

Консультация для педагогов «Профессиональное выгорание: диагностика и профилактика»

Чем обусловлена напряженность в работе педагогов?
Каковы её причины?

Факторы напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувственность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.
- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги не редко переносят на детей.
- Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущих к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Фазы и симптомы стресса

1. Нервное напряжение, которое создают: - отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, «трудные дети».
Симптомы: - переживание, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.

2. Сопротивление - во времени которого, человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Симптомы: - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, выборочное выполнение профессиональных функций.

3. Истощение, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, который наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Симптомы:- эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Стадии профессионального выгорания

1-я стадия:

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

2-ая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

3-я стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;
- безразличие ко всему.

Три аспекта профессионального выгорания.

1. Снижение самооценки

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяния.

2. Одиночество

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

3. Эмоциональное истощение, соматизация

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа

Психофизические симптомы:

- ✚ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ✚ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ✚ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции строго на опасную ситуацию);
- ✚ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ✚ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ✚ полная или частичная бессонница;
- ✚ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении всего дня;
- ✚ одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ✚ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

Вторая группа

Социально- психологические симптомы:

- ✚ безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- ✚ повышенная раздражительность на незначительные мелкие события;
- ✚ частые нервные срывы;
- ✚ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- ✚ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- ✚ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)

Третья группа

Поведенческие симптомы:

- ✚ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- ✚ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- ✚ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ✚ чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ✚ невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, несоответствующие служебным требованиям трата большей

части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

- ✚ злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

Проявление педагогического выгорания у педагогов (по стажу работы)

- *Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;*
- *8-11% - от 1 до 3 лет и у педагогов с 10 летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты,*
- *22% - от 15 до 20 лет.*

Ситуации, влияющие на возникновение педагогического выгорания:

- ✓ начало новой деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция - адаптационная);
- ✓ ситуация эмоционального неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция - защитная);
- ✓ проведение открытых мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворение;
- ✓ окончание учебного года.

Причины возникновения педагогического выгорания.

- ❖ Не соответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
- ❖ Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка.
- ❖ Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.
- ❖ Жесткие временные рамки деятельности.
- ❖ Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- ❖ Ответственность перед администрацией, родителями, обществом за результат своего труда.
- ❖ Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в общении с детьми, родителями, администрацией.

Профилактика профессионального выгорания.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

3. Повышения уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во- первых:

- ✓ хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- ✓ высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во- вторых:

- ✓ опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- ✓ высокая мобильность;
- ✓ открытость;
- ✓ общительность;
- ✓ самостоятельность;
- ✓ стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- ✓ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности — как в отношении самого себя, так и других людей и в жизни вообще

Профилактика профессионального выгорания.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагать помощь.

- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать Вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте Ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям по работе.
- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.

Советы:

- Будьте внимательны к себе, это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости;
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться;
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы;
- Перестаньте искать в работе удовлетворение или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая может быть хороша сама по себе;
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста своей. Не вместо людей, а вместе с ними;
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий;
- Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли это нужно? А может он справиться сам?
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»;
- Старайтесь использовать возможность выступить с речью;
- Старайтесь следите за своей фигурой;
- Маленькие радости в Ваших руках;
- Помните, что **Вы прекрасны!!!**

Литература:

- Водопьянова Н.Е. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» Питер 2005
- Бабич О.И. «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов»
- Макарова Г.А. «Синдром эмоционального выгорания» Волгоград 2009.
- Рычкова В.В. «Формирование эмоциональной устойчивости педагога» Чита 2005

