



Проблемы эмоционального выгорания педагогов

«Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной безопасности.

«Эмоциональное выгорание»

Современные исследователи показали, что оно отличается от других форм стресса. Термин «эмоционального выгорания» они заменяют термином «психического выгорания». Под ним понимают состояние физического, эмоционального и умственного истощения проявляющегося в профессиях социальной сферы(учителя, врачи и др.)



Синдром включает в себя 3 компонента:

- **Эмоциональное истощение** - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности.
- **Деперсонализация** — чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.
- **Редукция профессиональных достижений** - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

(К. Маслач)



- Японские ученые считают, что нужно добавить 4 фактор – «Involvement» (зависимость, вовлеченность). Для которого характерны головные боли, нарушение сна, раздражительность, а так же наличие химической зависимости(алкоголизм, табакокурения)

Структура синдрома по Бойко представляет последовательность трех фаз

- Напряжение включает симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревогу, загнанность в клетку.
- Резистенция – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация.
- Истощение включает симптомы эмоциональный дефицит, эмоциональную отстранённость

3 стратегии типов поведения преодоления синдрома



Факторы, способствующие или тормозящие синдром

Особенности профессиональной деятельности

- Внешний блок

Индивидуальные характеристики самих людей

- Внутренний блок

Группа внешних факторов



- Условия материальной среды;
- Содержание работы;
- Социально-психологические условия деятельности;
- Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности (активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- Дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- Повышенная ответственность за исполняемые функции (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- Неблагополучная психологическая атмосфера (конфликтность по вертикали «руководитель- подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- Психологически трудный контингент(дети с аномалиями в характере, нервной системе и т.д).

Группа внутренних факторов



- Склонность к эмоциональной ригидности (кто неактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан);
- Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»);
- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Имеет 2 аспекта. 1. Не считает необходимым проявлять сопереживание субъекту своей деятельности; 2. Не привык и не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие. Его система самооценки материальные или позиционные достижения.
- Нравственные дефекты и дезориентация личности. Не способность включать при работе такие моральные аспекты, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность.

Симптомы эмоционального выгорания



Физические;



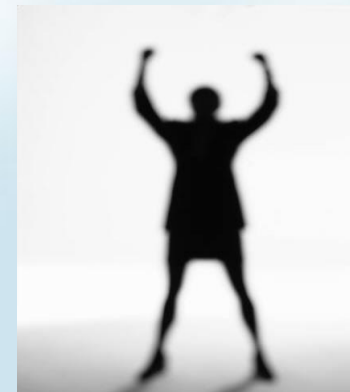
Поведенческие;



Психологические.

К физическим относят:

- Усталость;
- Чувство истощения;
- Восприимчивость к изменениям внешней среды;
- Частые головные боли;
- Расстройство желудочно-кишечного тракта;
- Избыток или недостаток веса;
- Одышка;
- Бессонница.



К поведенческим и психологическим:

- Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;
- Рано приходит на работу и остается надолго;
- Поздно появляется на работе и рано уходит;
- Берёт работу на дом;
- Чувство неосознанного беспокойства, скуки;
- Чувство обиды, разочарования;
- Неуверенность;
- Чувство вины, неостребованности;
- Раздражительность, подозрительность;
- Неспособность принимать решение;
- Дистанционирование от коллег;
- Повышенное чувство ответственности за учеников;
- Общая негативная установка на жизненные перспективы;
- Легко возникающее чувство гнева.

Эмоциональное истощение, как и стресс, имеет 3 стадии:

Непосредственная
реакция на
воздействие
(стадия тревоги)

Максимально
эффективная
адаптация
(стадия
сопротивления)

Нарушение
адаптационного
процесса
(стадия
истощения)

Признаки и симптомы стадий.

1. Проявляются на первой стадии умеренно, недолго, случайно. Выражаются в заботе о себе например, организация перерыва в работе.
2. Проявляются регулярно, носят затяжной характер, труднее поддаются коррекции(чувство истощенности и усталости даже после выходного).
3. Хронические. Могут развиваться депрессия, обострение хронических заболеваний. Нервное (тревожное) напряжение. Переход реакций организма с уровня эмоций на уровень психосоматический, перераспределение энергии эмоций между другими подсистемами организма.

Выделяют следующие ступени третьей стадии:

- Уровень выполнения функций произвольного поведения (забывания каких-то моментов, провалы в памяти-склероз, «девичья память», сбои в выполнении двигательных функций);
- Наблюдается снижение интереса к работе, потребность в общении(неделя длится бесконечно, никого не хочется видеть), увеличивается число простудных заболеваний, сон без сновидений, «заводится вполоборота». Период формирования от 5 до 15 лет.
- Собственно личностное выгорание, безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил, стремление к уединению. Период формирования от 10 до 20 лет.

Как восстановить эмоционально-психологический баланс

- Ограничить степень «растущей заботы». Контролировать проявление своих эмоций.
- Чаще менять род деятельности. Например, перейти к физическому труду- покопаться в огороде, саду, почистить дорожку от снега, просто погулять.
- Разнообразить спектр деятельности как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтений книг, танцы, освоение компьютера и т.д.
- Активная позиция. Когда казалось бы все о тебе забыли и ты сам никого не хочешь видеть. Поступай от обратного. Закати вечеринку. Напеки пирогов, пригласи друзей на чай. Поешь вкусенького.
- Поддержка коллег. Общение.
- Со стороны администрации- система поощрений, использование методов психологической разгрузки, организация зон отдыха.

