

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

▣ *Эмоциональное выгорание* – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия

- Синдром выгорания впервые описал американский психиатр Фрейденбергер в 1974 года и дал ему название «burnout» . По мнению специалистов, этот синдром свойственен именно людям «помогающих» профессий – педагогам, врачам и медсестрам, социальным работникам и священникам.

Факторы профессионального выгорания по Л.В. Новикова:

- ▣ *1.1. Социально-психологические факторы.*
- ▣ *Переживание несправедливости*-Люди ожидают справедливых взаимоотношений, при которых то, что они вкладывают и получают от них, пропорционально вкладываемому и получаемому другими индивидуумами.
- ▣ *Социальная незащищённость*-В напряженных социальных ситуациях у большинства людей возрастает потребность в социальной поддержке, отсутствие которой приводит к негативном переживаниям и возможной мотивационно-эмоциональной деформации личности
- ▣ *Уровень поддержки*
- ▣ *Неудовлетворённость работой как риск выгорания*-Более сильное выгорание связано с непривлекательностью работы в организации: чем выше привлекательность, тем меньше его риск.

Факторы профессионального выгорания по Л.В. Новикова

- ▣ *Оплата труда*
- ▣ *Влияние возраста, стажа работы и удовлетворённости карьерой на выгорание*
- ▣ *Карьера как источник психологической опасности- фрустрация (Фрустрация – это психическое состояние, для которого характерны такие проявления как неудача, обман, тщетное ожидание, расстройство замыслов.) потребности, ведёт к повышению уровня внутреннего напряжения.*
- ▣ *Пол и выгорание-женщины более подвержены эмоциональному истощению. Учителя – женщины к наиболее сильным стресс-факторам относят “трудных учеников”,*

Факторы профессионального выгорания по Л.В. Новикова

▣ 1.2. Личностные факторы риска выгорания.

- ▣ *Локус контроля* Склонность к внешнему локусу контроля напротив, проявляется наряду с такими чертами, как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенный срок, тревожность, подозрительность, и агрессивность. Люди с внутренним локусом контроля уверены в себе, склонны к самоанализу, доброжелательны, что препятствует развитию выгорания.
- ▣ *Поведение типа «А»*.
- ▣ Для развития выгорания важно и то, как педагог справляется со стрессом. Наиболее уязвимы те, кто реагирует на стресс агрессивно, несдержанно, хотят противостоять ему любой ценой, не отказываются от соперничества. Такие люди склонны недооценивать сложность стоящих перед ними задач и время, необходимое для их решения. Стрессогенный фактор вызывает у них чувство подавленности, уныния из-за того, что не удаётся достичь намеченного

Мини-тест “Принадлежите ли вы к людям типа А?”

- ▣ *Вы всегда всё делаете очень быстро?*
- ▣ *Проявляете нетерпение, потому что вам кажется, что все делается очень медленно?*
- ▣ *Всегда думаете одновременно о двух и более вещах или стараетесь делать одновременно несколько дел?*
- ▣ *Испытываете чувство вины, когда уходите в отпуск или позволяете себе расслабиться на несколько часов?*
- ▣ *Всегда стараетесь “втиснуть” в своё расписание больше дел, чем вы можете надлежащим образом выполнить?*
- ▣ *Нервно жестикулируете, чтобы подчеркнуть то, о чём говорите, например, сжимаете кулаки или сопровождаете свои слова ударами по столу?*
- ▣ *Оцениваете себя в зависимости от того, сколько успели выполнить?*
- ▣ *Проходите мимо интересных событий и вещей?*

Факторы профессионального выгорания по Л.В. Новикова

- ▣ *Предпочитаемые человеком стратегии преодоления кризисных ситуаций.* - Причём чем больше выгорание, тем чаще используются **пассивные, асоциальные и агрессивные модели преодолевающего поведения.**
- ▣ *Болезненная зависимость” от работы как причина выгорания.* - “Трудоголизм” и активная увлечённость своей профессиональной деятельностью могут быть обусловлены стремлением к творчеству и ценностью для человека самой профессии. Но с равной степенью вероятности трудоголик бывает, движим стремлением к социальному престижу, получению за счёт профессии материальных выгод и мотивов власти. Невозможность удовлетворить такие

Тест “Трудоголик ли вы?”.

- ▣ *Встаёте ли вы рано, несмотря на то, что поздно легли, работая дома до поздней ночи?*
- ▣ *Если ваш обед проходит в одиночестве, читаете ли вы или работаете во время еды? Считаете ли вы, что перерывы на обед – пустая трата времени?*
- ▣ *Составляете ли вы подробный список того, что нужно сделать каждый день?*
- ▣ *Ежедневник и исписанные календари – непереманные атрибуты трудоголиков.*
- ▣ *Вам трудно “ничего не делать”? Можете ли вы сидеть без дела?*
- ▣ *Вы энергичны и стремитесь к соревнованию?*
- ▣ *Работаете ли вы по выходным и в отпуске?*
- ▣ *Можете ли вы работать всегда и везде?*
- ▣ *Трудно ли вам уйти в отпуск? Когда вы в последний раз брали отпуск?*
- ▣ *Боитесь ли вы выхода на пенсию?*
- ▣ *Нравится ли вам ваша работа?*

