

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Ермакова Н.С. Характеристика психологических условий профилактики эмоционального выгорания педагогов // IV-я Всероссийская научно-практическая конференция «Особенности применения образовательных технологий в процессе обучения и воспитания», 01 - 10 июня 2017 г. – 0,3 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ПСИХОЛОГИЯ

УДК-371.3

Ермакова Наталья Сергеевна

студентка 4 курса, факультета психологии

Научный руководитель: Панферова Ольга Валерьевна

доцент, кандидат психологических наук

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого», Тула, Россия.

e-mail: natasha.ermackova2018@yandex.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: В статье рассмотрена характеристика психологических условий профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: Эмоциональное истощение, утомление, одиночество.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания включает более ста признаков. Назовём наиболее часто встречающиеся из них.

На психосоматическом уровне из числа данных признаков отмечают:

- усталость;
- утомление;
- истощение;
- отсутствие сна;
- нарушения в пищеварении.

К признакам проявления индивидуальных характерных личностных черт относят:

- отсутствие креативности в трудовой деятельности;
- душевное депрессивное состояние и связанные с ним чувства, такие как пессимизм, безразличие, ощущение бессмысленности, цинизм;
- злоупотребление табаком, напитками, содержащими кофеин, пристрастие к спиртному, наркотическим веществам;
- отрицательная «Я-концепция»;
- отрицательный подход к клиентам;
- переживание зависимости от общения с людьми и от определённой ситуации;
- агрессивные эмоции по отношению к клиентам, такие как нервозность, ярость.

Ганс Селье, основатель теории о стрессе, анализировал профессиональное выгорание как неспецифическую защитную реакцию человека в ответ на травмирующие его психику факторы различного свойства. Данную теорию подтверждает наличие у выгорания абсолютно всех трёх фаз стресса:

- нервная напряжённость формируется затяжной психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующими ситуациями, повышенной ответственностью, сложностью коллектива;

- сопротивление, которое отмечается при стремлении личности более или менее благополучно защитить себя от отрицательных ощущений;

- истощение психологических ресурсов, ухудшение психологического настроения, которые наступают из-за того, что сопротивление было выражено неэффективно.

В любой стадии развития синдрома профессионального выгорания отмечаются собственные признаки. Так, например, к фазе напряжения относится признак «переживания травмирующих психику обстоятельств», признак «беспокойства и депрессии», признак «неудовлетворённости собою». На фазе сопротивления прослеживаются признак «неадекватного избирательного психологического реагирования», признак «чувственно-нравственной дезориентации», признак «расширения области экономии чувств», признак «редукции профессиональных обязанностей». Фазе истощения отвечают признак «психологического недостатка», признак «индивидуальной замкнутости или деперсонализации», признак «психосоматических и психовегетативных патологий».

Нужно отметить три главные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:

На основной первоначальной стадии у педагогов прослеживаются единичные ошибки при выполнении своих функций, свободного поведения, забывание каких-то моментов (к примеру, есть ли необходимая запись в документах, был ли задан обучающемуся нужный вопрос, какой ответ обучающийся дал на заданный вопрос и т.д.). Из-за страха сделать ошибки,

это сопровождается высоким контролем и постоянной проверкой исполнений трудовых действий из-за чувства нервно-психической напряжённости; Начинается с приглушения чувств, сглаживанием остроты эмоций и свежести волнений, профессионал внезапно понимает: «вроде бы все сейчас хорошо, но...грустно и пусто на душе». Исчезают позитивные эмоции, возникает определённая безучастность во взаимоотношениях с членами семьи.

На второй стадии прослеживается сокращение заинтересованности к труду, необходимости в общении: «никого не хочется видеть», «в среду кажется, что уже четверг», «неделя продолжается бесконечно», возрастание апатии к концу недели, возникновение стабильных соматических признаков (усталость, нехватка энергии, в особенности к концу недели, недомогания по вечерам, отсутствие снов, повышение количества простудных болезней) высокая нервозность (каждая мелочь раздражает);

Возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

Отвращение начинает со временем выражаться при самих обучающихся – сначала это с трудом сдерживаемое безразличие, а далее и вспышки раздражения. Такие действия педагога – это неосознаваемое им лично выражение чувства самосохранения при контакте с окружающими, которое превышает безопасный для организма уровень.

