

«Эмоциональное выгорание... как этого избежать?!»

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, про-



«На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.



К симптомам эмоционального выгорания относится:

эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
напряженность в отношении к людям;
занизенная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
частая раздражительность;
психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
снижение активности.

Если педагог заметил у себя хотя бы один из симптомов, мы советуем ознакомиться с наиболее известным тестом на выявление эмоционального выгорания, который позволит определить степень выраженности основных составляющих синдрома и таким образом установить общий показатель профессионального выгорания.

«



vasilleko.ru

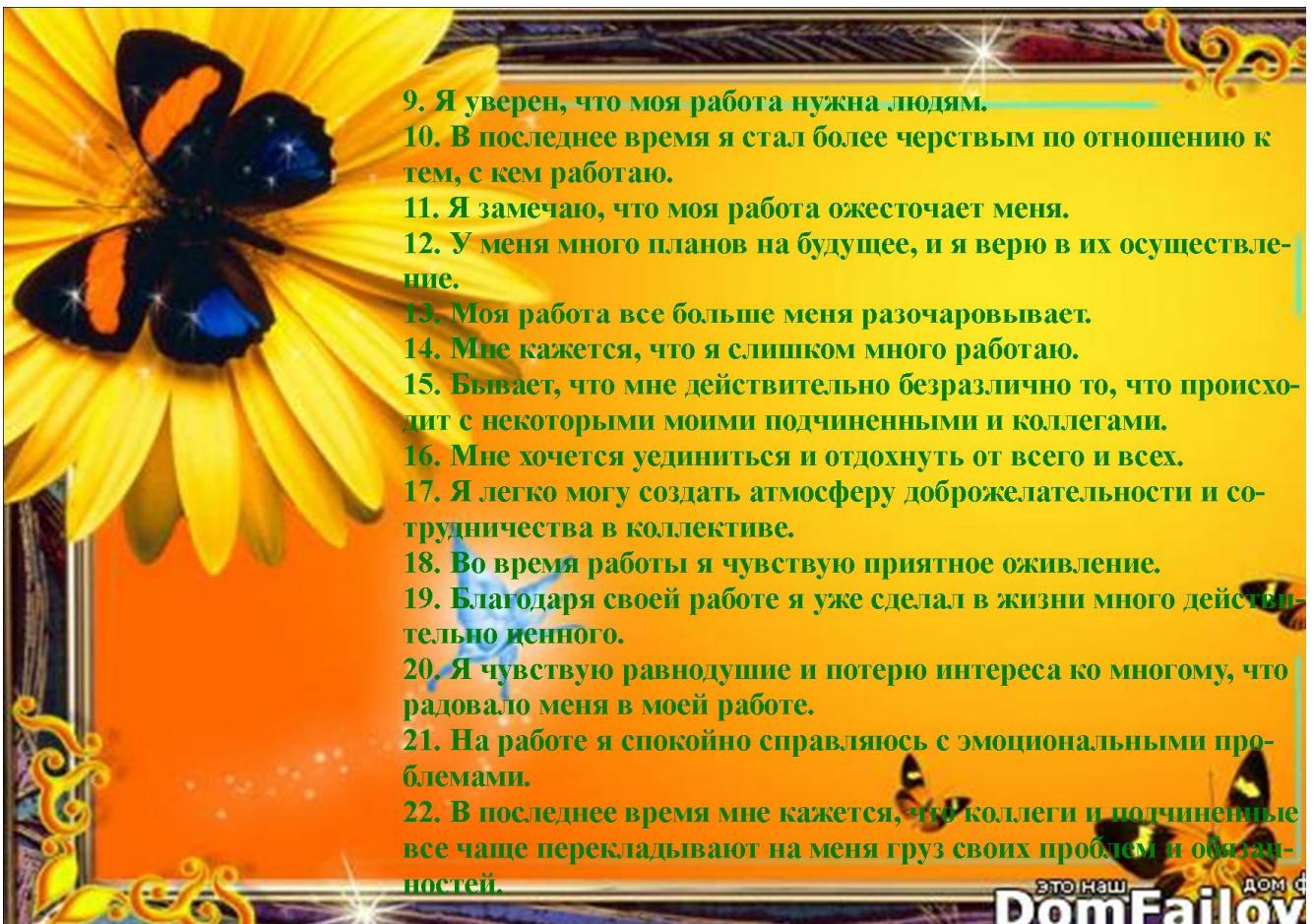
Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания»

(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Просим Вас ответить на приведенные вопросы, используя следующие варианты ответа: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день.

