

Консультация педагога-психолога на тему «Синдром профессионального выгорания у педагогов».

Подготовила: педагог-психолог

Швачка И.В.



Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у остальных профессионалов, которые непосредственно работают с людьми. В связи с этим возникает профессиональное выгорание.

Автором понятия «синдром эмоционального выгорания» является американский психолог, практикующий психиатр Герберт Фрейденоберг. В 1974 году он описал синдром эмоционального выгорания.

В настоящее время выгорание входит в топ – 3 корпоративных заболеваний – 76% опрошенных испытывали его хотя бы однажды.

В мае 2019 года на одном из заседаний Международной организации здравоохранения профессиональный синдром «эмоциональное выгорание» был включен в МКБ (Международная классификация болезней). Определение выгорания в МКБ - 11: «Эмоциональное выгорание – это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен». Таким образом, СЭВ («синдром эмоционального выгорания») официально признан фактором, влияющим на состояние здоровья. МКБ – 11 вступил в законную силу в январе 2022 года.

Три составляющие синдрома эмоционального выгорания:

Эмоциональное истощение – усталость, вызванная слишком долгой и интенсивной вовлеченностью. Повышенная вовлеченность - это первый шаг к выгоранию. Периоды повышенной включенности должны сменяться

периодами качественного отдыха, иначе организм испытывает стресс и начинает на него реагировать. А в фазе хронического стресса человек постоянно чувствует нехватку сил, раздражительность, тревожность, снижается иммунитет, появляются болезни. На этом этапе начинаются проблемы со сном, появляется бессонница, нарушается пищевое поведение. Доказано, что самое разрушительное влияние на наше здоровье, отношения и работу оказывает именно первый компонент – эмоциональное истощение. В большей степени это касается женщин.

Деперсонализация – притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие. В первую очередь, здесь речь идёт о расстройстве самовосприятия и о деформации в отношениях с другими людьми. Человек не уверен в себе, не находит себя, своё место в новых реалиях. Появляется цинизм по отношению ко всему, возникают трудности в общении с коллегами, семьёй. Появляется озлобленность, агрессия, апатия, снижается продуктивность на работе. Человек даже может перестать следить за своей внешностью. Этот компонент в большей степени касается мужчин.

Ощущение бессмысленности усилий – чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют. Здесь речь идёт об обесценивании, одной из самых частых причин выгорания. Когда сотрудник не видит ради чего он работает, не понимает собственных целей и не чувствует их связи с общими задачами. Тогда у него появляется ощущение бесполезности его самого и его работы.

Выгорание – это переутомление, депрессия? Нет. Выгорание – длительно существующее хроническое состояние эмоциональной и физической усталости. Эмоциональное истощение.

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)

8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

11% - у педагогов с 10 – летним стажем;

Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет;

22% - со стажем от 15 до 20 лет.

Факторы, влияющие на развитие СЭВ.

Основной фактор – работа в социальной сфере (человек – человек).

Выделяют внутренние факторы, влияющие на развитие СЭВ и внешние факторы, влияющие на развитие СЭВ.

Внутренние факторы, влияющие на развитие СЭВ:

- повышенная ответственность педагога к выполнению своих профессиональных функций;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность, эмоциональная перегрузка;
- неумение регулировать собственное эмоциональное состояние;
- отсутствие навыков и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией, родителями;
- психо – физиологические состояния.

Внешние факторы, влияющие на развитие СЭВ:

- загруженность в течение рабочего дня;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности;
- неурегулированные организационные моменты деятельности;
- неблагоприятная психологическая обстановка на рабочем месте.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- Нестандартные ситуации, требующие новых подходов, знаний и умений;
- Проведение открытых уроков, мероприятий;
- Окончание учебного года;
- Начало деятельности после отпуска, каникул, курсов;

Симптомы СЭВ.

В настоящее время определено уже более 100 симптомов СЭВ. Среди них наиболее часто встречающиеся симптомы:

На психосоматическом уровне:

- Утомление, усталость, бессонница, истощение, недостаток сил, пищевые нарушения, постоянные болезни;

Симптом проявления личностных особенностей:

- Скудность репертуара рабочих действий, снижение профессиональной эффективности;

Появление негативных эмоций:

- Пессимизм, апатия, ощущение бессмысленности существования, цинизм, негативное отношение к ученикам, коллегам, членам семьи;

раздражительность, взвинченность, гнев, переживания зависимости от людей и обстоятельств.

Для профилактики эмоционального выгорания:

- *качественно и регулярно отдыхайте и расслабляйтесь*: после напряженной интенсивной работы необходимо обязательно качественно отдохнуть. Нельзя пренебрегать этим инструментом. Качественный отдых, т.е. такой отдых, который нравится именно вам, необходим.
- *позволяйте себе маленькие радости*,
- *давайте своему телу хорошую нагрузку*,
- *любите себя больше, чем свою работу*,
- *чередуйте работу и отдых на рабочем месте правильно*.

Относитесь к профессиональному синдрому «эмоциональное выгорание» серьезно — это болезнь и тревожный звоночек вашего организма, а не банальное «я устал, я ухожу». Поэтому постарайтесь соблюдать разумный баланс между работой и отдыхом, не забывать о своих победах, анализировать проблемы, а не закрывать на них глаза, найдите интересное вам хобби и распределяйте нагрузку.

Горите любовью к своей работе, а не выгорайте!