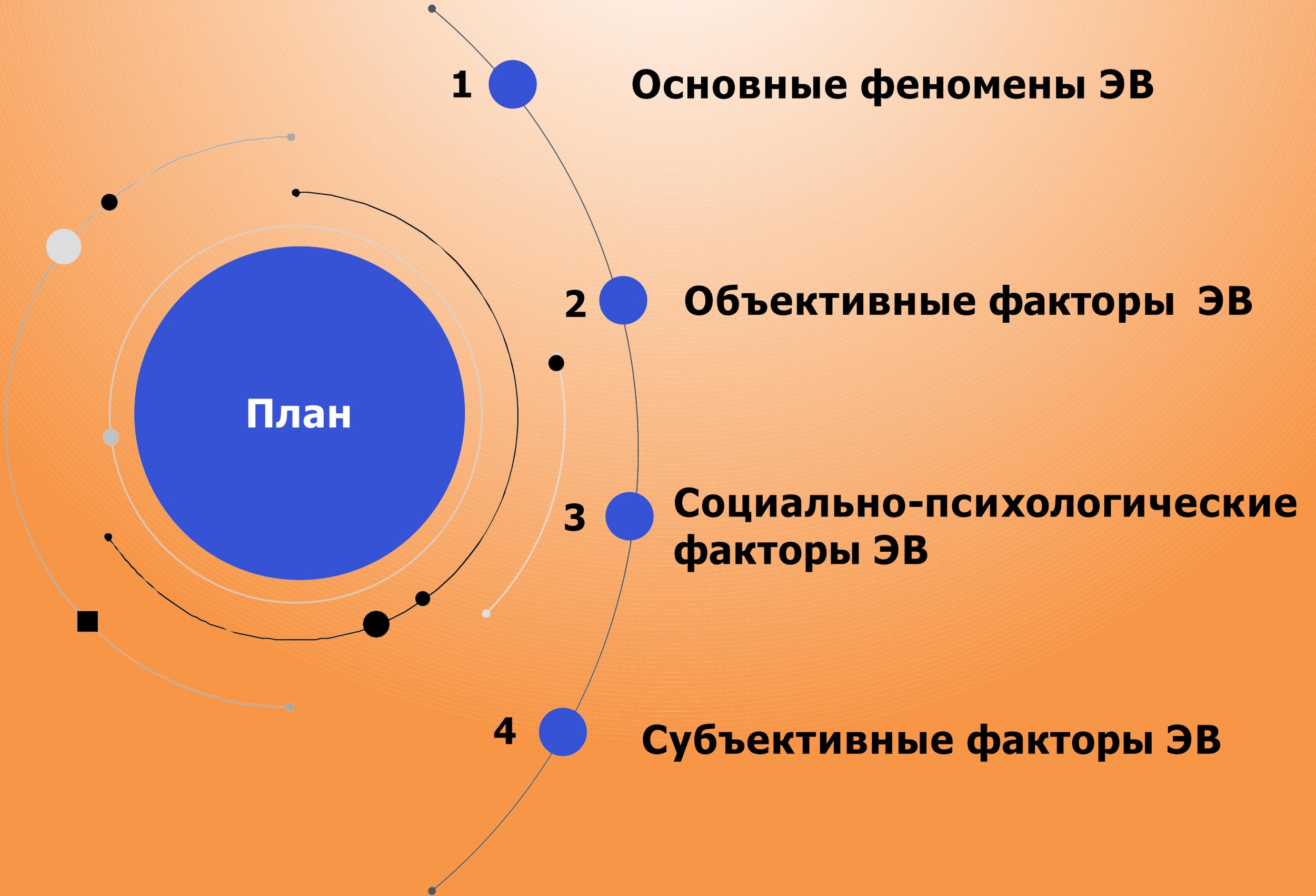


**Теоретические
аспекты
эмоционального
выгорания педагогов**

Факторы возникновения и развития синдрома
эмоционального выгорания у педагогов





Herbert Freudenberger

Термин «синдром эмоционального
выгорания»

был введен американским
психиатром

Х. Фрейденбергером в 1974 г.

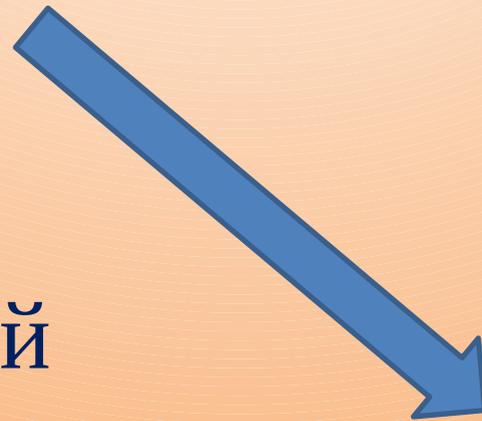
для характеристики
психологического состояния
здоровых людей, находящихся
в интенсивном и тесном общении с
клиентами, пациентами в
эмоционально нагруженной
атмосфере при оказании
профессиональной помощи

ВОЗ определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся:

