



Создание благоприятного психологического климата в условиях образовательной организации как профилактика эмоционального выгорания

современная школа

Спикер к.пс.н., доцент Петрова Елена Александровна



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Важнейшей составляющей деятельности педагога является общение, которое часто сопровождается постепенным нарастанием эмоционального истощения, возникает процесс постепенной утраты энергетических ресурсов (физических, когнитивных, эмоциональных), что негативно воздействует на исполнение должностных обязанностей. Риск развития эмоционального выгорания может появиться из-за возникновения нестандартных педагогических ситуаций, ответственности и сложности выполняемых профессиональных задач и целого ряда различных причин. Выгорание является следствием долговременных стрессов, возникающих в процессе профессиональной коммуникации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Эмоциональное выгорание — это синдром, который включает в себя три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение чувства личной эффективности.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие.

Симптоматика проявляется на трех уровнях:

1. На физическом уровне это постоянная усталость, нарушения сна, снижение иммунитета, головные боли и проблемы с пищеварением.
2. Эмоциональном - человек чувствует опустошенность, раздражительность, апатию, тревожность или даже депрессию.
3. Поведенческом - в поведении появляются избегание обязанностей, замкнутость, отстраненность, снижение интереса к работе, равнодушие к результатам.

Эти признаки часто игнорируются или приписываются временным трудностям, что только усугубляет состояние.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ

Эмоциональное выгорание можно условно классифицировать:

- по профессиональному признаку (педагогическое, медицинское, управленческое и т. д.);
- по характеру проявления (открытое, скрытое, компенсаторное);
- по степени выраженности.

Также исследователи выделяют острое и хроническое выгорание. Острое выгорание развивается стремительно и сопровождается резкими изменениями состояния. Хроническое формируется постепенно, иногда в течение нескольких лет, незаметно превращаясь в привычный фон жизни.

СТАДИИ

Выгорание не возникает внезапно — это постепенный процесс, который включает несколько стадий:

1. Энтузиазм: человек вкладывается в работу, часто превышая свои ресурсы.
2. Стагнация, когда мотивация снижается, а усталость накапливается.
3. Хронический стресс: появляются первые симптомы истощения.
4. Само выгорание с выраженными нарушениями в физическом и психическом состоянии.
5. Профессиональная и личностная деформация, когда наблюдается отчуждение, эмоциональное оцепенение и отказ от ответственности.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Игнорирование симптомов может привести к тяжёлым последствиям.

Физически это состояние чревато развитием соматических заболеваний: гипертонии, язв, мигреней, нарушений сна и хронической усталости.

Эмоционально — к тревожным расстройствам, депрессии и даже суицидальным мыслям.

ЗАДАЧА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Для эффективного снижения синдрома эмоционального выгорания следует обеспечить необходимые условия психологической безопасности в среде взаимодействия участников, но при этом образовательная среда учреждения должна реализовать психологическую безопасность всех ее субъектов. Психологическая поддержка педагогов является одной из приоритетных задач педагога-психолога.

Под образовательной средой рассматривается определенная система условий, система межличностных отношений между субъектами образовательного процесса и пространство разнообразных видов деятельности, предметно-пространственные условия, необходимые для социализации обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и индивидуальными интересами.

Психологически безопасной можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокие показатели удовлетворенности взаимодействием и защищенности от психологического насилия.

Психологическая безопасность – это определенное состояние защищенности личности, а также способность среды и личности отражать негативные внешние и внутренние воздействия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

Психологический климат в образовательной организации — это преобладающий в коллективе эмоциональный настрой, определяющий отношения между участниками (учениками, учителями, администрацией).

Благоприятный климат способствует эффективной работе и личностному развитию, характеризуется доверием, поддержкой, сотрудничеством и оптимизмом.

Создание и поддержание такого климата является важной задачей, поскольку он напрямую влияет на успеваемость, мотивацию и психологическое здоровье всех участников.

