

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

**Психическое выгорание-
состояние физического,
эмоционального, умственного
истощения, проявляющееся в
профессиях эмоциональной
сферы**

Педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

**Синдром эмоционального
выгорания – самая опасная
профессиональная болезнь тех,
кто работает с людьми: учителей,
психологов, врачей, социальных
работников, журналистов, - всех,
чья деятельность невозможна без
общения .**

ОСНОВНЫЕ СТАДИИ

= педагогического

выгорания

■ на начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

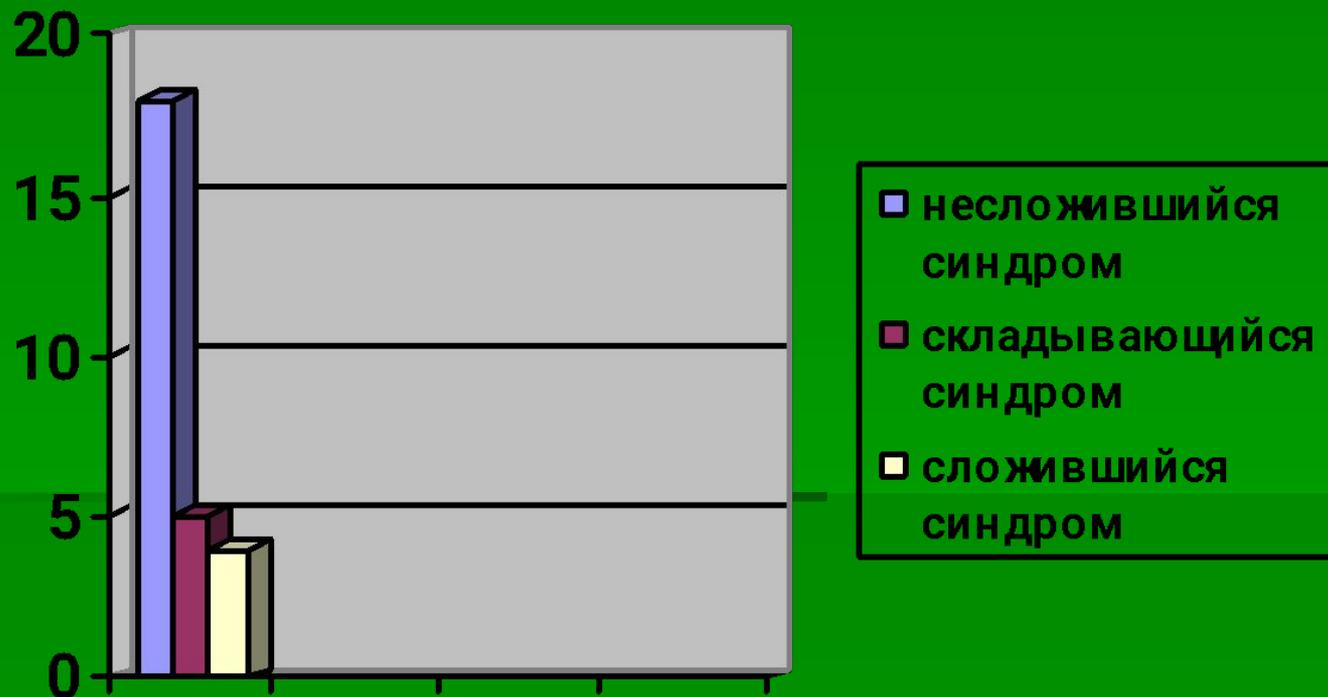
третья стадия – собственно личностное выгорание.

Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ



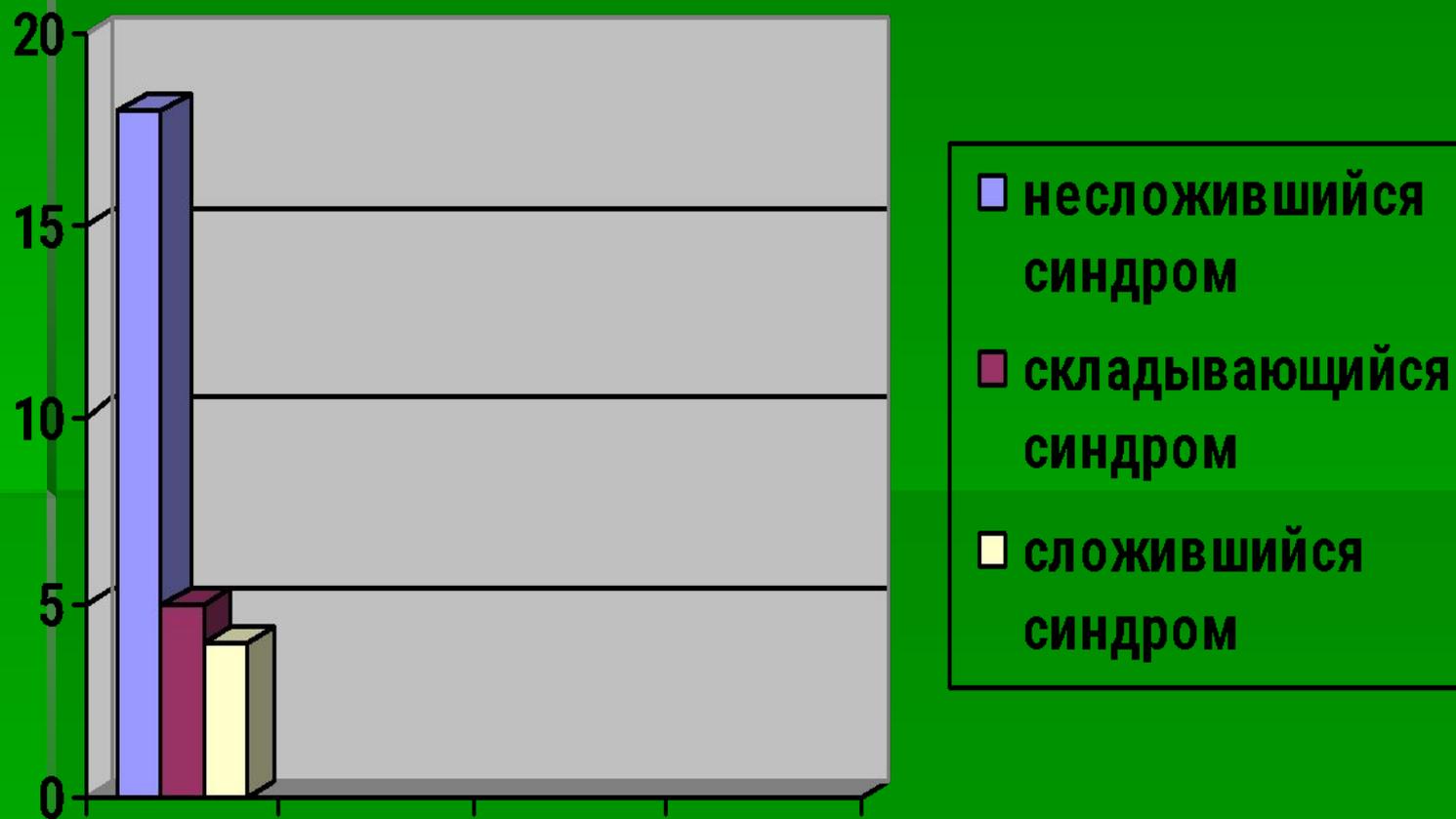
"Загнанность в клетку"



