



Государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
прогимназия № 698 Московского района
Санкт-Петербурга «Пансион»

Мацкевич Наталья Алексеевна

Профессиональное выгорание педагога.

Устали? Все меньше находится сил, чтобы выносить постоянные запредельные нагрузки педагогического труда? Чувствуете давящий груз неразрешимых личных проблем? Не знаете, как уберечь себя от «эмоционального выгорания»?

Отсутствие необходимых знаний в области рассматриваемой проблемы приводит педагогов к нестабильному эмоциональному состоянию, «эмоциональному выгоранию», которое отрицательно сказывается на исполнении педагогом профессиональной деятельности, на его отношениях с детьми, родителями и коллегами, не говоря уже о том, что оно является сигналом психологического неблагополучия самого педагога.

Профессиональное выгорание – это нехватка эмоций для жизни и работы. Рассмотрим подробнее, что такое профессиональное выгорание.

Выделяют три стадии профессионального выгорания

Первая стадия: приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний. Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия: возникают недоразумения с коллегами, появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему.

Также выделяют три аспекта профессионального выгорания

Первый — снижение самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

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

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

Симптомы профессионального выгорания

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 страха на опасную ситуацию).

Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии).

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 течение всего дня.

Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.

Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

Социально-психологические симптомы.

Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности).

Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.

Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя).

Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность).

Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»).

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»).

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 улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.

Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.

Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Ситуации, влияющие на возникновение профессионального выгорания.

Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция — адаптационная);

Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция — защитная);

Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;

Окончание учебного года.

Причины возникновения профессионального выгорания у педагогов.

Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка.

Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.

Жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей.

Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

Неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование.

Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда.

Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Собственное исследование

Наша школа является объединением детского сада и начальной школы. Психологами объединения было проведено тестирование воспитателей и педагогов на предмет профессионального выгорания при помощи методики Н.К. Смирнова.

В тестировании приняло участие 16 человек, работающих в детском саду и 16 человек, работающих в школе. Общие результаты таковы.

1. Общий балл истощения эмоционального ресурса далек от критического.
2. У работающих в школе энергетический ресурс истощен больше, чем у работающих в детском саду. Скорее всего, это связано с появлением школьных требований вообще, и повышенных, в частности (школа является прогимназией).

3. При достаточном общем уровне эмоционального ресурса, актуальной остается работа по снижению уровня профвыгорания.

Снижение уровня профессионального выгорания.

Следует отметить, что снизить уровень профвыгорания можно только за счет работы над тем, над чем ты властен, то есть за счет работы над собой, и что работа над собой предполагает серьезные волевые усилия.

А это значит, что нужно стремиться к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворять потребности в общении; уметь получать удовольствия; уметь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

Научиться трансформировать негативные убеждения, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности. Стремиться находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах. Войти в какое-либо сообщество.

Заняться повышением уровня профессионального мастерства.

Советы

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Требуйте от себя по своим возможностям.
- Показывайте, говорите окружающим, если вам что-то не нравится.
- Будьте помягче со своими детьми.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».

- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за фигурой.
- Маленькие радости в Ваших руках.
- Помните, что Вы красивы!!!
- Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с Вами.
- Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Отставьте чувство стеснения, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Помните, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут только в том случае, если Вы будете работать над собой.
- 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 честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
 - Смейтесь, улыбайтесь, шутите.
 - Размышляйте о хорошем, приятном.
 - Выполняйте различные движения типа потягивания, расслабления мышц.
 - Рассматривайте цвета в помещении, пейзаж за окном, фотографии, другие приятные или дорогие вещи;
 - Мысленно обращайтесь к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее).
 - «Купайтесь» (реально или мысленно) в солнечных лучах.
 - Вдыхайте свежий воздух.
 - Читайте стихи.
 - Высказывайте похвалы, комплименты кому-либо просто так.

Список литературы

- Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Аркти. М., 2005
- Митина Л.М. Психология развития и здоровье педагога. «Про-пресс».
- Библиотечка журнала «Вестник образования». №7/2005
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. М., 200

Спасибо за внимание!

**И помните, что главное – это не забыть делать над собой усилие для формирования положительного мышления и переключения внимания.
Желаем успеха.**