Психологический климат включает в себя три сферы:

социальный климат — осознание целей и задач всеми участниками, соблюдение прав и обязанностей;

моральный климат — ценности, принятые в группе, их единство, принятие, согласованность;

психологический климат — неофициальные отношения в группе.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

критерий	описание
Взаимоотношения с учителями	со взрослыми/коллегами выстраиваются бесконфликтные отношения, возможно обратиться за помощью и поддержкой
Взаимоотношения с учениками	с детьми и подростками выстраиваются бесконфликтные отношения, дети слышат друг друга, могут разрешать конструктивно конфликты
Эмоциональный комфорт	отмечается низкий уровень тревожности, эмоциональная расслабленность при нахождении в образовательной организации
Возможность высказать свою точку зрения	открытость в высказывании своего мнения внутри коллектива, коллектив готов обсуждать предложения и вносить изменения в свою работу

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

критерий	описание
Уважительное отношение к себе	действуете с учетом личных интересов, не наносит вред своим потребностям и здоровью
Сохранение личного достоинства	отсутствует случаи эмоционального и физического унижения и обращения
Возможность обратиться за помощью	при возникновении вопросов или сложных ситуациях, я знаю к кому могу обратиться за помощью и поддержкой
Возможность проявлять инициативу, активность	я могу проявить себя с разных сторон, предложить идеи и поддержку в их реализации

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

критерий	описание
Учет личных проблем и затруднений	окружение знает мои личные особенности и учитывает их при поручении мне задания или какой-либо ситуации
Внимание к просьбам и предложениям	при общении за помощью откликаетесь на обращение, готовы оказать помощь и поддержку, рассмотреть предложение
Помощь в выборе собственного решения	окружающие помогают в принятии решений, готовы совместно обсуждать наиболее конструктивный выбор

Профилактика эмоционального выгорания педагогов включает в себя:

1. организацию рабочего процесса (планирование, установление границ), заботу о здоровье (физическая активность, режим дня, отдых),
2. развитие психологической устойчивости (позитивное мышление, саморегуляция, хобби) и налаживание социальных связей (поддержка коллег, общение с близкими).
3. Важно научиться справляться со стрессом, а не избегать его, и находить время для восстановления сил.

Организация работы и личных границ:

1. Планируйте и ставьте приоритеты: Не пытайтесь сделать все за один день; переработка ведет к снижению эффективности.
2. Устанавливайте границы: Не берите на себя дополнительный функционал, который ведет к переработкам и стрессу.
3. Переключайтесь: Не думайте о работе в свободное время. Найдите хобби, которое поможет отвлечься.
4. Делайте «тайм-ауты»: Короткие перерывы в течение рабочего дня необходимы для поддержания психического и физического благополучия.

Забота о здоровье и отдых:

1. Соблюдайте режим: Уделяйте достаточное время сну, приему пищи и физической активности.
2. Будьте физически активны: Регулярные занятия спортом и физический труд помогают снять нервное напряжение.
3. Отдыхайте на природе: Отдых на свежем воздухе благотворно влияет на нервную систему.

Психологическая устойчивость и саморегуляция:

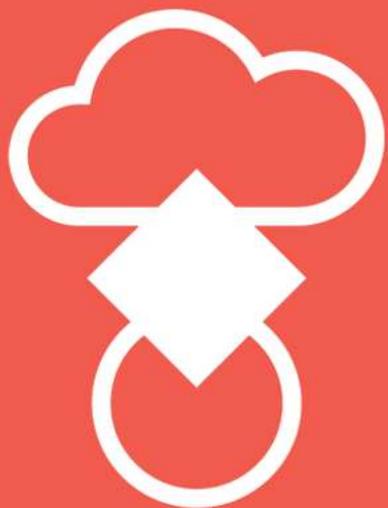
1. Развивайте позитивное мышление: Укрепляйте уверенность в себе и своих силах, веру в успех своего дела.
2. Ведите дневник благодарности: Каждый вечер записывайте три вещи, за которые были благодарны в этот день. Это помогает сосредоточиться на позитивных моментах.
3. Используйте методы релаксации: Йога, дыхательная гимнастика и другие техники помогут справиться с напряжением.
4. Ищите профессиональное развитие: Курсы повышения квалификации и тренинги помогут оставаться вовлеченным в профессию и обмениваться опытом с коллегами.
5. Научитесь управлять эмоциями: Не держите негативные эмоции в себе. Найдите способы их выразить, например, через разговор, рисунок или другие методы.

Переключение и смена деятельности:

1. Находите хобби: Занятия, не связанные с работой, помогают переключиться и восстановить силы.
2. Меняйте деятельность: Позитивные эмоции от приятных занятий помогают вытеснить грусть и усталость.
3. Пробуйте новое: Узнавание нового и применение этих знаний в работе, а также прохождение курсов, помогут поддерживать интерес к профессии

Обращение за помощью:

1. Не бойтесь просить о помощи: При возникновении первых признаков выгорания обратитесь за поддержкой к коллегам, психологу или руководству.
2. Ищите поддержку: Делитесь своими чувствами и переживаниями с близкими людьми, которым доверяете.



Спасибо за внимание!

современная школа