

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО О ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Педагог –психолог: Егоян Стелла Вартазаровна

НЕМНОГО ИСТОРИИ

*** Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Герберт Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».**

В 1981 г. Алан Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

**Бойко Виктор Васильевич под
эмоциональным
выгоранием понимает "выработанный
личностью механизм психологической
защиты в форме полного или
частичного исключения эмоций
(понижения их энергетики) в ответ на
избранные психотравмирующие
воздействия".**





**Фазы и симптомы
стресса
(В.В.Бойко)**



**Нервное (тревожное)
напряжение**



**Резистенция,
т.е сопротивление**



Истощение

ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

•

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.

• **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

• **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ВЫГОРАНИЕ

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)

- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов, нервная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ КОТОРЫМ УГРОЖАЕТ СЭВ

«Педантичный», характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе).

«Демонстративный», стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы

«Эмотивный», состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



СЭВ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное самовосприятия в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).

Физические симптомы

Резкое повышение утомляемости
Хроническая усталость
Головные боли
Восприимчивость к изменениям внешней среды
Ограничение движений в шее, боли в спине
Бессонница

Эмоциональные

Пессимизм

- цинизм
- чѐрствость
- безразличие
- агрессивность
- раздражительность
- тревога, чувство вины

Поведенческие

Желание отдохнуть

- безразличие к еде
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "ВЫГОРАНИЯ"

- ✓ стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✓ учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ проще относиться к конфликтам на работе;
- ✓ не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



ВЫВОДЫ:

- ❖ *Коллеги заботьтесь о своём психическом здоровье.*
- ❖ *Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.*
- ❖ *Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.*
- ❖ *Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

