



Эмоциональное выгорание. Причины и факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания. Фазы синдрома эмоционального выгорания



Микулан Ирина Николаевна,
доцент специального и инклюзивного образования
СКИРО ПК и ПРО,
кандидат педагогических наук

Путь в никуда..... Или?

**Жизнь легка только для тех, кто
умеет жить, для всех остальных
она – мучительный процесс
обучения выживанию**



Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций «освобождения» от них.



Понятие синдрома эмоционального выгорания



СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Причины напряженности педагога



- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;**
- Загруженность рабочего дня;**
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;**
- Чувствительность к имеющимся трудностям;**
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;**
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;**
- Владение современными методиками и технологиями обучения.**



Профессиональное выгорание

-это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Этиология (причины) возникновения синдрома эмоционального выгорания.



Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к СЭВ.

Причины возникновения СЭВ -



ЭТО несоответствие
между требованиями,
предъявляемыми к
работнику, и его
реальными
возможностями.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ



высокая эмоциональная включенность в деятельность - эмоциональная перегрузка;

отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;

неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;

ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;

отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Предупреждающая стадия – излишняя зависимость от работы.



Чрезмерная вовлеченность в профессиональную деятельность - сужение жизненного пространства

Жажда успеха и
признания («быть
лучшим») – большие
энергетические затраты



Исчезает радость от
работы
«Оставьте меня в
покое!»

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

профессионального выгорания



- **Утрата положительного восприятия коллег**
- **Переход от помощи к контролю**
- **В моих неудачах виноваты другие**
- **Безразличие, циничность, нежелание общаться**
- **Нежелание работать**
- **Зависть к успешным коллегам и друзьям.**



ВТОРАЯ СТАДИЯ

профессионального выгорания



Отчуждение, раздражение, попытка «держат себя в руках», эмоциональные срывы, чувства вины, страхи, невозможность найти компромисс, конфликтность, действия «строго по инструкции», чрезмерная привязанность к конкретному человеку – «спасителю»,

«помощнику», «утешителю», одиночество и скука.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

профессионального выгорания



Эмоциональное истощение, соматизация.

- Притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Четвертая стадия профессионального выгорания



Снижение самооценки.

исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Пятая стадия профессионального выгорания



Одиночество.

- возникают недоразумения с воспитанниками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; вступать в конфликты с начальством.
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии воспитанников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

Шестая стадия профессионального выгорания



Эмоциональное истощение, соматизация.

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



1. Фаза напряжения.

**2. Фаза резистенции
(сопротивления).**

3. Фаза истощения.

ПРОЯВЛЕНИЕ СЭВ У ПЕДАГОГОВ (ПО СТАЖУ РАБОТЫ):



1. У педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет;
2. У педагогов с 10 - 15 летним стажем;
3. От 15 до 20 лет.



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 и родителями (функция –защитная);
Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
Окончание учебного года.

Признаки выгорания



Первый и главный признак – снижение рабочих показателей. Работа, которую ваш сотрудник выполнял прежде быстро и качественно, теперь растягивается и делается из рук вон плохо. Он разучился отделять важное от второстепенного, застревает на мелочах и придает им большое значение. Под любыми предлогами отказывается от принятия решений. Необоснованно критикует что-то и равнодушно относится к вещам, действительно заслуживающим критики. Он заметно меняет рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит, либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит). Даже если это не нужно, часто берет работу домой, но дома ее не делает.



Признаки выгорания



Меняются его манеры – он может стать излишне говорливым, или, наоборот, робким и зажатым. Иногда изменяется выражение лица – потухший и неосмысленный взгляд, при этом он избегает встречаться с кем-то глазами. Работа не интересна, он разочарован работой и перестал видеть в ней смысл. Окружающие его раздражают или вызывают агрессию, он избегает общения с клиентами, коллегами и руководством.



Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Проверя трудоспособности !

A lone tree stands on a grassy hill under a sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the scene. The tree is silhouetted against the bright light of the setting sun.

**Профессиональное выгорание
возникает в результате
внутреннего накопления
отрицательных эмоций без
соответствующей «разрядки»,
или «освобождения» от них.**

ОДИНОЧЕСТВО

...это когда ты слышишь...
... как тикают часы...





Одиночество
свобода, которой не рад



Профилактика синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

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.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания



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.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания



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.

Что делать? Помочь себе. Как?



Не отрицать затруднения (педагога привыкли «быть сильными» во всем)

Обсуждать проблему не жалуясь, а с целью найти выход

Не «уходить в работу»

Не пытаться оказать помощь другим (это принесет облегчение не на долго)

Обратиться к тем, кто имея большой педагогический опыт сумел «не сгореть на работе».

Совет первый



Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.

- ◆ Скооперируйтесь со своими коллегами и работайте в команде, а не в одиночку.
- ◆ Организуйте и правильно сориентируйте ваших учеников для помощи в подготовке разных классных дел и внеклассных мероприятий.
- ◆ Разумно и грамотно постройте работу с родителями для воспитания подрастающего поколения. С родителями учащихся надо плыть в одной лодке.
- ◆ Всевозможными способами привлекайте внимание школьной администрации к «трудным» детям и «проблемным» родителям.

Не откусывайте на работе больше, чем можете прожевать!³¹ Да и вне работы.

Совет второй



Не работайте тяжелее, а работайте умнее.

