

blog

avoid

eltchat

art gym

teacher

PLN

conference

never stop learning

sport

craft

day out

creative

burnout

support

pets

relax

hobbies

outside

music

stress management

exercise

resolve

change

challenge

day off

fun

yoga

walk

don't complain

improve environment

Назарбаев Интеллектуальная школа
химико-биологического направления города Актау

Профессиональное выгорание и его влияние на успешность педагога

Подготовили :
Маскарова Т.О.
педагог-психолог.
Нусипжанова Г.К.
учитель биологии
Батталова А.С.
учитель англ. языка
Есбергенова Г.А.
инспектор отдела
кадров





Аналитическая группа:

психолог

учитель-модератор биологии,

учитель-эксперта английского языка

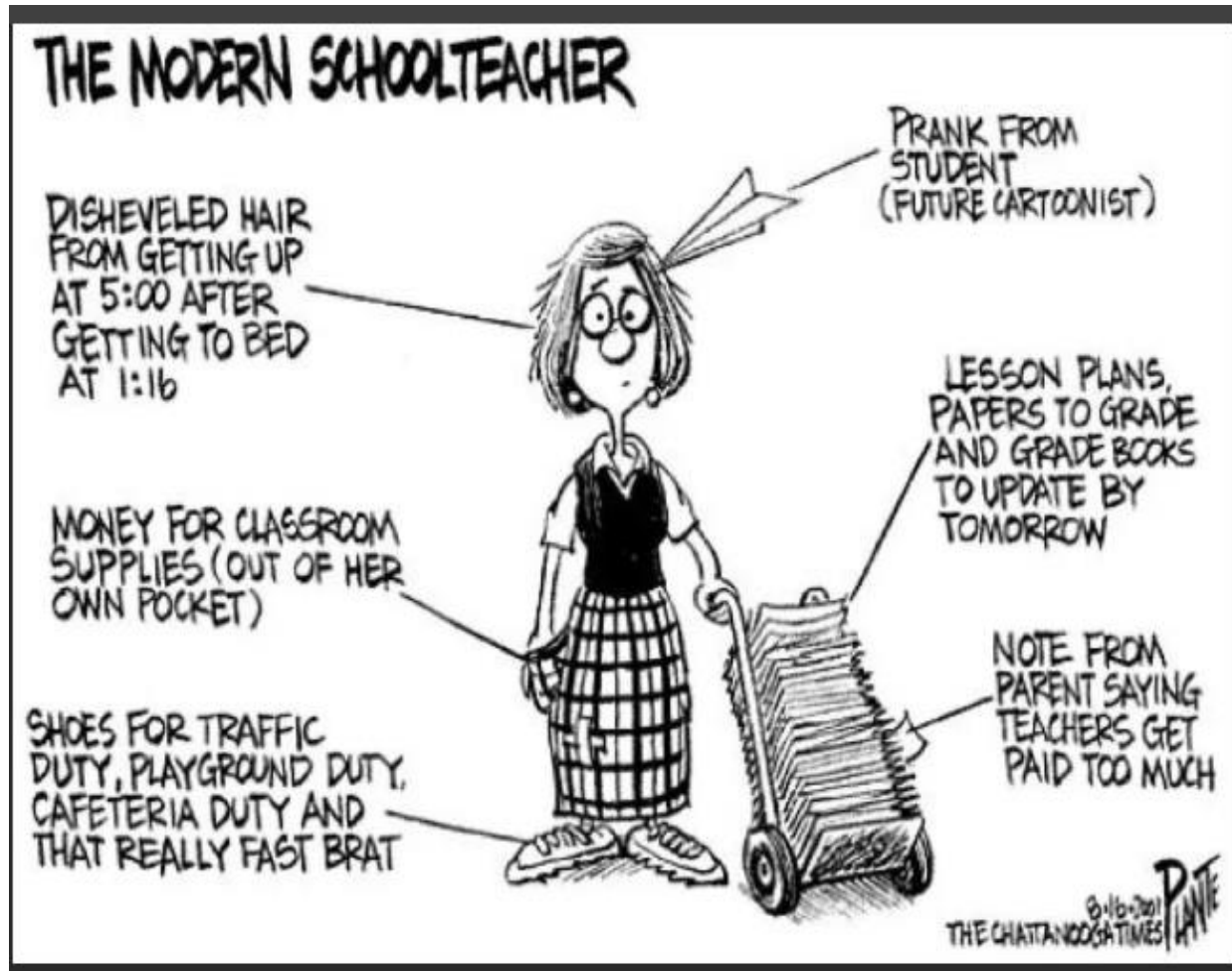
инспектор отдела кадров

Решила исследовать, почему учителя чаще стали обращаться за психологической консультацией, из-за хронического (возрастающего) психоэмоционального состояния, снижением мотивированности к результатам своей работы.

