Министерство здравоохранения Тверской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бежецкий медицинский колледж»

(тема) Психоэмоциональное выгорание преподавателей медицинского колледжа

Преподаватель эстетики и культурологии

Рудова Наталья Владимировна

Бежецк ,2022

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………….3

Глава 1. Теоретическая часть

1.1. Эмоциональное истощение как вид психоэмоционального выгорания преподавателей колледжа ……………………………………………………...5

1.2. Особенности эмоционального выгорания преподавателей………...........7

1.3. Причины психоэмоционального выгорания и пути его преодоления….8

1.4. Диагностика синдрома психоэмоционального выгорания и мероприятия, направленные на его предупреждение………………………………………...10

Глава 2. Практическая часть ………………………………………………….,.12 Заключение………………………………………………………………………19

Список источников и литературы……………………………………………...20

Приложение 1……………………………………………………………………21

Приложение2……………………………………………………………………..23

**Введение**

Синдром психоэмоционального выгорания (СПВ) - это комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда.

Проявляется равнодушием к работе, формальным выполнением должностных обязанностей, негативом в отношении коллег и студентов.

«Выгорающие» на работе люди часто возвращаются домой раздраженными и эмоционально истощенными. Они полностью поглощены рабочими проблемами, от которых не могут освободиться даже в кругу семьи или друзей - это внешняя сторона проблемы.

Внутренние же - это установочные последствия выгорания они заключаются в развитии негативных реакций по отношению к студентам, работе, организации или себе.

Термин «эмоциональное выгорание» ввел в 1974 году Американский психиатр Фрейденбергер для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в последние несколько десятилетий исследования психоэмоционального выгорания является важной темой. Преподаватели, страдающие «синдромом психоэмоционального выгорания» часто принимают решение о прекращении профессиональной деятельности, и этот этап самый значимый для текучести кадров.

Целью данной работы является изучение проявления и профилактики психоэмоционального выгорания у преподавателей медицинского колледжа.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

* Изучить причины выгорания преподавателей разных дисциплин;
* Выявить уровень выраженности профессионального выгорания преподавателей;
* Рассмотреть эффективность профилактики психоэмоционального выгорания преподавателей;

Объектом исследования является - психоэмоциональное выгорание преподавателей.

Предметом исследования является - деятельность преподавателей по профилактике психоэмоционального выгорания.

Гипотеза: Профилактика выгорания поможет избежать внутреннего накопления отрицательных эмоций и позволит сохранить эмоционально-энергетические и личностные ресурсы преподавателей.

**I.Теоретическая часть**

**1.1. Эмоциональное истощение как вид психоэмоционального выгорания преподавателей.**

Синдром психического выгорания (СПВ) начал изучаться с 70-х годов прошлого столетия. Под «психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы».

Так же, оно проявляется в снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему миру или эмоциональном перенасыщении, в стремлении уберечься от излишнего напряжения, в агрессивных реакциях, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии, физическом недомогании.

Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «притупленности», «приглушенности» эмоций. Иногда «выгоревшие» преподаватели говорят, что у них «закончились эмоции», «не хватает сил работать». В крайних случаях возможны срывы.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Это развитие негативных, черствых, безразличных установок по отношению к людям. Заметна деформация отношений с другими людьми (обезличивание): повышение зависимости от других или, напротив, циничности установок и чувств по отношению к обучающимся.

У преподавателя возникает чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом, неспособность адекватно оценивать себя и результаты своей работы. Психоэмоциональное выгорание рассматривается как синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов.

Выгорание преподавателей негативно отражается на организации:

* Уменьшается включенность в работу;
* Снижается удовлетворенность трудом;
* Увеличивается текучесть кадров;
* Ухудшается социально - психологический климат;
* Прогрессируют неблагоприятные физические и эмоциональные симптомы;
* Ухудшаются качественные и количественные показатели работы;

Содержание работы преподавателей само по себе предполагает готовность понимать, объяснять, оказывать помощь, проявлять заботу, внимание

Профессиональное выгорание преподавателей приводит к уменьшению гуманистической направленности в структуре их трудовой мотивации, основным показателем, которого служит фактор преподавания.

С увеличением эмоционального истощения уменьшается мотивация творческого самовыражения и самореализации, морального самоуважения, снижается потребность в общении с другими людьми.

**1.2. Особенности эмоционального выгорания преподавателей.**

«Светя другим, сгораю сам». Данное выражение нередко используется для описания профессиональной деятельности преподавателей.

В связи с пандемией и дистанционным обучением более подвержены синдрому психоэмоционального выгорания. Среди преподавателей распространенность симптомов тревоги и депрессии очень высока, так же у учителей ухудшается состояние психического здоровья, предъявляются многочисленные соматические жалобы.

