

Мурманский арктический государственный университет

Кафедра психологии



*Профессиональное «выгорание» педагога:
проблемы, способы решения, профилактика*

Синкевич И.А., канд.пед.наук, доцент
*по материалам доктора психологических наук, профессора
Игоря Викторовича Вачкова и др.*

Тест, предложенный И.В. Вачковым,
позволяет оценить
«Уровень эмоционального выгорания»

*Проставьте 18 номеров и
дайте ответ на каждое из утверждений
одним из четырех вариантов первой буквой слова:*

часто - Ч

иногда (периодически) - И

редко – Р

никогда – Н

1. Стараюсь работать, даже если не совсем здорова.
2. Думаю, что меня не недооценивают в коллективе.
3. Переживаю за качество своей работы.
4. Бываю настроена агрессивно.
5. Не терплю критики в свой адрес.
6. Бываю раздражительна.
7. Стараюсь быть лидером, где это возможно.
8. Окружающие считают меня человеком настойчивым и напористым.
9. Страдаю бессонницей.

10. Своим недругам могу дать отпор.
11. Эмоционально и болезненно переживаю неприятности.
12. У меня не хватает времени на отдых.
13. У меня возникают конфликтные ситуации.
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя.
15. Не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
16. Все делаю быстро.
17. Испытываю страх, что потеряю работу.
18. Действую сгоряча, а потом переживаю за свои дела и поступки.

Ключ к тесту:

Ч – 3 балла, И – 2 балла, Р – 1 балл, Н – 0 баллов

- до 30 баллов – низкий уровень эмоционального выгорания;
- 31-35 баллов – ниже среднего уровня эмоционального выгорания;
- 36-44 баллов – средний уровень эмоционального выгорания;
- 45-50 баллов – выше среднего уровня эмоционального выгорания;
- более 50 баллов – высокий уровень эмоционального выгорания.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

Профессиональное выгорание –

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Выгорание – результат несоответствия между личностью и работой

Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются:

1. Между требованиями, предъявляемыми к педагогу, и его ресурсами.
2. Между стремлением педагогов иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем.
3. Между трудом и вознаграждением.
4. Между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового.
5. Между желанием справедливости на работе и ее отсутствием.
6. Между этическими принципами и принципами личности и требованиями работы.



Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное истощение.
2. Деперсонализация (потеря своего Я).
3. Редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).



СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Три стадии синдрома
профессионального выгорания
(К. Маслач, 1982)

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

1. Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе.
2. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.
3. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»



ВТОРАЯ СТАДИЯ:

1. Возникают недоразумения с учениками (студентами). Педагог начинает в кругу коллег с пренебрежением говорить о некоторых учениках (студентах).
2. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учеников (студентов). Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Подобное поведение педагога — это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

1. Притупляются представления о ценностях жизни.
2. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.