Ключевыми вопросами исследования

- ✓ выяснить какие причины влияют на профессиональное выгорание учащихся
- ✓ узнать, какие факторы мешают учителям успешно реализовываться и поддерживать гармонию, баланс «работа-дом»
- ✓ обнаружение этих барьеров поможет искоренить, найти пути решения.





Профессия учителя является одной из стрессовых профессий.

Это определено различная факторами:

- высокая эмоциональная включенность - эмоциональные перегрузки
- отсутствие четкой связи между педагога и отдельных его результатов
- несоответствие результатов затраченным силам
- жесткие временные рамки (урок, четверть, год)
- ограниченность времени урока для реализации поставленной цели
- неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности
- ответственность перед собой, родителями, администрацией, детьми, обществом в целом за результат своего труда

Статистические данные кадрового состава школы

За последние 3 года выяснилось:

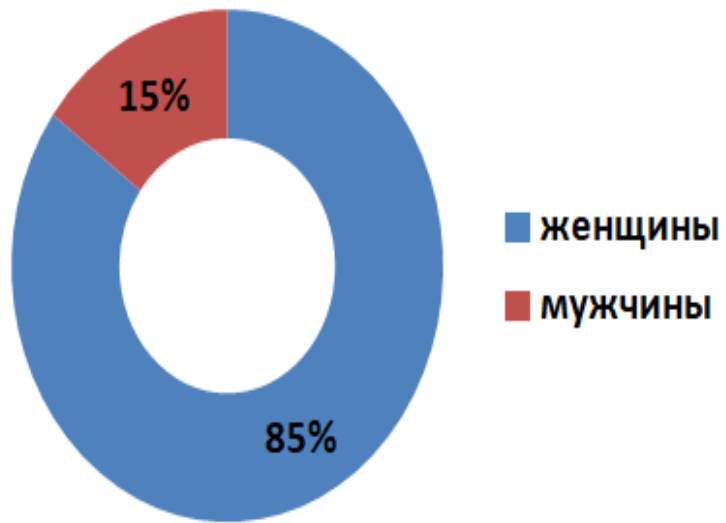
- ✓ Ежегодно в среднем **10-11% учителей** увольняются, учитывая то, что они работали с открытия школы, основную часть которых составляют стажные учителя.
- ✓ Нарушается преемственность педагогического мастерства, взаимодействие, теряются традиции наставничества



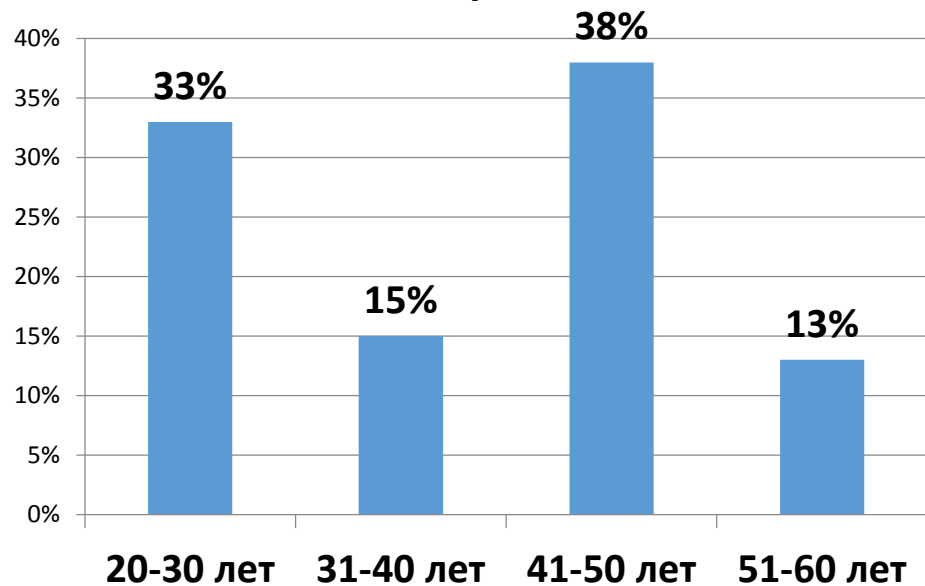
- ✓ Школа теряет высококлассных специалистов, которые умеют работать с детьми, коллегами, создать положительный климат и условия для формирования и развития конкурентноспособной среды.