- нарушением продуктивности в работе;
- усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям;
- употреблением алкоголя или других психоактивных веществ;
- суицидальным поведением;
- в международной классификации болезней (МКБ) -10 «синдром выгорания» отнесен в диагностический таксон Z 73.0 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» и шифруется Z 73.0 – «выгорание» (burnout)

Профессиональное выгорание

выработанный
личностью защитный
механизм в ответ на
психотравмирующие
воздействия в сфере
профессиональной
деятельности

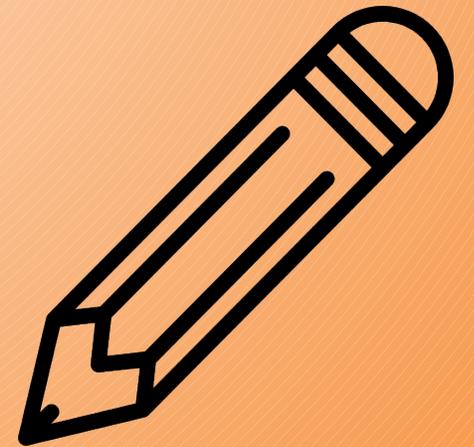


Эмоциональное выгорание

затяжное
состояние
истощения,
возникающее в
деятельности

Тезис 1.
Эмоциональное
выгорание

результат того, что
человек в профессии в
течение длительного
времени не проживает
ценностей.

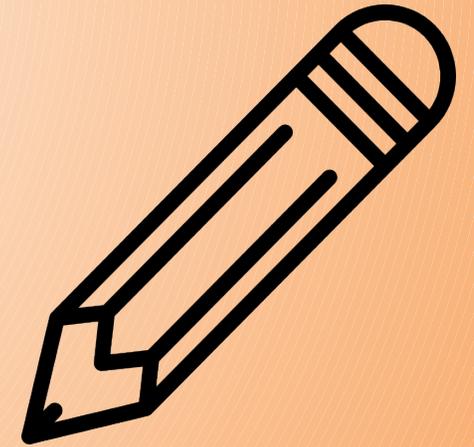


**Синдром выгорания
угрожает, если человек
мотивирован не
содержанием задачи, не
самим делом, которым он
занимается, а какими-то
побочными целями:**

- карьерными
устремлениями
- влиянием
- зарплатой
- признанием
- социальным принятием
- исполнением долга

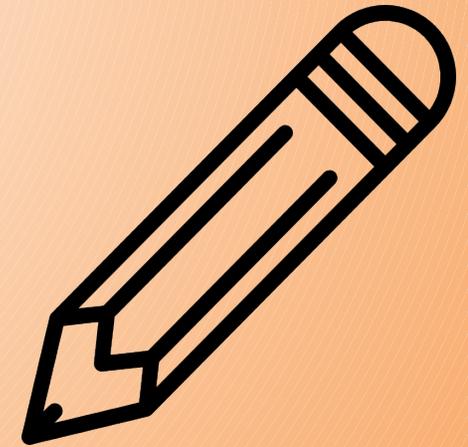


Тезис 2. Эмоциональное выгорание



возникает из-за формальной,
а не содержательной мотивации
деятельности, когда содержание
деятельности является средством
для удовлетворения
неосознаваемых эгоцентрических
потребностей (мотивов) человека

Тезис 3. Эмоциональное выгорание

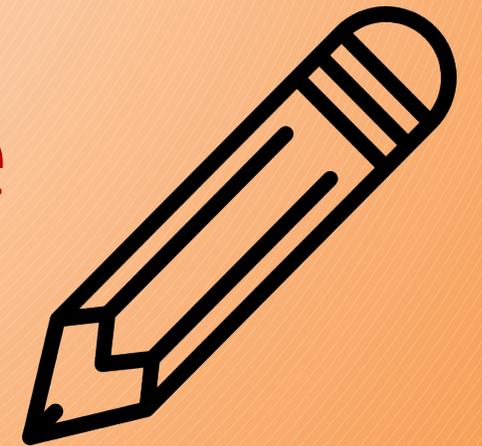


возникает, когда действие ориентировано прежде всего на удовлетворение субъективной нужды (дефицита) и лишь вторично на предмет занятий

Тезис 4.

Эмоциональное выгорание

проявляется в
утилитарной
жизненной установке
с последующей утратой
чувства жизни



Сравнительный анализ стресса и выгорания

Длительность
процесса

Стресс бывает разным по длительности - острый, хронический (накопленный)

Выгорание представляет собой длительный, «растянутый», «накопленный» во времени процесс

Степень
распространенности

возникает в бесчисленном множестве ситуаций (недомогание, стихийные бедствия, безработица, болезнь, семейные проблемы)

наиболее ярко проявляется в социально-ориентированных профессиях

Сравнительный анализ стресса и выгорания

Уровень,
на котором
идут
проявления

первые сбои идут
скорее на
физическом уровне

начинается с
проблем на
эмоциональном
уровне

По потере
ресурсов

потери ресурсов могут быть
быстрыми, а при некоторых
видах стресса ресурсы
могут не теряться, а
находиться

циклы потери
ресурсов являются
медленными,
иллюзорными
и даже
намеренно
скрываемыми
работниками