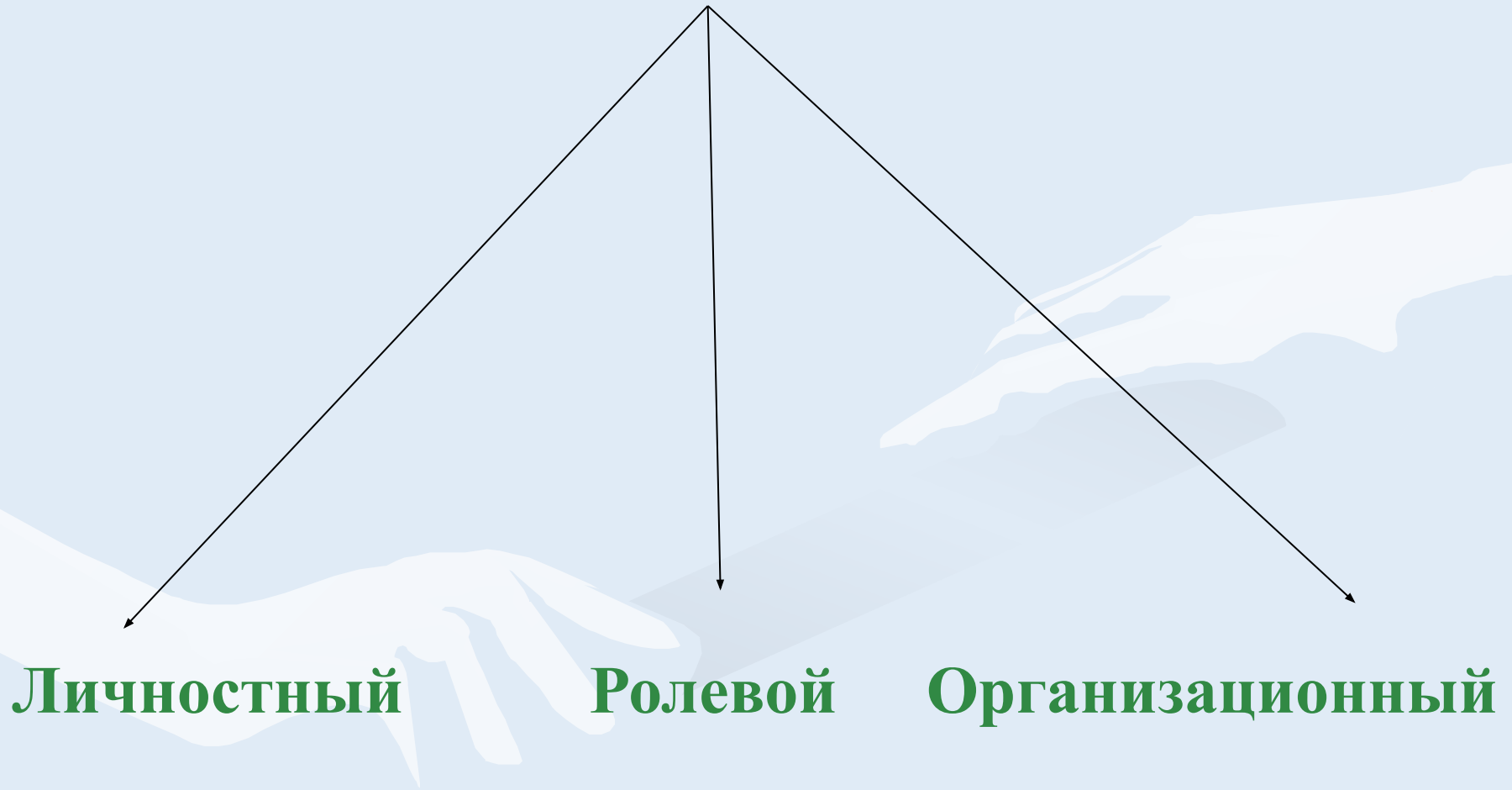
По привычке педагог может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Первая группа риска эмоционального выгорания:

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Это:

- руководители (директора, заведующие, деканы);
- медицинские работники;
- социальные работники; консультанты;
- учителя, воспитатели, педагоги-психологи;
- преподаватели вузов и др.

3 условия (факторы) профессионального «выгорания»



Личностный фактор:

- *склонность к эмоциональной ригидности;*
- *интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности;*
- *слабая мотивация эмоциональной с профессиональной деятельности;*
- *нравственные дефекты и дезориентация личности.*