Методология

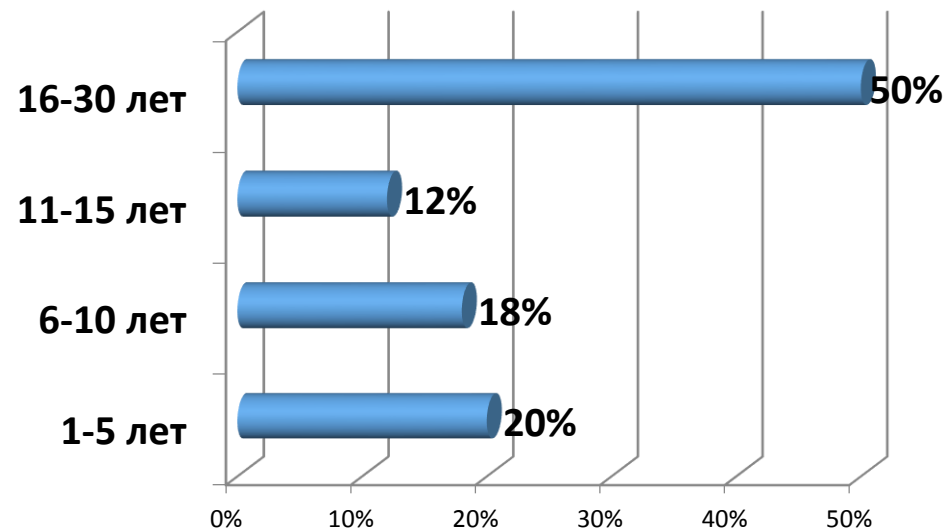
Базой исследования является НИШ и общеобразовательные школы. Применены онлайн-опросы с вопросами: множественный выбор ответов. Участвовали 97 учителей.



Возраст



Стаж работы



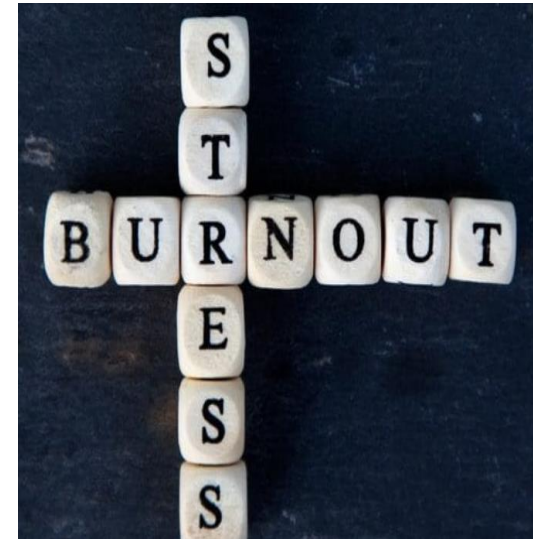
Учителя из ОШ имеют в основном стаж в своих школах 15-30 лет.

Учителя из НИШ - 1-5 лет стаж в силу того, что большинство НИШ были открыты в последние 5 лет

Синдром эмоционального выгорания «СЭВ»

Этот термин в 1974 году ввел в психологию американский психиатр **К. Фреденбергер**.

Он проявляется нарастающим эмоциональным истощением.



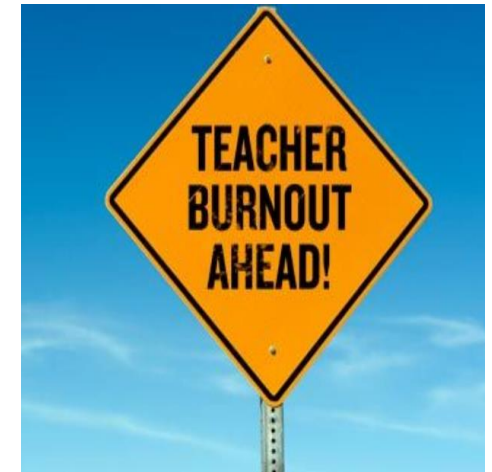
Психолог Э. Морроу, исследуя этот синдром еще в начале 1980-х, пришел к выводу, что состояние человека, страдающего от профессионального выгорания, можно сравнить с медленно тлеющей проводкой, которая рано или поздно приведет к катастрофе.

