

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский
колледж им. Р.П.Аскерханова»



**Психолого-педагогическое
сопровождение образования процесса
Синдром профессионального,
эмоционального «выгорания» педагогов.**

Автор - составитель: преподаватель психологии М.М. Дибирова

Махачкала 2020



Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

Задачи:

1. Информирование педагогов о проблеме профессионального, эмоционального выгорания, факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: презентация, карточки к упражнениям «Без масок», методика эмоционального выгорания.

Участники: педагоги.

Время проведения: 4 часа



План:

Вводная часть.

Упражнение «Без масок».

Основная часть:

Мини-лекция «Представление об профессиональном и эмоциональном выгорании».

Упражнение «Ассоциации».

Самодиагностика. Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

Диагностика эмоционального выгорания

Заключительная часть.

Релаксация.

Рефлексия.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.



Конспект занятия:

Введение:

С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что учить детей - дело достойное и необходимое. Но работа педагога подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачно проведенного занятия, но и отчаянием от невозможности решить возникшую проблему. Непосильная физическая нагрузка (большое количество уроков, классное руководство), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь педагога. Именно поэтому зачастую необходима помощь специалиста, который подскажет, как справиться с негативными эмоциями, как восстановить силы после стресса, научит техникам уверенного поведения и способам саморегуляции.

Сегодня на практическом занятии мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, если таковой обнаружится у нас с вами.

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.



Упражнение «Без масок».

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

«Я горжусь тем, что...»;

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«В последнее время в работе меня огорчало...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»

«Верно, что я еще ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Мои друзья редко...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).



Мини-лекция «Представление об эмоциональном и профессиональном выгорании».

Профессиональное выгорание-общее негативное состояние человека, развивающееся на фоне хронического стресса в условиях профессиональной деятельности и ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов личности

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.



Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).



Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности является следствием длительного нахождения человека в стрессовой атмосфере, возникшей вследствие накопившихся внутренних противоречий с окружающими его факторами. Жертвами синдрома чаще становятся сотрудники, чья деятельность с постоянным, личным общением с людьми и нервным перенапряжением. К данной категории относятся врачи, психологи, педагоги и др.

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?



Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопатоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой



Более склонными к синдрому выгорания являются лица, имеющие определенные черты характера. Это гуманные личности-идеалисты, интроверты, чуткие, ранимые люди, которым свойственен низкий уровень психической устойчивости к негативному влиянию окружения. Также выявлено что женщины более склонны к профессиональному выгоранию, чем мужчины, в силу их враждебной эмоциональности.



Упражнение «Ассоциации».

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).



Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине — тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?



8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — здоровья.



«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ СТРЕССА.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, например, сменив работу, сократив расходы, отремонтировав квартиру и т.п. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.



Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.



Самоконтроль.

Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.



Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.



Психологическая диета

Приятное начало и конец дня. Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

Фиксирование положительных импульсов. Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов



Соблюдение пропорции забот и отдыха. Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

Сохранение положительной тематики разговоров. Необходимо научиться контролировать течение разговора:

в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы

постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени

старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему



Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь личные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.



Диагностика эмоционального выгорания (К.Масlach, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

Назначение теста: изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция к тесту.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у Вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания» (макс.132 балла).

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.



Текст:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.



11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.



Обработка результатов теста.

Опросник имеет три шкалы:

1. «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
2. «деперсонализация» (5 утверждений);
3. «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» — 0 баллов;
- «очень редко» — 1 балл;
- «иногда» — 3 балла;
- «часто» — 4 балла;
- «очень часто» — 5 баллов;
- «каждый день» — 6 баллов.



Ключ к тесту.

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал



Релаксация

Расслабиться можно разными путями:

- выполняя дыхательные упражнения,
- ведя дневник,
- смотря комедию,
- играя с домашними животными,
- танцуя,
- молясь или медитируя,
- нежась в тёплой ванне,
- посещая салон красоты,
- уезжая в отпуск,
- беседуя с друзьями.



Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым *рекомендациям:*



Баланс: работа – досуг;
Организация своей работы;
Дни эмоциональных разгрузок;
Регулярные физические упражнения;
Полноценный сон;

Литература:

Скорина А.Ю. Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания". Режим

доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592094/>.

Мотина Н.К. Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния". Режим

доступа: <http://festival.1september.ru/articles/528230/>.

Примерова Н.В. «Стресс и здоровье». Режим

доступа: <http://festival.1september.ru/articles/529662/>.



Спасибо за внимание!