

# **СЭПВ. Профессиональный стресс и усталость как причины эмоционального выгорания педагогов**



# Синдром профессионального эмоционального выгорания:

СПЭВ - это глубокая профессиональная деформация личности.

- Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

## Стадии СЭПВ:

Синдром профессионального выгорания 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 воспитанниками. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии детей. 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 «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

# Внешние и внутренние условия профессионального «выгорания»:

- **Личностный фактор.** Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности, отсутствия стрессоустойчивости.
- **Ролевой фактор.** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.
- **Организационный фактор.** На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная либо работа не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором «шеф» не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:

**В первую очередь,** это следующие индивидуально-личностные особенности:

- хорошее здоровье;
- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

**Во-вторых,** выгорания избегают люди

- имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способные конструктивно меняться в напряженных условиях;
- отличающиеся высокой подвижностью;
- открытостью;
- общительностью;
- самостоятельностью;
- стремлением опираться на собственные силы.

**В-третьих,** важной отличительной чертой этих людей являются:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## Проявление СЭВП 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
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет



# Основные причины появления СЭПВ:

- профессиональный стресс;
- профессиональная утомляемость.



## Причина профессионального СТРЕССА:

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций
- Загруженность в течении рабочего дня
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения



# Как избежать СЭПВ:

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.

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- 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?

# Что делать?

## Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

- **Прежде всего, признать, что они есть.** Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях *включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты*. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# Профилактика СЭПВ:



## **Во-первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## **Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- общительность;
- стремление опираться на собственные силы.

# СПОСОБЫ БОРЬБЫ С СЭПВ и СТРЕССОМ:

- Релаксация
- Правильное питание
- Разрядка по восточным методикам
- Плеск воды и благоухание масел
- Лекарственные настои, чаи.
- Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии
- Цветотерапия
- Переключение на другие виды деятельности
- Саморегуляция



# Способы саморегуляции:

- Способ 1. Дышите глубже!
- Способ 2. Снимаем зажимы.
- Способ 3. Самоприказы.
- Способ 4. Самоодобрение.
- Способ 5. Образы.





**Спасибо за  
внимание!**