

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Потоцкая О.В.,
воспитатель ГБОУ РХ
«Абазинский детский дом»

Индивидуальные факторы	Организационные факторы
Социально-демографические:	Условия работы:
<i>Возраст</i>	<i>Рабочие перегрузки</i>
<i>Пол</i>	<i>Дефицит времени</i>
<i>Уровень образования</i>	<i>Продолжительность рабочего дня</i>
<i>Семейное положение</i>	Содержание труда:
<i>Стаж работы</i>	<i>Количество человек в рабочем окружении</i>
Личностные особенности:	<i>Острота их проблем</i>
<i>Стиль сопротивления</i>	<i>Глубина контакта с людьми в рабочем окружении</i>
<i>Самооценка</i>	<i>Обратная связь</i>
<i>Тревожность</i>	Социально-психологические:
	<i>Взаимоотношения в организации</i>
	<i>Отношение к объекту труда</i>

Одной из серьёзных проблем современной педагогики является **эмоциональное выгорание педагогов**, которому подвержены чаще всего люди старше 35 – 40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъёма в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Наблюдаются ситуации, когда **талантливый педагог становится профнепригодным** по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из профессии, либо меняют профессию и всю оставшуюся жизнь скучают по общению с детьми.

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 для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, коллегами, администрацией.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

- ▣ Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- ▣ Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция –защитная);
- ▣ Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- ▣ Окончание учебного года.



Тревожные проявления:



Они вам знакомы?

Первые признаки «болезни»

- ▣ Проблемы со сном (невозможность быстро заснуть, прерывистый сон, раннее пробуждение)
- ▣ Частые головные боли, обычно нарастающие к вечеру
- ▣ Ухудшение памяти и концентрации внимания
- ▣ Снижение сексуальной активности
- ▣ Ослабление физической выносливости
- ▣ Расстройства мотивации («не хочу», «больше не могу», «все надоело»)
- ▣ Перепады настроения, эмоциональная несдержанность, раздражительность, обидчивость, ранимость, плаксивость («слезы близко»), повышенная



12:00



Психофизиологические симптомы эмоционального выгорания

- ▣ чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- ▣ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ▣ снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ▣ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ▣ частые беспричинные головные боли; регулярные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют:

- **Чувства:** усталость от всего, подавленность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределённых неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.
- **Мысли:** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.
- **Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление делать очень хорошо или совсем не стараться.
- Важнейшим фактором можно назвать **снижение собственного достоинства:** неудовлетворённость своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха (стремление всё всегда делать лучше всех).

Внешние факторы СПВ, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества:

- неэффективный стиль руководства: либо излишне «мужской», либо излишне мягкий «женский» (нечёткий и неуправляемо эмоциональный). «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, а «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределённые требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма (**Перфекционизм** —убеждение, что наилучшего результата можно (или нужно) достичь;
- работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стремиться делать всё хорошо, недостаток времени приведёт только к эмоциональной и физической перегрузке;
- отсутствие сплочённого социального окружения, которое могло оказать бы поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счёт присоединения к сильному «Мы» и таким образом снизить риск эмоционального выгорания.

Социально-психологические СПВ

- ▣ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ▣ чувство гиперответственности, постоянное чувство тревоги и страха, что «не получится» или «не справится», частые навязчивые мысли о работе и проблемах на ней вне рабочее время (дома, на отдыхе, в дороге и т.п.);
- ▣ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие СПВ

- 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;
- изменение рабочего режима дня (приходится долго просиживать над работой, или наоборот, оттягивать её до последнего);
- отказ от принятия решений, формулируя различные благовидные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к её результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не разумная трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, профессиональной среды и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Вредоносные (патогенные) способы компенсации

Мучения, которые прогрессируют по мере развития синдрома выгорания, безусловно, не проходят незамеченными и требуют предпринять какие-то действия для их устранения или ослабления. За какую же «соломинку» хватаются погорельцы - трудоголики? Вот несколько их наиболее **популярных патогенных вариантов** психологических защит и компенсаторных стратегий поведения:

- шопомания;
- экстремальный спорт и досуг;
- алкоголь;
- наркотики;
- промискуитет (от лат. *promiscuus* — смешанный, общий — частая/беспорядочная смена половых партнеров);
- уход в виртуальную реальность .

То есть, **в условиях стресса** люди, как правило, склонны искать быстрое и, **как им кажется**, радикальное средство.

Как писал по этому поводу Х.Л. Менкен: «Для любой волнующей человека проблемы всегда легко найти решение — **простое**, достижимое, **но ошибочное**».

Урок бабочки

*Однажды в коконе
появилась
маленькая щель,
случайно
проходивший
человек долгие часы
стоял и наблюдал,
как через эту
маленькую щель
пытается выйти
бабочка.*



*Прошло много времени,
бабочка как будто
оставила свои усилия, а
щель оставалась все
такой же маленькой.*

*Казалось, бабочка
сделала все, что могла, и
что ни на что другое у
нее не было больше сил.*



Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла.

Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались



Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать.

Но ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья.

Она так и не смогла летать.



А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.






*Иногда именно усилие
необходимо нам в
жизни.*

*Если бы нам
позволено было
жить, не встречаясь
с трудностями, мы
были бы обделены.
Мы не смогли бы
быть такими
сильными, как сейчас.*

***Мы никогда не
смогли бы
летать.***

*Живите без страха,
смело встречайте все
препятствия и
докажите, что вы
можете их преодолеть!*



A collection of various colorful butterflies, including monarchs, reds, and purples, flying against a clear blue sky. The butterflies are scattered across the frame, with some in the foreground and others in the background, creating a sense of movement and depth.

***Спасибо за внимание,
берегите своё здоровье и с
уважением относитесь к здоровью
окружающих.***