

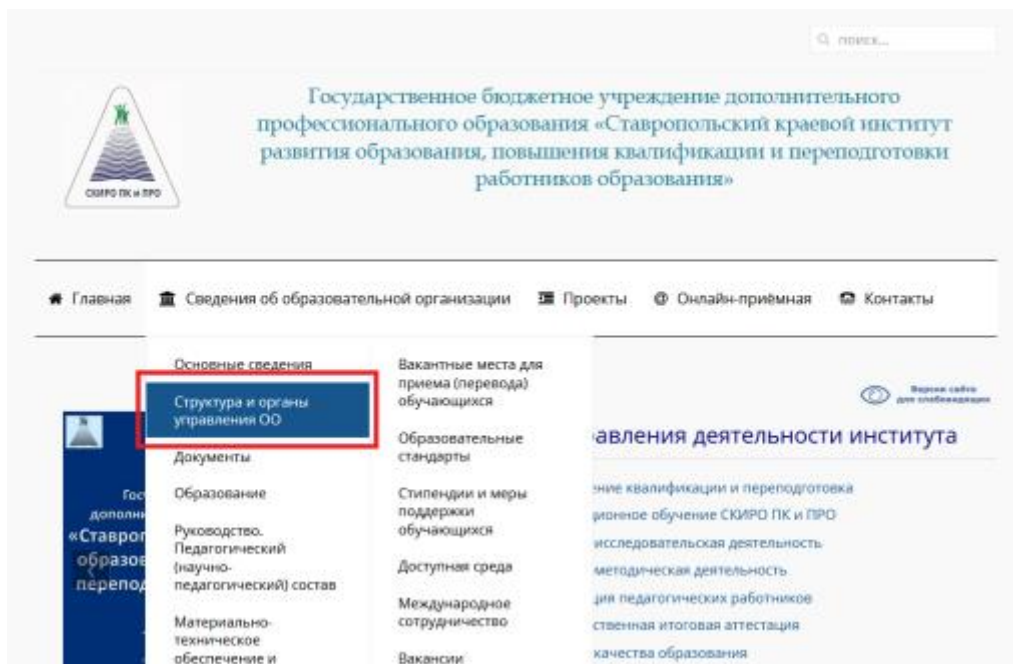
ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ



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

Мезенцева Наталия Александровна,
старший преподаватель кафедры специального и
инклюзивного образования
СКИРО ПК и ПРО

17 февраля 2022



<http://staviropk.ru>

раздел «Кафедры»



«кафедра специального и инклюзивного образования»



раздел «Семинары»

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 накопления 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

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.

Фазы синдрома эмоционального выгорания

- **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.

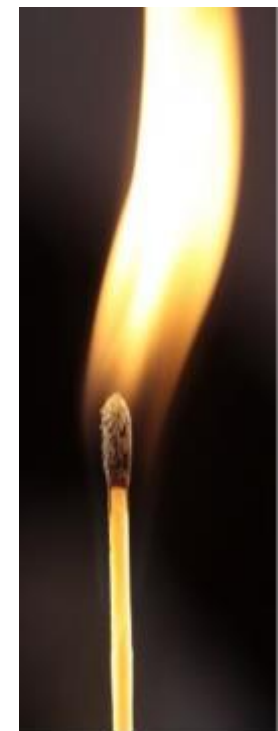
Признаки выгорания

– Первый и главный признак – снижение рабочих показателей. Работа, которую Вы выполняли прежде быстро и качественно, теперь растягивается и делается из рук вон плохо. Педагог разучился отделять важное от второстепенного, застревает на мелочах и придает им большое значение. Под любыми предложениями отказывается от принятия решений. Необоснованно критикует что-то и равнодушно относится к вещам, действительно заслуживающим критики. Педагог 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 манеры педагога — может стать излишне говорливым, или, наоборот, робким и зажатым. Иногда изменяется выражение лица — потухший и неосмысленный взгляд, при этом педагог избегает встречаться с кем-то глазами. Работа не интересна, разочарование работой и перестал видеть в ней смысл. Окружающие раздражают или вызывают агрессию, он избегает общения.



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



Деперсонализация




Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Пореря трудоспособности !