Тест

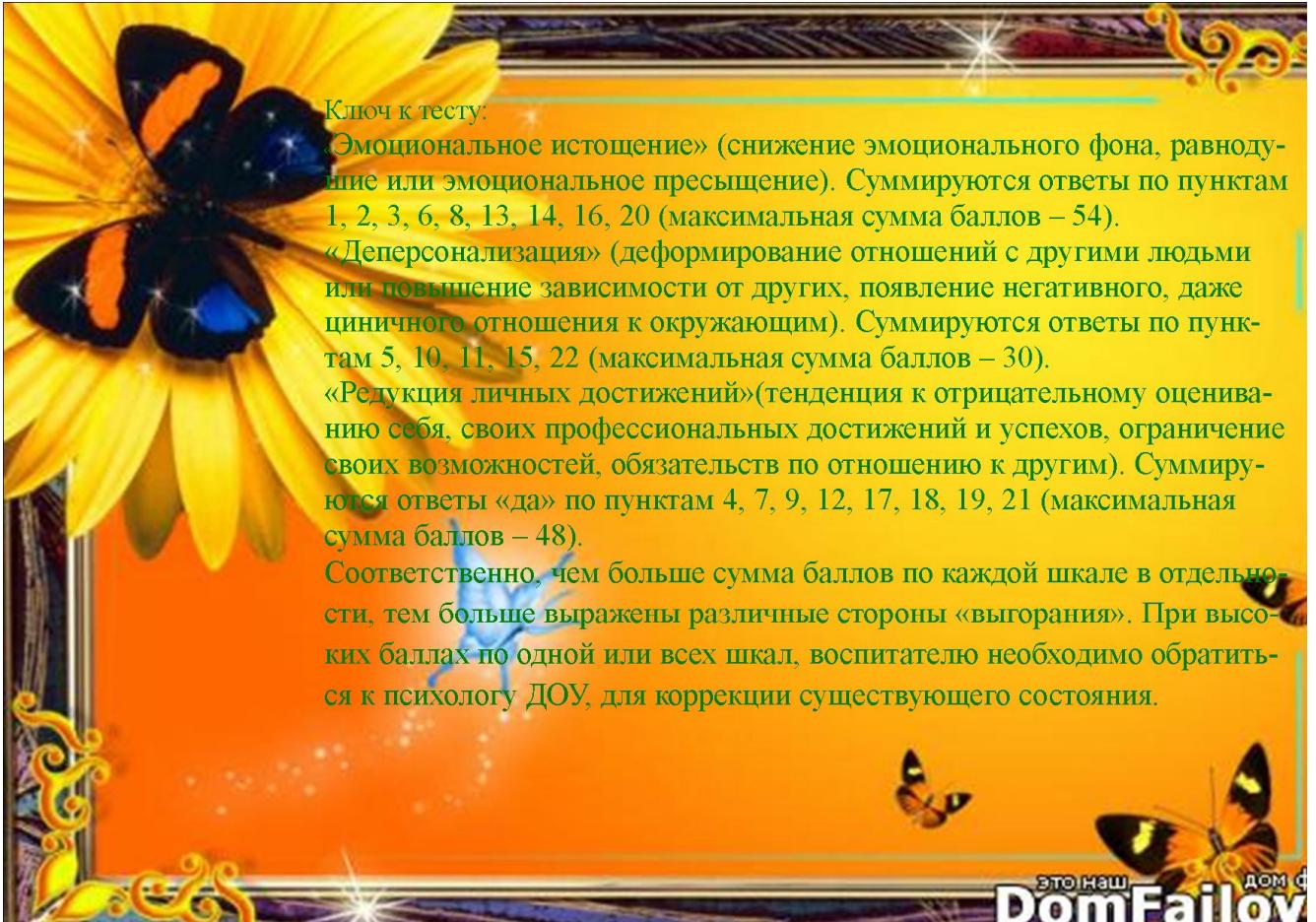
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.



