

Синдром эмоционального выгорания педагога и способы его профилактики

Составила: Е.С. Щукина,
методист СП СЮТ
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»

с. Кинель-Черкассы,
2019 г

Что такое синдром эмоционального выгорания (СЭВ)?

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ) – патологический процесс, который характеризуется эмоциональным, психическим и физическим истощением организма, в основном возникающим в трудовой сфере.

Этот процесс развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Он считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

Возникает профессиональное выгорание в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них.

Причины СЭВ

делятся на две группы:

- **объективные** причины;
- **субъективные** причины.

Субъективные:

- индивидуальные особенности человека;
- возрастные особенности;
- система жизненных ценностей;
- индивидуальное отношение к выполнению какого-либо вида деятельности;
- завышенный уровень ожиданий от трудовой деятельности;
- высокий порог моральных принципов;
- проблема отказа в случае необходимости.
- и другие

Объективные:

- увеличение нагрузок на работе;
- неполное понимание своих обязанностей;
- неадекватная социальная и/или психологическая поддержка.

Объективные причины напрямую связаны со служебными обязанностями человека!

При развитии СЭВ у педагогов немаловажными являются **ВНЕШНИЕ** и **ВНУТРЕННИЕ** факторы.

ВНЕШНИЕ:

- ответственность за учебный процесс;
- ответственность за эффективность проделанной работы;
- нехватка необходимого оборудования.

ВНУТРЕННИЕ:

- дезориентация индивидуальности
- эмоциональная отдача

СЭВ развивается постепенно. Он проходит *три стадии*, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

- Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру снижается, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Анкета

для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные на Ваших бланках.

Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.



Интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

почти никогда-0 баллов

иногда-1

часто-2

почти всегда-3балла

Оценка результатов:

суммарный показатель

- менее 3-х баллов – **низкий**;

- 3-12 **средний**;

- выше 12 — **высокий** показатель эмоционального выгорания.

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего признать, что они есть.

В трудных жизненных ситуациях *включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты*. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи *ухода в активность*. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления

Профилактика и помощь при выгорании.

Что делать, если вы заметили признаки выгорания?

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»?

- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Мифы тех, кто уже сгорел

Чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа:

Миф первый: "Жить надо для людей".

Миф второй: "Если не я, то кто же?"

Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".


Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

Советы для трудоголиков:

- Помните: "Бессердечье к себе – это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!
- Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли.
- Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.
- Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19- театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Приемы антистрессовой защиты на каждый день для каждого:

- Отвлекайтесь
- Снижайте значимость событий
- Действуйте (трудотерапия)
- Творите
- Выражайте эмоции
- Рефрейминг (от англ. "фрейм" (рамка)). Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации: стараться находить три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.



**Я благодарю Вас за
внимание! Надеюсь, что
полученная информация
оказалась
полезной для Вас.**