Третья стадия – непосредственно индивидуальное выгорание. Свойственна абсолютная утрата заинтересованности к работе и жизни в целом, эмоциональное равнодушие, оупение, неготовность видеть людей и поддерживать общение с ними, чувство постоянной нехватки сил.

Необходимо помнить, что происхождение синдрома эмоционального профессионального выгорания носит личностный характер и зависит от различий в чувственно-мотивационной сфере, от обстоятельств, в которых проходит профессиональная работа личности.

Учёные акцентируют внимание на трёх следствиях профессионального выгорания:

Снижение самооценки. «Сгоревшие» сотрудники ощущают бессилие и безразличие. Со временем это может перейти в злость и уныние;

Одиночество. Педагоги, испытывающие страдания от эмоционального сгорания, не могут адекватно наладить контакт с обучающимися. Доминируют объект-объектные отношения.

Эмоциональное истощение. Утомление, безразличие и подавленность, сопутствующие эмоциональному сгоранию, приводит к значительным физиологическим недомоганиям – гастриту, мигрени, высокому артериальному давлению, синдрому затяжного утомления и.т.д.

К физическим относятся:

- чувство постоянного утомления не только вечером, но утром, сразу после пробуждения;
- ощущение психологического и физиологического истощения;
- отсутствие любопытства на нововведения или боязни на опасную обстановку;
- общее недомогание, понижение активности и энергии;
- постоянные беспричинные боли, непрерывные расстройства в желудке;
- внезапная потеря или внезапное повышение веса;
- полное или частичное отсутствие сна;

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

- непрерывное заторможенное, ленивое состояние и стремление спать весь день;

- одышка либо нарушение дыхания при физической или психологической нагрузке;

- осязаемое сокращение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: осложнения зрения, слуха, обоняния и осязания, утрата внутренних, физических чувств.

Социально-психологические симптомы:

- равнодушие, тоска, бездействие и подавленность, ощущение угнетённости;

- повышенная нервозность на обычные, мелкие события;

- вспышки необъяснимого раздражения либо отказы от общения, замкнутость;

- постоянное переживание отрицательных эмоций, для которых во внешней ситуации причин не имеется;

- чувство непонятной тревожности и высокого беспокойства (чувство, что «что-то не так, как нужно»);

- чувство сильной ответственности и непрерывное ощущение страха, что что-то не получится или он не справится;

Общая отрицательная установка на творческие и трудовые перспективы (по типу «как не пытайся, все равно ничего не выйдет»);

Поведенческие симптомы:

- чувство о том, что трудовая деятельность становится все труднее и труднее, а осуществлять её – все сложнее и сложнее;

- сотрудник значительно изменяет свои рабочие планы (повышает либо уменьшает продолжительность работы);

- затрудняется в принятии решений;
- постоянно, даже если это не нужно, берет работу домой, но и дома её не выполняет;
- чувство ненужности, неверие в улучшения, сокращение интереса по отношению к труду, равнодушие к итогу работы;
- невыполнение значимых, приоритетных вопросов и остановка на незначительных деталях, не соответствующая должностным обязанностям трата огромной доли трудового времени на недостаточно осознаваемое или неосознаваемое осуществление механических и элементарных действий;
- отдаляемость от коллектива, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление спиртными напитками, внезапное увеличение скуренных за день сигарет.

Список использованной литературы:

1. Бойко “эмоционального выгорания” в профессиональном общении. СПб., 1999.
2. Водопьянова выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2005
3. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание. – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения. М., Новая школа, 1995.
5. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
6. Самоукина психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997 г.

Опубликовано: 07.06.2017 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2017

© Ермакова Н.С., 2017

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Для заметок