

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА



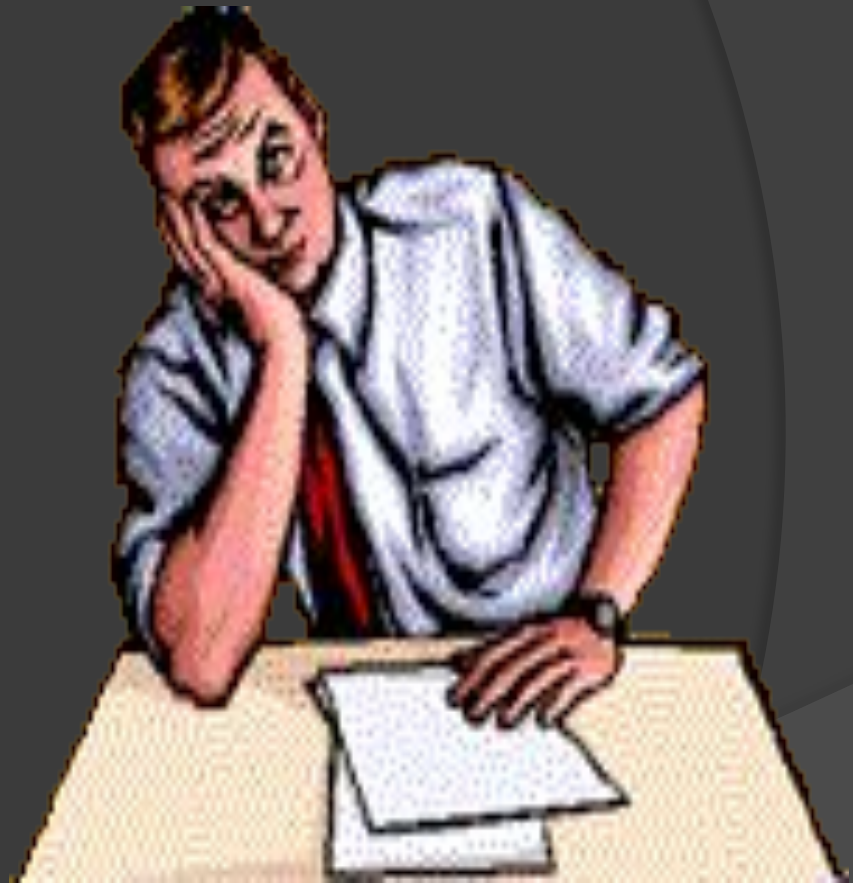
Психолого-
педагогический
семинар в МОУ
«СОШ с.Вязовка»
31.10.2009г.

Проблема современной школы

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет.

- у преподавателя заметно снижается энтузиазм в работе,
- пропадает блеск в глазах,
- нарастает негативизм,
- появляется усталость.

Ранее талантливый педагог становится профнепригодным.



- ⦿ Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет.
- ⦿ У молодых специалистов- от 1 года до 3 лет
- ⦿ У профессионалов со стажем более 10 лет, возможно, уже выработаны определённые способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию.
- ⦿ Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22%

ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ возникновения профессионального выгорания

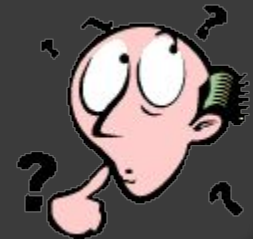
По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствует следующее :

- **Чувства:** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным



- **Мысли :** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве



- **Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.



Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Метафора

В одной далекой и прекрасной стране жил-был Учитель. Такой целеустремленный, думающий и желающий изменить мир к лучшему. С искренней любовью к детям и своему делу. Все время он учился сам, и покоя ему не давала мысль – изобрести волшебное слово, слушая которое дети тут же все усвоят и станут развиваться. Он изобретал, думал, внедрял... Когда у детей что-то получалось, он был доволен и горд. Когда им что-то не удавалось, огорчался, считая это своим промахом.

И так накопил учитель целый сундук всего интересного, нужного и занимательного. А так как по натуре своей он был очень щедрым человеком, то возникла у него идея раздать это людям. Чтобы всем было хорошо – и взрослым, и детям.

Делясь с другими своими мыслями, он очень волновался: все ли поймут его правильно, так ли он все делал? Может, мысли и дела его не так уж хороши и умны, как ему казалось?

Одолевали Учителя страхи, волнения...

Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание

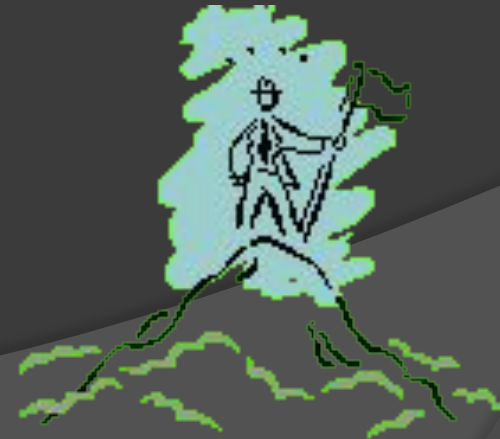
- *Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.*
- *Во многом из-за сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания, до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.*
- *Следующая особенность – это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.*



Современные требования к учителю



- В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования, повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе, владение ИКТ и применение на практике.
- От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (**речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом**).
- Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.



Перечень психических процессов, поведенческих реакций, проявляющих в состоянии эмоционального выгорания в %

Раздражительность	62,5
Разочарование	56,25
Обида	56,25
Досада	50
Апатия	50
Подавленность	43,75
Беспомощность	37,5
Угнетённость	37,5
Опустошённость	37,5
Горечь	37,5
Отчаяние	37,5
Конфликтность	31,2
Стресс	31,2
Безысходность	25

Диагностика нервной системы по К. Либелт

№	Симптомы	Нет	Редко	да	Очень часто
1.	Часто ли Вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство	0	3	5	10
2.	Часто ли у Вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли Вы быстро устаёте?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли Вы повышенной чувствительностью у шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у Вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь?	0	2	4	8

№	Симптомы	Нет	Редко	да	Очень часто
7.	Страдаете ли Вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у Вас мышцы? Ощущаете ли Вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли Вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание	0	2	4	8
10.	Страдаете ли Вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли Вам в Вашей профессиональной деятельности быть на высоте?	0	2	4	8
12.	Часто ли Вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли Вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли Вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли Вы недовольство самим собой?	0	2	4	8

	Симптомы	Нет	Редко	да	Очень часто
15.	Курите ли Вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у Вас неприятности? Мучают ли Вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у Вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у Вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0		4	8

Обработка результатов.

Сложите обведённые цифры.

0-25: эта сумма может Вас не беспокоить. Однако всё-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26-46: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что Вы можете сделать для Вашего организма.

46-60: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и свои ответы.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

Как помочь себе ?

В своей работе придержививаться
правила: **«Не навреди!»**

-Не навреди ученику!

-Не навреди коллеге!

-Не навреди себе, чтобы не навредить никому!

Придерживаться принципа:

- Расскажи мне, и я забуду.
- Покажи мне и я запомню.
- Дай мне действовать самому, и я пойму.

Использовать в своей работе правила психогигиены общения

- В каждом виде деятельности есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.
- Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.
- С какой бы жизненной ситуацией ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу.
- Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайся забывать о плохом.
- Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче, лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. В любой скромной карьере есть что-то, о чём можно с гордостью вспомнить.
- Если вам предстоит неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его.
- Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже. (Г.Селье)

Упражнение «Мозговой штурм»

Учитель в своей профессиональной деятельности выполняет разные роли. Проведём **блицтест** и узнаем для себя, какую роль вы выполняете лучше или хуже: каждый на своём листочке попробует сделать свою ролевую карту педагога, обозначив в ней главные, второстепенные, третьестепенные роли. Кружочками разной величины отметьте рядом с вариантом роли.

Варианты:

- обучение**(передача и приём социального опыта);
- воспитание**(руководство и помощь в развитии личности ученика и его самоопределении);
- оценивание**(объективная оценка учебных успехов и поведения учащихся);
- консультирование** (помощь учащимся и родителям при решении различных педагогических проблем);
- инновации** (внедрение новшеств, отношение к новому);
- пример для подражания.**

Сделайте вывод для себя и постараться улучшить тот вид работы, что менее получается.

Хороший отдых , хорошее настроение, умение слышать , понимать друг друга, любить свою работу и своих учеников – это лучшие средства от стресса и профессионального выгорания.

Упражнение «Пожелание»

Скажите на прощание своему коллеге добрые слова.



**Творческих успехов ВАМ, дорогие
коллеги!**

Давайте учиться не «выгорать»!



Литература:

- В.Родионов, М.Ступницкая «Работа школьного психолога с педагогами» Ч.2, М 2007.
- Ольга Хухлаева, доктор педагогических наук. МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ. Психологическая поддержка педагогов .
- Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / Под ред. С. и К. Гроф. – М., 2000.