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

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

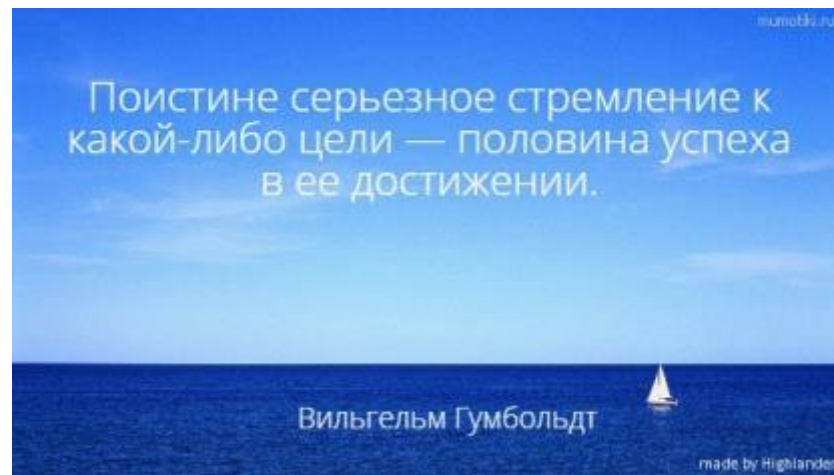
ОДИНОЧЕСТВО

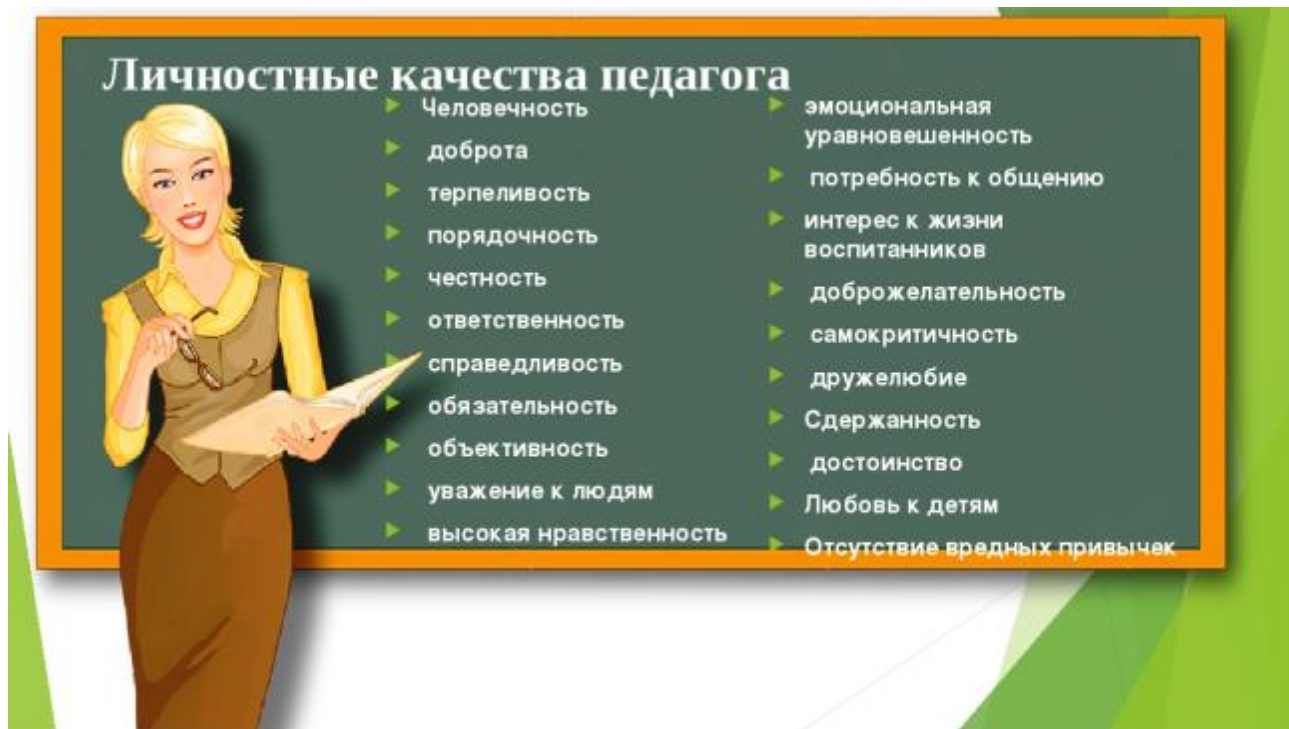
...это когда ты слышишь...
... как тикают часы...





Одиночество
свобода, которой не рад





- ✓ творческое отношение к работе,
- ✓ владение современными педагогическими техниками,
- ✓ педагогическим тактом,
- ✓ проектировочными умениями и др.



