

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА



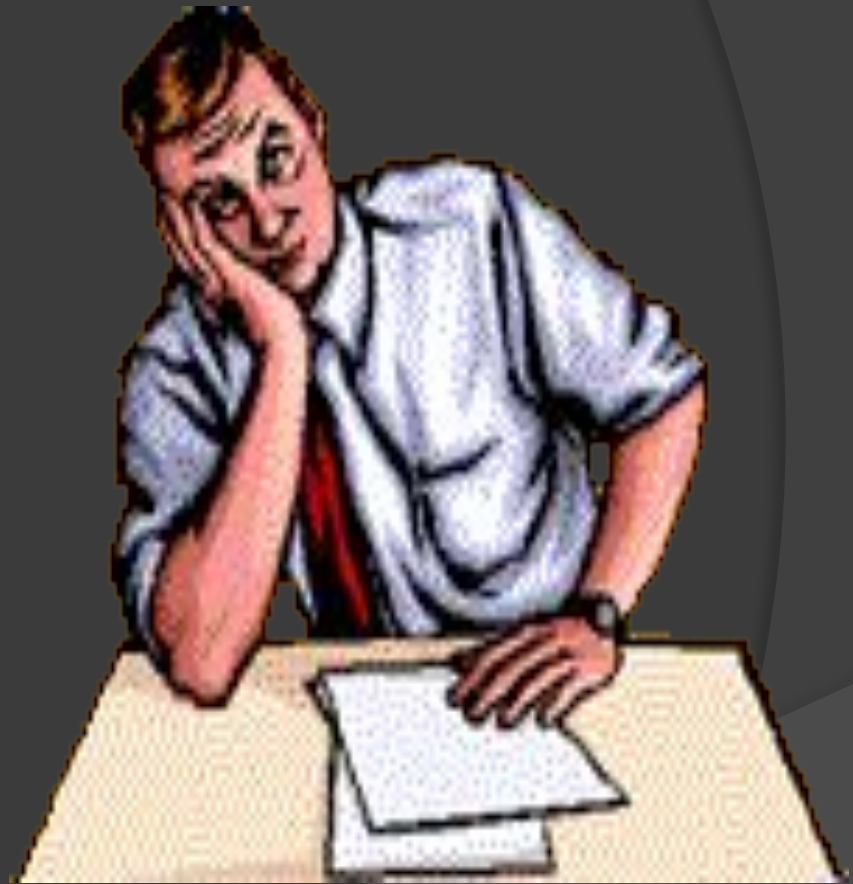
Психолого-
педагогический
семинар в МОУ
«СОШ с.Вязовка»
31.10.2009г.

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

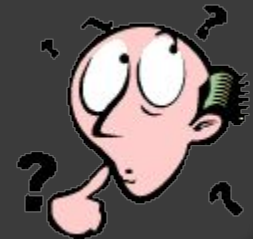
По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

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

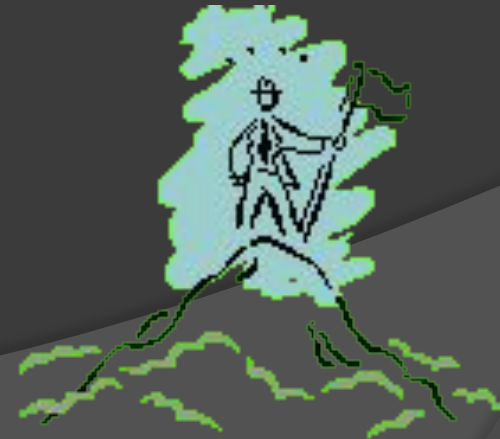
- *Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально 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. Либельт

| № | 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.