По определению **К. Маслач**, выгорание на работе – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения уровня личных достижений, который часто испытывают представители профессий, требующих очень интенсивных межличностных контактов.

Было проведено онлайн анкетирование на предмет факторов выгорания у педагогов школ. Был применен опросник на выгорание МВІ.

Авторами методики (опросника) являются американские психологи **К. Маслач и С. Джексон**. Опросник предназначен для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек – человек».

Данный вариант адаптирован **Н. Е. Водопьяновой**.



Они выделили три основные составляющие профессионального выгорания:

- **Эмоциональную истощенность** - наличие чувства эмоциональной опустошенности и усталости от работы
- **Деперсонализацию** - циничное отношение к труду и объектам своего труда
- **Редукцию профессиональных достижений** - возникновение у специалиста чувства некомпетентности и осознание неуспеха в выбранной профессии

Никогда

Очень редко

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Каждый день

Утверждение

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.

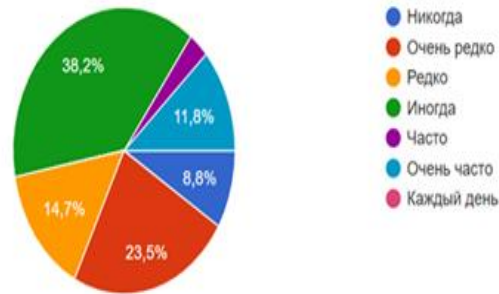
Утверждение

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 многому, 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.

Эмоциональное истощение по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

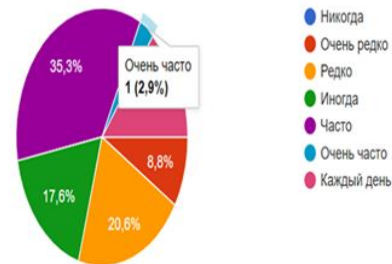
34 ответа



По пункту 1 (38,2%) - иногда
Я чувствую себя эмоционально опустошенным

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон»

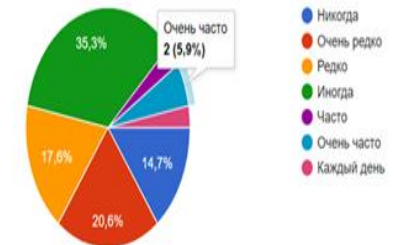
34 ответа



2 пункт- 35,3 % - каждый день после работы я чувствую себя как «выжатый лимон»

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

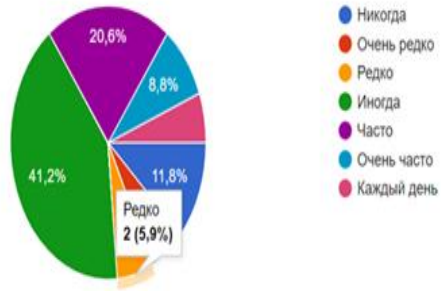
34 ответа



3 пункт - 35,3% иногда чувствуют усталость и нежелание идти на работу

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

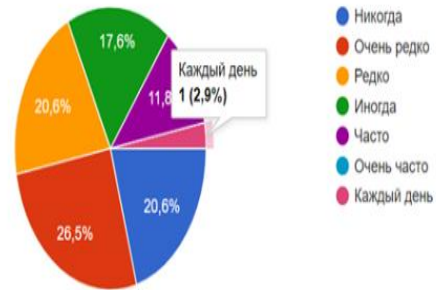
34 ответа



6 пункт - 41,2% иногда после работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