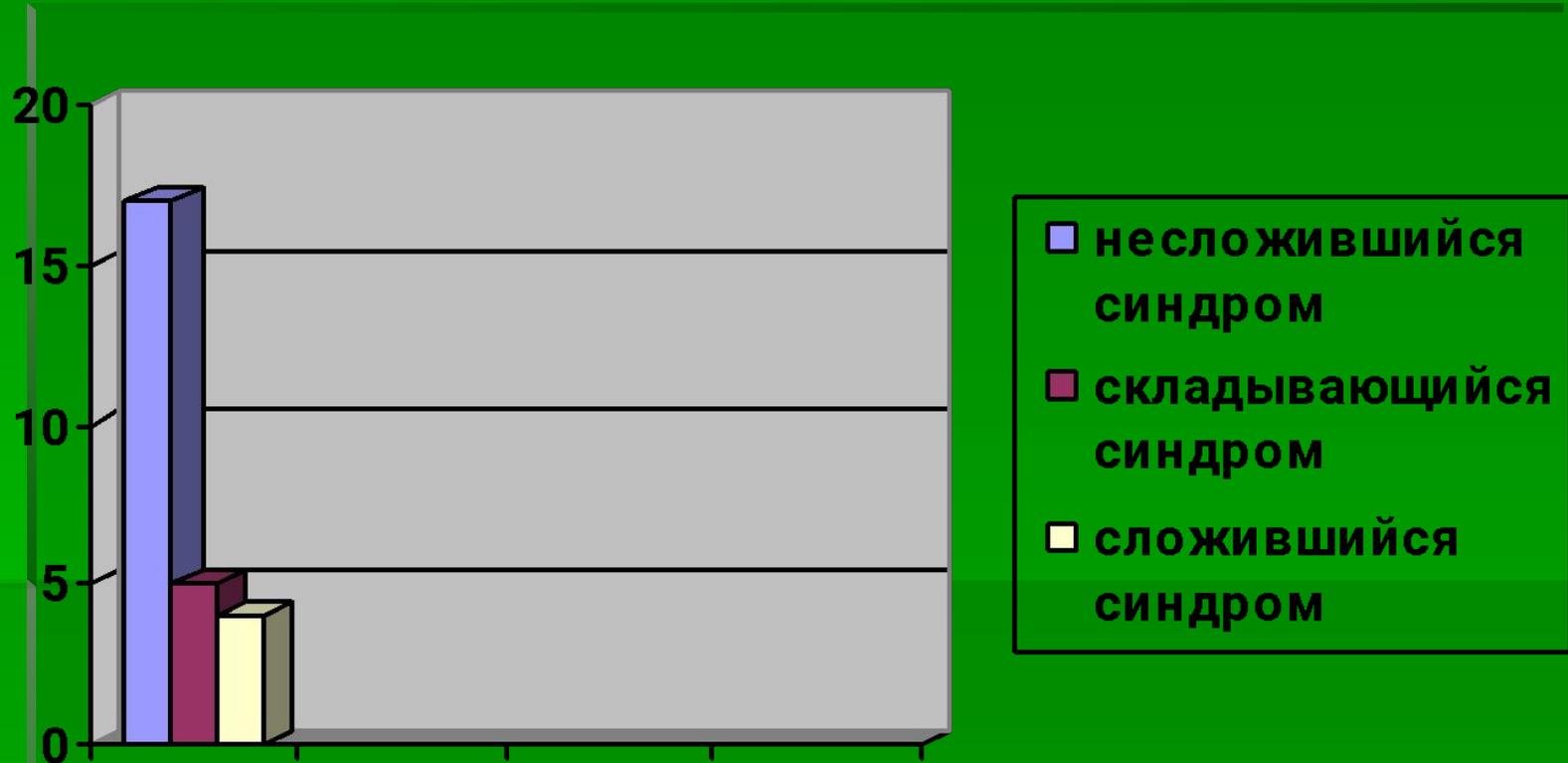
Редукция профессиональных обязанностей

снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к работе.

