

Эмоциональное выгорание в деятельности педагога

подготовила:

Педагог-психолог

МАОУ СОШ № 31 г.Тамбова

Масимова Сабина



Что такое «Эмоциональное выгорание»


- это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.




Синдром эмоционального выгорания

- Это понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.
- Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений)



- 
- Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.
 - "Выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.



Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания

- Отсутствие четкой связи между трудовым процессом и получаемым результатом;
- Несоответствие результатов затраченным силам;
- Ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Большие нагрузки и ответственность перед начальством;
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций.



Выгорание у педагогов

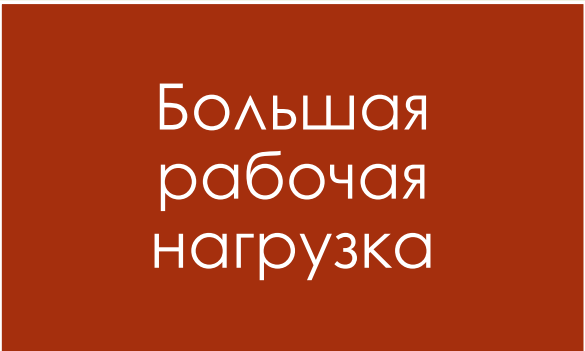
- Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной нагрузкой.
- Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать *уровень профессиональной компетентности*, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам.



Основные причины выгорания, которые называют сами педагоги



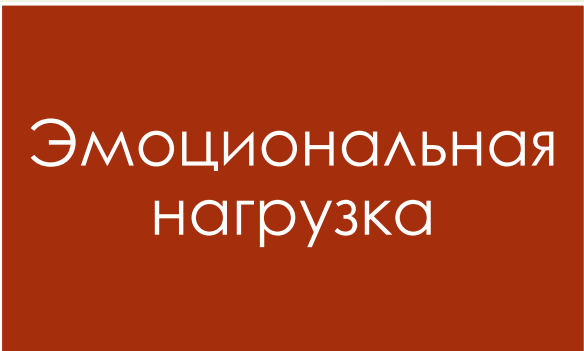
Низкая
заработная
плата



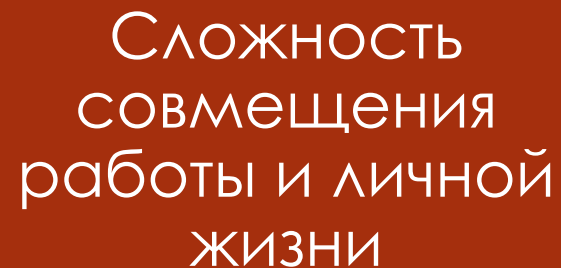
Большая
рабочая
нагрузка



Нет
удовлетворения
от деятельности



Эмоциональная
нагрузка



Сложность
совмещения
работы и личной
жизни



Диагностика



- Изучение указанного состояния проводилось американскими психологами Кристиной Маслач и Сьюзан Джексон, которые характеризовали его как эмоциональное опустошение. Изучение синдрома проводится по предложенной Маслач методике: Maslach Burnout Inventory (MBI).
- Помимо *MBI* в российской психотерапевтической практике используется опросник Виктора Васильевича Бойко. Для тестирования и само тестирования специалистов разных профессий используется опросник по профессиональному выгоранию Е. П. Ильина.

Экспресс-диагностика выгорания

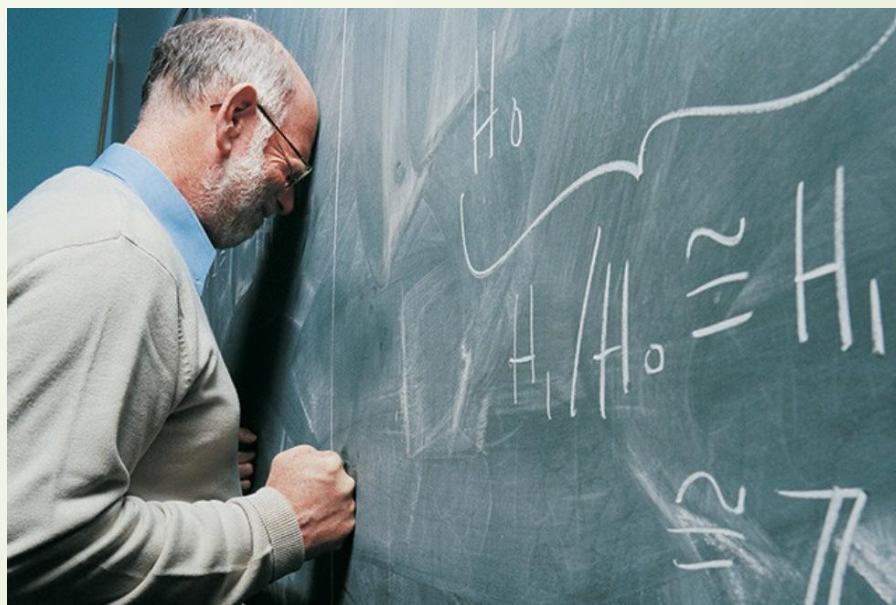
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет




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 серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

Профилактика развития синдрома эмоционального выгорания предполагает формирование навыков и умений вносить разнообразие в свою профессиональную деятельность:



- 
- - принимать участие в различных конференциях и семинарах, общаться с коллегами из других учебных заведений, отличающимися в профессиональном и личном плане;
 - - заниматься не только профессиональным, но и личностным развитием. Например, читать не только литературу, непосредственно связанную с профессией, своим предметом, но просто приносящую удовольствие;
 - - научиться оптимально планировать свое время, обязательно оставляя свободное время для отдыха, увлечений.
 - Существенное значение имеет правильная организация режима дня, обязательная двигательная активность, помогающая снизить действие стрессогенных факторов. Большую помощь может оказать овладение техникой релаксации и медитации.

□ Если человек стремится избежать развития синдрома эмоционального выгорания, важно научиться периодически оценивать свою жизнь, насколько реальность совпадает с желаниями индивида, что можно сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Только забота о качестве своей жизни позволит оставаться эффективным фактором личной и профессиональной жизни, сохранить психологическое здоровье.



Спасибо за внимание!