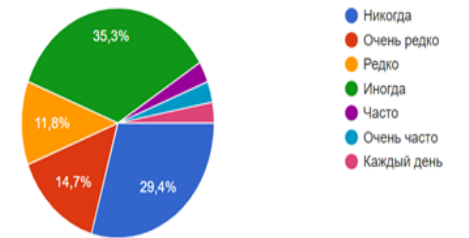
34 ответа



8 пункт- 26,5% очень редко чувствую угнетенность и апатию

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

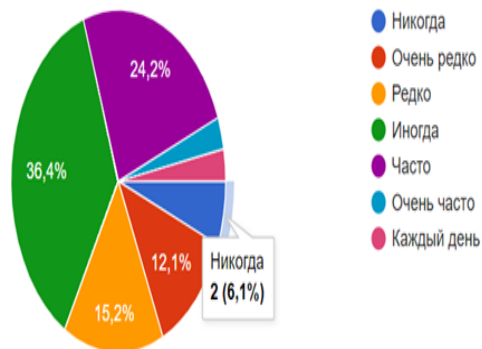
34 ответа



13 пункт- 35,3% иногда моя работа все больше меня разочаровывает

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

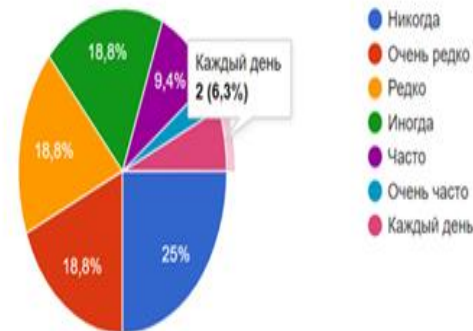
33 ответа



16 пункт- 36,4 % иногда мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

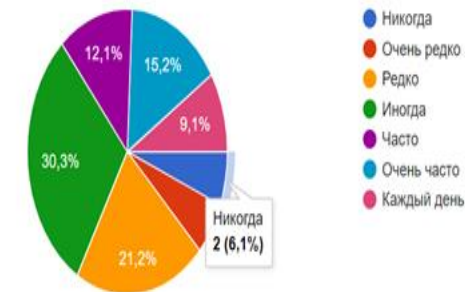
32 ответа



20 пункт- 18,9%. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

33 ответа



14 пункт- 30,3% иногда кажется, что я слишком много работаю

Таким образом, мы видим, что в среднем **30,3% педагогов** находится в первой фазе эмоционального выгорания, в фазе нервного (тревожного) напряжение. **Причины:**

- хроническая психоэмоциональная атмосфера;
- сверхурочная работа;
- высокая продолжительность рабочего дня;
- повышенная ответственность.

«Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21



Редукция личных достижений

(осознание своей некомпетентности, не успешности в профессиональной деятельности) ослабляет общую мотивацию, прекращает творческое развитие человека как личности средствами профессии.

20% педагогов иногда испытывают низкую мотивированность к своей деятельности.

Вывод: если человек утрачивает чувство собственной значимости в профессиональном плане, не видит перспектив своего дальнейшего развития- значит нет включенности в работу.

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22

Деперсонализация - негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие коллег, детей.

27,3 % педагогов отмечают в себе изменения в отношении с коллегами и восприятии детей.

Характеризуется падением общего энергетического тонуса, ослаблением нервной системы. Все реже проявляются положительные эмоции, полностью или частично утрачивается интерес к человеку - субъекту профессиональной деятельности.

Вывод: Деперсонализация, являя собой личностную отстраненность, проникая в установки, принципы и систему ценностей личности, искажает интегративный компонент личностной зрелости, меняя позитивное отношение к миру на противоположное



Таким образом...

Самые высокие показатели - по шкале «*Эмоциональное истощение*» у педагогов (**35,3 %** - каждый день после работы я чувствую себя как «выжатый лимон»).

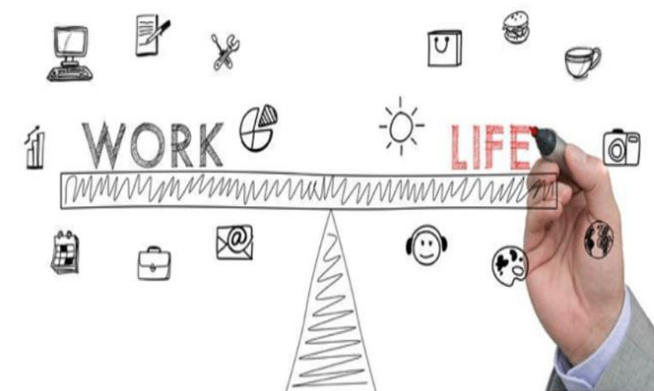
Проявляется в плохом физическом самочувствии и нервном напряжении, сниженным эмоциональным фоном настроения.

По шкале «*Деперсонализация*» наблюдается высокие значения (**27,3 %** педагогов отмечают в себе изменения в отношении с коллегами и восприятию детей.).

Постепенное усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к учащимся.

По шкале «*Персональные достижения*» отмечается (**20%** педагогов иногда испытывают низкую мотивированность к своей деятельности.).

