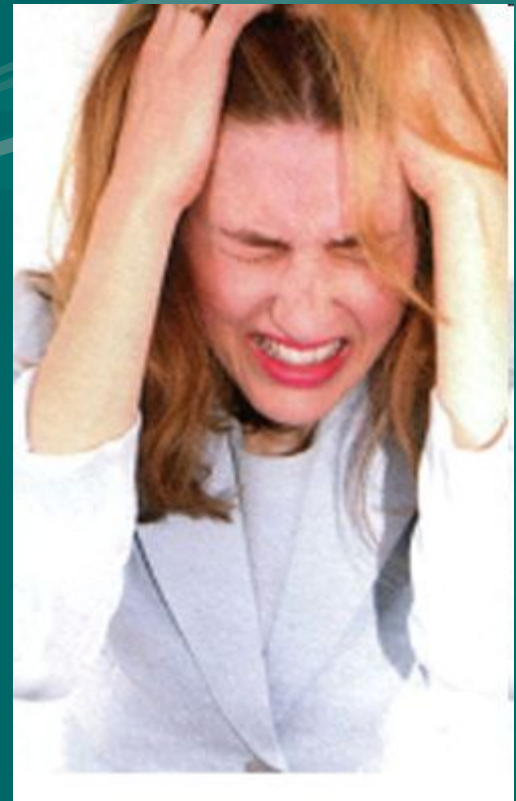


ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2010

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ –
ключевой вопрос!**

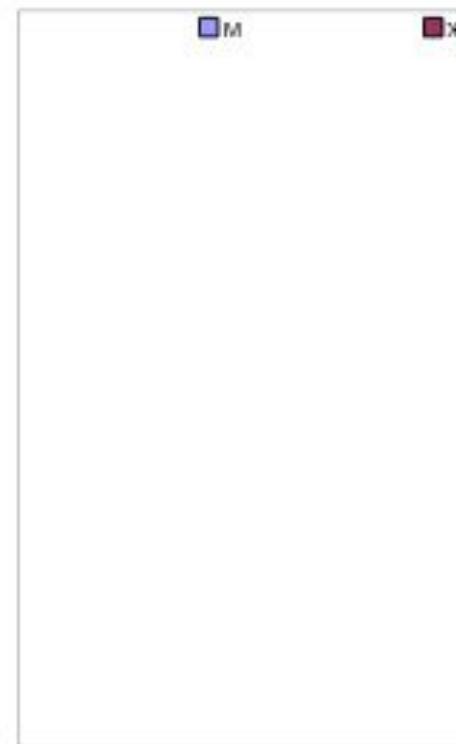
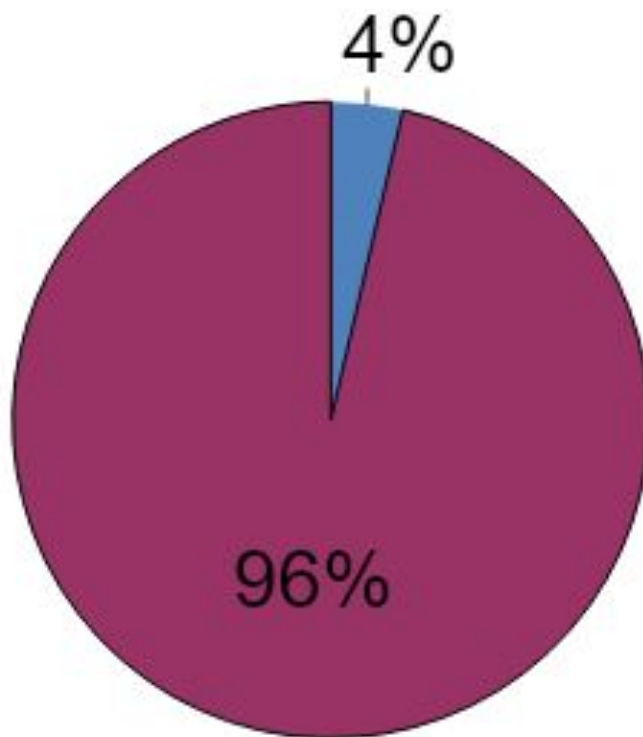


Цель исследования:

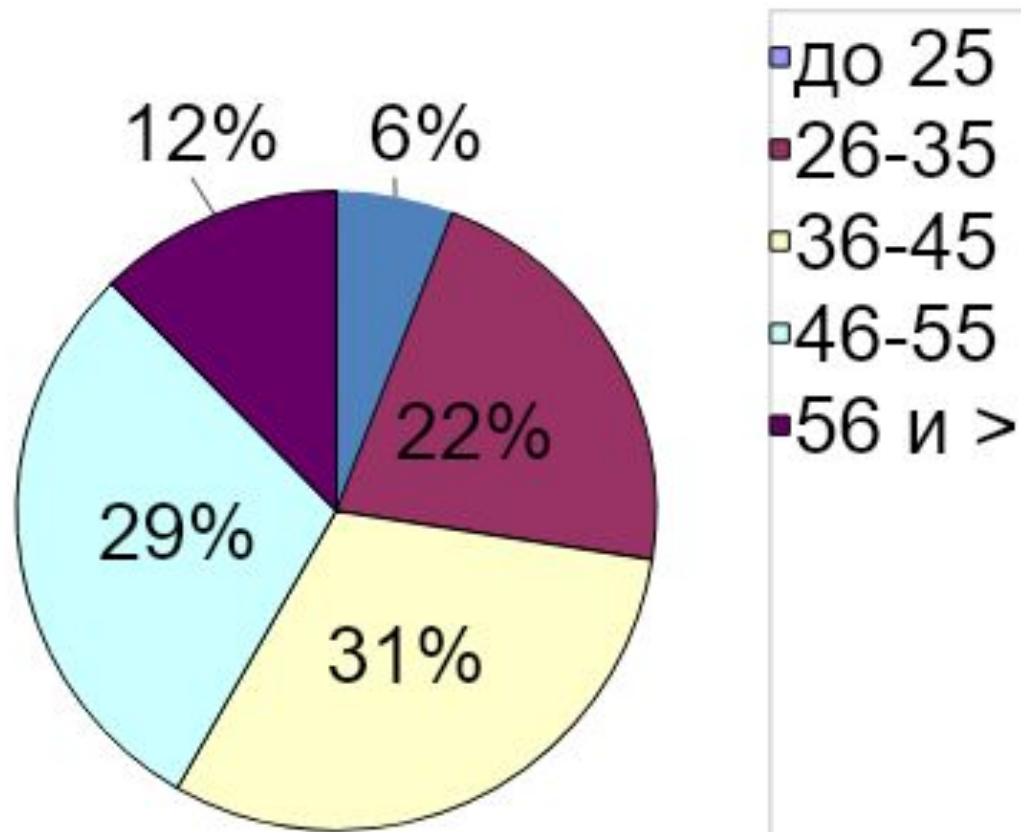
- выявить факторы стресса педагогов
- выработать практические рекомендации (высокоэффективные и малозатратные технологии профилактики профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости педагогов).

Выборка – 3312 человек.

