

Шарипова А.В. МАДОУ №28

*Мастер – класс «Профессиональное педагогическое
выгорание»*

Проблемы выгорания популярна последние десятилетия, так как всегда будет носить в себе актуальный характер. Но как же возможно найти практический путь решения? Свое, подходящее упражнение, которое позволит нам переключаться. Сегодня будем разбираться.

Современная психология позволяет выделить несколько основных стрессогенов, которыми насыщена наша повседневная жизнь и которые приводят к возникновению синдрома выгорания:

1. Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом.
2. Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, а главное вежливости.
3. Постоянная напряженность окружающей среды. Ускоренный ритм современной жизни и контроль действий на работе, а также чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха истощают наш организм.

Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, условно можно разделить на три основных группы: психофизиологические, социально-психологические и поведенческие.

1. Психофизиологические симптомы: (на экране)

- бессонница или нарушение режима дня;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость.
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;

- постоянные головные боли без причины;
- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений.

- чувство физического и психологического истощения.

2. Социально-психологические симптомы:

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;

- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;

- повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;

- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности;

- резкое понижение самооценки и недовольство собой;

- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;

- хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;

- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

3. Поведенческие симптомы:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;

- изменение режима дня и сна;

- неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;

- невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;

- отсрочка планов на следующий день и в результате их

- невыполнение;
- чувство непосильности привычной работы и катастрофической не-хватки энергетических ресурсов;
 - чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
 - повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

Сегодня существует множество методик для диагностики выгорания.

Предлагаем одну известную методику по оценке эмоционального выгорания. (каждый самостоятельно, сопровождается на экране)

Инструкция

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Ниже представлены варианты опросника, разработанные для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения по российской выборке.

Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы

1	я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	1 2 3 4 5 6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6

3	я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	1 2 3 4 5 6
4	я хорошо понимаю каждого моего воспитанника и нахожу к каждому свой подход	1 2 3 4 5 6
5	я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	1 2 3 4 5 6
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно	1 2 3 4 5 6
7	я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)	1 2 3 4 5 6
8	я чувствую угнетенность и апатию	1 2 3 4 5 6
9	я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег	1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	1 2 3 4 5 6
12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	я испытываю эмоциональный спад на работе	1 2 3 4 5 6

14	я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15	я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам(студентам), особенно	1 2 3 4 5 6

	недисциплинированным и не желающим учиться	
16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	1 2 3 4 5 6
17	я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами	1 2 3 4 5 6
18	я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителя-ми независимо от их социального положения и поведения	1 2 3 4 5 6
19	я многое успеваю сделать на работе и дома	1 2 3 4 5 6
20	я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21	я много смогу еще достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанно-стей	1 2 3 4 5 6

Лист (бланк) для ответов должен включать:

Возраст _____

Пол _____

Профессия/должность _____

Стаж работы в данной должности _____

Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (будет на анкетах, каждый смотрит самостоятельно)

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	5 4

Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	3 0
Профессиональная успеш- ность (редукция персональ- ных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	4 8

Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уров- ни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.

А сейчас, я прошу выйти ко мне 5 человек, которые определили себя первые симптомы профессионального выгорания для того что бы вместе найти путь преодоления и профилактики.

(Упражнения для фокус группы. Коллеги должны будут проделать самостоятельно упражнение, после чего показать его зрителям и рассказать о своих чувствах и эмоциях)

1 человек Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

2 человек Упражнение «Маска гнева»

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3 человек Упражнение «Отдых»

Инструкция: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

4 человек Упражнение «Похвалилки»

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

5 человек Упражнение «Звуковая гимнастика»

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

а – воздействует благотворно на весь

организм; Е – воздействует на

щитовидную железу;

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

О – воздействует на сердце, легкие;
У – воздействует на органы, расположенные в области живота; я – воздействует на работу всего организма;
М – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма;
Ха – помогает повысить настроение.

(работа с залом, пока работает фокус группа)

Сказка «Светя другим – не сгорай сам»

цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей. Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать аудио-запись сказки.

«В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала приносить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты – дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.

Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали

проис- ходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился ап- петит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать... Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью

шариками. Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймешь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронишь, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху».

Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не при- носила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!».

(возвращение к фокус – группе, обсуждение их эмоций)

Итак, рассмотрев проблему эмоционального выгорания педагогов и предложив практические пути диагностики данного феномена, в заключение работы хочется сказать, что все в наших руках. Как мы настроим себя на нужную траекторию, так и поплывем.