

Сообщение для ММО педагогов-психологов ДОО НТГО
«Теоретические аспекты эмоционального выгорания педагогов».
(презентация 2_Факторы и коррекция профессионального выгорания)

Подготовила:
Борисова А.С.,
Педагог-психолог, ВКК

Актуальная проблема современного работающего человека – работа на износ, чрезмерные профессиональные нагрузки, нервное перенапряжение. Как итог – профессиональное эмоциональное выгорание, хроническая подавленность, усталость, апатия, равнодушие к жизни, повышенная конфликтность. Эмоциональное выгорание сотрудников опасно как для них самих, так и для организации. Результатом могут быть такие проблемы, как систематическая текучесть кадров, зарождение негативной атмосферы в коллективе, снижение производительности труда всего коллектива

В целом надо сказать, что об эмоциональном выгорании говорят не так давно, но в науке уже накоплен достаточно серьезный пласт научных знаний, который позволяет с этой темой достаточно легко обращаться людям, которые, не сильно углубляясь в психологический аспект проблемы. Здесь есть, конечно, серьезная ошибка, потому что мало диагностировать этот синдром, важно понимать, как с ним обходиться, а вот здесь уже нужна серьезная подготовка.

Термин «Синдром Эмоционального выгорания» введен только в 1974 году, Фрейденбергером, он является психиатром, поэтому большая часть речи шла тогда о выгорании медицинских работников, когда в основном младший медицинский персонал уже не мог быть доброжелательным, эффективно и без напряжения общаться со своими пациентами. При этом проявлялся негатив только в рабочее время, а отношение с семьей были более сдержанными.

ВОЗ определяет ЭВ как истощение человека, который подвержен этому феномену. Человек будет плохо себя чувствовать на физическом, эмоциональном и мотивационном уровне. Исходя уже из этого определения можно понять или даже на себе почувствовать, как утром тяжело встать на работу, как непонимание, что я делаю. Возможно, может сопровождать бессонница, усталость, могут начать обостряться болезни как аллергия или псориаз. Это связано с тем, что организм не может восстановиться, что ему не хватает ресурсов. Если из четырех указанных пунктов на слайде вы заметили за собой 2 — это уже звоночек!

ВОЗ разделяет профессиональное выгорание и его составляющую - эмоциональное выгорание. на слайде два определения вам представлены. ПВ это защита от того, что вы работали не так. ЭМ это компонент, который именно характеризуется истощением в деятельности. В профессиональной

сфере человек-человек, эмоциональное выгорание (далее – ЭВ) возникает гораздо быстрее.

Человек, которому свойственно выгорание, он не проживает ценность, мы утрачиваем для себя смысл, зачем мы работаем, поэтому цели и ценности, должны быть высокими, особенно у помогающих профессий.

ЭВ возникает из-за формальной мотивации – это то, которое мы можем получить – зарплата, признание, эгоцентрические цели. Важно чтобы мотивация она была содержательной и разноплановой.

ЭВ выгорание возникает, когда в профессию приходят не по своему желанию, а потому что родители заставили выучиться, там, где вы не желали.

ЭВ появляется у человека, у которого нет в жизни радости, нет семьи, детей, хобби, у него есть только работа.

Часто путают стресс, и ЭВ поэтому далее мы рассмотрим сравнительный анализ стресса и выгорания. Стресс возникает быстро, остро, выгорание — это длительный процесс.

По степени распространенности стресс возникает в бесчисленных количествах ситуации. ЭВ в профессии.

Далее уровень, на котором происходит проявление, в стрессе это физический уровень, в ЭВ это всегда эмоциональный уровень, психологический. Потери ресурса при стрессе, они очень быстро теряются находятся, то при выгорании циклы- медленные.

По специфике влияния и последствиям вы можете просмотреть на экране. То есть при стрессе продуктивность по щелчку может вернуться, при выгорании уже такого не будет, ощущение загнанности в клетку

Таким образом, чем опасно выгорание, есть три основных феномена, которые важно понимать и важно видеть. давайте рассмотрим на экране есть.

Далее мы уже подкрадываемся, к факторам возникновения ЭВ.

Обратимся к объективным фактам:

1. техника, материальная поддержка, учебный материал и тд
2. ответственность за жизнь здоровье детей
3. требовательное начальство, агрессивно настроенные родители
4. для 4 фактора – профессионального выгорания, просто требуется много сил и энергии

Вторая группа факторов это уже социально-психологические

1. Социально-экономическая ситуация на которую вы не можете повлиять
2. далее имидж профессии, наверно все мы сталкивались с тем, что некоторые родители относятся с уважением, другие как к человеку оказывающим услугу.
3. далее это дестабилизирующая организация деятельности. Например, как наша работа была на дистанционном обучении, онлайн конкурсы, нам пришлось адаптироваться к ситуации, в которой мы никогда не были.

4. неблагоприятная психологическая атмосфера, а она в основном связана с коллективом, например, где все напряжены или присутствует внутренний конфликт.

Субъективные факторы, это факторы, которые зависят напрямую от человека:

- Первая группа — это группа А, это вообще терминология медицинская сердечно-сосудистые заболевания, сюда относятся люди с холерическим темпераментом, активные, волевые личности, которые всегда борется за результат.

- Когда человек все проблемы на работе воспринимает слишком эмоционально, он не может вовремя остановиться и сказать так «выдохнем» и переживает по всякому поводу.

- Люди с философским восприятием на жизнь.

— Это переживание несправедливости это какие-то могут быть нравственные дефекты и дезориентация личности (например, когда педагог перестает видеть в детях хорошее, когда ему становится с ними неинтересно, и в целом появляется политика «дети зло»)

Проявление синдрома ЭВ педагога

Понятия симптом и синдром нужно различать. Если мы сделаем образное сравнение, то у нас синдром будет пирог, а симптом — это маленький кусочек пирога. Если с научной точки зрения, то синдром это совокупность симптомов, но они связаны общей этиологией, проявляются одинаково. А симптомы проявляются на разных уровнях, эмоциональном, мыслительном, физическом и отличаться от нормального функционирования организма. И эта симптоматика ЭВ очень обширна, так как мы все очень разные

Основные проявления этого симптома, они все описаны в метафорической форме и тем легче их запоминать.

1. напряжение после трудового дня и человек ложась спать, как правило, будет в голове у себя непрерывно крутить, что уже было нехорошего в этот день, то есть постоянно думает о негативе;

2. далее это «самокопание» - «Я неудачник». «Я вообще ничего не стою». «Я ничего не могу, у меня ничего не получается».

3. давайте представим, что у нас ограниченное пространство - у вас есть четыре угла. Мы можем там постоять, там постоять. Но у тех, у кого присутствует ЭВ - нет этих 3 углов, куда можно перейти.

4. далее симптом тревоги и депрессии.

5. дальше, это симптом неадекватного избирательного реагирования проявляется в том, что сила эмоции и направленность этих эмоций могут, не соответствует друг другу и объектам, на которые направлены.

6. далее рассмотрим симптом эмоционально-нравственной дезориентации, здесь лучше всего опишет поговорка «Моя хата с краю» когда человек не хочет решать какие-то проблемные моменты;

7. это психосоматические нарушения, когда человек перестает чувствовать свое тело, он не может услышать свою потребность;

8. деперсонализация - она проявляется в том, что человек не включается эмоционально в те события, которые важны в его жизни в его профессиональной деятельности;

9. следующее в основном связано с тем, что я не могу эмоционально реагировать на события, которые происходят в профессиональной деятельности;

10. дальше эмоциональный дефицит, когда мы не можем кому-то дать эмоциональной поддержки, потому что она сама у него в дефиците;

11. редукция профессиональных обязанностей, когда мы перестаем делать то, что входит в наши обязанности, например я должна общаться с родителями, но я их избегаю;

12. экономия эмоций переходит с работы на экономию прежде всего на семью, на друзей, человек замирает со всеми.

И как итог, если мы говорим о ЭВ, то достаточно иметь четыре таких симптома и здесь уже опять, звоночек. И зная эти симптомы, уже методом наблюдения можно увидеть отдельные симптомы как у себя, так и у коллег.

Каковы же проявления на разных уровнях жизни человека с ЭВ?

Рассмотрим три уровня, потому что они являются системообразующими:

- на межличностном уровне, мы говорим о истощении, о их проявлениях я попрошу вас ознакомиться самостоятельно. второй уровень личностное отдаление и как правило связано с нежеланием контактировать с людьми. И поэтому сначала отношения отдаленные, потом могут приходить в негатив, и оттуда уже возникать конфликты. третий уровень это связано с профессиональной мотивация и здесь, конечно, снижается потребность в достижениях, человек не просто не видит роста карьеры, а даже сделать какие-то маленькие шаги бывает сложно.

Из этих пунктов на слайде достаточно четыре для того, чтобы диагностировать психоэмоциональное истощение.

Методы диагностики.

- хотелось бы порекомендовать методы Бойко и Масалач, они платные, их можно приобрести на просторах интернета, но если вы не будете их использовать, когда мы говорим об ЭВ, важно иметь набор методик, которые могут вам пригодиться, для более точно выявления состояния педагога

Эмоциональное выгорание педагогов дошкольной Образовательной организации.

Специфика деятельности воспитателя такова, что профессиональные его характеристики глубоко завязаны с личностными характеристиками – чаще родители хотят, чтобы педагог был мягкий, надежный, в меру

требовательный, а не адмирала, который ходит с надменным видом и строит детей

Обратимся к статистике ЭВ педагогов дошкольной организации.

Важно отметить, что если педагог переживает кризис в личной жизни, то это как правило, будет отражаться и на детей, с которыми педагог работает.

Далее выявлено, что уровень эмоционального выгорания у педагога непосредственно связан с показателями психологического климата в группе, в которой работает педагог, если, например, у этого педагога конфликтные родители в группе, или у него есть дети, за которыми требуется особый уход.

Максимальному риску подвержены те дошкольные работники, которые занимают высокое положение в неформальной структуре, то есть — это неформальный лидер, который признан коллективом. ему сливается информация от других воспитателей, от администрации и все ищут в нем поддержку, но ресурсы человека на поддержание других людей, не безграничны.

Особенности работы воспитателя, который важно учитывать, когда мы говорим об ЭВ.

- Интерес к профессии и любовь к детям. Дети должны быть в радость педагогу, чтобы не испытывать эмоционального труда приходя на работу.

- Эмпатия - когда педагог понимает, что дети маленькие, они только учатся жить, и когда наступают моменты, когда ребенок, что-то сделал, а ему говорили ая яй яй нельзя, и вместо ругани, «умного стульчика», педагог старается найти альтернативные варианты - «вот есть проблема и вот есть решение». Это профессиональное важное качество, если он выгорает, то он не может это сделать.

- Педагогический такт. Мы все понимаем, он проявляется как в общении с детьми, родителями, коллегами и с руководством.

- Педагогическая рефлексия, здесь больше речь идет о правильном взаимодействии между коллегами на группе, делиться тем, что произошло за день, как работать с детьми и какую верную информацию доносить до родителей, такие разговоры нужны для комфортного взаимодействия.

Объективные факторы, проявление ЭВ воспитателей.

Данные факторы связаны со спецификой профессиональной деятельности, например как работа в две смены на одной группе, это наличие младшего воспитательного персонала, это организация деятельности детей. Это организационное устройство - сейчас эта проблема особенно обострилась. Дошкольное образование стало частью общего образования, как ступенька, переход в школьную систему, то есть возложилось много разных новых форм работы, которая опять же связана с инновационными процессами, и мы сегодня не можем это игнорировать и надо сказать, что объективно педагоги дошкольных образовательных организаций поставлены

в очень серьезную конкурентную среду со школьными образовательными организациями.

Группа субъективных факторов.

- Коммуникативные трудности. Одна из причин — это подготовка кадров воспитателей, количество часов, с практикой и т.д.

- Ролевой фактор - как педагог видит себя в роли воспитателя, как он принимает в должностные инструкции, насколько он готов разделять свой профессиональный рост с теми детскими заботами, которые есть.

- Личностный фактор, который опять же завязан на каких-то особенностях личности – тип темперамента, любовь к детям, неумение выходить из конфликтных ситуаций.

Таким образом, работа по профилактике ЭВ связана с особенностями работы воспитателя, с детским коллективом, с ресурсами, которые есть в образовательной организации.

Соответственно, если команда администрации заинтересована в том, чтобы поддержать рост, а не выгорание педагога, то речь идет прежде всего об усилении личностного развития воспитателя и на формирование коммуникативной культуры.