

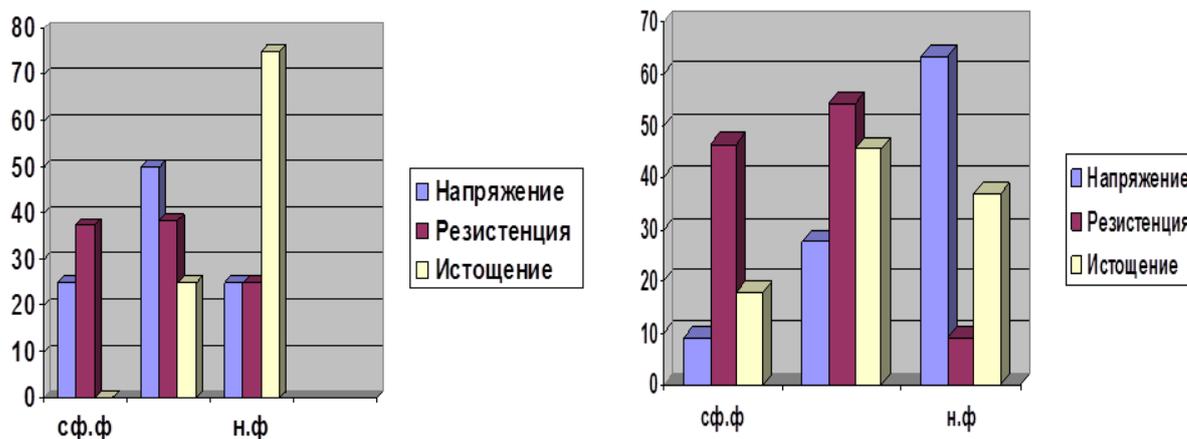
Тема занятия: Проблема профессионального выгорания педагогов.

Цель: выяснить существует ли закономерность и зависит ли профессиональное выгорание педагогов от стажа, возраста, и пола.

Задачи:

- Собрать методические материалы для диагностики уровня выгорания педагогов.
- Исследовать педагогов, как личностей, подверженных профессиональному выгоранию.

Методы исследования - опросник психического выгорания (К.Маслач и С.Джексона), методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко.



Ход занятия:

1. Вступительное слово руководителя кружка.

Люди, идущие по улице, не все знают, и понимают, что же такое эмоциональное выгорание, но каждый из них может пострадать от этого неблагоприятного психического состояния. А что же это такое «эмоциональное выгорание»?

Синдром эмоционального выгорания - представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные).

Выделяется три основных стадии:

- «Уплотнение эмоций»
- «Конфронтация с клиентом»

- *«Потеря ценностных ориентаций»*

Многочисленные исследования показали, что три описанных выше формы «выгорания» протекают одновременно, но, все же, первоначально более заметна «сверхдушевность». На втором этапе часто доминирует конфронтация с клиентом. На завершающем этапе наиболее тягостным последствием «выгорания» всегда становится потеря ценностных ориентаций.

Таким образом, «выгорание» складывается из трех форм-фаз. В реальности у людей с разными характерами с учетом множества видов профессионального обслуживания клиентов, можно встречать большое разнообразие сложных сочетаний симптомов и динамики «выгорания».

Для проведения нашего занятия была проведена большая работа с участием психолога, группы детей и учителей.

Сегодня мы проанализируем это исследование и сделаем свои выводы.

Чтобы наша работа была более эффективной, разделимся на группы.

1 группа выявляет ключевые симптомы профвыгорания.

Презентация группы.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для синдрома профессионального выгорания:

Симптомы синдрома профессионального выгорания. Таблица 1.

<p>1.Физические симптомы</p>	<p>Усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса. Недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, затрудненное дыхание, одышка. Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечнососудистой системы.</p>
---	---

<p>2.Эмоциональные симптомы</p>	<p>недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность. Тревога, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания. Потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, преобладает чувство одиночества.</p>
<p>3.Поведенческие симптомы</p>	<p>рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение</p>
<p>4.Интеллектуальное состояние</p>	<p>падение интереса к новым идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни. Больше предпочтение банальным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; формальное выполнение работы</p>
<p>5.Социальные симптомы</p>	<p>низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на</p>

	работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.
--	---

2 группа выявляет стадии синдрома выгорания педагогов.

Презентация 2 группы.