Факторы, приводящие, к формированию СПВ слабо зависят, от возраста или пола . Мужчины и женщины страдают им в равной степени.

Чтобы не допустить выгорание преподавателей необходимо следить за собственным здоровьем.

**1.3. Причины психоэмоционального выгорания и пути его преодоления.**

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов.

Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» - эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена – стрессоустойчивости.

Рис.1. Симптомы неуправляемого стресса.

***Пути преодоления СПВ работников:***

1. Повышение их коммуникативной компетенции;
2. Овладение умениями и навыками саморегуляции;
3. Профессиональное развитие;
4. Расширение сферы интересов;
5. Повышение уровня психологических знаний;

**1.4. Диагностика синдрома психоэмоционального выгорания и мероприятия, направленные на его предупреждение.**

Одним из факторов ослабления трудовой мотивации преподавателей является профессиональное выгорание.

**Рис.2. Организационные факторы педагогического коллектива**

**Выделяют 3 стадии формирования синдрома психоэмоционального выгорания:**

Первая стадия – тревога. Преподаватель испытывает хроническую усталость, эмоциональное истощение, частую смену настроения.

Вторая стадия – сопротивление. Учитель испытывает неудовлетворенность, цинизм, отсутствие эмпатии. Становится, трудно сосредоточится на чем-либо.

Третья стадия – истощение. Преподаватель с одной стороны, сонный и вялый, а с другой – очень злой и жестокий.

**Индивидуальная профилактика синдрома выгорания:**

1. В рамках профессиональной деятельности необходимо подбирать работу, соответствующую индивидуальным склонностям и возможностям.
2. Повышать квалификацию и уровень профессиональной компетентности
3. Необходимо сбалансировать рацион питания
4. Необходимо отключаться от мыслей о работе, уходя домой.

**5.** Необходимы прогулки пешком, встречи с друзьями и т.д.

**6**.Важно больше заниматься любимыми делами или увлечениями, посещать выставки, театры, концерты и т.д.

**7.** Заниматься творчеством

**2. Практическая часть**

На базе ГБПОУ «Бежецкий медицинский колледж» было проведено анкетирование среди преподавателей различных дисциплин.

Для исследования было взяты преподаватели гуманитарных дисциплин, специальных дисциплин, преподаватели, совмещающие должность

**Таблица 1**

Анкетирование для выявления психоэмоционального выгорания

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Как на вас влияет ваша работа? | положительно | негативно | раздражительно | агрессивно |
| 2 | Чувствуете ли вы, что ваши нервы натянуты до предела? | почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 3 | Охотно ли вы идете на работу? | всегда да | почти никогда | скорее нет | не знаю |
| 4 | Приходя, на работу я чувствую: | опустошенность | депрессия | усталость | утомление |
| 5 | Обычные обязанности меня напрягают больше, чем обычно? | сложно сказать | скорее нет | точно да | точно нет |
| 6 | Можете ли вы накричать на студентов? | совершенно нет | не знаю | совершенно да | сложно сказать |
| 7 | Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей? | почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 8 | Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня? | точно да | скорее нет, чем да | сложно сказать | точно нет |
| 9 | Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 10 | Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой? | почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 11 | Если бы вам предложили прямо сейчас оставить все дела и отправиться отдыхать, что именно вы бы предпочли: | кинотеатр | аттракционы | пляж | аквапарк |
| 12 | Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу? | почти никогда | редко | часто | Почти всегда |

Были проанализированы данные и, исходя из анкетирования, было выявлено, что больше подверглись психоэмоциональному выгоранию преподаватели, имеющие должность т.к. у них большой объём работы и ответственности. Больше всего подверглись выгоранию преподаватели со стажем выше 25-ти лет и возрастом более 40 лет. Это мы можем увидеть на диаграмме 2.

Преподаватели специальных дисциплин так же подверглись психоэмоциональному выгоранию, они также истощены, работа не приносит им удовольствие, они неохотно идут на работу.

Преподаватели гуманитарных дисциплин подвергнуты выгоранию меньше, чем другие.

**Диаграмма 1**

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что на влияние психоэмоционального выгорания сказывается возраст, так как преподаватели, работающие 25-40 лет на одном и том же месте быстро, подвергаются выгоранию, они эмоционально истощены, так же чаще всего страдают психосоматическими расстройствами, могут страдать депрессией.

