

***ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ
УЧИТЕЛЯ***



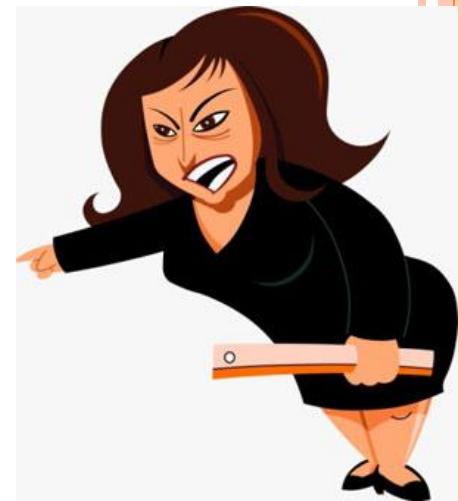
ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
08 НОЯБРЯ 2011 Г.**



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ- СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ.

На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году отмечено, что от «профессиональных стрессов» страдают около 60% работников системы образования.



*Яркий эмоциональный образ, отражающий внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:
«Запах горячей психологической проводки».*



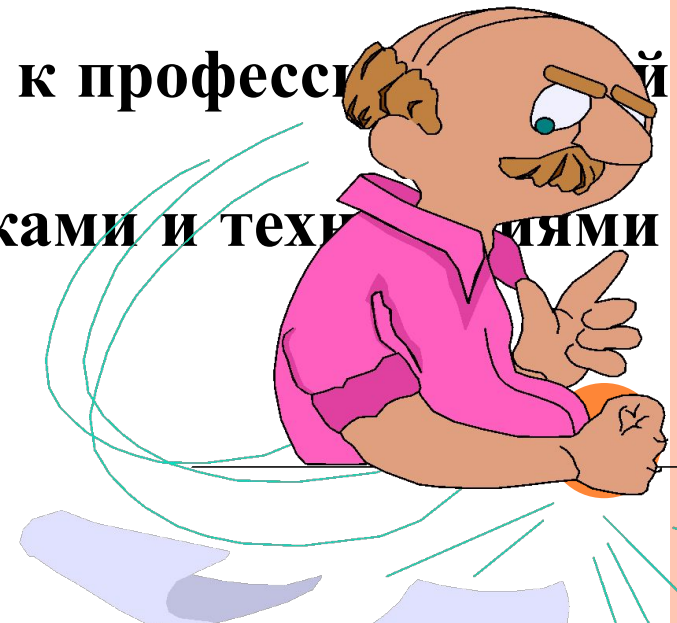
Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций «освобождения» от них.



Причины напряженности педагога

- ▣ Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- ▣ Загруженность рабочего дня;
- ▣ Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- ▣ Чувствительность к имеющимся трудностям;
- ▣ Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- ▣ Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- ▣ Владение современными методиками и технологиями обучения.



ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ СТАДИЯ — ИЗЛИШНЯЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАБОТЫ.

Чрезмерная вовлеченность в профессиональную деятельность —
сужение жизненного пространства

Жажда успеха и
признания («
быть лучшим») —
большие
энергетические
затраты



Исчезает радость
от работы
«Оставьте меня в
покое!»





ПЕРВАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ▣ Утрата положительного восприятия коллег*
 - ▣ Переход от помощи к контролю*
 - ▣ В моих неудачах виноваты другие*
 - ▣ Безразличие, циничность, нежелание общаться*
 - ▣ Нежелание работать*
- ▣ Зависть к успешным коллегам и друзьям*





ВТОРАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Отчуждение, раздражение,
попытка «держать себя в руках»,
эмоциональные срывы, чувства вины, страхи,
невозможность найти компромисс,
конфликтность, действия «строго по
инструкции», чрезмерная привязанность к
конкретному человеку – «спасителю», «
помощнику», «утешителю», одиночество и
скука.*

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



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Эмоциональное истощение, соматизация.

- Притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- Глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*

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



Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

1. У педагогов со стажем работы от
5 до 10 лет;

2. У педагогов с 10 - 15 летним стажем;
(адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10
лет, выработаны определенные способы
саморегуляции и психологической защиты);

3. От 15 до 20 лет.



ПЕДАГОГИ МОУ СОШ № 23 по стажу РАБОТЫ

- 1. От 1 до 10 лет - 5 человек**
- 2. От 10 до 15 лет - 7 человек**
- 3. От 15 до 20 лет - 11 человек**
- 4. От 20 до 30 лет - 26 человек**
- 5. От 30 - 40 лет - 7 человек**



Педагоги МОУ СОШ № 23

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ - 44 ГОДА

- ▣ 20 – 30 лет – 4 человека
- ▣ 30 – 40 лет – 9 человек
- ▣ 40 – 50 лет – 33 человека
- ▣ 50 – 60 лет – 12 человек
- ▣ 60 – 70 лет – 1 человек



СИТУАЦИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ СЭВ

- 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 СЭВ -

это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.



Причины возникновения СЭВ 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.



Что делать? Помочь себе. Как?

- Не отрицать затруднения (учителя привыкли « быть сильными» во всем)**
- Обсуждать проблему не жалуясь, а с целью найти выход**
- Не « уходить в работу»**
- Не пытаться оказать помощь другим (это принесет облегчение не на долго)**
- Обратиться к тем, кто имея большой педагогический опыт сумел «не сгореть на работе»**