Сравнительный анализ стресса и выгорания

По специфике влияния на поведение и деятельность субъекта

адаптационный синдром может мобилизовать все стороны психики человека и не только снижать показатели эффективности проф. деятельности, но и улучшать их

приводит к снижению самооценки в области профессиональной успешности и в дальнейшем к ухудшению показателей деятельности

По последствиям

может вызывать временные нарушения умственной и физической активности индивида

деятельности хроническое дисфункционирование и является относительно самостоятельным феноменом, отличительными особенностями которого являются его дезадапционный характер

Накапливание
последствий стресса
и истощение запаса
жизненной энергии

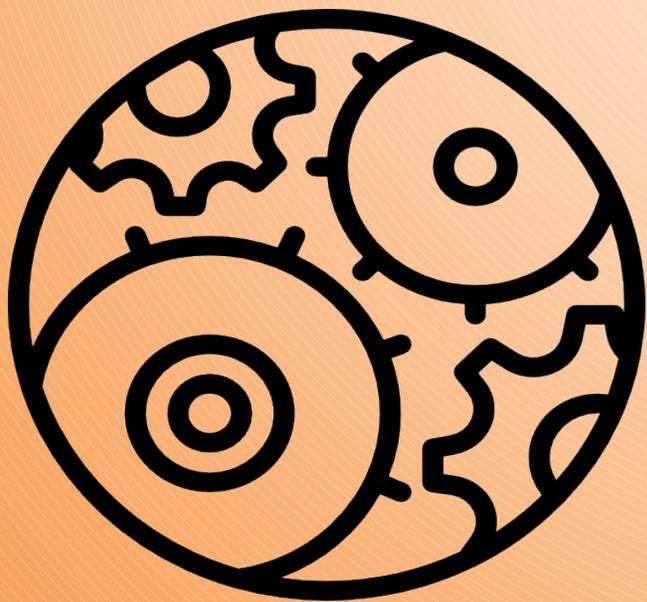


Хроническая
перегрузка
и психологическая
зависимость
от работы

**ЧЕМ ОПАСНО
ВЫГОРАНИЕ?**

Попытка найти подтверждение
смысла жизни
и самоактуализации в работе





**Объективные
факторы**



**Социально-
психологические