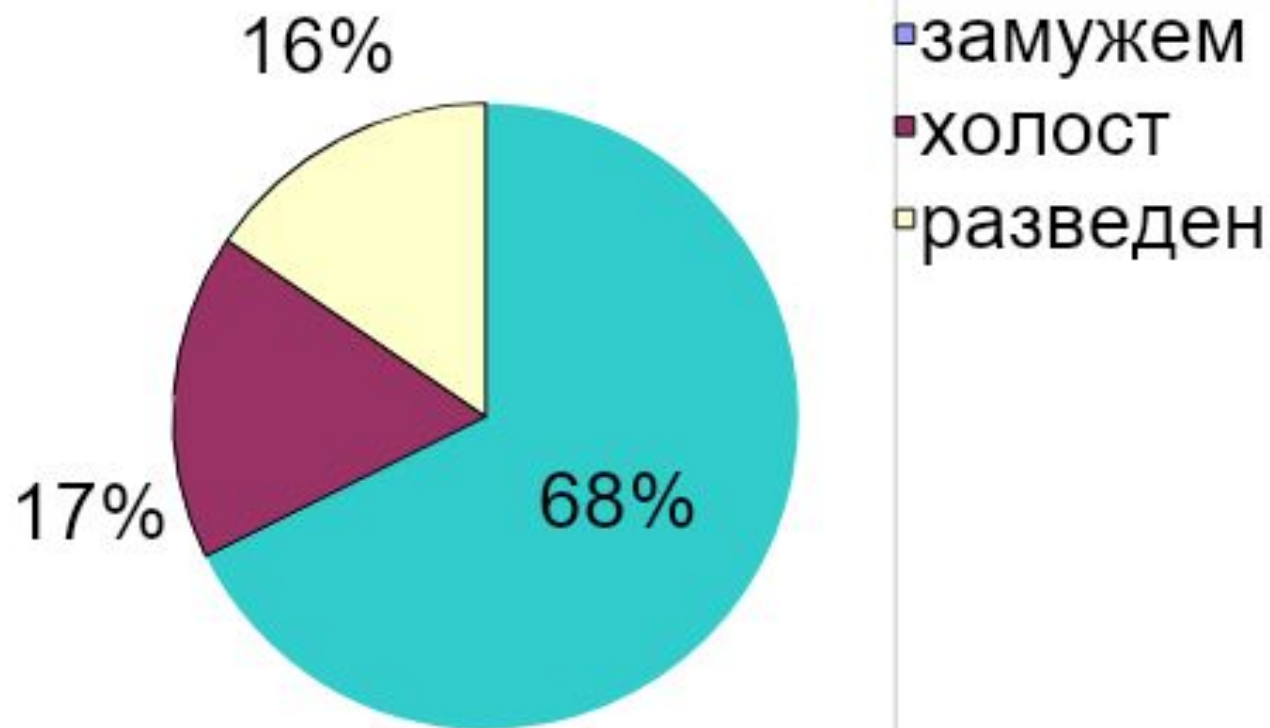
Характеристика выборки - пол



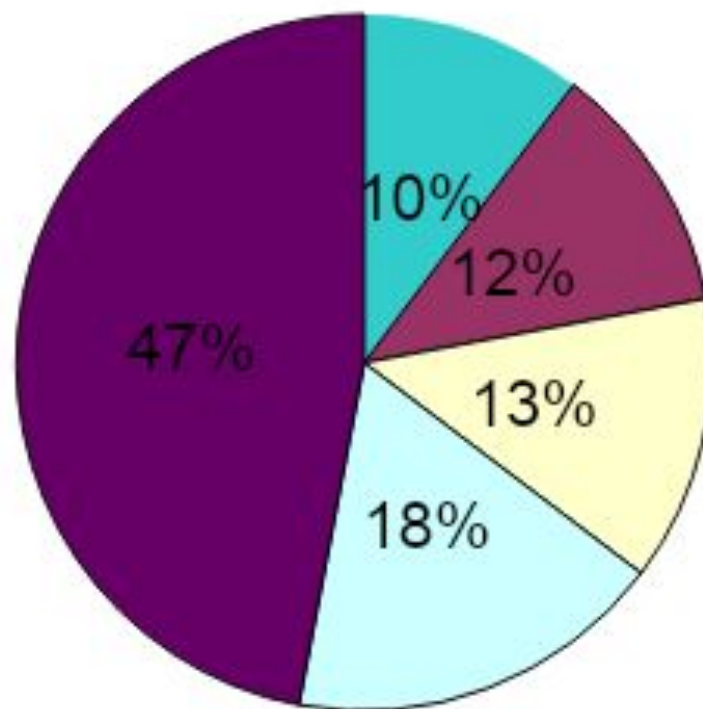
Характеристика выборки - возраст



Характеристика выборки – семейное положение

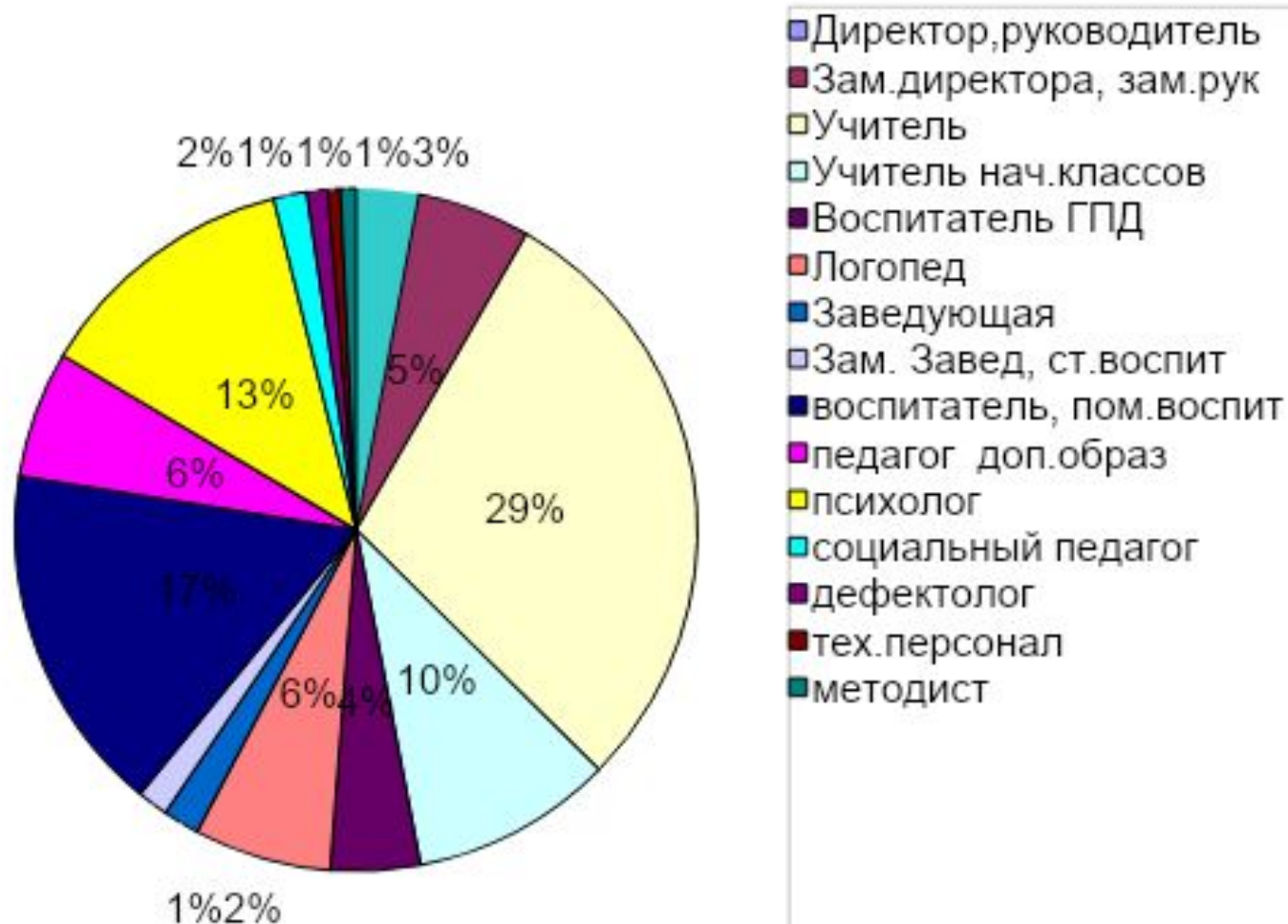


Характеристика выборки – трудовой стаж

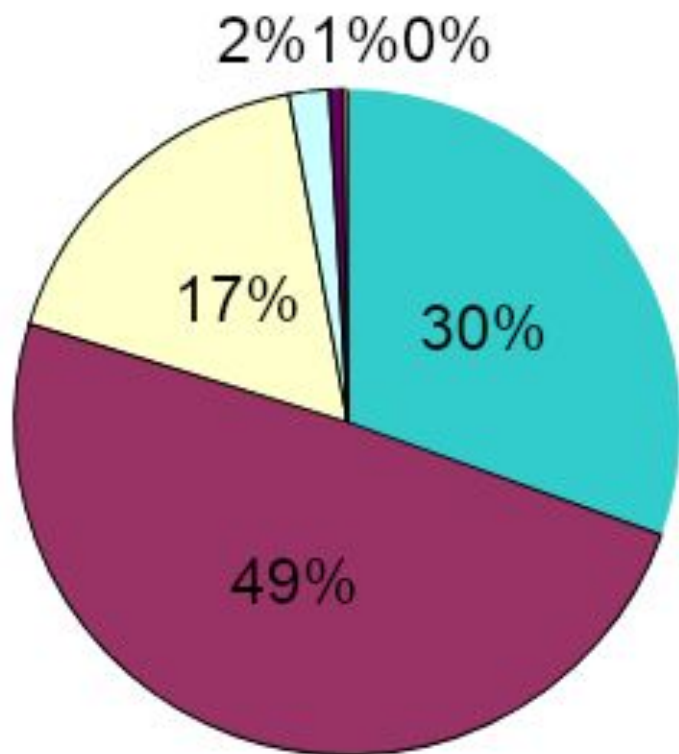


- до 5
- от 6-10
- от 11-15
- от 16-20
- 21 и >

Характеристика выборки -



Характеристика выборки – место



- ДОУ
- ГОУ
- ЦПМСС,
- ЦППРиК, коррекция,
- ПМС
- ДТЮ, доп.обр
- ГОУ нач. и сред.проф
- Высш, НМЦ

Стадии ПВП



• 1 стадия.

В поведении появляются признаки «провалов в памяти». На «сбои» внимание не обращается либо они воспринимаются с шуткой («девичья память»).

Острота чувств сглаживается, эмоции приглушаются. Положительных эмоций становится все меньше. В отношении членов семьи появляется некоторая отстраненность.

Состояние повышенной тревожности выражается порой в фразе: «Пришла домой, усталая! Оставьте меня в покое!»

Стадии ПВП



• 2 стадия.

Появляется тенденция снижения интереса к работе («неделя длится нескончаемо долго»).

Нарастание апатии к концу недели, нежелание общаться как с коллегами по работе, так и с друзьями и близкими.

Признаки соматических расстройств все отчетливее (потеря сил, энергии, особенно во второй половине недели, периодически возникающие головные боли по вечерам, «вечером упала на подушку и уснула тут же», рост числа простудных заболеваний).

Растет раздражительность (порой педагог, как говорят, «заводится с пол-оборота», чего раньше не наблюдалось).

Стадии ПВП

• 3 стадия.

Личностное выгорание. Изменяются представления о жизненных ценностях.

Полная потеря интереса к работе.

