

Аналитическая справка по результатам изучения уровня эмоционального выгорания педагогов

Время проведения: октябрь 2023 года, в соответствии с планом работы педагога психолога.

Цель:

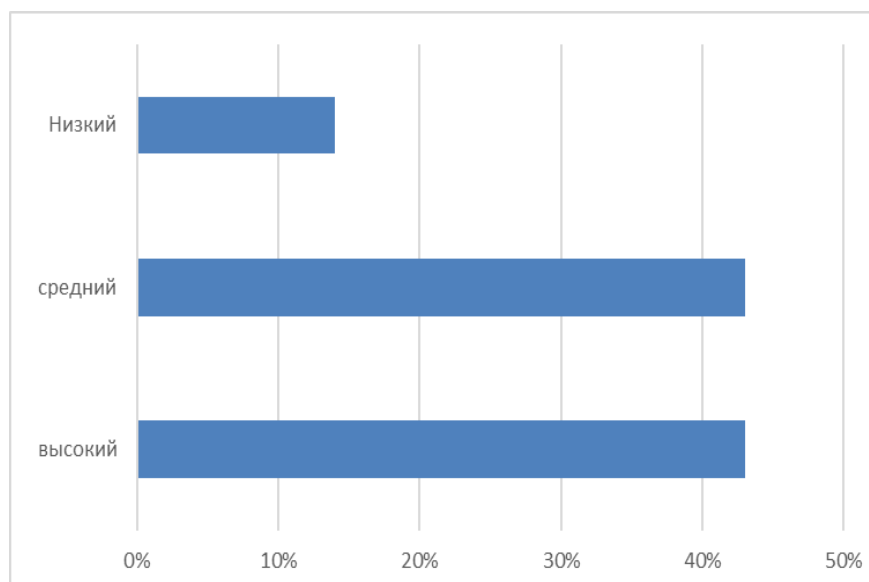
- определение уровня эмоционального выгорания педагогов и факторов его вызывающих
- выработка рекомендаций по профилактике «синдрома эмоционального выгорания» педагогов.

Используемая методика: Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (О.Л. Гончарова)

Для получения объективного результата, исследование проводилось анонимно с помощью онлайн Test Pad.

В диагностическом обследовании приняли участие педагоги, всего 7 человек. В процентном соотношении результаты распределились следующим образом: 43% педагогов (чел) имеют высокий уровень эмоционального выгорания, 43 % (чел) имеют средний уровень эмоционального выгорания, 14 % педагогов имеют низкий уровень эмоционального выгорания (Рис.1.)

Результате изучения уровня выгорания показал, что большинства педагогов в начале учебного года выявлен низкий уровень эмоционального выгорания - это положительный показатель! Однако у 43 % педагогического коллектива в начале учебного года выявлены симптомы выгорания, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние воспитателей и требуют проведения профилактической работы. С педагогами, находящимися на высоком уровне выгорания, необходимо провести психокоррекционную (разъяснительную) и профилактическую работу по преодолению симптомов выгорания.



(Рисунок 1)

Рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Профилактику эмоционального выгорания педагогов необходимо проводить в двух направлениях:

- оптимизация организационных условий труда педагога;
- актуализация личностных ресурсов педагога.

Первое направление включает в себя следующие составляющие:

- организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания.
- строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.
- конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе.
- справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.
- оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников.
- отлаженная система охраны труда сотрудников.
- наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.
- наличие и развитие высокой организационной культуры.
- профессиональная и административная поддержка.
- эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

Второе направление связано с выработкой личных ресурсов педагогов.

1. Просветительское направление:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении педагога:

- создание администрацией детского сада условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- участие в педагогических чтениях и методических семинарах, марафонах, деловых играх; конкурсах;
- обобщение педагогического опыта педагога;
- возможности публикации педагогических находок и разработок педагога.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте «из мухи слона»!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
21. Делайте дни "информационного отдыха" от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
22. Посещайте, выставки, театр, концерты. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд, расслабляющий массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
24. Музыка – это тоже психотерапия.
25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
30. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Приемы и методы саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

Приложение 1

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми
(рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, — делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. В выполняемой работе усматривать социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

Приложение 2

Памятка

Что нужно и чего не нужно делать при эмоциональном выгорании

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. 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.

Приложение 3

Тренинг-занятие с педагогами по преодолению «синдрома эмоционального выгорания»

Диагностика .

Тест на дистресс:

Инструкция: Отмечайте галочкой симптомы, которые у вас встречаются.

Симптомы дистресса:

- рассеянность;
- ухудшение памяти;
- повышенная возбудимость;
- постоянная усталость;
- потеря чувства юмора;
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- полное отсутствие источников радости.

Результат: Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

Практическая часть

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Рефлексия:

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение «Портрет педагога»

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите о получившемся образе».

Инструкция: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите об портрете, который у вас получился».

Инструкция: «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание»

Рефлексия, обсуждение.

Ведущий делает акцент на том, что участники сами разработали рекомендации, нашли пути решения проблемы.

Выводы: в преодолении профессионального выгорания многое зависит от тебя самого. Поэтому особенно значимы собственные внутренние резервы педагога.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: нахождение индивидуальных путей снятия эмоционального напряжения.

Ход: Участники пишут не менее 5 повседневных действий, которые приносят им удовольствие. далее их нужно про ранжировать до самых приятных.

Ведущий объясняет, что эти действия и есть ресурс восстановления педагога.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приема самовнушения.

Инструкция: Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самопоощрение. Так что хвалите себя в течение рабочего почасе. Хвалите себя даже за маленькие успехи.

Нарисуйте солнце с лучиками. В середине напишите свое имя. У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе.

Педагоги работают под приятную мелодичную музыку.

Упражнение «Пожелание другу»

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Инструкция: "На этом сердечке напишите приятное пожелание или фразу, которую вы хотели бы услышать».

Притча "О колодце"

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и пряминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Вывод: Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Рефлексия.