как на работе, так и в повседневной жизни. Если вы понимаете, что уровень вашего выгорания довольно высокий и справиться самостоятельно не получается, лучше обратиться за помощью к психологу.

[Профессиональное выгорание педагога: преодоление и профилактика (solncesvet.ru)](https://solncesvet.ru/blog/psihologiya-i-vospitanie/professionalnoe-vygoranie-pedagoga/)

**Диагностика профессионального выгорания.**

**Профилактика** профессионального выгорания у педагогов :  
методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. цатурян]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 36 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»).

Методика «диагностика эмоционального выгорания ЛИЧНОСТИ» (В.В. бойко)  
Один из самых известных опросников – тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко, созданный в 1996 году.  
По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или  
частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время  
могут возникать и дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности  
и отношениях с субъектами профессиональной деятельности.  
Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для  
разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно  
подробную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные  
меры преодоления.  
Методика состоит из 84 суждений.  
**Инструкция**Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми  
вы ежедневно работаете, общаетесь.  
1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют  
нервничать, переживать, напрягаться.  
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.  
3. я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).  
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно,  
качественно, медленнее).  
5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения – хорошего или плохого.  
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.  
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3)  
мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.  
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее  
решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).  
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что  
требует профессиональный долг.  
10. Моя работа притупляет эмоции.  
11. я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.  
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных  
с работой.  
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.  
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.  
15. я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.  
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.  
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения  
на деловые контакты.  
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.  
19. я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как  
можно меньше.  
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю  
внимание партнеру меньше, чем положено.  
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают  
раздражение.  
22. я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.  
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.  
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.  
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и  
эмоций.  
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.  
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.  
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли  
сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.  
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.  
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».  
31. я охотно рассказываю домашним о своей работе.  
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).  
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную  
отзывчивость, но не могу.  
34. я очень переживаю за свою работу.  
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем  
получаешь от них признательности.  
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает  
колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.  
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.  
38. я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.  
39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.  
40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.  
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже,  
чем обычно.  
42. я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».  
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить  
общение с друзьями и знакомыми.  
44. я обычно проявляю интерес к личности партнера, помимо того,  
что касается дела.  
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами,  
в хорошем настроении.  
46. я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.  
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.  
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.  
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.  
50. Успехи в работе вдохновляют меня.  
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной  
(или почти безысходной).  
52. я потерял покой из-за работы.  
53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.  
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.  
55. я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.  
56. я часто работаю через силу.  
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам,  
чем теперь.  
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы,  
береги здоровье».  
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством, что все надоело, никого бы не видеть и не слышать.  
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.  
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.  
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех  
усилий, которые я затрачиваю.  
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.  
64. я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.  
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы,  
чтобы поступали со мной.  
66. я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.  
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.  
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.  
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.  
70. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.  
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.  
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.  
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.  
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.  
75. Моя карьера сложилась удачно.  
76. я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.  
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть  
и слышать.  
78. я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям  
(партнерам), забывая о собственных интересах.  
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с  
домашними и друзьями.  
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.  
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.  
82. Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес,  
живое чувство.  
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала –  
обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.  
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.  
**Обработка и интерпретация результатов теста:**• определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов  
выгорания;  
• подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех  
фаз формирования выгорания;  
• находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма показателей всех 12 симптомов.  
***Напряжение***1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3),  
+25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5).  
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5),  
+62(5), +74(3).  
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5),  
+63(1), -75(5).  
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2),  
+76(3).  
***Резистенция***1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5),  
-17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).  
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3),  
+42(5), +54(2), +66(2), -78(5).  
3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5),  
+55(3), +67(3), -79(5).  
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2),  
-44(2), +56(3), +68(3), +80(10).  
***Истощение***1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3),  
-69(10), +81(2).  
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3),  
+58(5),+70(5), +82(10).  
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3),  
+35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).  
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3),  
+24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).  
Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания. Прежде всего надо обратить внимание на отдельно  
взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:  
• 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;  
• 10–15 баллов – складывающийся симптом;  
• 16 и более – сложившийся симптом.  
Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.  
Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся  
доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.  
Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление  
показателей фаз развития стресса – напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.  
Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо  
не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело  
в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на  
внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно  
судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза  
сформировалась в большей или меньшей степени:  
• 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;  
• 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;  
• 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.  
Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания,  
можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не  
менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:  
• какие симптомы доминируют;  
• какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;  
• объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или  
субъективными факторами;  
• какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;  
• в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;  
• какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

**ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПО МЕТОДИКЕ К. МАСЛАЧ**

Предлагаем еще одну известную методику по оценке эмоционального выгорания.  
Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для  
диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах  
и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.  
О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие  
оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации»  
и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои  
возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.  
**Инструкция**Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.  
Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте  
позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или  
обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или  
иного чувства.  
Ниже представлены варианты опросника, разработанные для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения по российской выборке.  
***Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»  
для учителей и преподавателей высшей школы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) | | 1 2 3 4 5 6 |
| 2 | К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон | | 1 2 3 4 5 6 |
| 3 | я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу | | 1 2 3 4 5 6 |
| 4 | я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход | | 1 2 3 4 5 6 |
| 5 | я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума | | 1 2 3 4 5 6 |
| 6 | Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно | | 1 2 3 4 5 6 |
| 7 | я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами) | | 1 2 3 4 5 6 |
| 8 | я чувствую угнетенность и апатию | | 1 2 3 4 5 6 |
| 9 | я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег | | 1 2 3 4 5 6 |
| 10 | В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю | | 1 2 3 4 5 6 |
| 11 | Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулиру ют мною. Они преследуют только свои интересы | | 1 2 3 4 5 6 |
| 12 | У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление | | 1 2 3 4 5 6 |
| 13 | я испытываю эмоциональный спад на работе | | 1 2 3 4 5 6 |
| 14 | я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше | 1 2 3 4 5 6 | |
| 15 | я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желеющим учиться | 1 2 3 4 5 6 | |
| 16 | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы | 1 2 3 4 5 6 | |
| 17 | я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (сту дентами) и коллегами | 1 2 3 4 5 6 | |
| 18 | я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителя ми независимо от их социального положения и поведения | 1 2 3 4 5 6 | |
| 19 | я многое успеваю сделать на работе и дома | 1 2 3 4 5 6 | |
| 20 | я чувствую себя на пределе возможностей | 1 2 3 4 5 6 | |
| 21 | я многого смогу еще достичь в своей жизни | 1 2 3 4 5 6 | |
| 22 | Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанно стей | 1 2 3 4 5 6 | |

Лист (бланк) для ответов должен включать:  
Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Профессия/должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Стаж работы в данной должности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
***Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкала | Номер утверждения | Максимальная сумма баллов |
| Эмоциональное истощение | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсонализация | 5, 10, 11, 15, 22 | 30 |
| Профессиональная успеш ность (редукция персональ ных достижений) | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |

***Интерпретация, обработка результатов***В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для  
каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться  
как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уровни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.  
***Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания.  
Уровни показателей выгорания***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Субшкала | Группы | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Очень высокий уровень |
| Шкальные оценки | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 5 баллов |  |
| Эмоциональное истощение | Мужчины | 5–15 | 16–24 | 25–34 | Больше 34 |
| Женщины | 6–16 | 17–25 | 26–34 | Больше 34 |  |
| Деперсонализа ция / цинизм | Мужчины | 2–4 | 5–12 | 13–15 | Больше 15 |
| Женщины | 1–4 | 5–10 | 11–13 | Больше 14 |  |
| Профессиональ ная успешность | Мужчины | 37–48 | 34–28 | 27–23 | 22 и меньше |
| Женщины | 37–48 | 35–28 | 27–22 | 21 и меньше |  |

**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ  
СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции,  
а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях  
работы в образовательном учреждении:  
– резко встать и пройтись;  
– быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе  
бумаги;  
– измалевать листок бумаги, измять и выбросить.  
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.  
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая  
события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является  
мощным энергетическим проводником.  
4. Выполнение упражнений.  
Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:  
1). Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды  
в другом.  
2). Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем  
переключитесь на предмет, который перед вами.  
3). Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.  
4). Широко зевните несколько раз.  
5). Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны  
в сторону.  
6). Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.  
7). Расслабьте запястья и поводите ими.  
8). Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.  
9). Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.  
10). Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.  
11). Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.  
12). Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись  
вверх, повторите три раза.  
5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.  
Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать  
выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.  
Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.  
Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!  
6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы: организация деятельности; улучшение психологического  
климата в коллективе; работа с индивидуальными особенностями.  
**1. Организация деятельности**администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие  
мотивацию. администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников.  
В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе,  
техники релаксации.  
В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, наличие изданий периодической печати, техническая  
оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарногигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель).  
Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия  
пищи, отдыха (восстановления сил).  
**2. Улучшение психологического климата в коллективе**Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это  
создание психологического комфорта в профессиональной группе, формирование коллектива, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга.  
Одним из факторов, нарушающих психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учи  
телей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и  
расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе,  
походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а  
последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека  
(кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости  
и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.  
Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога главным образом основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы  
большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. акцент  
в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.  
Известный петербургский психотерапевт а.В. Гнездилов, рассматривая вопрос профессионального выгорания, пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут  
способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций».  
**3. Работа с индивидуальными особенностями**Психологическая работа с учителями должна включать три основных  
направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.  
Первое направление – развитие креативности у педагогов, так как  
одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивление изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность,  
оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее  
готовность изменяться, отказываться от стереотипов.  
Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников  
умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному  
совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.  
Третье направление имеет целью снятие у сотрудников стрессовых  
состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение  
стрессоустойчивости.  
Многие люди бессознательно используют такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой  
и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.  
К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на  
работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют приемы, которые можно использовать во время работы. Некоторыми из этих приемов учителя  
пользуются, но делают это обычно интуитивно, бессознательно. Поэтому  
важно:  
– разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса учитель уже владеет, но делает это  
бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются своего  
рода техникой безопасности для его работы;  
– осознать их;  
– перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному их использованию в целях управления своим состоянием;  
– освоить способы психической саморегуляции или самовоздействия.

**СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ**

Меньшему риску психологического выгорания подвержены люди  
с такими качествами, как:  
‒ адекватная самооценка способностей и уверенность в личных возможностях;  
‒ крепкое здоровье;  
‒ регулярная забота о физическом состоянии (здоровый образ жизни,  
занятия спортом).  
Также синдрому выгорания менее подвержены люди с опытом положительного преодоления проблем и способные на быстрое приспособление к изменениям окружающих условий. Такие люди отличаются самостоятельностью, позитивным настроением, желанием общаться и заводить знакомства, обучаться и путешествовать. Важной характеристикой  
не подверженных стрессам людей является оптимистичное настроение по  
отношению к себе, окружающим и происходящему.  
Итак, профилактика синдрома эмоционального выгорания включает  
следующие средства:  
1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация,  
другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для  
кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.  
2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить  
какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.  
3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху.  
4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер  
между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои  
эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и убережет от ненужного  
стресса.  
5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие  
отвлеченные темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на  
обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших  
коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми,  
не растрачивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и  
сотрудниками.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, 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.  
16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

**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.  
Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (т.е. на  
уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид  
саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом, и  
которая осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.  
В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:  
– эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);  
– эффект восстановления (ослабление проявления утомления);  
– эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
«ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ»**

**Упражнение «Улыбка»**Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не  
думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.  
Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете,  
что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.  
Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все  
равно станет легче.  
**Упражнение «Мышечная энергия»**Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца,  
нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения были  
более эффективными, следует запомнить три правила:  
1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь  
мышцы.  
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.  
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на  
выдохе.  
Инструкция: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец  
правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет  
напряжение? В соседние пальцы. а еще? В кисти руки. а дальше идет  
в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.  
Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы  
рука двигалась свободно. а палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного…. а указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.  
**Упражнение «Маска гнева»**Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать  
дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.  
**Упражнение «Отдых»**Инструкция: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч.  
Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова  
и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямиться.  
**Упражнение «Мобилизующие силы»**Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой  
цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха.  
**Упражнение «Похвалилки»**Инструкция: Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову  
вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.  
**Упражнение «Звуковая гимнастика»**Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и  
энергично произносим звук.  
Припеваем следующие звуки:  
а – воздействует благотворно на весь организм;  
Е – воздействует на щитовидную железу;  
И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  
О – воздействует на сердце, легкие;  
У – воздействует на органы, расположенные в области живота;  
я – воздействует на работу всего организма;  
М – воздействует на работу всего организма;  
X – помогает очищению организма;  
Ха – помогает повысить настроение.  
**Сказка «Светя другим – не сгорай сам»**цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей.  
Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать аудиозапись сказки.  
«В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала  
им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о  
чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась  
она, не покладая рук.  
Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше.  
Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты – дела  
невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю  
покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.  
Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи.  
Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним  
пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.  
Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы  
так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его  
бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.  
Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла  
Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «я хочу поведать тебе  
об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать… Представь  
себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью  
шариками. Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе  
необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты  
поймешь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика –  
Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один  
из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно  
поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как  
раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.  
Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному  
отдыху».  
Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и  
для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала  
приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать.  
Ведь, как говорится: «ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!».

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ**

1. НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.  
2. НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.  
3. НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.  
4. НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.  
5. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.  
6. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.  
7. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

**Профилактика** профессионального выгорания у педагогов :  
методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. цатурян]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 36 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»).