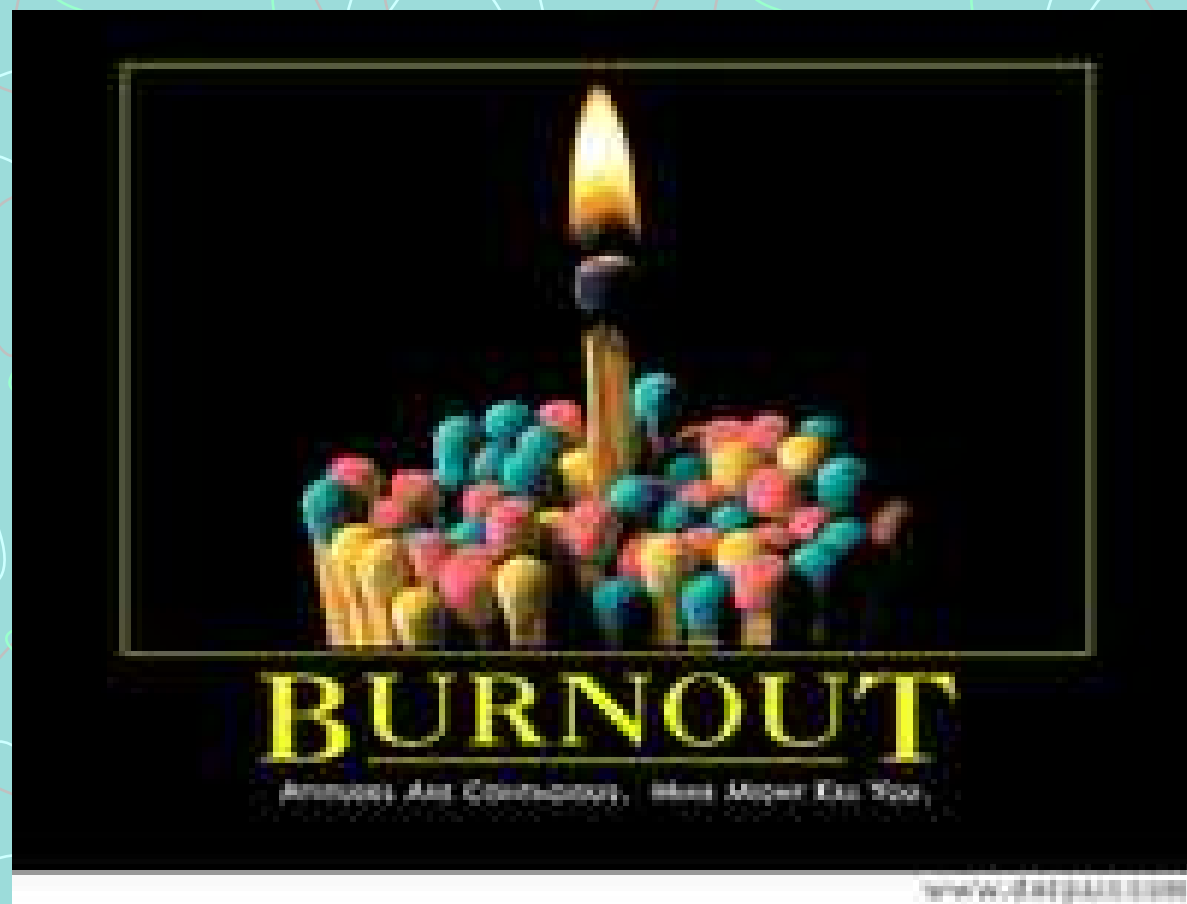




Синдромът “емоционално прегаряне”

и проблеми на общуването в училище






Емоционално прегаряне – burnout

*(синоними: професионално прегаряне,
емоционално изпепеляване)*

- специфичен вид професионална деформация на лицата, принудени при изпълнение на служебните си задължения интензивно да общуват с хора.





Защо е важно разпознаването на синдрома “емоционално прегаряне”?



- обществена значимост на проблема;
- необходимост от идентифицирането му;
- възможни практически решения;

Компоненти на “емоционалното прегаряне”:

- емоционално и/или физическо изтощение;
- деперсонализация, дехуманизация;
- понижена работоспособност;





СТАДИИ НА БЪРНАУТ

ЕНТУСИАЗЪМ



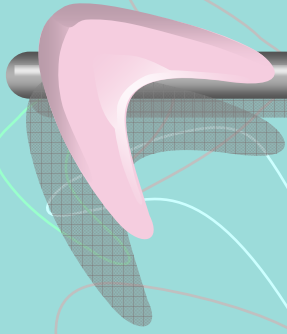
СТАГНАЦИЯ



ФРУСТРАЦИЯ



АПАТИЯ



Причини за поява на “емоционално прегаряне”

- Личностни фактори:
 - емпатия;
 - идеализъм;
 - интровертност;
 - работохолизъм;
 - увлеченост(обсебеност от работата);





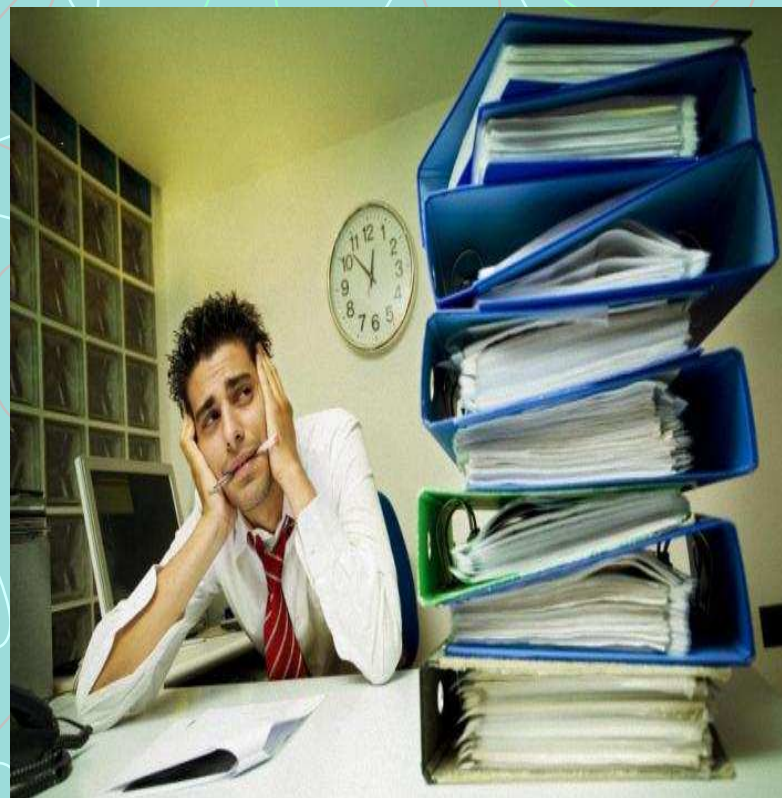
Ролеви фактори:

- ролева
конфликтност;
- ролева
неопределеност;



Организационни фактори

- недобра организация и планиране на труда;
- съдържание на труда - интензивност и дълбочина на общуване с учениците;
- неблагоприятна психологическа атмосфера ;



Учителската професия и синдромът “емоционално прегаряне”

- Личностни характеристики на учителя:
 - интерес към живота;
 - интерес към човека;
 - интерес към културата;
- Професионализъм
- Емоционална компетентност





ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДЕТЕРМИНАНТИТЕ НА BURNOUT В УЧИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ

- **Цел** - да се определи нивото на ‘професионално прегаряне’ у педагозите във връзка с характерните особености и спецификата на професионалната им дейност.

Скала	Ниски	Средни	Високи
Емоционално изтощение	20 %	60 %	20 %
Деперсонализация	10 %	75 %	15 %
Редукция на личните достижения	10 %	70 %	20 %



Анализ на резултатите:

Най-голям процент изследвани лица попадат във високите стойности по скалата “емоционално изтощение”:

- напрежение в работата с хора;
- чувство за работа на “предела” на физическите и емоционалните възможности;
- хронична умора;
- усещане за изхабеност.





“Деперсонализация”

По-ниските стойности по тази скала са показател за това, че изследваните лица рядко проявяват емоционална хладност, безразличие и дистанциране от хората, с които работят.

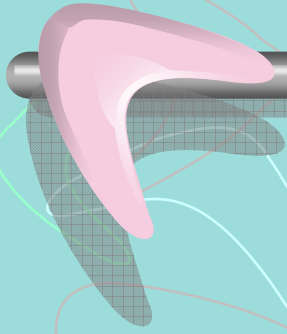
Извод: независимо от големите натоварвания, учителите успяват да реализират адекватно общуване и запазват мотивацията си за пълноценна комуникация и работа с учениците.



“Личностно реализиране”

Ниските стойности по тази скала показват, че мотивацията за професионални постижения е устойчива сред изследваните учители от ПМГ “Добри Чинтулов”.

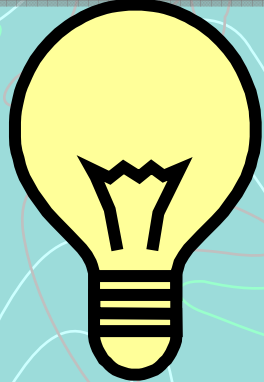
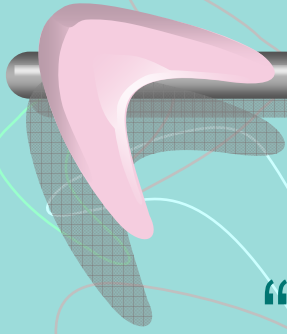




Подложени на риск от “прегаряне” са:

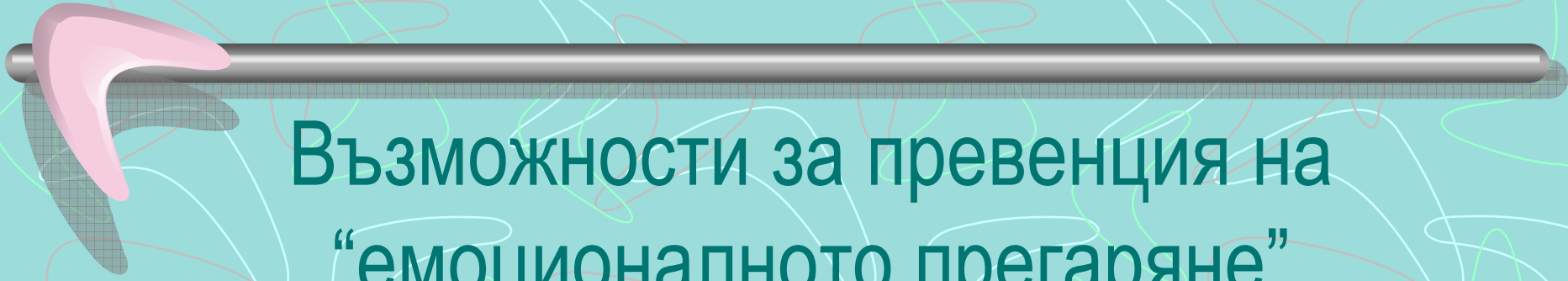
- Интровертните личности;
- Хората, работещи в условия на несигурност и хроничен стрес;
- Преживяващите вътрешноличностен конфликт;
- Работещите в постоянен страх от санкции и загуба на работата.





Характеристики на “неизгарящите” личности:

- висока самооценка;
- откритост, общителност, оптимизъм;
- целенасочена грижа за здравето си;
- любов към работата - търсене и създаване на новости в нея;
- опит в успешното преодоляване на професионалния стрес.



Възможности за превенция на “емоционалното прегаряне”

- *Вътрешни* – човек се опитва да се справи като използва, променя, мобилизира собствените си нагласи, ресурси и личностни особености, които могат да предпазят или овладеят развитието на *бърнаут*;
- *Външни* – отнасящи се до начините за справяне чрез ресурсите на средата (ръководители, организационна политика, колеги, близки, психолози и т.н.).



ОПТИМИСТ

УСПЕХИ

НЕУСПЕХИ

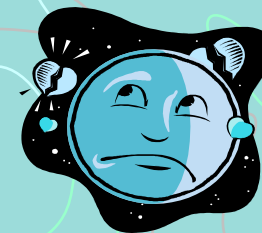
- ✓ приписва на себе си
- ✓ широко в пространството
- ✓ широко във времето

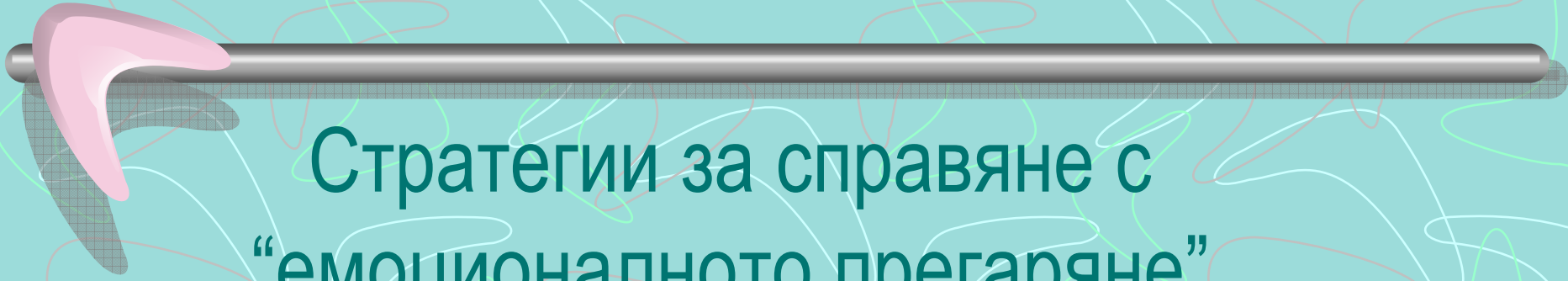
- ✓ приписва на стечението на обстоятелствата
- ✓ локално в пространството
- ✓ локално във времето

НЕУСПЕХИ

УСПЕХИ

ПЕСИМИСТ





Стратегии за справяне с “емоционалното прегаряне”



Активна

Овладяване на
ситуацията чрез
нейната промяна.

Активна

Преодоляване на
емоционалния дистрес
чрез промяна на
собственото отношение
към ситуацията.

Пасивна

Отказ от търсене на
решение, игнориране на
проблема.