



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) в педагогической профессии

Кецко Т.В.

Магистр педагогических наук

Эмоциональное выгорание -

- ✦ это устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющегося в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией.

✦ А.А. Рукавишников

Ганс Селье

- ☀ «Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него. Управляемый стресс несет в себе вкус и аромат жизни».

Симптомы эмоционального выгорания:

- ☀ Эмоциональное, психическое истощение;
- ☀ Личностная отстраненность;
- ☀ Ощущение утраты эффективности достижений.

Эмоциональное, психическое истощение -

Это чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна.

Выражается в следующих формулировках:

- ☀ «я чувствую себя, как выжатый лимон»
- ☀ «работа высасывает из меня все силы»
- ☀ «я словно сгораю на работе»

Личностная отстраненность -

это бездушный, негативный, чрезмерно отдаленный ответ на различные аспекты работы.

Выражается в следующих формулировках:

- ☀ «Это не тот случай, чтобы переживать»;
- ☀ «Таким людям нельзя сочувствовать»;
- ☀ «Почему я должен за всех волноваться?»

Ощущение утраты эффективности достижений -

это сниженная профессиональная самооценка. Педагог не видит перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные способности.

Изменения, сигнализирующие о синдроме эмоционального выгорания

- ☀ Изменения в поведении;
- ☀ Изменения в чувствах;
- ☀ Изменения в мышлении;
- ☀ Изменения в здоровье.

Изменения в поведении:

- ☀ профессионал часто смотрит на часы;
- ☀ усиливается его сопротивление выходу на работу;
- ☀ часто опаздывает;
- ☀ утрачивает творческие подходы к решению проблем;
- ☀ работает усерднее и дольше, а достижения становятся меньше;
- ☀ уединяется и избегает коллег;
- ☀ присваивает собственность учреждения;
- ☀ увеличивает употребление меняющих настроение психоактивных веществ (включая кофеин и никотин);
- ☀ теряет способность удовлетворять свои потребности в развлечениях и восстановлении здоровья

Изменения в чувствах

- ☀️ утрата чувства юмора или юмор висельника;
- ☀️ постоянное чувство неудачи, вины и самообвинения;
- ☀️ часто испытывает гнев, чувство обиды и горечи;
- ☀️ повышенная раздражительность, проявляемая на работе и дома;
- ☀️ ощущение, как будто к нему придираются;
- ☀️ чувство обескураженности, и равнодушия; бессилие.

Изменения в мышлении

- ☀ все более упорные мысли работника о том, чтобы оставить работу;
- ☀ неспособность концентрировать внимание;
- ☀ ригидное мышление, сопротивляющееся изменениям;
- ☀ усиление подозрительности и недоверчивости;
- ☀ циничное, отрицающее отношение к окружающим;
- ☀ озабоченность собственными потребностями и личным выживанием.

Изменения в здоровье

- ☀️ нарушенный сон;
- ☀️ частые, длительно текущие незначительные недуги;
- ☀️ повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- ☀️ утомляемость — усталость и истощение в течение целого дня;
- ☀️ ускорение нарушений психического и соматического здоровья.

УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ

- ☀ Общение с большим количеством людей;
- ☀ Одновременное выполнение рабочих функций;
- ☀ Высокая ответственность;
- ☀ Отсутствие права на ошибку;
- ☀ Необходимость решать рабочие задачи дома.

Пятиступенчатая модель развития выгорания (Гринберг)

- ☀ Медовый месяц;
- ☀ Недостаток топлива;
- ☀ Хронические симптомы;
- ☀ Кризис;
- ☀ Пробивание стены.

Медовый месяц

- ☀ Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения этой стадии работа начинает приносить все меньше удовлетворения, работник становится все менее энергичным.

Недостаток топлива

- ☀ На этой стадии появляется усталость, и работник может начать употреблять психоактивные вещества, иногда — наркотики. Другой симптом здесь — проблемы со сном.

Хронические симптомы

- ☀ На этой стадии чрезмерная работа приводит к таким физическим явлениям, как истощение и подверженность заболеванию, и к таким психологическим явлениям, как острая злость и чувство подавленности.

кризис

- ☀ На этой стадии может развиваться настоящее заболевание, в результате чего человек теряет работоспособность. Кроме того, из-за возникающего пессимизма, сомнений в себе и/или озабоченности проблемами могут испортиться отношения в семье.

