

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Мичуринска Тамбовской области

Профессиональное выгорание педагогов: причины, диагностика, методы профилактики.

Педагог-психолог
Манаенкова М.А.



Учебно-воспитательный процесс приводит к профессиональному выгоранию, связанному с проявлениями апатии, депрессии, повышенной тревожности, эмоциональному истощению.



Профессиональное выгорание –

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Группа риска

- Врачи
- Психологи
- Педагоги
- Менеджеры по персоналу
- Работники силовых ведомств
- Чиновники, политики
- Журналисты
- Социальные работники
- Любые профессии, связанные с частыми командировками, особенно в разные часовые пояса
- Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации непрерывного общения с клиентами, например продавцы товаров широкого потребления



**К основным признакам
профессионального
выгорания педагогов относятся:**

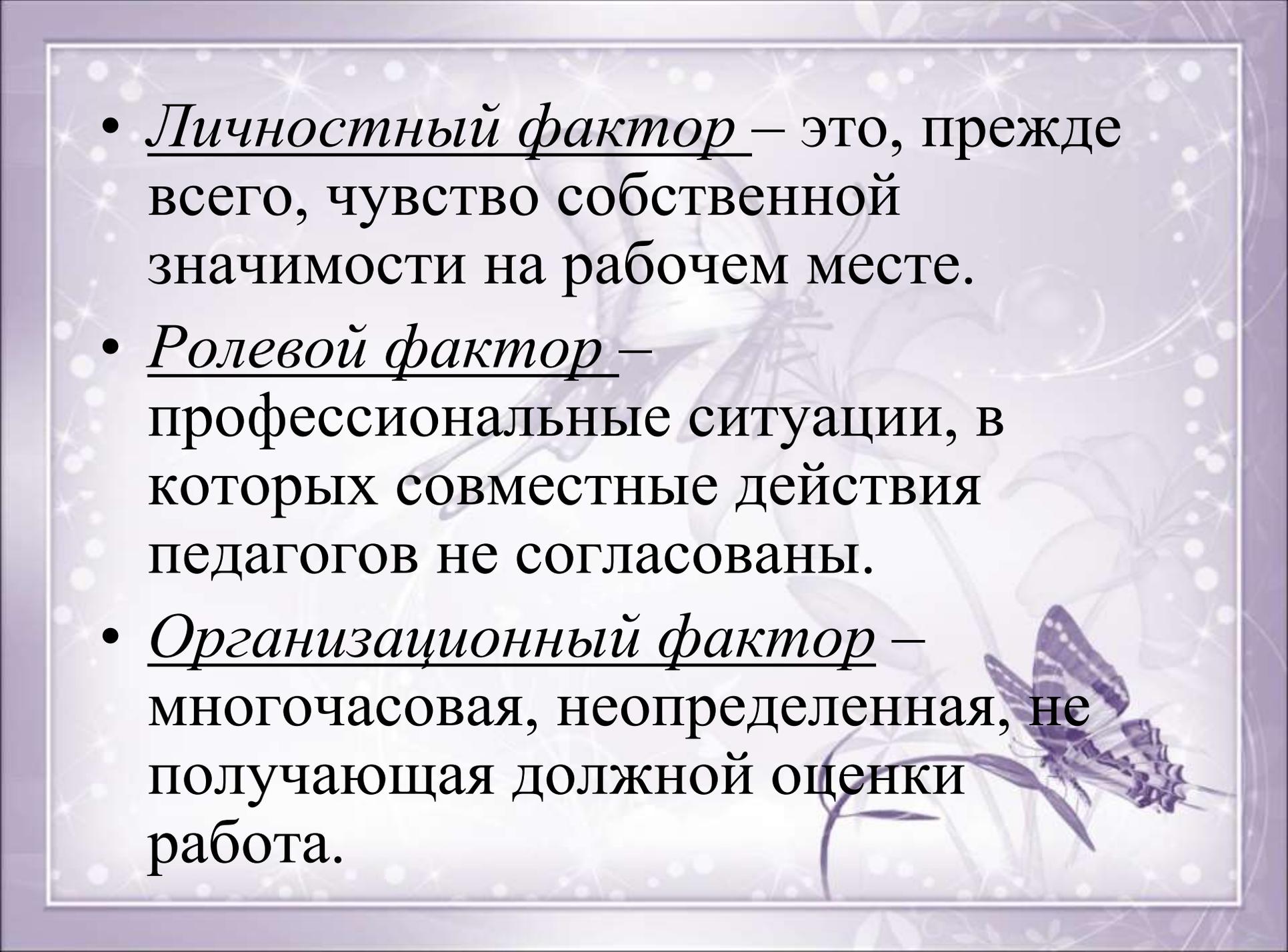


- чувство безразличия, скуки, эмоционального истощения;
- чувство постоянной усталости;
- полная или частичная бессонница;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- развитие негативного отношения к своим коллегам, воспитанникам;
- ощущение, что работа становится все труднее.



Основные причины профессионального выгорания:



- Личностный фактор – это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте.
 - Ролевой фактор – профессиональные ситуации, в которых совместные действия педагогов не согласованы.
 - Организационный фактор – многочасовая, неопределенная, не получающая должной оценки работа.
- 

Обобщенный портрет педагога с точки зрения профессионального здоровья



- Позитивное отношение к другим людям;
- уровень амбициозности и соревновательности — ниже среднего;
- умеренная напористость;
- отсутствие больших карьерных устремлений;
- наиболее выражены такие компоненты поведения как нетерпеливость, энергичность, вовлеченность в работу.



Социологический опрос педагогов школы

**1. Что в наибольшей степени влияет на Вас
в процессе выполнения профессиональной
деятельности?**

Ответы педагогов:

- эмоциональное напряжение на работе;
- отсутствие ясности в оплате труда;
- взаимоотношения с коллегами;
- однообразии выполняемой работы;
- финансовые проблемы.



2.Симптомы стресса, которые Вы обнаруживаете у себя?



Ответы педагогов:

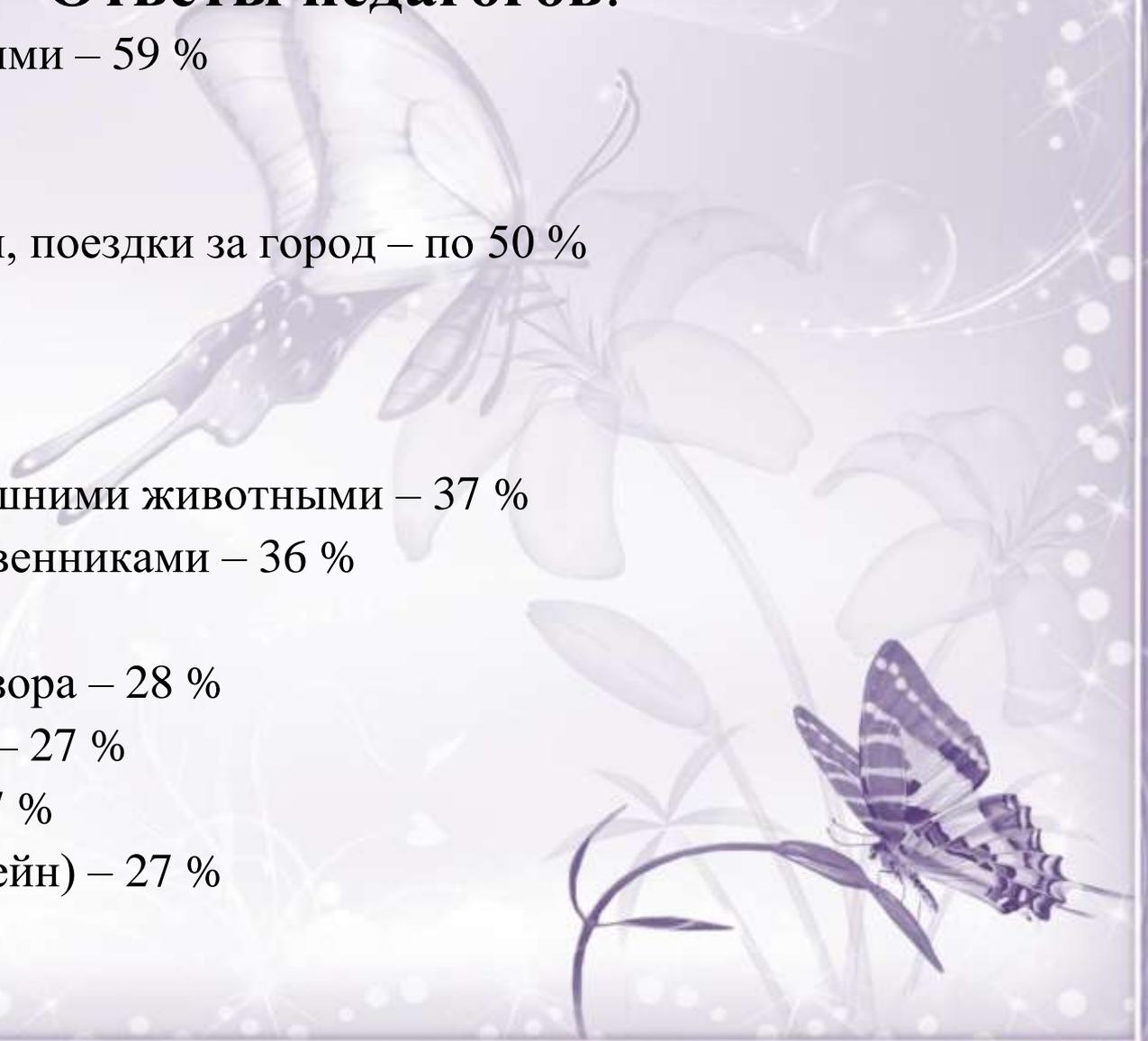
- чувство усталости – 70 %;
- нарушение сна – 50 %;
- подавленное настроение – 47 %;
- повышенное артериальное давление - 43%;
- повышенная раздражительность – 43 %;
- мышечное напряжение, боли в области шеи, спины – 33 %.

3. Способы снятия стресса, используемые чаще всего Вами?



Ответы педагогов:

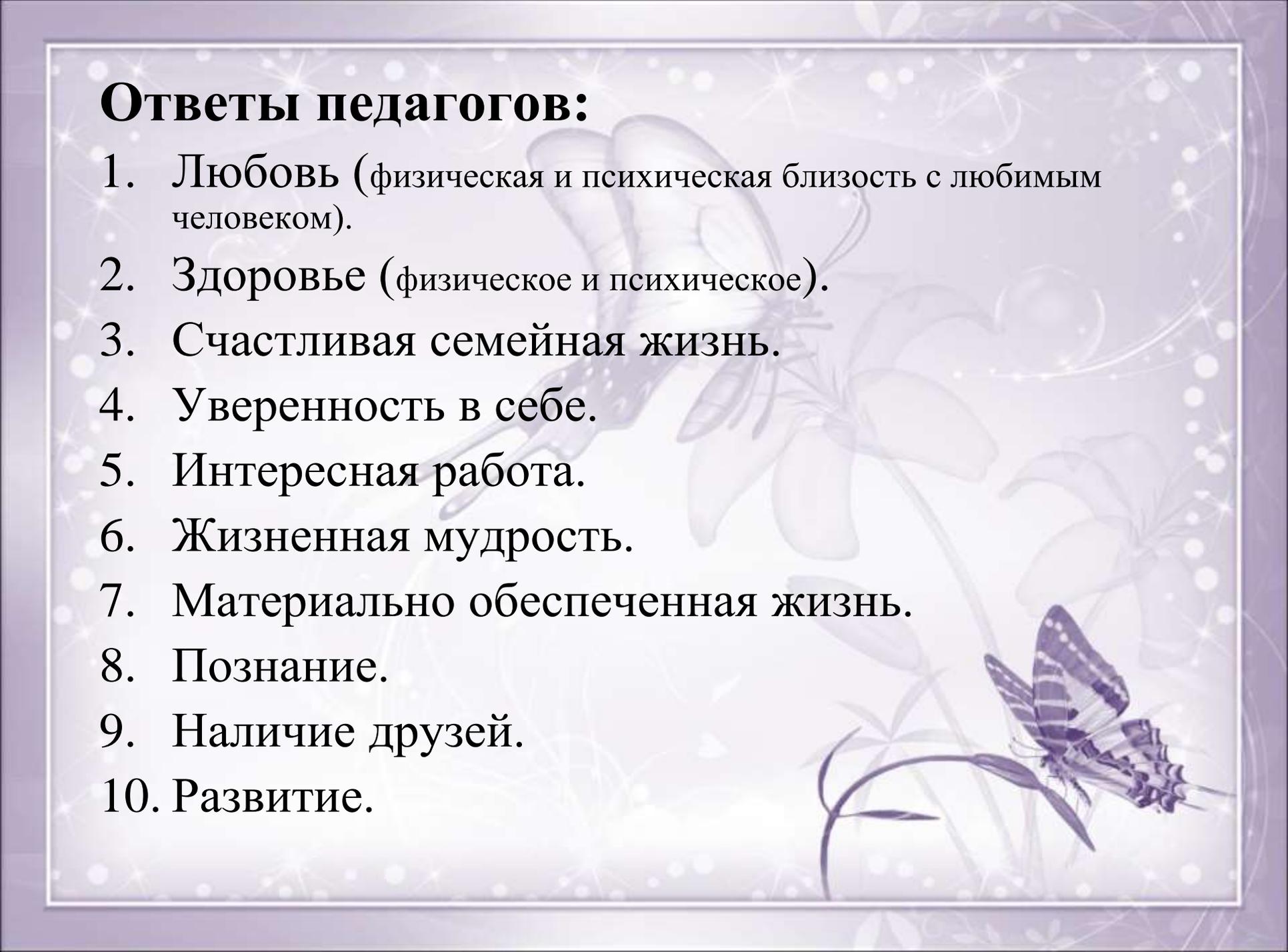
- Общение с друзьями – 59 %
- Музыка – 53 %
- Хобби – 51 %
- Юмор и смех, сон, поездки за город – по 50 %
- Чтение – 43 %
- Шопинг – 42 %
- Прогулки – 42 %
- Общение с домашними животными – 37 %
- Общение с родственниками – 36 %
- Еда – 34 %
- Просмотр телевизора – 28 %
- Занятия спортом – 27 %
- Путешествия – 27 %
- Баня (сауна, бассейн) – 27 %



**4. Ранжированный список ценностей,
являющийся основой высокой
стрессоустойчивости**



Ответы педагогов:

1. **Любовь** (физическая и психическая близость с любимым человеком).
 2. **Здоровье** (физическое и психическое).
 3. **Счастливая семейная жизнь.**
 4. **Уверенность в себе.**
 5. **Интересная работа.**
 6. **Жизненная мудрость.**
 7. **Материально обеспеченная жизнь.**
 8. **Познание.**
 9. **Наличие друзей.**
 10. **Развитие.**
- 
- The background of the slide is a light purple color with a decorative pattern of butterflies and flowers. There are two butterflies: one large, light-colored butterfly in the upper left and one smaller, dark-colored butterfly in the lower right. The flowers are stylized and light-colored. The overall aesthetic is soft and elegant.