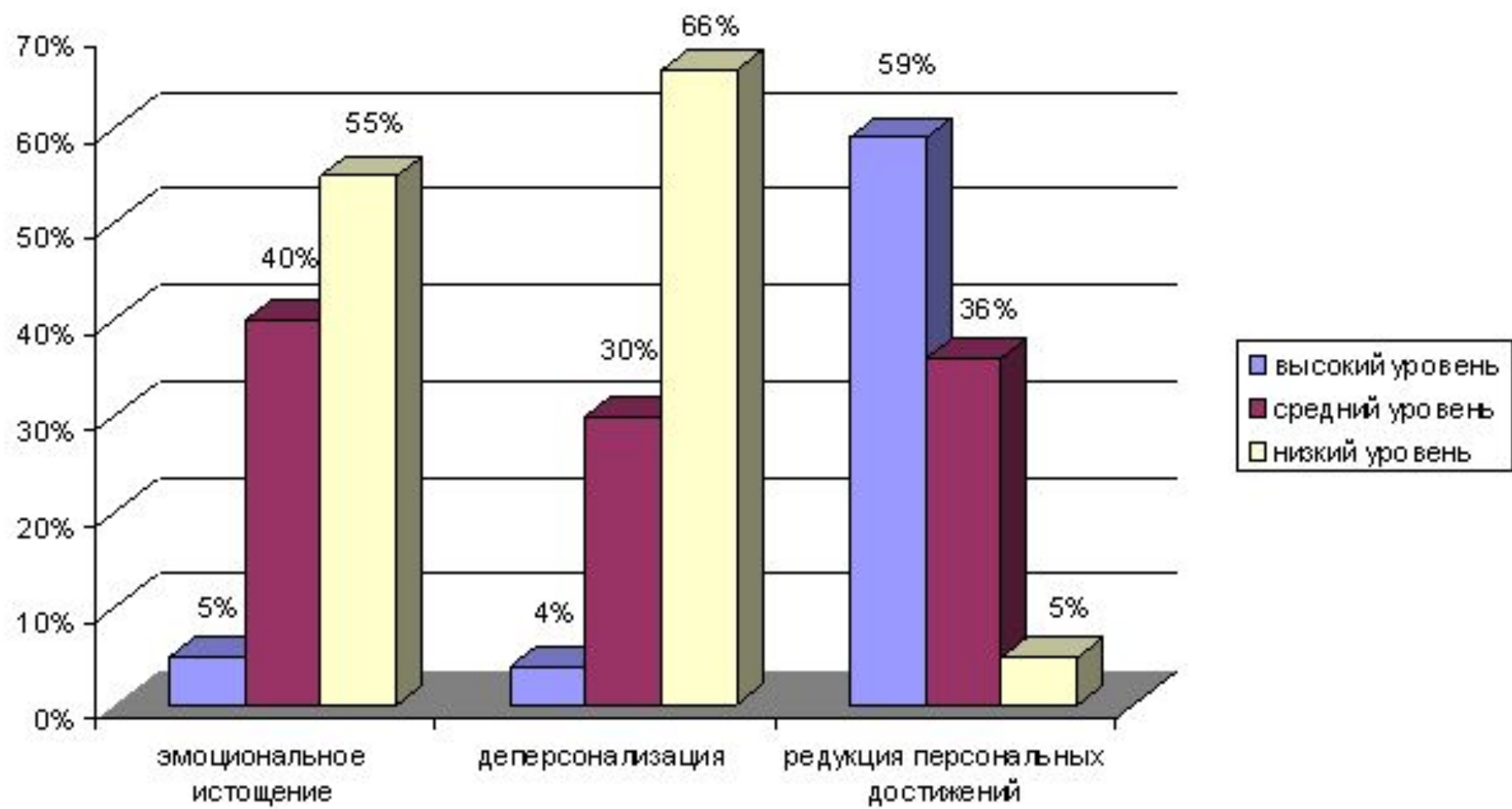
Эмоциональное безразличие, утрата чувства юмора.

Ощущение, что сил постоянно не хватает.

Желание общаться с людьми заменяется на избегание встреч и предпочтение одиночества или общение с

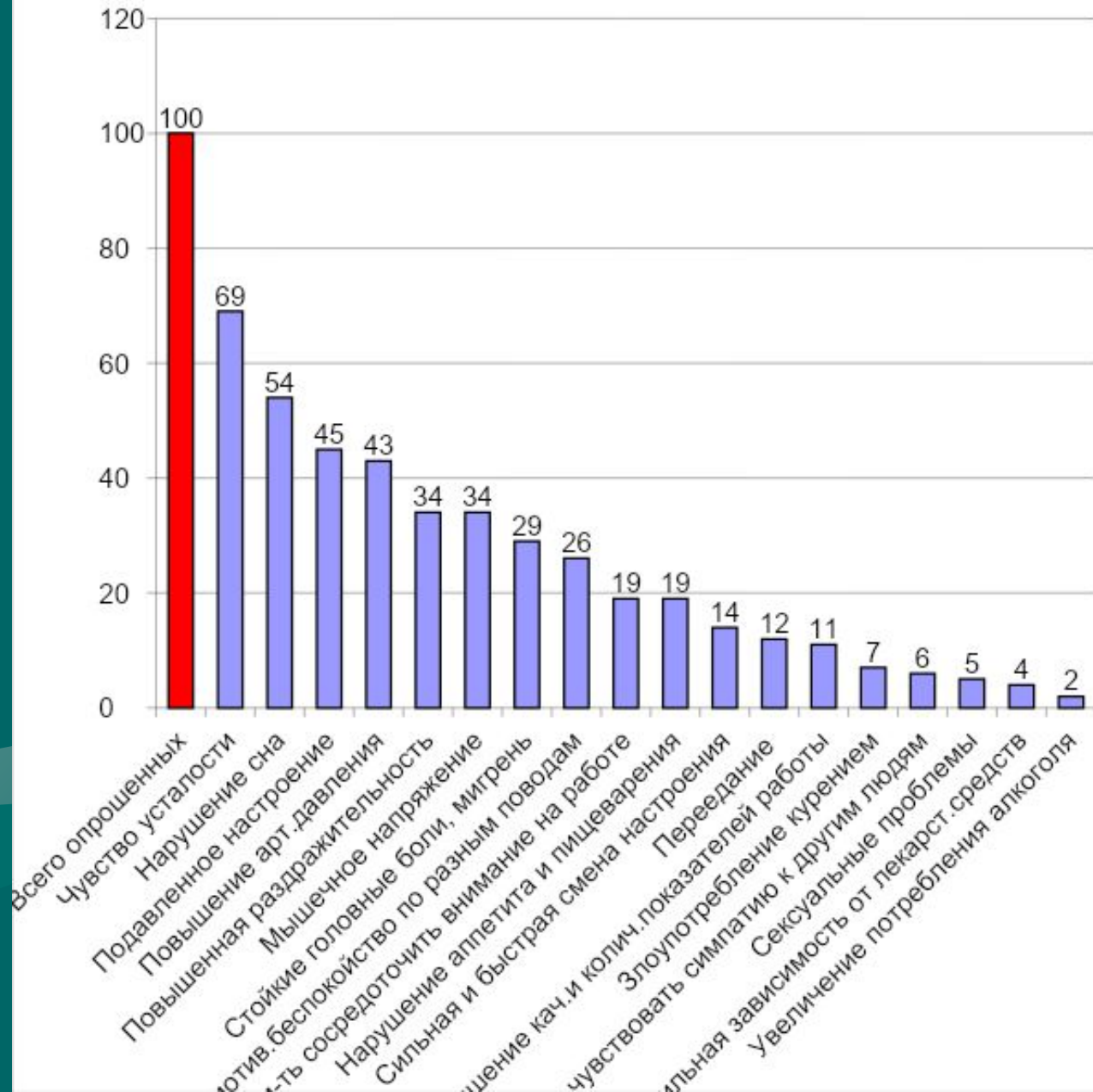
природой и животными.