Факторы профессионального выгорания по Л.В. Новикова

- ▣ *Ролевые факторы риска выгорания.*
- ▣ *К ним относят ролевой конфликт, ролевую перегруженность и ролевую неопределённость.*
- ❖ *Ролевой конфликт – это противоречивые требования к работнику.*
- ❖ *Ролевая неопределённость – это нечёткие, неопределённые требования к работнику.*
- ❖ *Ролевая перегруженность – ролевые ожидания намного больше, чем индивидуальные возможности и мотивация к выполнению задачи.*
- ▣ *Организационные характеристики- Неопределённость или недостаток ответственности также могут вносить свою лепту в развитие профессионального стресса*

- **Тест ОППР - Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов (авторы Н. Водопьянова, М. Штейн)**
диагностирует соотношение и динамику персональных ресурсов человека за определенный заданный временной промежуток. Ресурсы это то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни.

В контексте предлагаемой методики ОППР ресурсы понимаются как значимые :

- ▣ материальные средства и нематериальные конструкты ,
- ▣ внешние и внутренние – самоотношение и мировоззрение ,
- ▣ состояние душевного и физического благополучия,
- ▣ волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

- Опросник разработан на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла.
- С его помощью производится оценка временного (за последний год-два) взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов

Интерпретация результатов.

- Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями “ресурсности”, представленными в таблице Тестовые нормы для опросника ОППР.

Выгорание имеет 3 стадии:

1 стадия- стадия подъема и мобилизации сил. Мы в начале процесса и готовы горы свернуть, но это закончится, и начинается приглушение эмоций сглаживание остроты чувств и свежести переживаний ; специалист неожиданно замечает, вроде бы всё пока нормально, но ...скучно и пусто



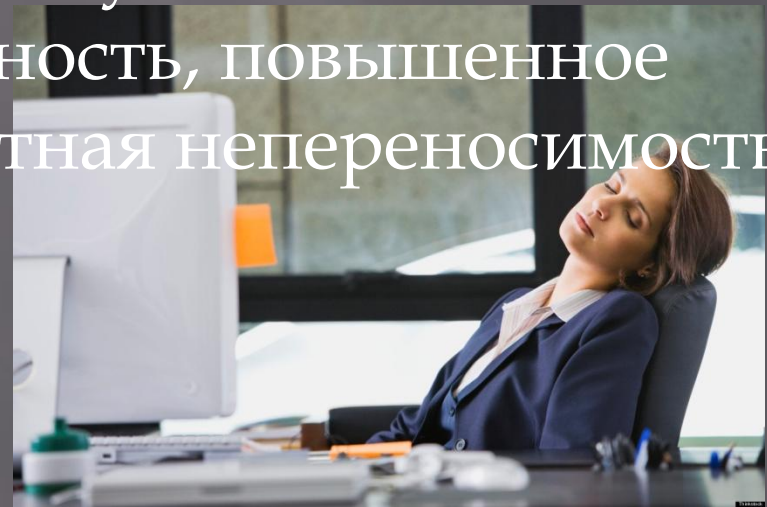
- ▣ 2 стадия- Стадия выдерживания напряжения, упадок сил физических и моральных. Все делается на чувстве долга. Характеризуется общим замедлением, дезориентацией, “автопилотом”, притуплением чувств. Жизнь проходит в режиме экономии усилий, не хочется придумывать нового. Постоянная усталость, быстрое засыпание. В случае нарушения границ в этой стадии испытывается здоровый гнев, который можно провести год за год, а можно за несколько месяцев.



Рекомендации

- ▣ -планирование;
- ▣ - максимально оптимизировать процесс;
- ▣ - подумать о ресурсах на будущее;
- ▣ - подумать над своими методиками релакса и держать их наготове;
- ▣ - наслаждаться. То, что сейчас происходит — это лучшие моменты нашей жизни.
- ▣ -время нахождения в этой стадии от нескольких дней до нескольких месяцев.

- 3 стадия- неврастения. Общее истощение, удержания уже не хватает.
- “Все, больше не могу, не могу себя заставить делать необходимое” – характерное ощущение.
- Первый признак – перевернутый ритм суточной усталости. Т.е. просыпаешься в состоянии будто и не спал, а к вечеру возбуждение не дает уснуть. Плюс: гнев, мелкая раздражительность, повышенное чувство вины, абсолютная непереносимость громких звуков.



Рекомендации

- “Отсюда или на шезлонг, или на каталку” (с) Петрановская
- Если дошли до этой стадии, очень важно иметь свою сеть поддержки, т.к. самому справиться практически нереально, знать свою модель отдыха. Помогает вода (плавание, а не внутрь), спортивное пение (караоке) плюс каждому свое, что именно, вы должны определить на первой стадии и желательно записать.



Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков выгорания.

- Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается.



Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

- Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

Спасибо за внимание!