Однако развитие синдрома носит стадийный характер, но протекание и проявление синдрома индивидуальны, и они определяются различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

Выделяется три основных стадии:

- *«Уплотнение эмоции»*
- *«Конфронтация с клиентом»*
- *«Потеря ценностных ориентаций»*

Стадии формирования фаз «эмоционального выгорания»

Таблица №2

Фазы	Стадии формирования					
	Не сформировавшаяся фаза		Фаза в стадии формирования		Сформировавшаяся фаза	
	Учителя старшей школы	Учителя младших классов	Учителя старшей школы	Учителя младших классов	Учителя старшей школы	Учителя младших классов
Напряжение	63,3%	25%	27,6%	50%	9,1%	25%
Резистенция	9,1%	25%	54,4%	38,5%	46,5%	37,5%

Истощение	36,7%	75%	45,5%	25%	17,8%	0%
-----------	-------	-----	-------	-----	-------	----

В фазе «напряжение» видно, что симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» достаточно выражен как у педагогов старшей школы, так и младшей школы. «Неудовлетворенность собой» - в некоторой степени сложившийся симптом для учителей старшей, и практически несложившийся для учителей младшей школы.

Данные представлены в Таблице 3

Анализ показал - симптом «загнанность в клетку» имеет взаимосвязь со стажем, то есть, чем дольше работает учитель старшей и учитель младшей школы, тем в меньшей степени он «чувствует себя загнанным в клетку».

Симптомы фазы «напряжение» Таблица № 3

		Несложившийся симптом	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом
Переживание психотравмирующих обстоятельств	Учитель старшей школы	45,5%	18,2%	36,3%
	Учитель младшей школы	37,5%	37,5%	25%
Неудовлетворенность собой	Учитель старшей школы	72,7%	27,2%	0%
	Учитель младшей школы	87,5%	12,5%	0%
«Загнанность в клетку»	Учитель старшей школы	63,6%	27,2%	9,1%
	Учитель младшей школы	100%	0%	0%
Тревога	Учитель старшей школы	63,6%	18,2%	18,2%

депрессия	Учитель младшей школы	62,5%	12,5%	25%
-----------	-----------------------------	-------	-------	-----

У учителей старшей школы наибольший процент выраженности симптома «редукции профессиональных обязанностей» - (72,7%).

Анализ показал, что фаза «резистенция» является наиболее сформированной в обеих группах. (Таблица № 4). Это значит, что у педагогов выработаны индивидуальные способы эффективной психологической защиты от ежедневного стресса, связанного с профессиональной деятельностью.

Симптомы фазы «резистенция»

Таблица № 4

		Несложившийся симптом	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Учитель старшей школы	18,1%	45,5%	36,4%
	Учитель младшей школы	0%	75%	25%
Эмоционально- нравственная дезориентация	Учитель старшей школы	45,5%	36,4%	18,1%
	Учитель младшей школы	50%	37,5%	12,5%
Расширение сферы экономии эмоций	Учитель старшей школы	72,7%	18,1%	9,1%
	Учитель младшей школы	87,5%	0%	12,5%
Редукция профессиональн ых обязанностей	Учитель старшей школы	0%	27,3%	72,7%
	Учитель младшей школы	62,5%	12,5%	25%

Симптомы фазы «истощение» преимущественно являются несложившимися (Таблица № 5). У учителей младшей школы наиболее выражен симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» - (25%).

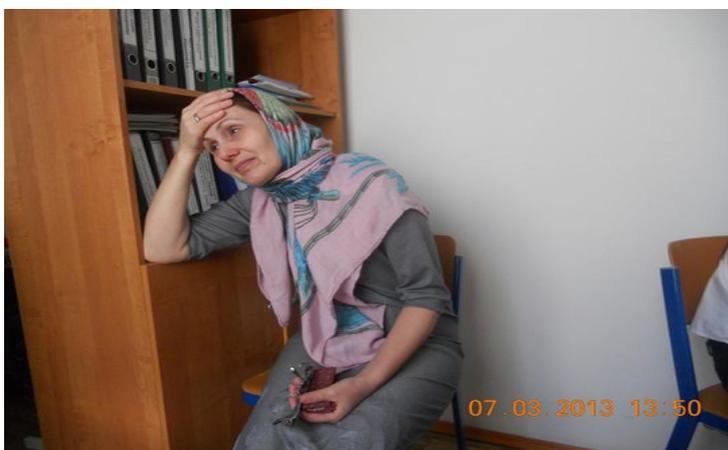
Несмотря на небольшую разницу процентного соотношения между педагогами старшей школы и младшей школы, существует зависимость «выгорания» по параметрам стажа работы и возраста.



