



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

в рамках Школы профессионального мастерства

Составитель:

Мустафаев В. Р.,

педагог дополнительного образования

Иркутск, 13.09.2022

«Психическое выгорание»

состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.
(Орел В. Е.)

Явление выгорания с данной точки зрения рассматривается как проявляющееся в виде целого ряда симптомов, которые делятся на аффективные, когнитивные, физические и поведенческие.

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.

3 стадии эмоционального выгорания

«Напряжение»

- Неудовлетворенность собой
- «Загнанность в клетку»
- Тревожность и депрессия
- Переживание психотравмирующих ситуаций

«Резистенция»

- Неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование
- Эмоционально-нравственная дезориентация
- Экономия эмоций

«Истощение»

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность
- Личностная отстраненность
- Психосоматические и психовегетативные нарушения

- **Первая стадия** - забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию). Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет.
- **На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями) : «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников) ; «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится бесконечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов; повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол-оборота. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.
- **Третья стадия** - собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных условиях.

Признаки эмоционального профессионального выгорания

- падение общего тонуса организма;
- исчезновение интереса к работе и жизни;
- резкое снижение коммуникации с коллегами (у педагогов с учениками);
- безразличное отношение к окружающим;
- ухудшение качества работы, невозможность увидеть ошибки в работе и невнимательность;
- неуверенность и чувство профессиональной некомпетентности;
- неудовлетворенность рабочими задачами и результатами;
- отсутствие инициативности.

Как быть?

ТЕСТ: ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (Н.К. СМИРНОВ)

Инструкция

- ⊗ Ответьте на вопросы, используя следующие варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать».
- ⊗ 1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
- ⊗ 2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
- ⊗ 3. Вы живете один (одна)?
- ⊗ 4. У вас нет никакого хобби?
- ⊗ 5. Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?
- ⊗ 6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
- ⊗ 7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
- ⊗ 8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?
- ⊗ **Анализ результатов**
- ⊗ Начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высокий риск в ближайшие годы начать «выгорать».

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

Во-первых:

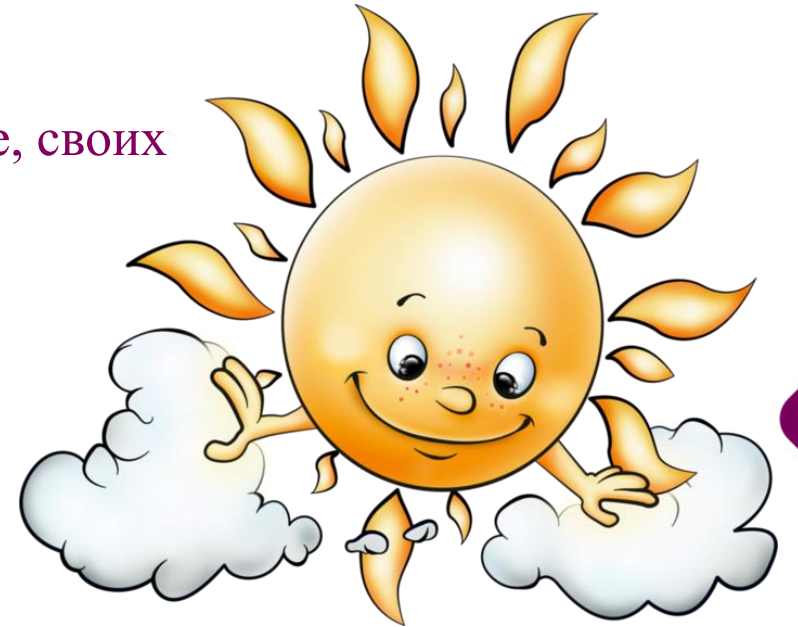
-хорошее здоровье и адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

-опыт успешного преодоления профессионального стресса;
-способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
-высокая мобильность;
-открытость, общительность;
-стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

-способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Саморегуляция – всё, что человек делает сам для своего здоровья

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

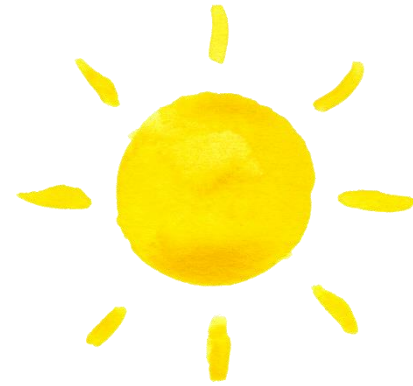
- эффект успокоения (устранение эмоционального напряжения);
- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



Естественные приемы саморегуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение человека к высшим силам (богу, вселенной, великой идее);
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Упражнение «Я в лучах солнца»



На листе бумаги нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков.

В кружке напишите свое имя и нарисуйте свой автопортрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе.

Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи.

А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Упражнение «Вопросы самому себе»

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).



Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для меня через две недели, через месяц?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

И помните: вы не можете контролировать всё,
что с вами происходит, но вы можете
контролировать свои чувства.



Благодарю за внимание!