▶ **Будьте на работе умными, хитрыми и предельно собранными.**

▶ **Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события.**

▶ **Скрупулёзно считайте, высчитывайте и подсчитывайте свой труд, свои рабочие часы.**

▶ **Торгуйтесь без всякого стеснения со своим начальством. Ведь это- ваш труд, ваши силы, ваше время.**

Помните, ваш труд- очень даже в счёт!

Всегда точно знайте, с какой стороны ваш хлеб намазан маслом!





Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или Удовольствие по плану.

@Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия.

@Придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни.

@Планируйте, тщательно организовывайте свой отдых в выходные и праздничные дни.

@Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом.

@Не позволяйте превратить свою трудовую деятельность в ад.





**Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно!
Преступно не давать себе время от времени
отдых и не доставлять себе радость.**

Глупо лишать себя удовольствий.

**Стыдно не уметь организовывать для себя
минуты расслабления и мгновения
наслаждения.**

**Просто недопустимо тратить собственную
жизнь на превращение себя в запряжённую
лошадь или в выжатый лимон.**





Долой синдром отличника из нашей жизни.

- ✦ Не стремитесь быть каким-то немислимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником.
- ✦ Живите в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требуйте ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными.
- ✦ Не стоит идеализировать жизнь, а стоит просто жить.
- ✦ Боритесь со своей привычкой, со страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально.
- ✦ Не идеализируйте людей вокруг и не стройте сверх ожидания.
- ✦ Помните, никто вам ничего не должен.
- ✦ Не бойтесь собственных ошибок.





Планируйте свою карьеру.

▣ Возьмите за правило осуществлять профосмотры собственной жизни и карьеры с вдумчивым анализом и перспективным планированием.

▣ Если вас устраивает ваше профессиональное положение, спокойно работайте на своем рабочем месте.

▣ Если вас устраивает ваша профессия, но по разным причинам не совсем нравится то учебное заведение, в котором вы трудитесь, принимайтесь за поиски другого места работы, не меняя профессии.

▣ Если вдруг вы осознали, что эта работа совсем не для вас и, более того, на своём рабочем месте вы просто мучаетесь изо дня в день, из года в год- это уже очень серьёзный и тревожный сигнал.

▣ Немедленно займитесь планированием, обдумыванием, анализом собственной карьеры и её безотлагательным корректированием, если это необходимо.

○ Не позволяйте своей жизни самотёк идти неизвестно куда!

Никакого самотёка и самотёканья!





Оставьте профессию критика и прокурора.

- ⊕ Не читайте нотации своим ученикам.
 - ⊕ Не указывайте своим ученикам на их недостатки, не отчитывайте их, выдавая им жесткие директивы и нелестные оценки по любому поводу.
 - ⊕ Умейте в любом явлении, в любой жизненной ситуации найти что-то положительное. Во всём ищите позитив.
 - ⊕ Перейдите на конструктивное и позитивное мышление.
 - ⊕ На негативных чертах других людей, на тяжелых жизненных ситуациях, на плохих уроках, своих собственных и даваемых коллегами, всегда можно учиться.
- Не швыряйтесь книжками ни в своих воспитанников, ни в других людей!*





Учитесь управлять собственным временем.

- ✓ Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени.
- ✓ В течение рабочего дня, трудовой недели делайте временные замеры и ведите краткие записи: куда, на что и сколько времени ушло. Подвергайте сделанные записи тщательному обдумыванию и анализованию. Главное, меняйте что-то в своей жизни, корректируйте свой режим дня после проведенного анализа.
- ✓ Обязательно отводите время на уход за собственным организмом, ведение здорового образа жизни, отдых и любимые дела.
- ✓ Помните: времени никогда не хватает на всё. Поэтому не стремитесь делать всё, а определите свои приоритеты и сосредоточьтесь на главном. Занятие собственным здоровьем и отдых должны занять достойное место в этом вашем списке приоритетов.
- ✓ Постоянно контролируйте, куда уходит ваше время.
- ✓ Ведите ежедневник, внося в свои трудовые будни часы отдыха, расслабления и занятия собственным здоровьем.

o Желая вам и счастливым быть, и наблюдать часы!





Умейте отказываться вежливо, но убедительно.

- Отказываться надо сразу, решительно и категорично, но в то же время вежливо и аргументированно.
- Ставьте свои условия и по возможности снимите с себя какие-либо другие дела. Просто так не соглашайтесь ни на что.
- Не бойтесь всегда всё высчитывать, подсчитывать и подчёркивать своё участие в том или ином деле.
- Отстаивайте свои интересы, боритесь за своё свободное время до последнего. Без борьбы никогда не сдавайте своё личное время и свой отдых. Находите и отрабатывайте на жизненных ситуациях свои методы вежливого, но решительного отказа.
- *Если мы слишком милы к окружающим, они начинают этим чрезвычайно активно пользоваться, ни во что нас не ставя. Может быть, лучше быть мудрыми, а не милыми?*





«Дети нынче стали не те!

Дети теперь иные, чем раньше!»

❖ Стройте свои отношения с современными детьми умнее, тоньше, грамотнее.

❖ Уделяйте им больше внимания, дружите с ними, принимая их как личностей.



Эмоциональное выгорание. Причины и факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания. Фазы синдрома эмоционального выгорания



Микулан Ирина Николаевна,
доцент специального и инклюзивного образования
СКИРО ПК и ПРО,
кандидат педагогических наук