Симптомы фазы «истощения» Таблица №5

		Несложившийся симптом	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом
Эмоциональ ный дефицит	Учитель старшей школы	54,5%	27,2%	18,2%
	Учитель младшей школы	75%	25%	0%

Эмоциональная отстраненность	Учитель старшей школы	72,7%	27,3%	0%
	Учитель младшей школы	75%	25%	0%
Личностная отстраненность	Учитель старшей школы	54,5%	36,3%	9,1%
	Учитель младшей школы	100%	0%	0%
Психосоматиче ские психовегетатив ные нарушения	Учитель старшей школы	63,6%	18,1%	18,1%
	Учитель младшей школы	50%	25%	25%



По результатам исследования можно сделать вывод о том, что учителя младшей школы менее подвержены профессиональному выгоранию. У учителей старшей школы сформирована фаза «резистенция», синдромы:

- *«редукция профессиональных обязанностей»(72,7%),*
- *« переживание психотравмирующих обстоятельств » (36,3%).*

Причины, формированию данных симптомов, будут предметом моего дальнейшего исследования.



Рекомендации медработника.

Рекомендациями по результатам исследования может послужить перечисление качеств, помогающих педагогу избежать профессионального выгорания:

- 1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);*
- 2) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;*
- 3) опыт успешного преодоления профессионального стресса;*
- 4) способность конструктивно меняться в напряженных условиях;*
- 5) высокая мобильность;*
- 6) открытость;*
- 7) общительность;*
- 8) самостоятельность;*

9) *стремление опираться на собственные силы;*

10) *способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.*

Так же следует постоянно поддерживать собственную самооценку.

1) *Стараться более позитивно относиться к жизни. Использовать внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на приятное.*

2) *Относиться к людям так, как они того заслуживают. Выискивать в человеке не недостатки, а достоинства.*

3) *Относиться к себе с уважением. Составить список своих достоинств. Убедить себя в том, что таковые имеются.*

4) *Попытаться избавиться от того, что в себе не нравится.*

5) *Начинать принимать решения самостоятельно. Помнить, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые решения всегда можно оправдать и обосновать.*

6) *Постараться окружить себя тем, что оказывает положительное влияние. Приобретать любимые книги, магнитофонные записи. Нужно иметь и любить свои «слабости».*

7) *Обрести веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помнить, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если нет возможности повлиять на ход событий, «отойти в сторону» и просто подождать.*

ДОЛОЙ НЕГАТИВ ИЗ НАШЕЙ ГОЛОВЫ!



Советы психолога.

Относительно работы

- *Не работайте тяжелее, а работайте умнее.*

У большинства учителей наблюдается синдром “отличника”. Они все стремятся сделать именно на “отлично”.

Мы можем на это предложить аксиому нормального учителя: “Человек имеет право на ошибку, а я — человек! Мои ошибки и промахи, недовольства родителей и учеников, замечания администрации — это все естественно и не является поводом для серьезных переживаний. Это — жизнь. Это моя естественная среда обитания”.

- *Учитесь управлять собственным временем.*
- *Умейте отказаться вежливо, но убедительно.*
- *Создайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда.*

Относительно самого себя и своей жизни

- *Будьте эгоистом хотя бы иногда. Почему-то учителя всегда всем что-то должны.*
- *Организируйте себе свой День эгоиста.*
- *Ищите свой набор способов для снятия стресса и усталости.*
- *Составьте расписание неотложных дел после работы.*

Например:

Понедельник— аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.

Вторник— прослушивание музыки Чайковского лежа с травяными компрессами на глазах.

Среда— разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.

Четверг— немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую передачу.

Пятница— посещение косметического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными, вечер дома без телевизора и телефона.

Суббота — днем — вылазка на природу, вечером — семейный ужин с чем-нибудь вкусненьким, за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.

Воскресенье (впишите самостоятельно).

Относительно проведения хорошего урока

Предлагаю рецепт приготовления хорошего урока. Возьмите дюжину самых лучших эмоций. Тщательно отберите только те, что лишены разочарования, злопамятности и злости. После того как вы отобрали 12 эмоций, разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам приходится проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок по одной порции:

- мудрости;
- терпения;
- храбрости;
- работоспособности;
- оптимизма;
- преданности своему делу;
- вольнодумия и свободомыслия;
- доброты;

- отдыха и заботы о здоровье;
- доброго юмора;
- такта;
- веры в каждого ученика.

Количество ингредиентов — на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты уроку, добавьте в него щепотку безрассудства. А теперь долейте любви к детям и взбейте все энергичными движениями.

Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте изюминками улыбок и веточками радости. Перед подачей сервируйте урок профессионализмом учителя.

Следуйте четко этому рецепту, и все у вас получится!



**Реже “выгорают” оптимистические и
жизнерадостные люди, умеющие успешно
преодолевать жизненные невзгоды и возрастные
кризисы.**

Улыбайтесь!
Вам идет:)