Педагогам свойственна редукция профессиональных достижений (занижение своих профессиональных достижений, ограничение своих возможностей и обязанностей по отношению к другим).



Синдром эмоционального выгорания в незначительной степени зависит от стажа педагогической работы.

Как предотвратить СЭВ

Учителям:

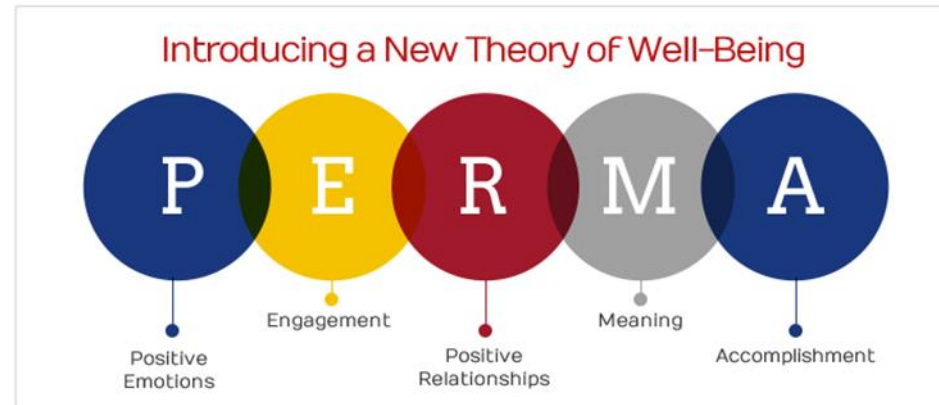
- Определи свой тип выгорания
- Осознайте последствия выгорания
- Оцените насколько вы любите работу
- Фокусируйтесь на зоне влияния, а не зоне забот
- Победи прокрастинацию (откладывание дел)

ПРОАКТИВНОСТЬ

Я сама выбираю, как мне поступить
и сама отвечаю за свои действия



- Участвуйте в карьерных коучингах
- Читайте актуальные статьи
- Прочитайте книгу о выгорании
- Практикуйте wellbeing



- Если уже на грани полного выгорания — возьмите саббатикал (осознанный уход с работы на период от 30 до 180 дней, хотя в редких случаях может быть и целый год).

Рекомендации для администрации школ

- **Вооружить** педагогов знаниями психогигиены труда в своей профессиональной сфере и приемами активной саморегуляции (психогимнастика, аутотренинг);
- **Содействовать** формированию коммуникативной компетентности (интерактивная дискуссия);
- **Развивать** навыки анализа профессиональных ситуаций (ролевая игра, фокус-группа, кейс-метод);
- **Индивидуальные формы методической работы с учителями**, основное предназначение которых связано с выявлением и раскрытием личностного и профессионального потенциала учителей.
- **Установление позитивной эмоциональной атмосферы в школьном коллективе,**
- **Эффективное применение распределенного лидерства;**



**Статус педагога в обществе важен.
Профессия педагога - стратегическая.
От этого зависит будущее нации...**

- Повышение уровня заработной платы учителей
- Улучшить социальные пакеты учителей
- Предоставить льготное жилье
- Сохранить прежний профессиональный пенсионный возраст.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: Монография. – Ярославль: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005 - 330 с.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. //Психологический журнал. – 2001. - № 1. – Т. 22.
3. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания. //Медицинские новости. – 2002. - № 7 .
4. Форманюк Т.В. Синдром "эмоционального сгорания" учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С.54-67.
5. Bennet L., Kelaher M., Ross M.W. Quality of life in health care professionals: Burnout and its associated factors in HIV/AIDS related care // Psychology and Health. 1994. V. 9 (4). P. 273-283.
6. Burke R.J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // Human Relations. 1995. V. 48 (2). P. 187-202.
7. Byrne B.M. Burnout: testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers // American Educational Research J. 1994. V. 31 (3). P. 645-673.
8. Carroll J.F.X., White W.L. Theory building: Integrating individual and environmental factors within and ecological framework // Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives / Ed. W.S. Pain. Beverly Hills, London, New Dehli, 1982. P. 41-60.
9. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study // J. of Organizational Behavior. 1992. V. 13(1). P. 1-
10. https://yandex.kz/images/search?from=tabbar&text=teacher%20burnout&p=15&pos=459&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fthegrumpyvoter.ca%2Fsite%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F11%2Fthe.modern.school.teacher.jpg