Редукция профессиональных обязанностей

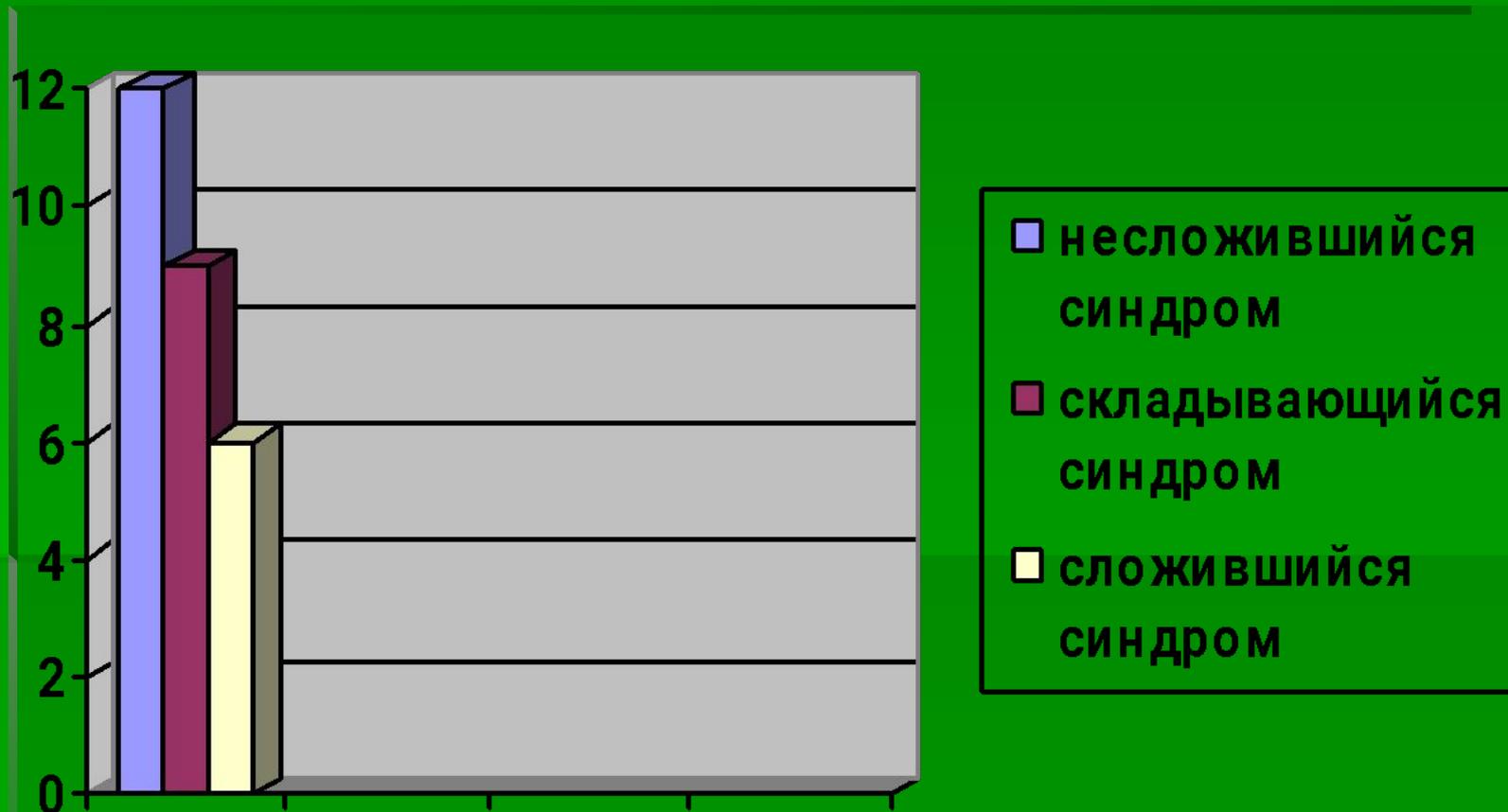


Эмоциональная отстраненность



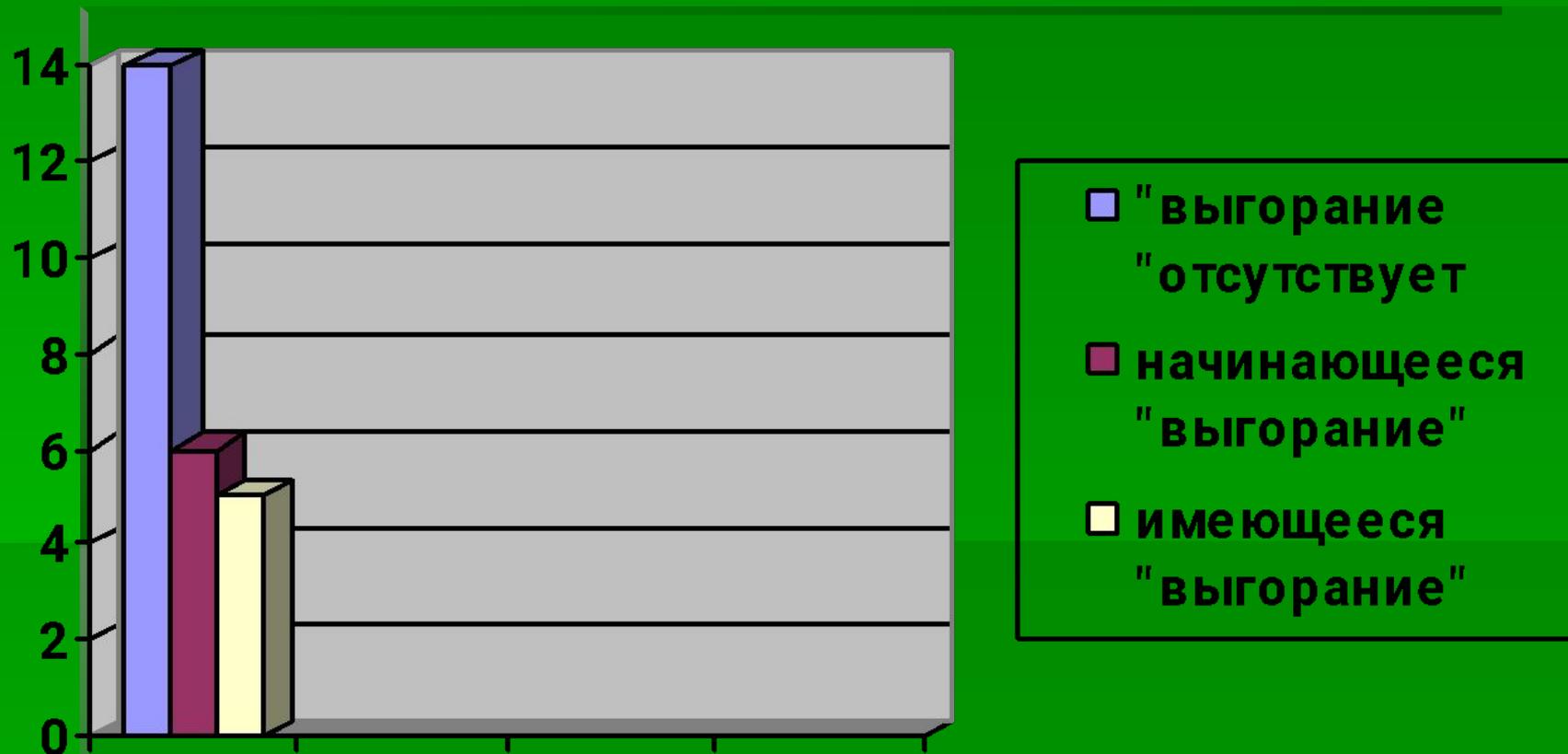
Эмоциональная отстраненность ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

Личностная отстраненность



Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

"Синдром выгорания"



Работники социальной сферы начинают испытывать данный симптом через **2-4** года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям

**Наиболее уязвимы те, кто
предпочитают бурный темп
жизни, преодоление
трудностей, конкурентную
борьбу, сильную потребность
держат все под контролем**

Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа стимулирует развитие выгорания. Аналогичные результаты получены и между продолжительностью рабочего дня и выгоранием, поскольку эти две переменные тесно связаны друг с другом. Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели

Данное явление «заразно»: те, кто подвержен «выгоранию», становятся циниками, негативистами и пессимистами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Что делать?

- Решающую роль в предотвращении синдрома профессионального выгорания играет социальная поддержка со стороны коллег, руководителей, семьи, друзей. Особенно значимой является поддержка администрации. Для работников при стимулировании важно (и это отмечается многими исследователями) не абсолютное количество вознаграждения, а его соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что обозначается как справедливость

Что делать?

- Кроме того, исследователи подчеркивают важность такого фактора, как обратная связь.
«Существенным препятствием становится наше незнание, - пишет А.Н.Моховиков, - действительно ли мы помогли, так как зачастую у нас нет информации о дальнейшем развитии ситуации. Мучимые сомнениями, мы совершаем «дурную работу»: избыточно рефлекслируем, волнуемся, волнуемся, сворачиваем в сторону, сдаемся или мужественно сражаемся; и это так или иначе усиливает со временем усталость и апатию».

Что делать?

- Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции.

Что делать?

- это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга