Психофизические симптомы

• Чувство постоянной усталости даже по утрам после сна (симптом хронической усталости), бессонница, желание спать в течение всего дня;

• Ощущение эмоционального и физического истощения; • Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды; • Общая астенизация (слабость, снижение активности); • Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; • Резкая потеря или резкое увеличение веса; • Ухудшения зрения, слуха, потеря внутренних, телесных ощущений; Социально-психологические симптомы • Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); • Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; • Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя); • Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность); • Чувство неосознанного беспокойства и тревожности (ощущение, что «что-то не так»); • Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»); • Чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь» Поведенческие симптомы 14 • Ощущение что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её все труднее и труднее; • Человек заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы); • Постоянно. без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает; • Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; • Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, большая трата времени на выполнение элементарных действий; • Отсутствие сотрудничества, повышение неадекватной критичности; • Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

1.3. Факторы риска возникновения и формирования эмоционального выгорания.

Существуют внешние и внутренние факторы риска возникновения эмоционального выгорания. Внешние факторы. • Постоянно эмоционально напряженная работа. По данным обследования 7300 учителей общеобразовательных школ, 56,8% опрошенных подчеркивают, что они испытывают постоянные и значительные интеллектуальные перегрузки, еще 24% считают интеллектуальные нагрузки умеренными, но постоянными. Практически все педагоги указывают на то, что их работа связана с психоэмоциональными перегрузками, причем 32% испытывают их постоянно. Кроме того, 18% педагогов усматривают в деятельности значительные физические нагрузки. • Дестабилизирующая организация деятельности (плохо организованная деятельность). Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» - мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения -ученике, коллеге и т. п., а затем на взаимоотношения обеих сторон; • Повышенная ответственность за исполняемые функции. Педагоги обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. На педагогах лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие детей. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии 15 субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо сопереживать, сострадать, сочувствовать, предвосхищать его слова, настроения, поступки. А главное, постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. Плата высока - нервное перенапряжение. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются. По данным исследований, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечяется у 30% педагогов, заболевания сосудов головного мозга у 37% педагогов, а 60% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой неврозоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60—70% случаев. Указанная картина здоровья учительства обусловле