это наш дом Dom Failey



это наш дом Dom Failey



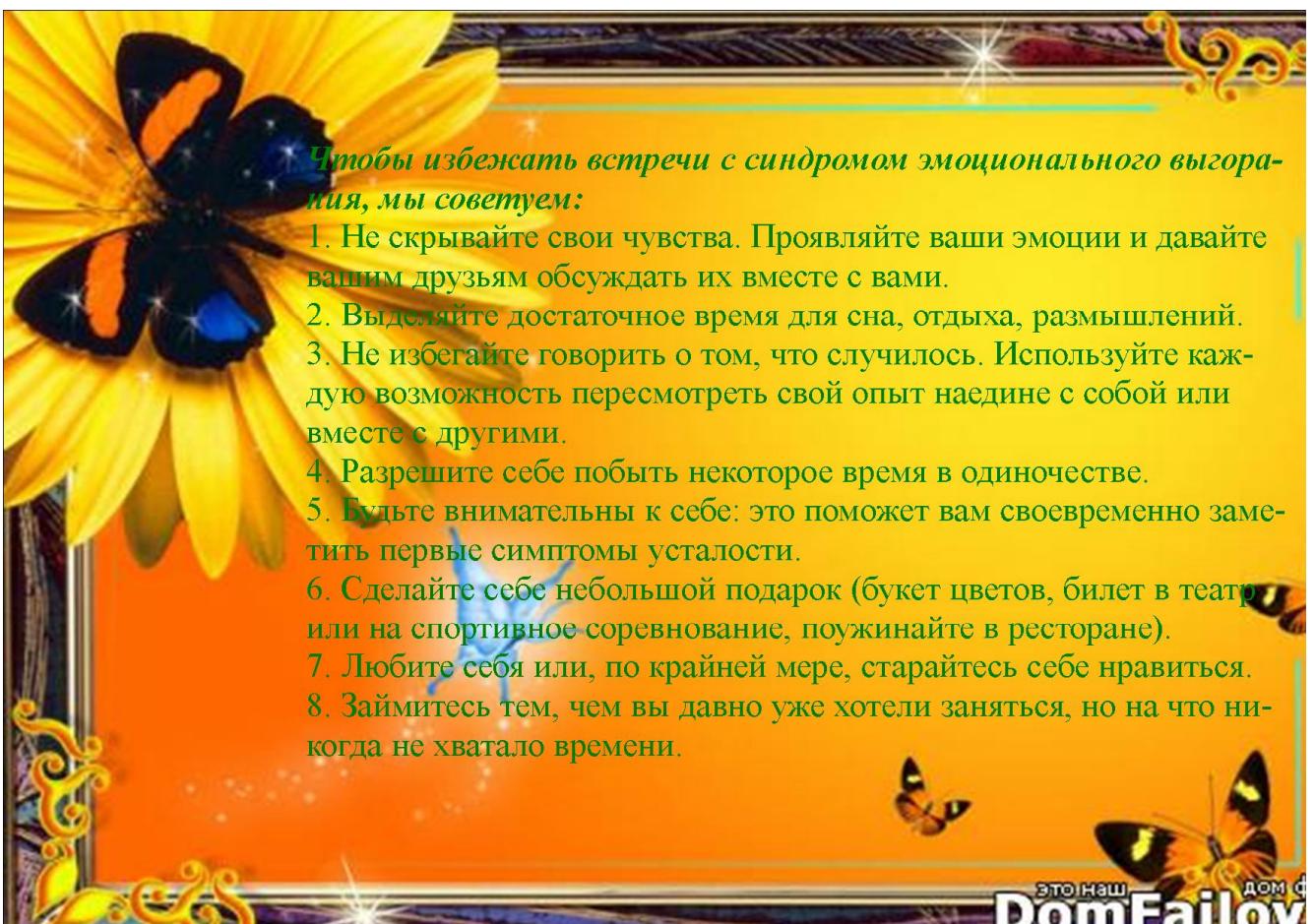
Ключ к тесту:

«Эмоциональное истощение» (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение). Суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим). Суммируются ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

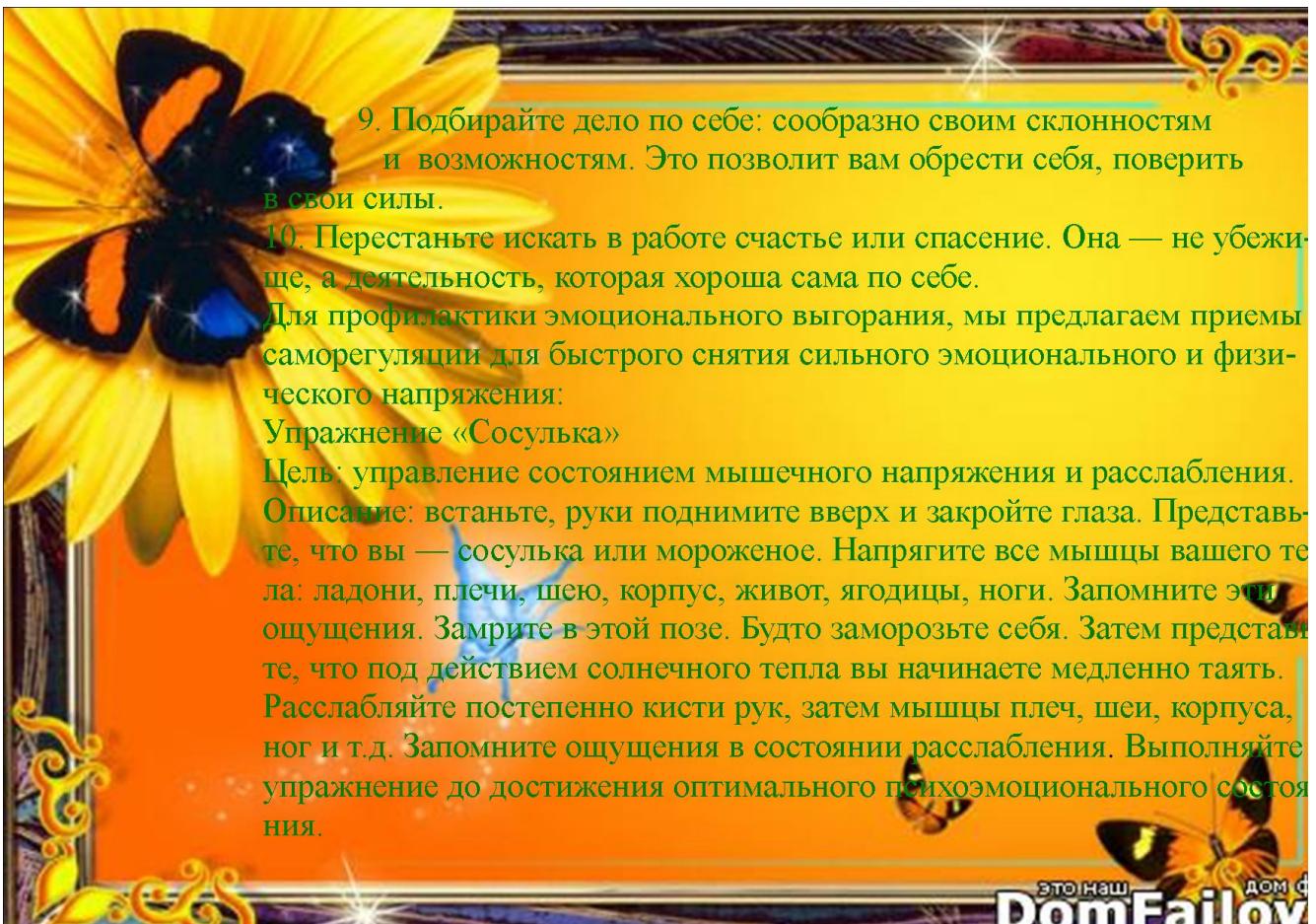
«Редукция личных достижений» (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим). Суммируются ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Соответственно, чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания». При высоких баллах по одной или всех шкал, воспитателю необходимо обратиться к психологу ДОУ, для коррекции существующего состояния.