факторы**



**Субъективные
факторы**



Объективные факторы ЭВ

Объективные факторы



условия
труда



ответственность
за жизнь
и здоровье
детей



эмоционально
насыщенные
межличностные
контакты



хроническая,
напряженная
деятельность





**Социально-психологические
факторы ЭВ**

Социально-психологические факторы



социально-
экономическая
ситуация
в регионе



имидж
профессии
и социальная
значимость
профессии

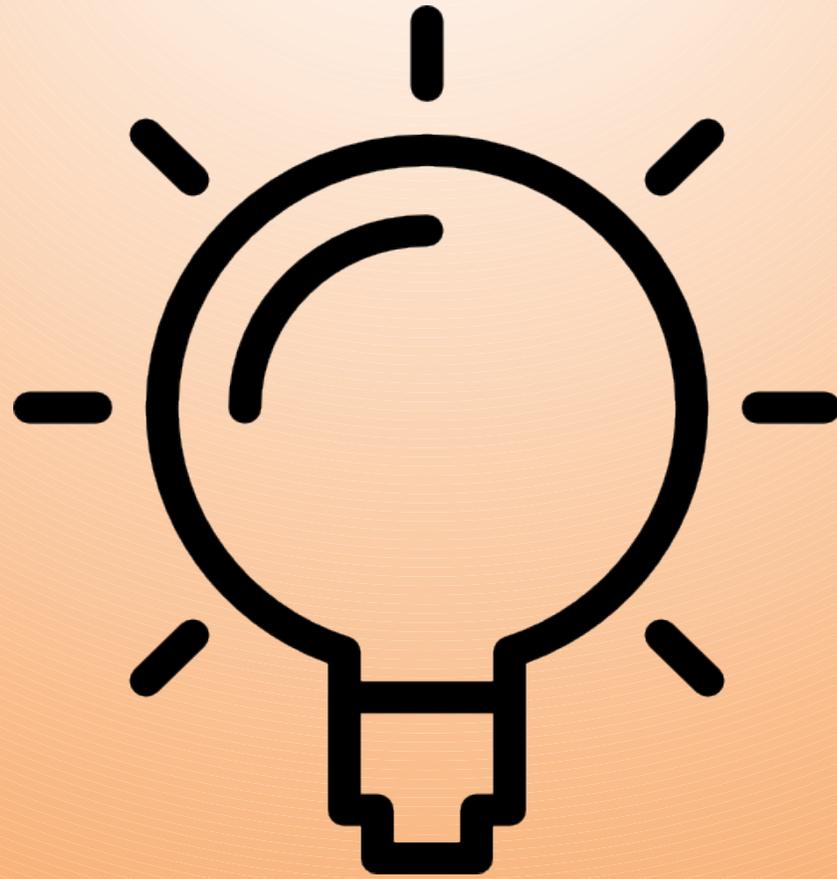


дестабилизирующая
организация
деятельности



неблагополучная
психологическая
атмосфера
профессиональной
деятельности





Субъективные факторы ЭВ

Субъективные факторы



Личность
типа А



Интенсивное
восприятие
и переживание
обстоятельств
профессиональной
деятельности



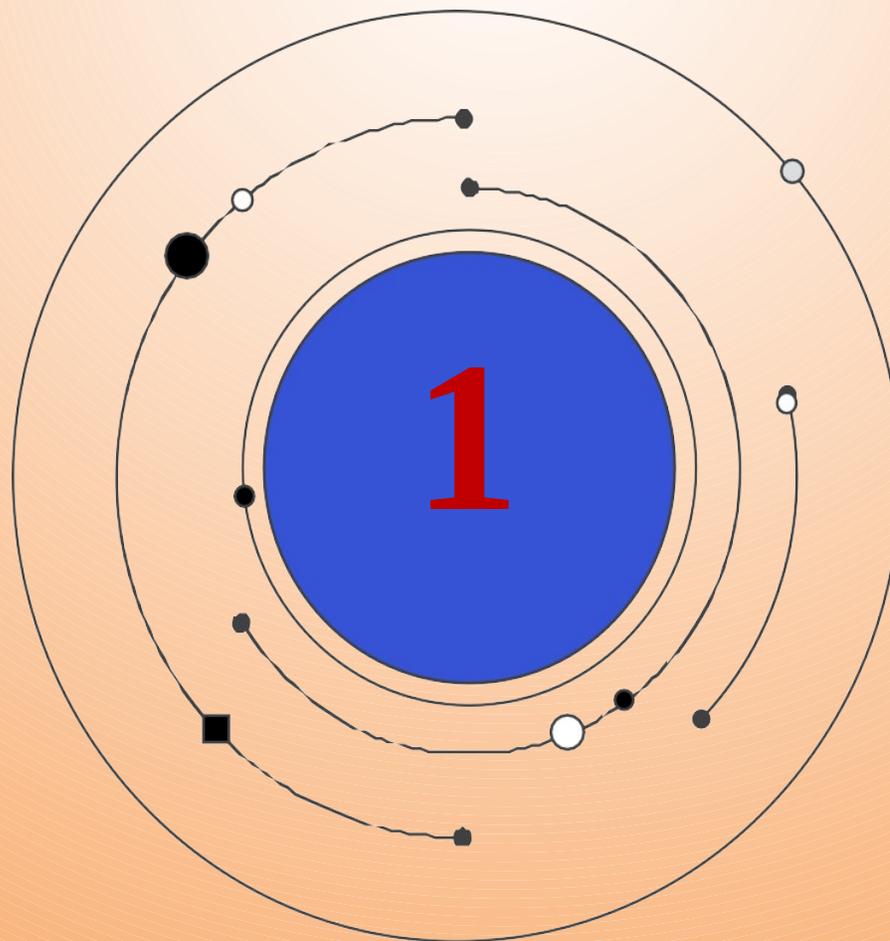
Иррациональные
убеждения



Переживание
несправедливости,
нравственные
дефекты и
дезориентация
личности







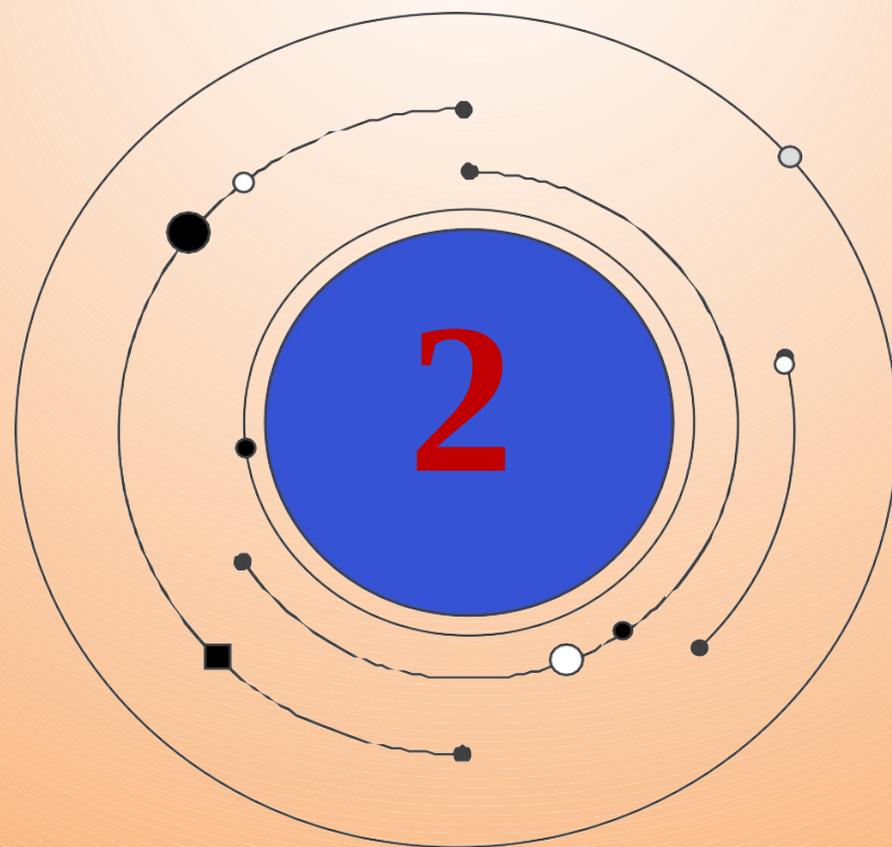
Понятия «симптом» и «синдром»

Синдром

- совокупность симптомов с общей этиологией и единым патогенезом
- комплекс органически связанных между собой признаков, объединённых единым механизмом возникновения и развития рассматриваемого явления, не обязательно связанного с патологией (заболеванием)

Симптом

- телесные или психические признаки, свидетельствующие об изменении обычного или нормального функционирования организма



Симптоматика ЭВ



Симптом
«переживания
психотравмирующих
обстоятельств»



Симптом
«тревоги и
депрессии»



Симптом
«неудовлетворенно
сти собой»



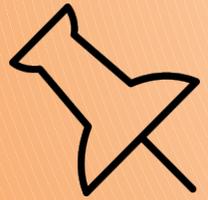
Симптом
«неадекватного
избирательного
реагирования»



Симптом
«загнанности в
клетку»



Симптом
«эмоционально-
нравственной
дезориентации»



Симптом
«психосоматических
и психовегетативных
нарушений»



Симптом
«эмоционального
дефицита»



Симптом
«личностной
отстраненности или
деперсонализации



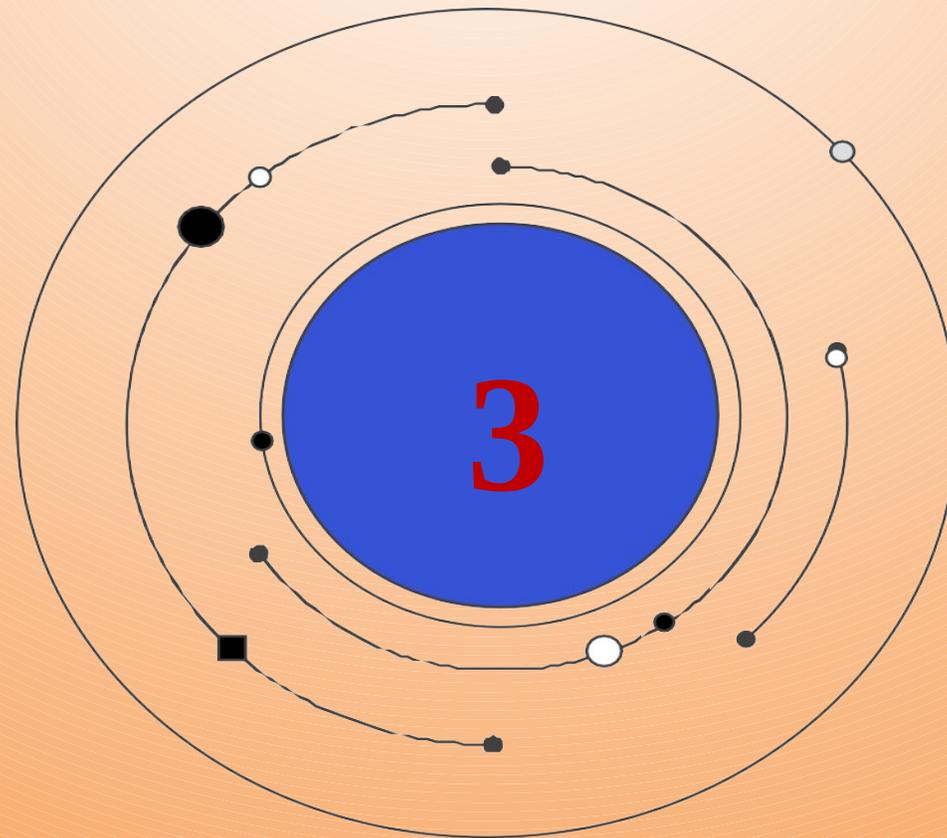
Симптом «редукции
профессиональных
обязанностей»



Симптом
«эмоциональной
отстраненности»



Симптом
«расширения сферы
экономики эмоций»



**Жизненные проявления ЭВ
на различных системных
уровнях**

Межличностный уровень

Психозэмоциональное истощение

1. Психическое истощение
2. Раздражительность
3. Агрессивность
4. Повышенная чувствительность к оценкам других
5. Низкая эмоциональная толерантность, тревожность
6. Нежелание идти на работу
7. Желание скорее окончить рабочий день
8. Появление прогулов

Личностный уровень

Личностное отдаление

1. Нежелание контактировать с людьми
2. Циничное, негативное отношение к людям
3. Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя
4. Значимость своей правоты
5. Снижение включенности в работу и дела других людей
6. Безразличие к своей карьере

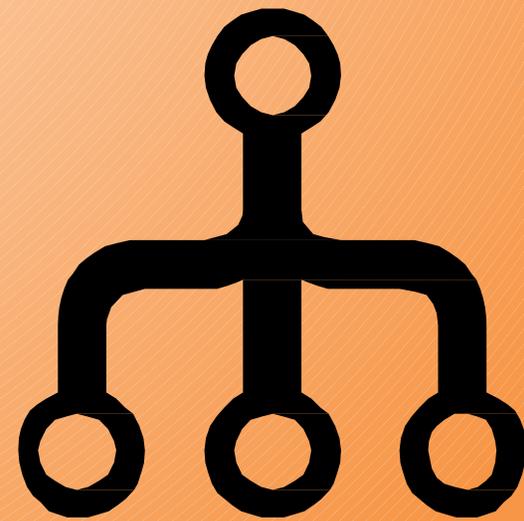
Мотивационный уровень

Профессиональная мотивация

1. Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе
2. Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом
3. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи
4. Снижение потребности в достижениях

Методы диагностики

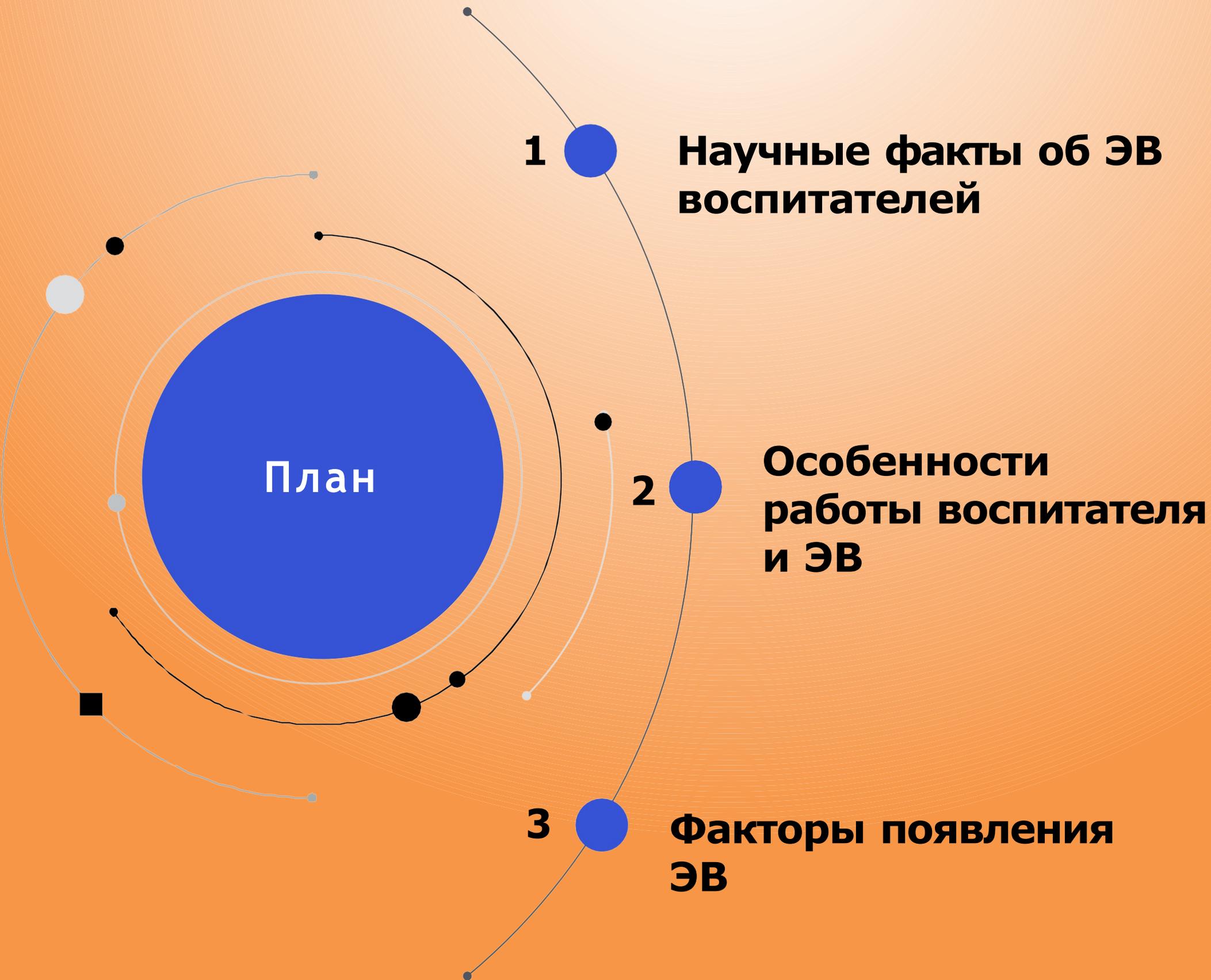
1. Методы психодиагностики на основе наблюдения
2. Опросные психодиагностические методы (анкета, опросник, интервью)
3. Объективные психодиагностические методы, включая учёт и анализ поведенческих реакций человека и продуктов его труда (например, метод контент-анализа)
4. Экспериментальные методы психодиагностики (специальный психодиагностический эксперимент для оценки какого-либо свойства испытуемого)



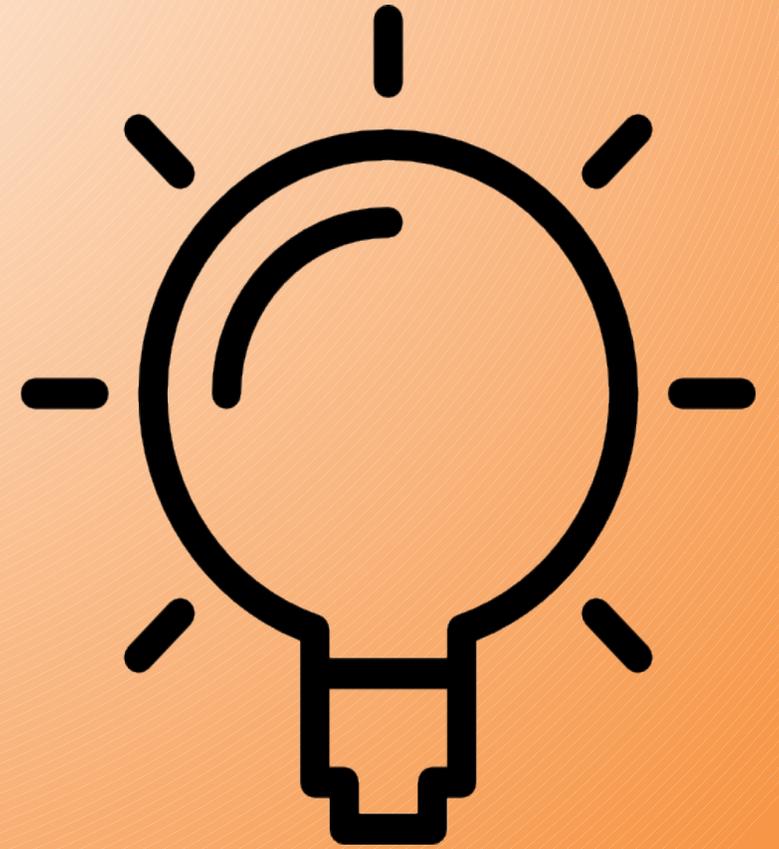
Диагностика эмоциональной сферы

1. Методика «Эмоциональные лица»
2. Методика Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен
(тревожность)
3. Методика Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.
Ханина; (тревожность)
4. Опросник А. Басса - А. Дарки
(агрессивность)
5. Методика А. Ассингера
(агрессивность)
6. Hand test
(агрессивность)
7. Шкала нервно-психического напряжения Т.А.
Немчина
8. Опросник Самочувствие Активность
Настроение
9. Методика ТАТ (содержание и динамика
межличностных отношений и психодинамические
паттерны)
10. Методика дифференциальной
диагностики депрессивных состояний
В.А. Жмурова
11. Методика Люшера и др.





Специфика деятельности воспитателя такова, что личностные характеристики наряду с профессиональными качествами, являются факторами, определяющими ее эффективность работы



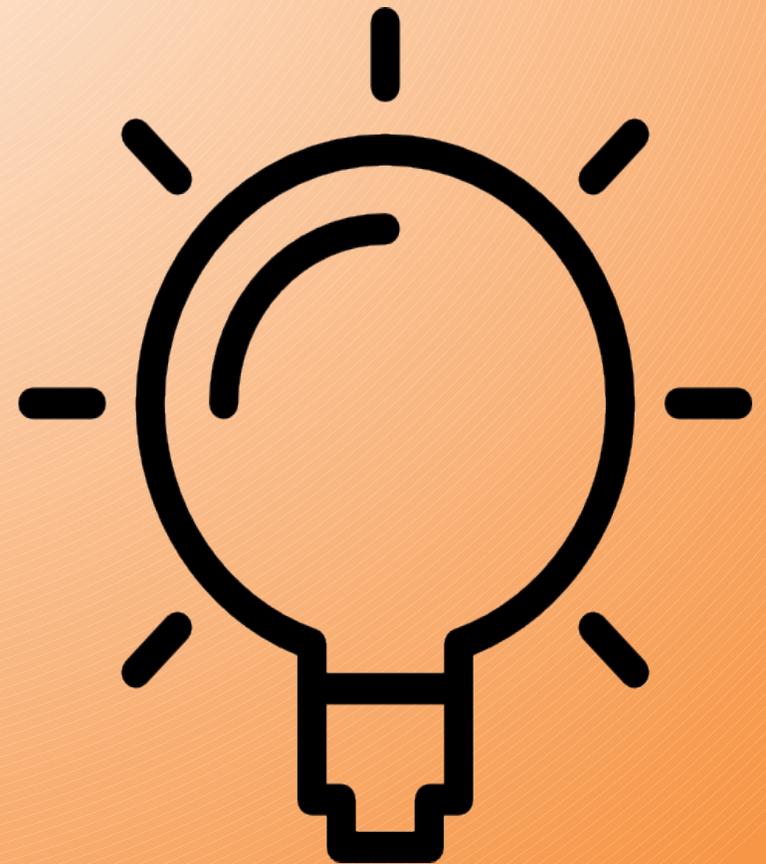
- синдром ЭВ более выражен среди воспитателей, имеющих стаж работы более 25 лет и в возрасте более 45 лет
- отдельные симптомы, такие как «редукция профессиональных обязанностей», «загнанность в клетку» начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте старше 30 лет
- причиной спада профессиональной активности педагогов от 30 до 40 лет может служить кризис середины жизни



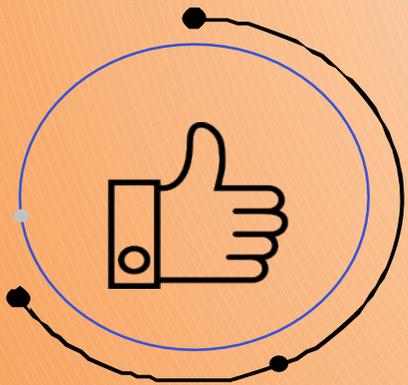
Выявлено, что уровень эмоционального выгорания педагогов и воспитателей ДОО непосредственно связан с показателями социально-психологического климата в курируемой им детской группе



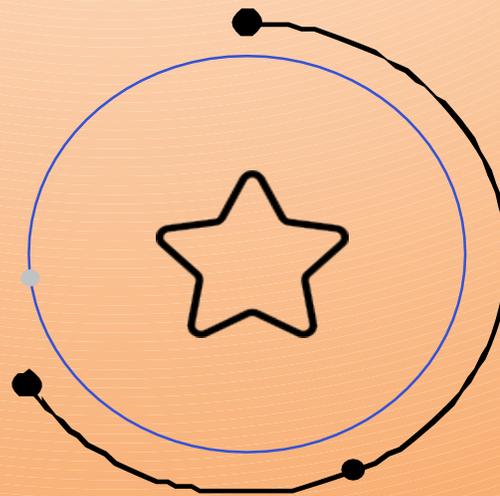
Максимальному риску ЭВ
подвержены члены
педагогических коллективов,
занимающих высокостатусную
позицию в структуре
неформальных межличностных
отношений
в педагогическом коллективе.
При этом у значительной части
таких педагогов и воспитателей
он фактически полностью
сформирован и носит
выраженный характер



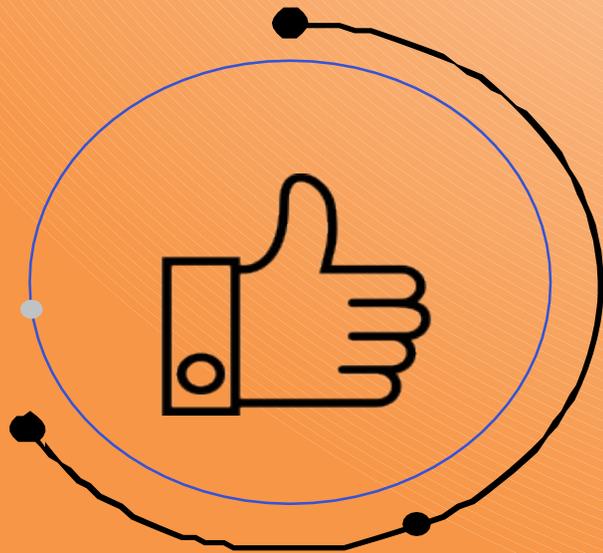
Особенности работы воспитателя



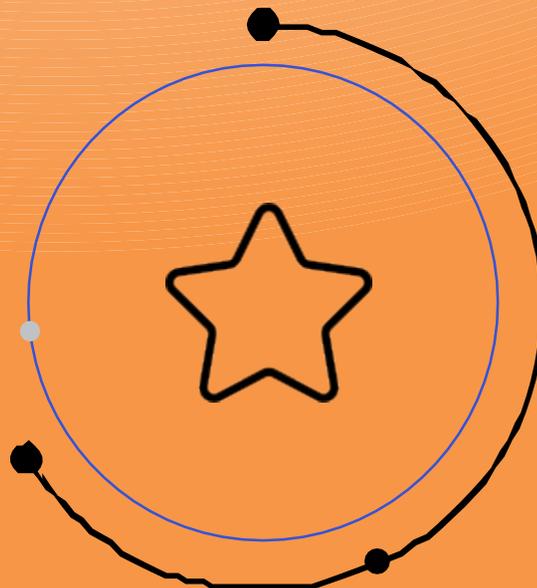
Интерес к профессии воспитателя и любовь к детям, педагогическое призвание



Педагогический такт



Эмпатия



Педагогическая рефлексия

Объективные факторы

- Специфика профессиональной педагогической деятельности.
- Организационное устройство.
- Быстрый темп внедрения инновационных систем.



Субъективные факторы

- Коммуникативные трудности
- Ролевой фактор
- Личностный фактор



Работы по
профилактике ЭВ
педагогов в условиях
ДОШКОЛЬНЫХ
образовательных
организаций зависят

- особенностей работы воспитателя;
- ресурсов организации;
- направлены на усиление факторов личностного развития воспитателя.



