

Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов

Выявление и использование личностных ресурсов
педагога как один из способов преодоления
«выгорания»

Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете.

Уайлдер Рассел

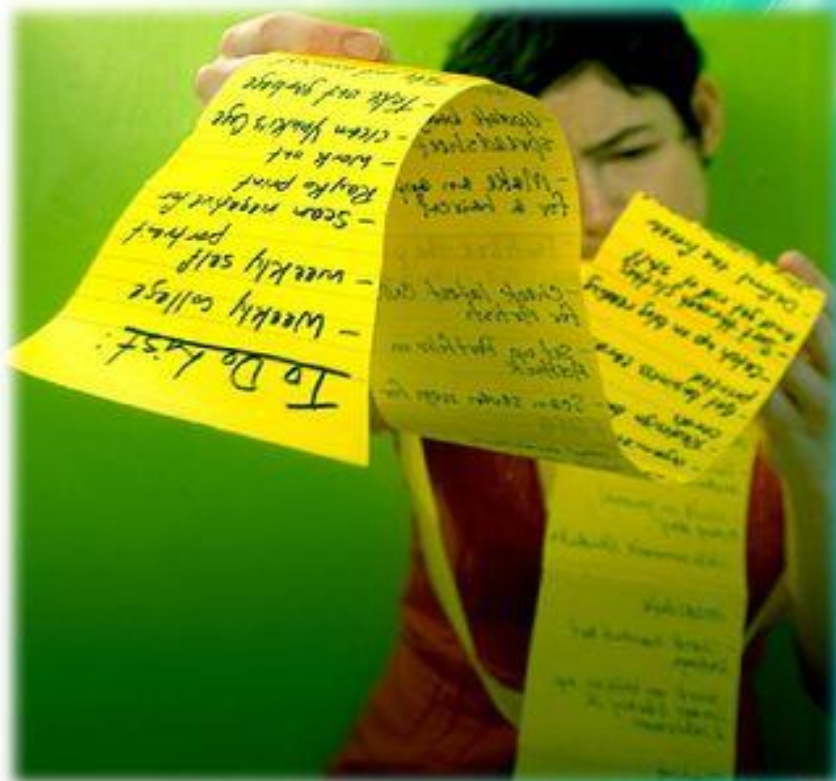
Эмоциональное выгорание –

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.



Причины возникновения СЭВ у педагогов



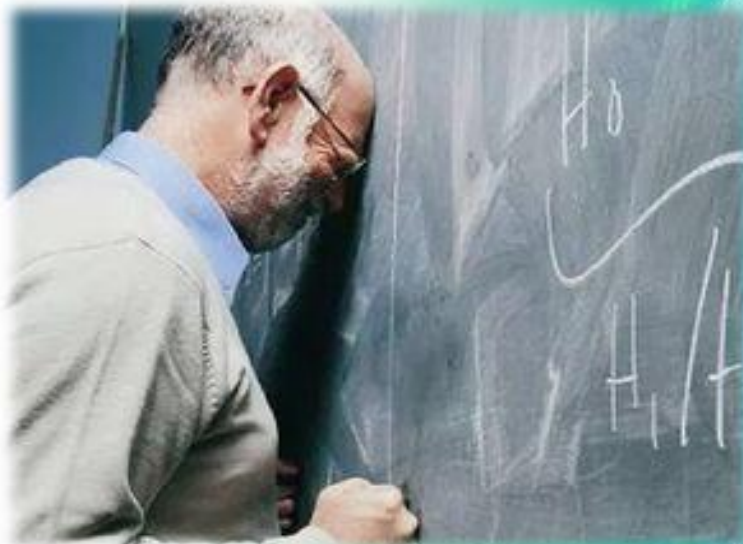
- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;

Причины возникновения СЭВ у педагогов



- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):



- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

Стадии профессионального выгорания



Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

Стадии профессионального выгорания



Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

Стадии профессионального выгорания



Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.