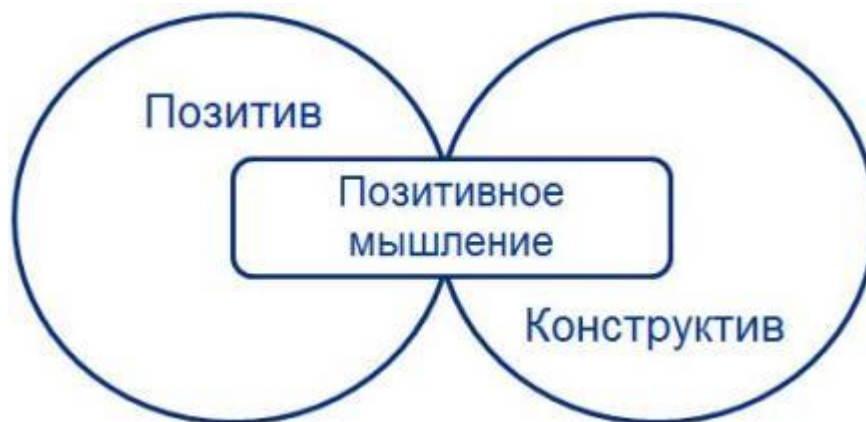
Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

- **индивидуально-личностные особенности**

- ✓ хорошее здоровье
- ✓ высокая самооценка и уверенность в себе

выгорания избегают люди

- ✓ отличающиеся высокой подвижностью;
- ✓ открытостью;
- ✓ общительностью;
- ✓ самостоятельностью.





Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Утверждения

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

Варианты ответов

- ✓ Почти никогда – 0
- ✓ Редко - 1
- ✓ Часто - 2
- ✓ Почти всегда - 3

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Интерпретация результатов

- **менее 3-х баллов** – низкий уровень эмоционального выгорания
- **от 3 до 12 баллов** – средний уровень эмоционального выгорания
- **выше 12 баллов** — высокий показатель эмоционального выгорания.

Признаки эмоционального выгорания



Эмоциональное истощение

- потеря интереса к жизни
- безразличие к работе
- эмоциональное бесчувствие



Дегуманизация

- ненависть
и раздражение
к людям



Физическое истощение

- хроническая усталость
- слабость
- бессонница
- проблемы с аппетитом



Негативное самовосприятие

- обесценивание своего труда
- низкая самооценка
- неуверенность в своих силах

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?



Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- три основных эффекта:**
- ✓ эффект успокоения
 - ✓ эффект восстановления
 - ✓ эффект активизации

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Способы саморегуляции



С
управлением
дыхания

С
управлением
тонусом
мышц,
движением



С
воздействием
слова

С
использовани
ем образов



Как не допустить возникновения синдрома профессионального выгорания?

Комплекс отличника



Конфликтные отношения



Постарайтесь установить не хорошие, а хотя бы нейтральные отношения с коллегами

Как не допустить возникновения синдрома профессионального выгорания?

Сон, столько сколько хочется и еще немножко



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Регулярная постановка новых целей



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Недостаток энергии также может стать причиной профессионального выгорания



10 продуктов, снимающие стресс

- ✓ Зеленые овощи
- ✓ Цитрусовые
- ✓ Цельные злаки
- ✓ Шоколад
- ✓ Миндаль
- ✓ Морепродукты
- ✓ Сельдерей
- ✓ Оранжевые овощи и фрукты
- ✓ Морская капуста
- ✓ Зеленый чай

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Чрезмерные амбиции



АМБИЦИЯ

- ✓ Важно оценить себя объективно, не стоит преувеличивать свои возможности.
- ✓ А если вы хотите большего от жизни - никто не мешает вам развиваться!

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Прокрастинация



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?



- ✓ **вырабатывать в себе антистрессовые механизмы**
- ✓ **искать способы эффективной борьбы с последствиями стресса**

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Медитация и Аутотренинг – особая методика самовнушения



Музыка обладает целительными свойствами



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Непрерывное развитие и рост



- ✓ Совершенствуйте свои навыки, как специалиста
- ✓ соревнуйтесь с самим собой в уровне компетентности

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?



- ✓ Избегайте в своей профессиональной деятельности тех людей, которые привыкли достигать результатов чужими руками и умом.

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Информационные перегрузки

- ✓ Уменьшение количества принимаемых решений
- ✓ Сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которой мы проявляем активность



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

Признание своих достоинств

- ✓ Достоинство – это осознание своих прав, своей моральной ценности и уважение к себе



Будьте
благодарны себе
только за то, что
вы есть, этого
достаточно, чтобы
и мир любил вас.

- Луиза Хей -



Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?



- ✓ не смешивайте свою личную жизнь с работой

Как предотвратить возникновение синдрома профессионального выгорания?

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



livelib.ru:

<https://www.livelib.ru/author/231/top-luiza-hej>

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

- **Контактная информация:**
- Кафедра специального и инклюзивного образования СКИРО ПК и ПРО
- **Адрес:** 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 189А.
- **Тел.:** 8(8652) 99-77-61
- **E-mail:** mezenceva73@mail.ru;
- **Сайт СКИРОПКиПРО:** <http://staviropk.ru/>