

*Мастер - класс
«Профессиональное
педагогическое
выгорание»*

Подготовила: старший воспитатель МАДОУ №28

Шарипова А.В.

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



- ▶ Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом.
- ▶ Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, а главное вежливости.
- ▶ 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.

Психофизиологические симптомы:

- ▶ 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.

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.

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 нехватки энергетических ресурсов;
- ▶ чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
- ▶ повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.



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.



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

15	я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться	1	2	3	4	5	6
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 родителями 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 обязанностей	1	2	3	4	5	6

**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	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Основа успешной
профилактики выгорания –
создание личной стратегии!



Сказка про нас с вами



Спасибо за внимание