Чтобы избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания, мы советуем:

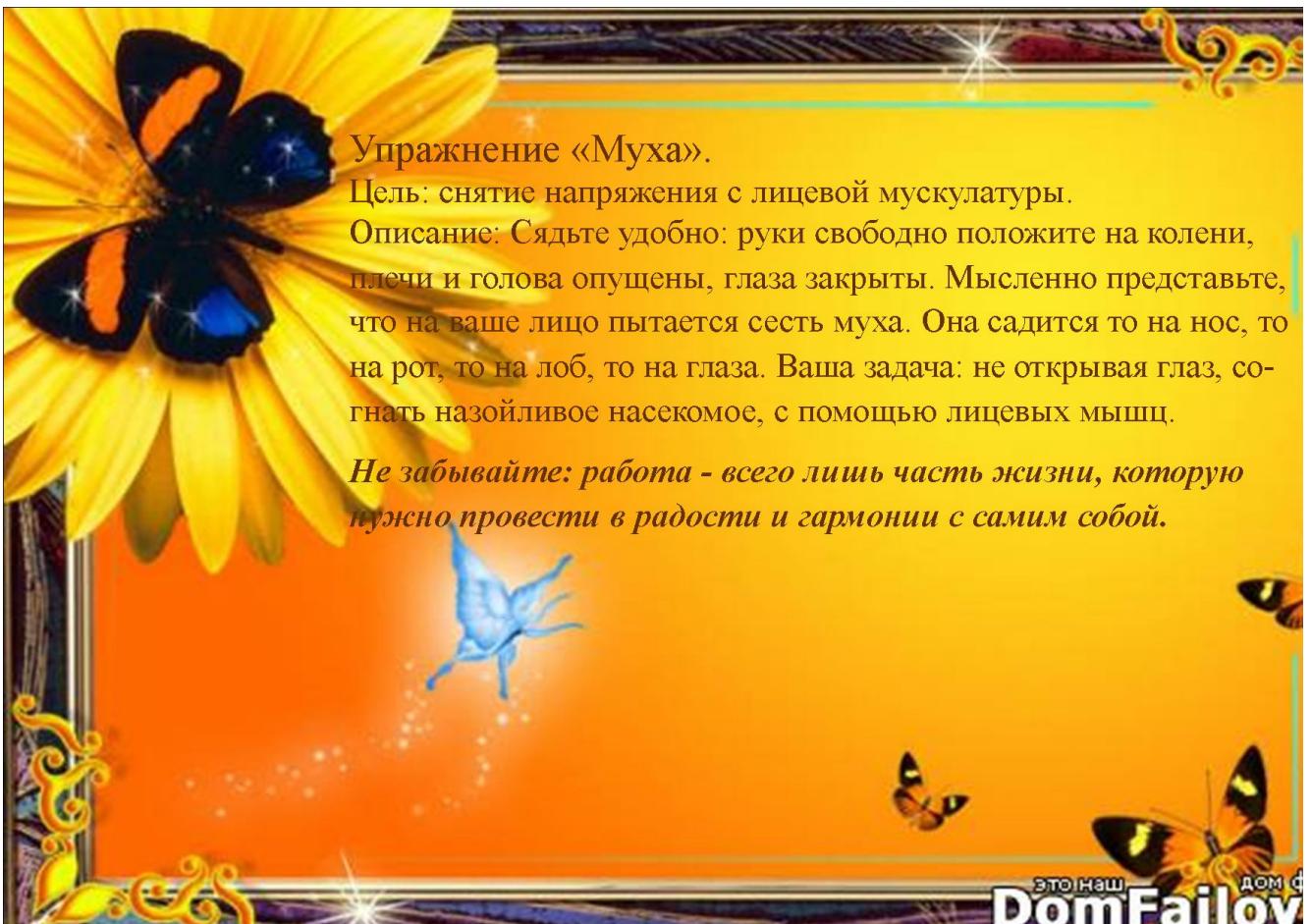
1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
3. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
4. Разрешите себе побывать некоторое время в одиночестве.
5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.



это наш дом ф
DomFailov



это наш дом ф
DomFailov



Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Описание: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.