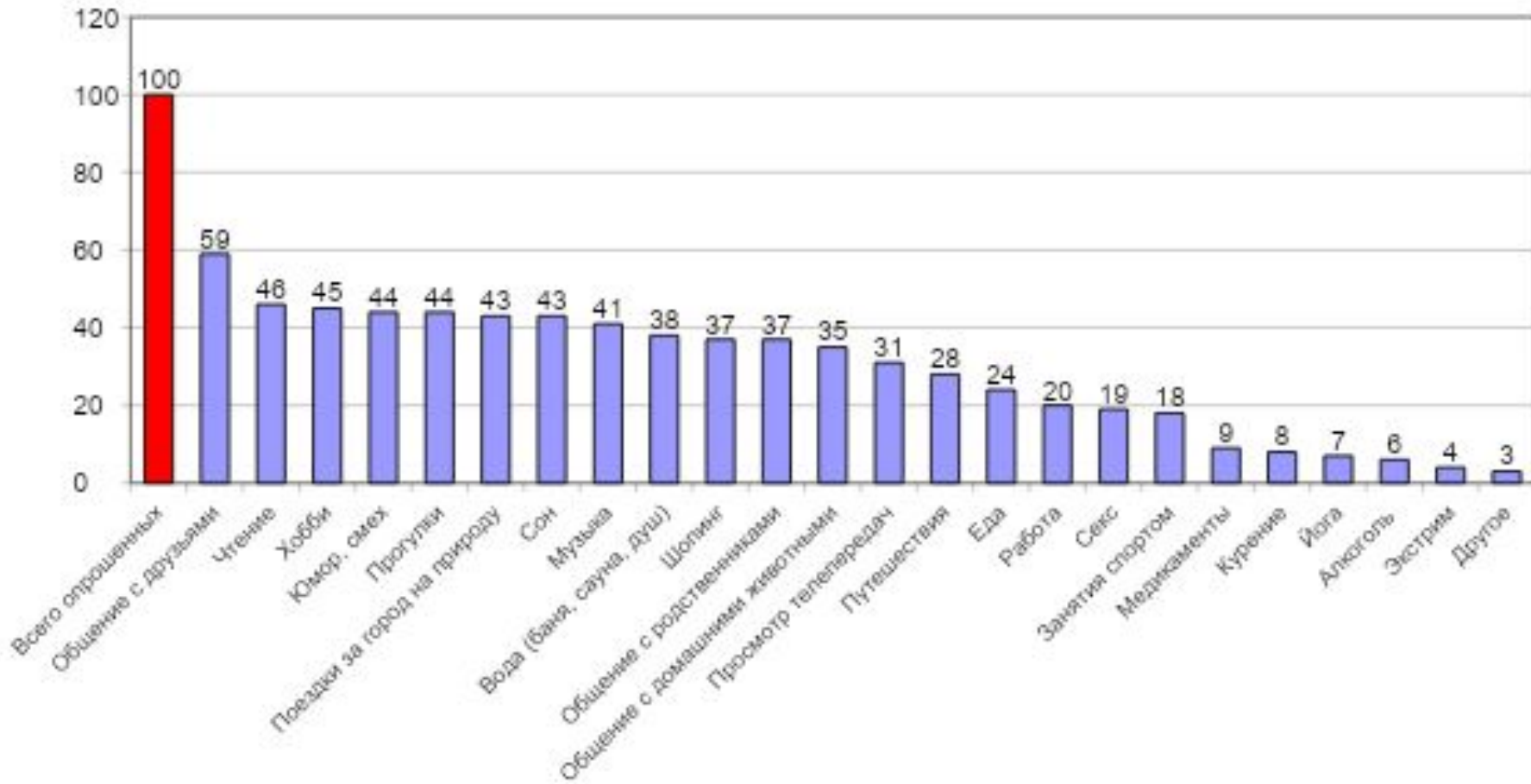
Симптомы стресса



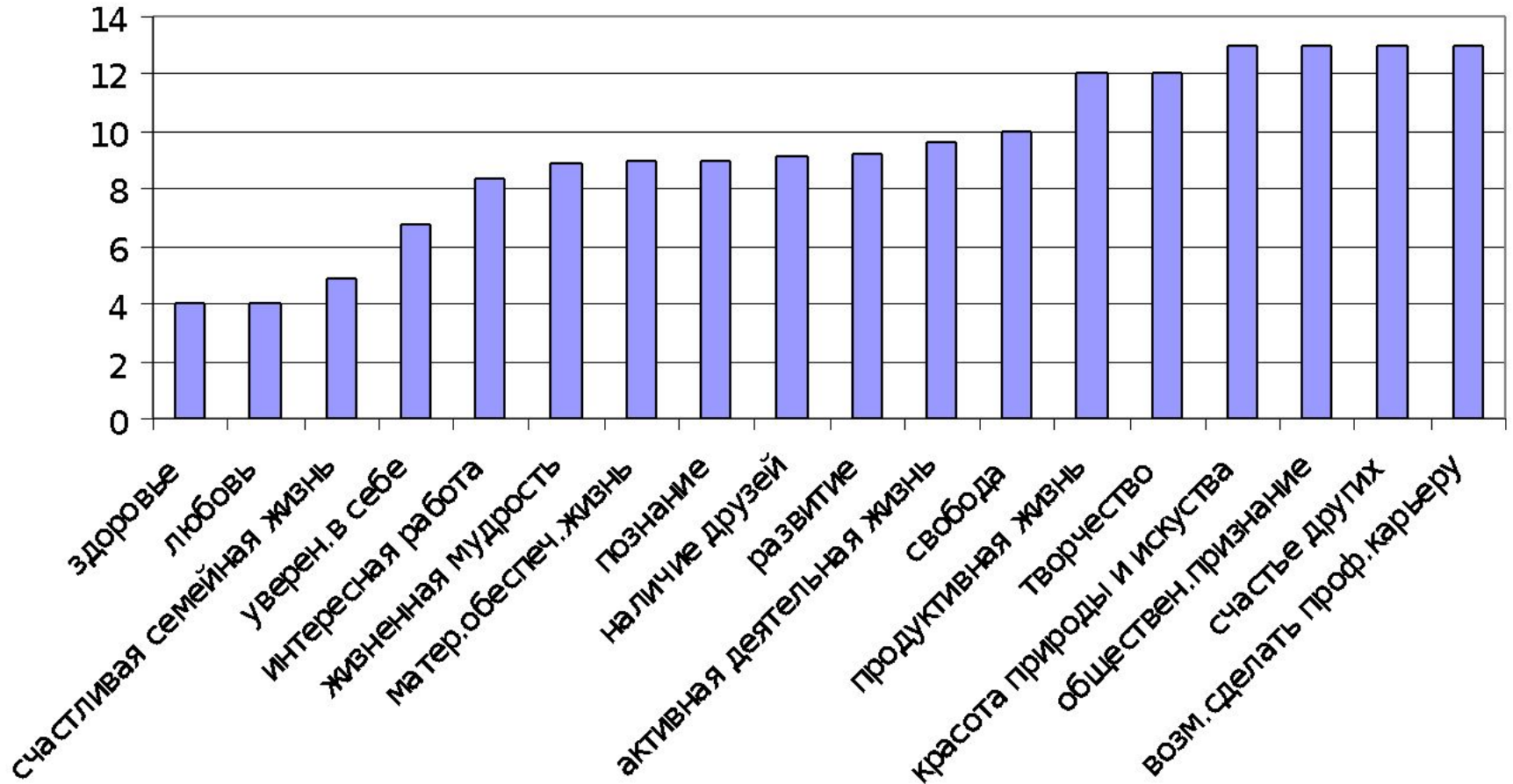
Причины нерегулярной заботы о здоровье



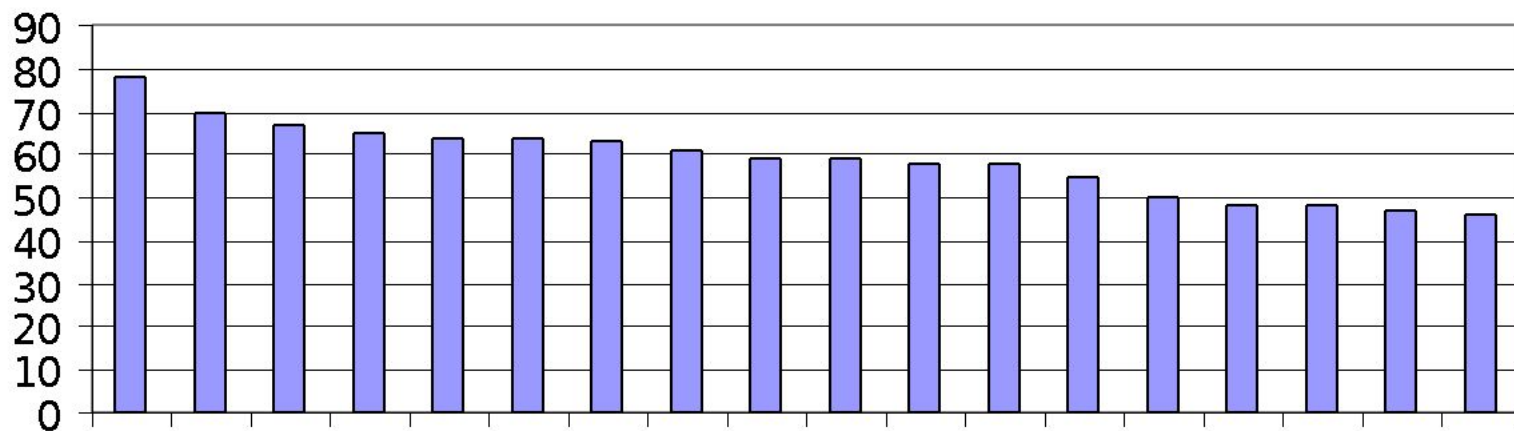
Способы снятия стресса



Система ценностей



Уровень реализованности ценностей



активная деятельная жизнь
наличие друзей
познание
красота природы и искусства
счастье других
развитие
возм. сделать проф. карьеру
жизненная мудрость
творчество
матер. обеспеч. жизнь
продуктивная жизнь
любовь
интересная работа
здоровье
свобода
уверен. в себе
обществен. признание
счастливая семейная жизнь

Режим труда и отдыха

Особенности питания

Преодоление
информационных
перегрузок

Гармонизация личности

Физические упражнения

Пути укрепления
ПЗ
на
разных уровнях
жизнедеятельности
и
педагога

Нормализация сна

Нейтрализация
эмоционального
дискомфорта

Использование
природных препаратов

Психофизическая регуляция

Психологическая самопомощь в преодолении депрессивных состояний