Пробивание стены

- ☀ На этой стадии, физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие болезни, которая может угрожать жизни. У работника теперь столько проблем, что его или ее карьера находится под угрозой.

Факторы возникновения СЭВ

- ☀ Личностный фактор (возраст, пол, стаж, семейное положение, личностные характеристики);
- ☀ Ролевой фактор (принижение социального статуса профессии, непризнание заслуг профессионала);
- ☀ Организационный фактор (дизайн рабочего помещения, организация работы, техника безопасности, местоположение организации).

Профилактика СЭВ ограничение рабочей нагрузки

- ✦ Экономное расходование энергии – ее запасы ограничены!
- ✦ Соблюдение рабочего расписания,
- ✦ Учетывание собственного рабочего ритма

Профилактика СЭВ нахождение ритма

- ☀ Каждый час – мини-паузы (достаточно 5 минут).
- ☀ Проветривание помещения.
- ☀ **Как минимум** одна 20-минутная пауза, в течение которой необходимо покинуть рабочее место.
- ☀ Использование упражнений на расслабление.

Профилактика СЭВ обращение внимания на себя

- ☀ Никакого алкоголя, успокоительных и других наркотических средств
- ☀ Избегание переутомления.
- ☀ Достаточный сон.
- ☀ После сложных событий и действий необходимы 1-2 дня пассивного отдыха.

Профилактика СЭВ работа – это не вся жизнь

- ☀ Выделить область личной жизни – профессиональные задачи не должны обсуждаться в этой области.
- ☀ Семья, друзья и хобби должны иметь свое место в вашей жизни.

Профилактика СЭВ жить сообща

- ☀ Культура общения – использование Я-высказываний!
- ☀ Общаться с коллегами о своих проблемах. У других есть точно такие же заботы!
- ☀ Выпускать эмоции
- ☀ Юмор
- ☀ Уважение и самоуважение

Профилактика СЭВ

уважение

- ☀️ Порядочность, уважение и справедливость:
 - ❄️ Одинаковое обращение ко всем коллегам
 - ❄️ Каждая работа имеет свое значение
 - ❄️ Каждый является частью системы
- ☀️ Сохранение уважения к работе и ее значению

Курьезные методы

- 1. «Хлестай меня, пока сможешь». Один из бельгийских врачей-терапевтов убежден, что единственное надежное средство от стресса – это хорошенько отхлестать кого-нибудь. В роли «кого-нибудь» выступает он сам. Каждый, кто обратится в фирму Frustration Reduce, может бить и хлестать врача-мазохиста, который в ходе своего получасового «приема» надевает защитный костюм и старательно изображает из себя босса клиента.

Курьезные методы

- ☀ «Погром за копейки». Благодаря специальной услуге на берлинском заводе утилизации машин, любой желающий может снять стресс, разбив парочку-другую автомобилей, причем без ощутимого ущерба для собственного кошелька. Раскрошить понравившегося четырехколесного друга и избавиться от отрицательной энергии стоит всего 5 евро.

Курьезные методы

- ☀ Бей посуду – я плачу Один из баров в Бангкоке предлагает своим посетителям...бить стаканы. К концу вечера посетители разбивают в среднем 30 единиц стеклянной тары. Менеджер заведения говорит, что стресс данное занятие снимает как рукой. Правда, пришлось заключить специальный договор со стеклянным заводом – стаканов на всех не хватает.

Курьезные методы

- ☀ «Ори сколько влезет». Йодлем – это жанр народных песен, известный со времен альпийских горцев, которые исполняли эти песни, чтобы держать между собой связь в горах. Посторонний слушатель навряд ли оценит всю прелесть этих вокальных произведений искусства. Но вот для самого «певца» – это удовольствие чистой воды. Децибелы зашкаливают. Одним словом, каждый, кто хочет наораться, не обращая внимания на соседей – милости просим в кружок йодлема.

Курьезные методы

- ☀ Конечно, прибегать к таким радикальным мерам, чтобы избавиться от стресса совсем необязательно. Есть куда более умеренные и безопасные способы. Вы вполне можете решить свои проблемы сами, не прибегая к услугам специалистов, практикующих экстраординарные методики. Главное не откладывать дело в долгий ящик и не тянуть до последнего, когда уже не поможет никакое средство.