5. Назовите уровень реализованности ценностей:



Ответы педагогов:

- наличие друзей – 78%;
- познание – 70%;
- развитие – 67%;
- активная деятельная жизнь – 65%;
- здоровье – 64%;
- общественное признание – 64%;
- интересная работа – 63%;
- свобода – 61%.



6. Назовите качества, характеризующие человека обладающего высоким уровнем стрессоустойчивости:

Ответы педагогов:

- равновесие в эмоциональной сфере, оптимизм;
- общительность и чувство юмора;
- умение поощрять себя за достигнутые результаты, самоуважение;
- развитые волевые качества: целеустремленность, выносливость;
- наличие увлечения, хобби, способствующего полноценному переключению от работы;
- позитивный взгляд на жизнь;
- высокий уровень удовлетворенности работой и возможность контролировать процесс и условия труда;
- стремление к обретению смысла осуществляемой профессиональной деятельности.

Экспресс - диагностика уровня эмоционального выгорания

1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Количество положительных ответов подсчитайте.

The background of the slide is a light purple color with a decorative pattern. It features several butterflies in various shades of purple and white, some in flight and some resting on stems. There are also numerous small, white, starburst-like sparkles scattered throughout the background. The entire scene is framed by a thin white border.

**Менее 10 баллов – у Вас не
отмечается синдром эмоционального
выгорания.**

**10-15 баллов – формирующийся
синдром выгорания.**

15 и более – наличие синдрома.

Когда работа делает нас счастливыми?

Мы вкладываем в свою работу часть себя и поэтому нередко бываем разочарованы.

1. Не сводите себя к работе. Чувствуйте себя нужным.
2. Посмотрите на ситуацию со стороны и подумайте.
3. Идеальной работы не существует. И её важно поставить на своё место.
4. Задайте себе вопрос: «Если завтра мне придётся уйти с работы, чего мне будет больше всего не хватать?»



5. Разрешите себе сформулировать свои желания, даже самые безумные – это позволит сразу почувствовать энергию.

6. Постоянно повышайте свой профессионализм. Чем больше будет навыков, знаний, умений, тем больше мы будем востребованы, а значит, и эмоционально наполнены.

7. Никогда не поздно обрести веру в себя!



Методы профилактики профессионального выгорания



Способы саморегуляции



С
управлением
дыхания

С
управлением
тонусом
мышц,
движением



С
воздействием
слова

С
использовани
ем образов



Схема дыхания для успокоения:

- На счет 1-2-3-4 медленный вдох животом,
 - Задержка дыхания на 1-2-3-4,
 - Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6,
 - Задержка дыхания перед следующим, выдохом на счет 1-2-3-4
- **Выполнять 3-5 минут**

Самовнушение и самопоощрение

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справилась!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.



Упражнение

«Звуковая гимнастика»

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;

ХА– помогает повысить настроение



Упражнение «Рука»

Метод "Пяти пальцев"

Мыслительный процесс: какой опыт и знания я сегодня получила?
(отвечает за работу сердца, укрепляет его)

Близость цели: что я сегодня сделала, чего достигла?
(нормализует функцию печени)

Состояние духа: каким было сегодня моё преобладающее настроение, расположение духа?
(снижает повышенное давление, благотворно действует на кишечник)

Услуга, помощь: чем я сегодня помогла другим, чем порадовала, чему поспособствовала?
(отвечает за деятельность желудка)

Бодрость духа: каким было моё самочувствие?
(воздействуя на него улучшает процессы протекающие в мозге)

Легонько сдавливая пальцы по очереди, чуть тянуть их на себя.

Упражнение «Улыбка»



Памятка педагогу

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Стремитесь побороть страх.
- Не позволяйте окружающим многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе маленькие женские радости.
- Не забывайте, что Вы красивы!

Психологическое здоровье учителя-
залог психологического здоровья ученика.



Помните, психологическое правило: если можешь
изменить ситуацию – измени её,
не можешь изменить обстоятельства –
измени к ним отношение.