- Превратите управление стрессом в привычку

Где и когда можно практиковаться в управлении стрессом:



Способ релаксации
Управляемое воображение АТ, самомассаж
АТ Глубокое дыхание
Приятные воспоминания, дыхание
Расслабляющее, глубокое дыхание, управляемое воображение

- Найдите время и место, где можно побыть одному в тишине и покое хотя бы некоторое время

- ✓ Кресло у окна дома
- ✓ Ванная
- ✓ Парк, сквер
- ✓ Книжный магазин
- ✓ Уютное маленькое кафе
- ✓ Библиотека...



- **Ищите и создавайте источники положительных эмоций:**

- ✓ Хобби
- ✓ Встречи с новыми людьми
- ✓ Научиться чему-то новому
- ✓ Духовные верования
- ✓ Родные и близкие, которые поддержат 10 минут
- ✓ Друзья, с которыми могу обсудить свои проблемы и приятно провести время
- ✓ Выезд на природу
- ✓ Делать то, что может развеселить
- ✓ Домашнее животное
- ✓ Приготовление вкусенького
- ✓ Чтение хорошей книги...



- **Считайте Ваши удачи. На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, найдется 10 или более случаев, когда Вам повезло. Думайте о них.**

Обращать внимание на маленькие радости жизни:

- ✓ **Запах свежескошенной травы**
- ✓ **Запах свежей выпечки**
- ✓ **Восход, закат**
- ✓ **Запах костра и шашлыков**
- ✓ **Аромат духов**
- ✓ **Вид заснеженной улицы**
- ✓ **.....**



- **Когда в последний раз вы...**
- ✓ гуляли по парку?
- ✓ ходили по магазинам ради удовольствия?
- ✓ были на концерте, на дискотеке, в театре, в кино, на стадионе?
- ✓ посещали музей?
- ✓ зашли в кафе и просто посидели там без дела?
- ✓ провели несколько часов в библиотеке?
- ✓ купили себе букет цветов?
- ✓ завязали разговор с незнакомцем?
- ✓ читали газету, спокойно попивая чашечку кофе?
- ✓ бродили по незнакомым улицам?



Улучшайте внешний вид (хорошая прическа, аккуратный костюм).

Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.



Делайте выходные дни как можно более разнообразными.

- Что я сделаю в ближайший же выходной?





Удачного дня!