Три аспекта профессионального выгорания

- **Первый** — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- **Второй** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы появления СЭВ

Психофизические симптомы:



- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

Симптомы появления СЭВ



Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

Симптомы появления СЭВ



Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

Внешние (социальные) ресурсы противодействия «выгоранию»:

- ❖ Сферы профессиональной деятельности
- ❖ Сфера семейной жизни
- ❖ Сфера «свободного времени»

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию», понижая психологический, социальный и духовный уровень считается **способность личности к смыслотворчеству**. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится **синдром профессионального выгорания**

Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию»:

- ❖ Психологическая компетентность, уровень психологической грамотности и культуры;
- ❖ Активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- ❖ Сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- ❖ Активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- ❖ Позитивность и рациональность мышления.

Экспресс-оценка «выгорания»

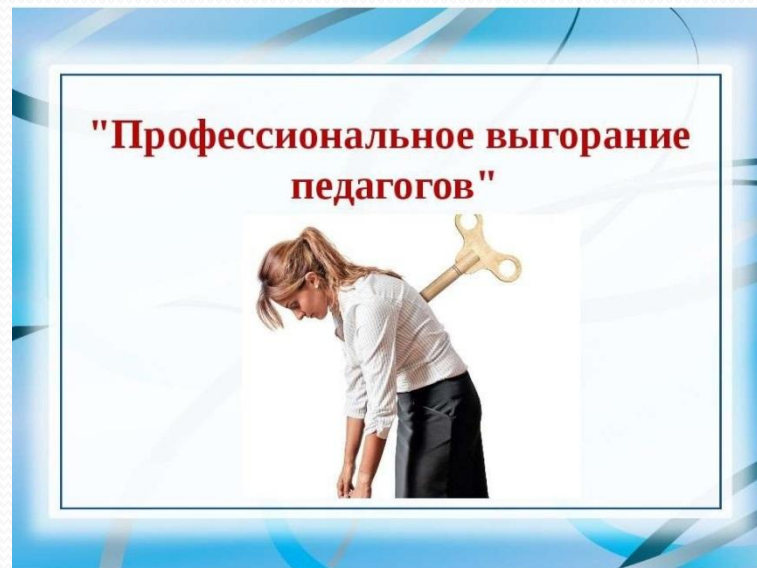
Инструкция: На следующие 10 предложений отвечайте «да» или «нет». Количество положительных оценок подсчитайте.

Оценка результатов:

- 0-1 балл – синдром выгорания вам не грозит
- 2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел
- 7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, *что лучше*, переменить стиль жизни
- 10 баллов - положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас

Упражнение «Наши ожидания»

- Инструкция: «Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что вы ждете от этого тренинга? Что вы готовы вложить в тренинг?»



Упражнение «Любопытство»

Инструкция: «За 10 минут нужно найти и записать как можно больше сходств и различий, касающихся различных сфер жизни.»

Вопросы для рефлексии:

- Сколько сходств и различий вы нашли?
- Что нового вы узнали о своих партнерах и как изменилось ваше восприятие партнера? Что вас удивило?
- Что было труднее находить: сходства или различия?

Упражнение на доверие «Иди ко мне, мы с тобой...»

Инструкция: «Один человек встает в центр круга и говорит, обращаясь к кому-нибудь, например: «Иди ко мне, Лена, мы с тобой...» и т.д. Так образуется цепочка, которая затем закручивается в плотный клубок. В таком положении участники должны пройти некоторое расстояние.»

Упражнение

«Мир глазами агрессивного человека» (работа с негативными чувствами)

Инструкция: «Один из нас выполняет любое неагрессивное действие, а сидящие рядом комментируют это действие с позиции агрессивного человека».

Вопросы для рефлексии:

- Что вы чувствовали?
- Какая роль была вам ближе: роль агрессивного человека или «невинной жертвы»?
- Бывали ли вы когда-либо в похожих ситуациях, неоправданно приписывая людям враждебные действия?

Упражнение

«Я ценю для меня это важно...» (целеполагание)

Инструкция: «Продолжите по кругу фразу:
«Я ценю, для меня это важно...»»

Упражнение

«Все равно ты молодец, потому что...»

(осознание своих личностных ресурсов)

Инструкция: «Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни. Затем собеседник выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем меняемся ролями».

Личностные ресурсы: сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность.

Упражнение «Убежище»

(учимся расслабляться)

Инструкция: «Представь себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище».

Вопросы для рефлексии:

- Какие образы у вас возникли?
- Удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения?

Реализация ожиданий

- Оценка эмоциональная
- Оценка смысловая



Синдром эмоционального

выгорания -это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

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.

