

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ:

Об'єктивні фактори:

Несприятливий соціально-психологічний клімат в педагогічному колективі, який формується під впливом складної системи стосунків і виражається в певному емоційному стані. Часті конфлікти, надмірне напруження у взаєминах із колегами та керівництвом, відсутність підтримки і згуртованості негативно відбиваються на індивідуальних психічних станах членів колективу, призводять до емоційного виснаження.

Помилки в організації педагогічної діяльності: її надмірна регламентація, високий ступінь автономності педагога, невдалий розподіл навчального навантаження, погане стимулювання праці педагога, незрозумілі перспективи професійного зростання.

Суб'єктивні фактори:

Неврівноваженість нервово-психічних процесів, що проявляється у підвищеній збудливості, реактивності й високій відкритості. Розбіжності в ціннісній сфері, що виражається в неможливості реалізації педагогом значущих життєвих цілей, а також пріоритетних типів поведінки у своїй професійній діяльності. Низький рівень сформованості індивідуальної системи свідомої саморегуляції емоцій і поведінки.



До компонентів гармонійного життя особистості відносяться:

Самооцінка – вона передбачає оцінку особистістю самого себе, свого місця серед інших людей, а також власних рис, можливостей.

Рівень домагань – соціальна позиція, яку індивід займає і закріплює через індивідуальний вибір, власні зусилля і конкуренцію з іншими.

Самопочуття – відчуття комфортності і внутрішнього психічного стану.

Настрій – це загальний емоційний стан, який забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Природні способи регуляції організму, які включаються самі собою це:

- тривалий сон; смачна їжа; спілкування з природою, тваринами;

водні процедури; масаж; танці; музика.

Природні людські способи саморегуляції організму це:

- усмішка, гумор; думки про щось гарне, приємне; потягування й розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем на дворі; розглядання квітів, фотографій чи приємних або дорогих речей; читання віршів;
- вдихання свіжого повітря.

Унаслідок саморегуляції досягаються три основні ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційного напруження);
 - відновлення (послаблення проявів втоми);
- активізація (підвищення психофізичної реактивності).

Буклет підготовлений
практичним психологом ЗДО №41
Михайленко Ю.М.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



Дошкільний навчальний заклад
(ясла – садок) №41
Кременчуцької міської ради
Полтавської області
2019 р.

При підготовці буклету
використовувалися додаткова література
та матеріали інтернет-сайтів

Емоційне вигорання - це психічний стан, який характеризується виникненням відчуття емоційної спустошеності та втоми, викликаний провідною діяльністю людини.

ФАЗИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

«Фаза «напруження» - утворюється внаслідок хронічної психоемоційної атмосфери, загострених обставин, підвищеної відповідальності.

«Фаза «резистенція» - людина намагається відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів, намагається зменшити тиск зовнішніх обставин доступними їй засобами.

«Фаза «виснаження» - втрата всіх психічних ресурсів, зниження емоційного тону.

Симптоми фази «напруження»: незадоволеність собою – внаслідок невдач або нездатності вплинути на психотравматичні обставини; загнаність до клітки (відчуття безвихідної ситуації); переживання психотравматичних обставин – педагог сприймає умови роботи, як психотравматичні; тривога й депресія – причиною яких є підвищення нервовості, депресивних настроїв.

Симптоми фази «резистенція»: редукція професійних обов'язків – педагог прагне якомога менше часу витрачати на виконання обов'язків, які забирають багато емоцій; розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-яке спілкування (робота, сім'я); емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках; неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на стосунки під час навч.-вих. процесу

Симптоми фази «виснаження»: емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечутливості на фоні перевиснаження, мінімальне внесення емоцій в професійну діяльність, психосоматичні та психовегетативні; деперсоналізація – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, із ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, до навчальної діяльності взагалі.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА, ПОВ'ЯЗАНІ З СТАЖЕМ РОБОТИ:

Перші 5 років у навчальному закладі – це період адаптації молодого фахівця до умов роботи. Він багато знає, але мало вміє. У нього не сформовані професійно значущі риси, він зосереджений на собі, своєму потенціалі. Його переваги в тому, що він відкритий до сприйняття нового в собі та в оточенні, але ще недостатньо самовизначився у професії. Важливо, щоб період адаптації не закінчився розчаруванням в обраній професії і конфліктами, спровокованими бажанням самоствердитися.

6 – 10 років – в цей період педагог активний в професійній діяльності. Формується його професійна позиція. Меншає число конфліктів, пов'язаних з потребою педагога самоствердитися в очах колег і учнів. Підвищується професійна значущість.

11 – 15 років – настає «педагогічна криза», яка пояснюється тим, що існує суперечність між бажанням щось уміти і можливостями педагога.

16 – 20 років – цей етап пов'язаний із «кризою середини життя», коли підбиваються попередні підсумки.

21 – 25 років – це найпродуктивніший період. Такі педагоги мають найкращі сформовані педагогічні риси. Власні діти вже виросли і тому вони повністю зосереджені на професії.

Понад 25 років – для педагогів з таким стажем характерне хворобливе сприйняття контролю за своєю діяльністю.



ТИПИ ПОВЕДІНКИ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Тип Г – педагог здоровий, активний, здатний до вирішення важких проблем, робота для нього дуже важлива (але не надміру), контролює власні енергетичні витрати, вміє конструктивно долати ситуації невдач і поразок. Але ці невдачі його не призводять до емоційних витрат, а спонукають до активного пошуку способів їх подолання. Цей тип самий зразковий.

Тип S – педагог економний, ощадливий, із середнім рівнем мотивації, енергетичних витрат і професійних домагань, утримує дистанцію до професійної діяльності. Але слід зауважити, що така довготривала економна поведінка може призвести до професійної незадоволеності на фоні успішності інших колег.

Тип А – це тип ризику. Характеризується екстримально великим суб'єктивним значенням професійної діяльності, високою енергетичною витратою, низькою стійкістю до стресу. Негативні емоції педагог отримує внаслідок психічних перевантажень, через незадоволеність ефективністю своєї роботи, відсутністю соціальної підтримки. Так швидко розвивається синдром професійного вигорання. Негативним наслідком такого типу поведінки можуть бути різноманітні психосоматичні розлади з високим рівнем коронарних захворювань.

Тип В – вигорання. Для педагога низьке значення має його професійна діяльність, не здатний до релаксації та конструктивного вирішення проблем, притаманна низька стресостійкість, постійне відчуття тривоги й страху.

