

Предупреждение эмоционального выгорания учителей и психологов.



Факторы риска.



Понятие синдром

«ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».

- Как установлено многочисленными исследованиями, специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (педагоги, психологи, социальные работники и др.), испытывают большие нервно-психические нагрузки. Они проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении. При достижении определенного уровня напряжения организм начинает пытаться защищать себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися, партнерами.

- 
- «Синдром эмоционального выгорания»
- отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

- 
- Работа педагогов, специалистов различных социальных служб с людьми связана с большими нервно-психическими нагрузками. Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся или клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

- 
- При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления.

- 
- Существует более узкая трактовка феномена выгорания, в центре которой лежат эмоции и чувства человека. Эмоциональное выгорание, по мнению доктора психологических наук Бойко Виктора Васильевича, - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов и предпосылок – внешних и внутренних.

- 
- Одной из серьезных проблем современной школы 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 подъема 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 школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

- 
- Психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе школьного психолога с учителями. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым потом могут вырастать другие компоненты работы, к примеру: помощь в организации лично-ориентированного обучения, психологическое просвещение и др. Без такого фундамента все остальные воздействия психологов, на наш взгляд, окажутся практически бесполезными, а в некоторых ситуациях могут вызвать агрессию со стороны учителей.

- 
- Таким образом, можно с уверенностью сказать, что учителя, будучи представителями педагогической профессии, могут быть отнесены к «группе риска» в плане подверженности синдрому эмоционального сгорания.



ПРЕДПОСЫЛКИ

- Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.
- Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным
- Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве
- Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.



Факторы, способствующие развитию синдрома выгорания.

- Стресс на рабочем месте - несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями - является ключевым компонентом СЭВ.

«Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах...» Г.Селье



Факторы стресса у учителей

Личные причины

- 1) Плохая организация работы и слабое умение распределять время
- 2) Ощущение не успеть, не закончить
- 3) Слабая социальная компетенция
- 4) Переутомление от воспитательной работы, конфликтов
-



Школьные причины:

- 1) Нездоровый рабочий климат
- 2) Конкуренция
- 3) Анонимность
- 4) Отсутствие дисциплины у учеников
- 5) Сопротивление учеников воспринимать учебный материал



Условия для работы

- 1) Шум
- 2) Высокая нагрузка
- 3) Крупное комплектование классов
- 4) Отсутствие права на ошибку



Общественные причины

- 1) Давящее ожидание родителей
- 2) Давление через политические реформы
- 3) Нехватка средств
- 4) Слабо представленная традиция похвалы, награды
- 5) Необходимость работы после ухода на пенсию
-



Факторы, вызывающие “синдром эмоционального сгорания”
принято объединять в три группы:

- **личностные,**
- **ролевые (профессиональные),**
- **организационные.**



Организационные факторы

- высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства; недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное;
- неоднозначные требования к работе;
- однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, например, необходимость быть эмпатичным;
- отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы .



Профессиональные факторы

- «помогающие», альтруистические профессии, где сама работа обязывает оказывать помощь людям (врачи, медицинские сестры, социальные работники, психологи, учителя).
- Также предрасполагает к выгоранию и работа с «тяжелыми» клиентами.



Личностные факторы

- 1) высокий уровень эмоциональной лабильности; высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций;
- 2) рационализация мотивов своего поведения;
- 3) склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний;
- 4) ригидная личностная структура.



Определенные личностные характеристики- факторы риска.

- Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

- 
- Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

- 
- Следующая особенность – это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.



Внешние факторы

- Неэффективный стиль руководства.
- Работа в условиях временного дефицита.
- Отсутствие сплоченного социального окружения.

Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание психологов.

1. Отсутствие научно- методического инструментария 66%
2. Неопределенность функциональных обязанностей 41%
3. Необходимость выхода за пределы профессиональной компетентности 36,5%
4. Отсутствие квалификации у заказчика 41.5 %
5. Недостаток сотрудничества с администрацией 22%
6. Бумажная рутинная работа 76%.



Источники стресса у психологов.

- 1. Недостаток времени для того, чтобы как следует выполнять свою работу
- 2. Написание отчетов
- 3. Общение с враждебно настроенными родителями
- 4. Необходимость делать «норму»
- 5. Отсутствие необходимых диагностических материалов
- 6. Недостаточное признание заслуг и ценности работы психолога.



Симптомы, характерные для СЭМ

- **1. физические симптомы (физиологические)** (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

- 
- **2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ (аффективные)** (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

- 
- **3. поведенческие симптомы** (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

- 
- **4. интеллектуальное состояние (КОГНИТИВНЫЕ)** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);



Исследование факторов по России.

- • фактическое отсутствие права на ошибку. Известно, что, для того чтобы избежать профессиональных неудач, большинство учителей расширяют свое трудовое время за счет работы на дому. В результате они лишают себя полноценного отдыха;
- • неудовлетворенность профессиональным статусом;
- • страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, вследствие снижения уровня рождаемости;
- • недооценка профессиональной значимости со стороны коллег. Такая проблема часто наблюдается у молодых специалистов, а также у учителей, которые приходят в школу из других учебных заведений;
- • отсутствие условий для самовыражения и самореализации;
- • недостаточное стимулирование труда.



Поле самодиагностики.

- **раздаточный материал**
- Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желаящие могут поделиться впечатлениями.



Опросник Бойко В.В.

- Симптомы и фазы диагностика.



Результаты диагностики педагогического коллектива школы № 438

- 1 фаза: напряжение - сформировалась 4%
находится в стадии формирования 20 %
не сформировалась 75%
- 2 фаза: резистенция - сформировалась 33%
находится в стадии формирования 41 %
не сформировалась 25%
- 3 фаза: истощение - сформировалась 8 %
находится в стадии формирования 21 %
не сформировалась 70 %



фаза «Резистенции»

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»
 - Несложившийся симптом – 16% (4 человек)
 - Складывающийся симптом – 37% (9 чел)
 - Сложившийся симптом – 46% (11 чел)
4. симптом «редукции профессиональных обязанностей»
 - Несложившийся симптом – 37% (9 человек)
 - Складывающийся симптом – 29% (7 чел)
 - Сложившийся симптом – 33% (8 чел)

■ Значение

Несомненный признак выгорания
Профессионал перестает улавливать разницу между экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным реагированием. Эмоциональная отдача ограничивается по принципу «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности.

Редукция – упрощение

Попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат

Учитель не хочет видеть учеников
Неделя длится нескончаемо

Официант не замечает, что надо сменить скатерть



Профилактика стресса и синдрома «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».

Определение краткосрочных и долгосрочных целей.

Использование тайм-аутов.

Владение умениями и навыками саморегуляции.

Профессиональное развитие и самосовершенствование.

Избегание ненужной конкуренции

Эмоциональное общение.

Поддержание хорошей спортивной формы.