Характерным является и то, что у преподавателей с выраженными симптомами эмоционального истощения, деперсонализации и редукции наблюдается резкое рассогласование положительных и отрицательных переживаний по сравнению с учителями, находящимися на нижних ступенях выгорания (диаграмма 3)

**Диаграмма 2.**

Результат анкетирования показал, что многие преподаватели отделений эмоционально истощены, они чувствуют себя опустошенными, за всё время своей работы было много тяжелых случаев.

**Диаграмма 3.**

Из диаграммы мы видим, что высокий балл истощения имеют преподаватели совмещающие руководящую должность с преподаванием, у других же более низкий балл истощения т.к. Это связано с объёмом постоянной работы, с возрастом и стажем.

**Рис.3. Проявление «внутренних зажимов»**

Профессиональная деятельность преподавателя насыщена стресс генами.

Чтобы «не сгореть» на работе и помочь себе в ситуациях эмоционального напряжения, необходимо контролировать свое эмоциональное напряжение, для этого есть несколько упражнений, которые помогут расслабиться и сохранить свое здоровье (Приложение 1)

**Для предупреждения психоэмоционального выгорания важно:**

-Научиться эффективным стилям коммуникации и методам разрешения конфликтных ситуаций;

-Освоить техники релаксации (расслабление) – мышечная релаксация, самовнушение, медитация;

-Уметь разделить с коллегами и студентами ответственность за результат;

-Создавать и поддерживать хороший климат внутри коллектива, ощущать адекватную поддержку коллег и иметь возможность доверительно обсуждать вопросы, связанные со стрессом на работе;

-Развивать другие интересы, не связанные с профессиональной деятельностью;

-Поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания.

**Профилактика психоэмоционального выгорания**

* - Регулярный активный отдых, общение с природой;
* - Раскрытие собственных творческих возможностей, работа на перспективу, поиск нового в старом;
* - Умение видеть и ценить результат;
* -Рациональное отношение к происходящему: замена чувства вины на чувство ответственности;
* -Планирование своего дня, недели, месяца;
* -Здоровый образ жизни;
* -Хобби, танцы, увлечения; вкусная еда;

**Заключение**

В работе поставленные цели и задачи были достигнуты, гипотеза доказана.

Профессия учителя – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию психоэмоционального выгорания. Эта профессия характеризуется высокой степенью эмоциональных переживаний, которые испытывает в процессе своей профессиональной деятельности. На преподавателей возложена огромная ответственность за обучение, воспитание и здоровье обучающихся.

Незнание правил профилактики усугубляет внутреннее состояние преподавателей. Профилактические мероприятия помогут избежать внутреннего накопления отрицательных эмоций и позволят сохранить эмоционально-энергетические и личностные ресурсы.

Преподаватели должны помнить, чторабота - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

**Список источников и литературы**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2018. – 336 с. с.: ил. – (Серия «практическая психология»).

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 2019.

3. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов организаций социального обслуживания: метод. Пособие / Сост. Е.В. Суворова; Под ред. Л.И. Ачекуловой. 2020.

Приложение 1

Для этого было подобрано несколько упражнений, которые помогут не только расслабиться, но и избавиться от стресса.

Упражнение лимон:



Представьте, что у вас в руках лимон и из него необходимо выдавить сок. Необходимо сжать кулаки в течение 15-20 сек., затем встряхнуть руки и расслабить мышцы. Повторяйте упражнение несколько раз.

Упражнение сосулька:



Встаньте, закройте глаза, поднимите руки вверх. Напрягите мышцы вашего тела. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять.

Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи и тд.

Упражнение воздушный шар:



Встаньте, закройте глаза, руки поднимите верх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягайте все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи корпуса ног и тд. И так сделаем небольшой вывод, если медицинский персонал будет делать эти упражнения, то они помогут очистить свои негативные мысли, расслабиться, успокоиться, а также эти упражнения помогут стать более выносливым и терпеливым.

Приложение 2

Приёмы профилактики эмоционального выгорания

1.Имитация драки/ груша бокс, спортивные игры с азартом! игры, где есть удар, фитнес/

2.Имитация бега от тигра /бег, ходьба по 15-20 км, скандинавская ходьба/

3.Расслабление, отдых, дыхание, плавание, водные процедуры, ассоциации

4. Радость /каждый день/ Эмоциональный дневник, дневник позитива, подбор смешных программ, встречи с друзьями, живое общение с приятными людьми, общение с животными, мир в коллективе

5. Невесомость (батуты, тарзанка, карусели)

4.Убрать раздражителя (смена работы, игнорирование человека, уменьшение числа контактов)

5. Эмоция вызывает в головном мозге очаг напряжения, создайте несколько очагов (цель, проблема, идея)

6.Хобби: пение, пазлы, рисунки, плетение, сборка разборка автомобиля, макетов