Ролевой фактор

- *конфликт ролей;*
- *неопределенность роли.*

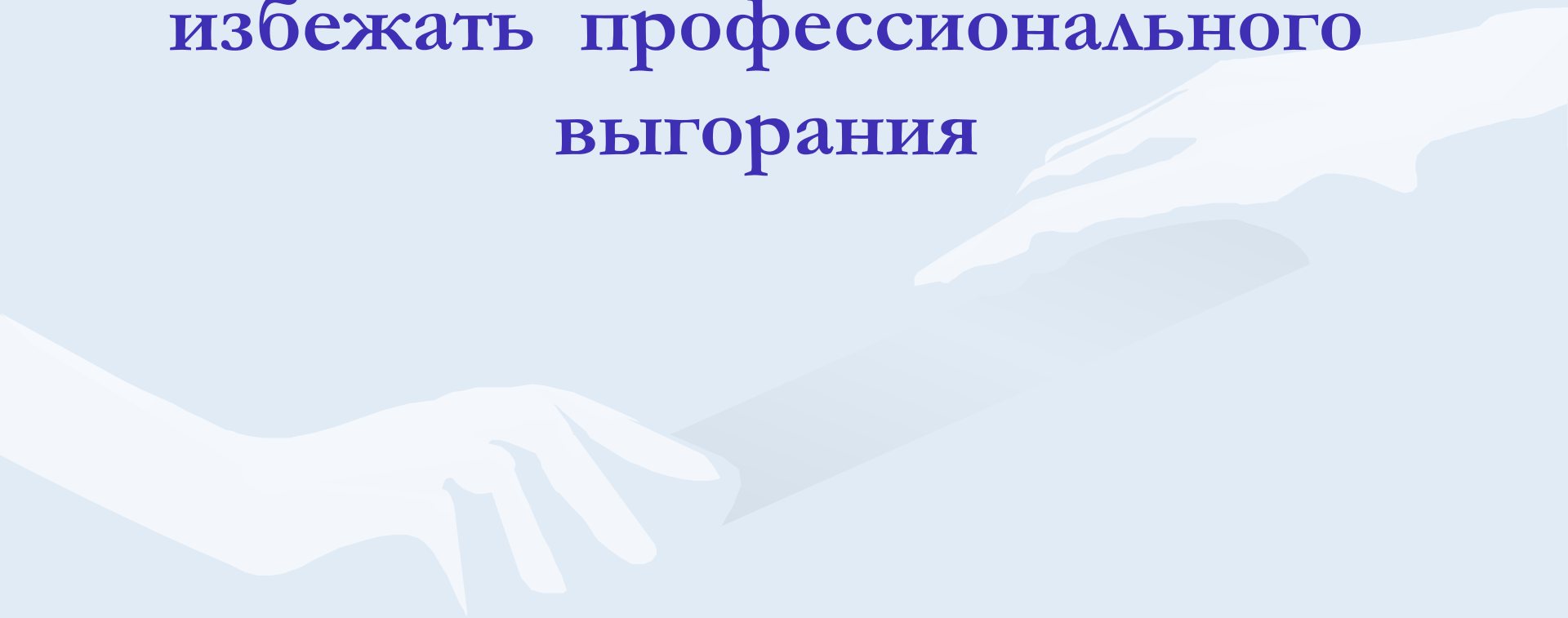


Организационные факторы:

- *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;*
- *дестабилизирующая организация деятельности;*
- *повышенная ответственность за исполняемые функции;*
- *неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;*
- *психологически трудный контингент в сфере общения.*



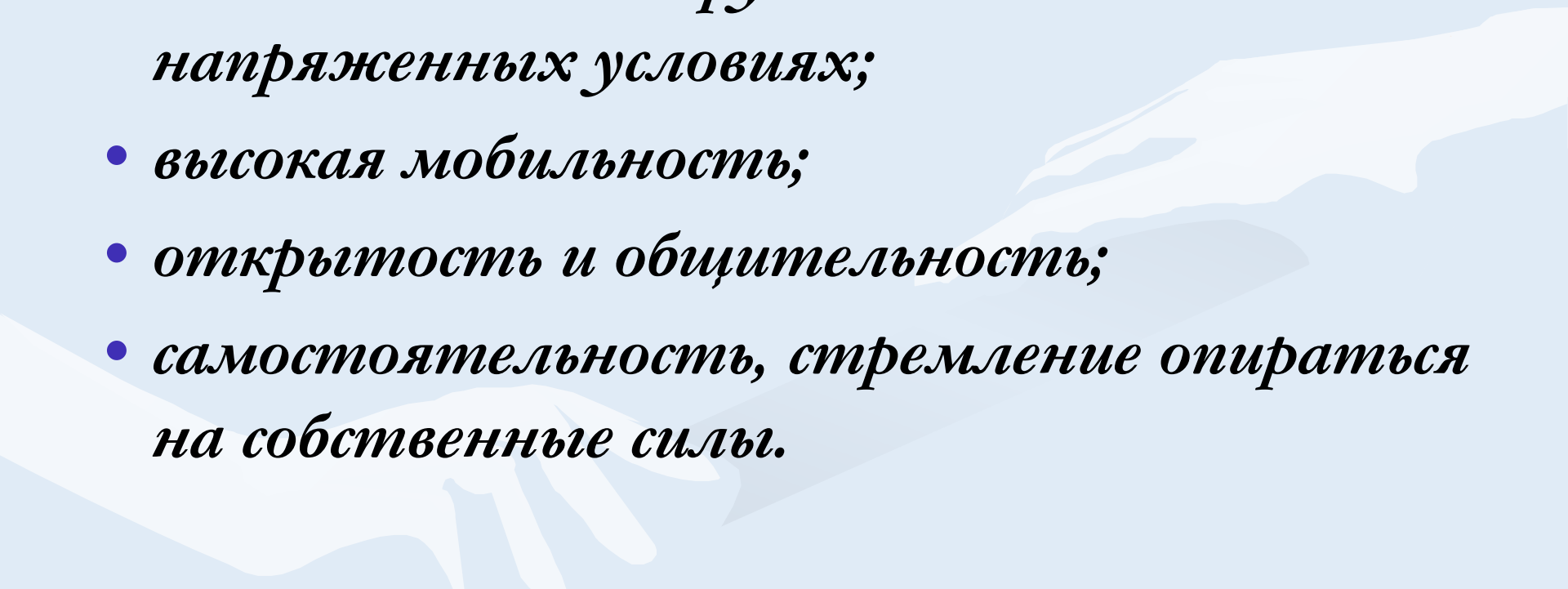
Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания



Во-первых:

- *хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);*
- *высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.*

Во-вторых:

- *опыт успешного преодоления профессионального стресса;*
 - *способность конструктивно меняться в напряженных условиях;*
 - *высокая мобильность;*
 - *открытость и общительность;*
 - *самостоятельность, стремление опираться на собственные силы.*
- 

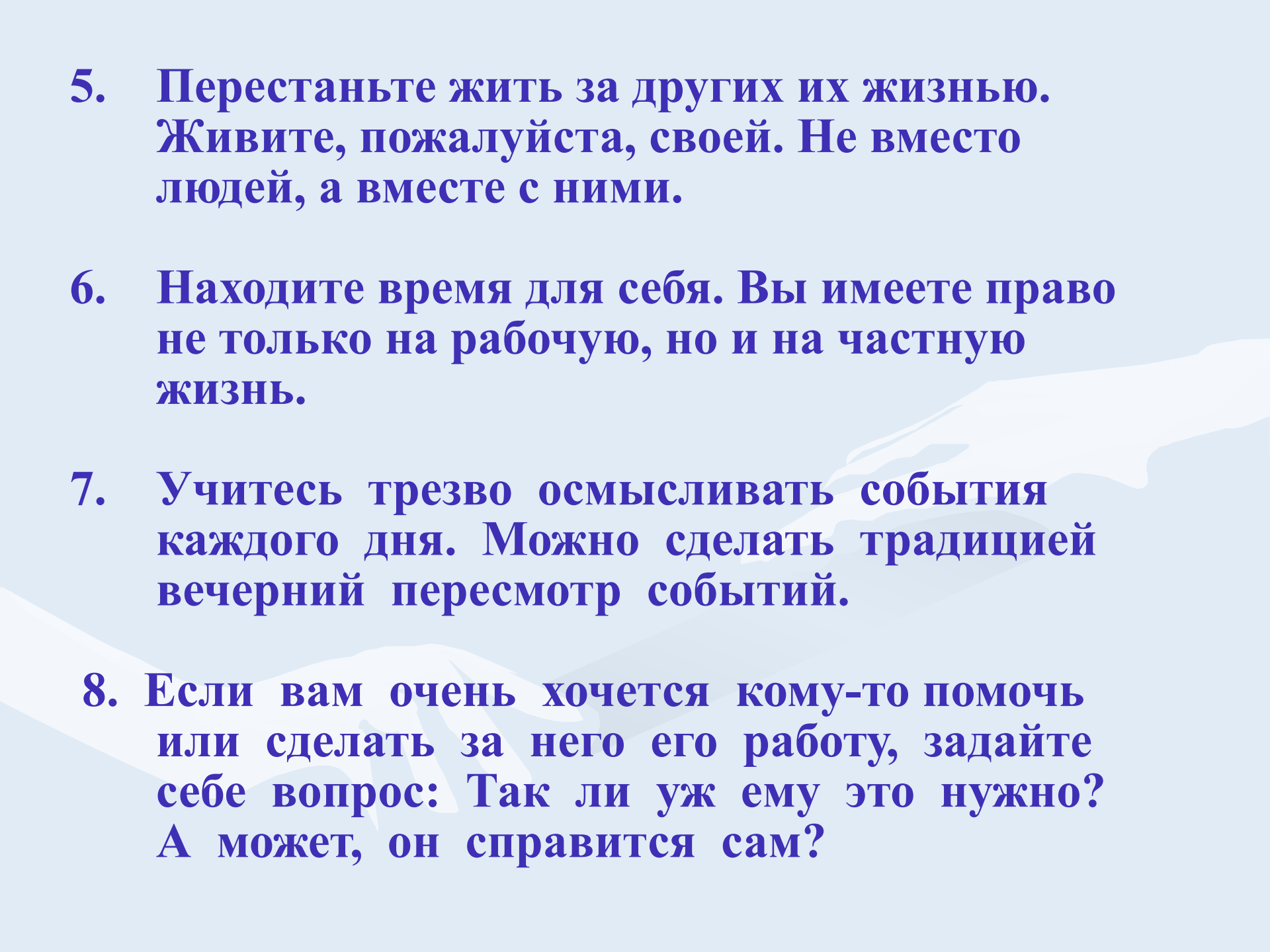
В-третьих:

Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

*Как избежать встречи
с синдромом профессионального
«выгорания»*



1. **Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.**
2. **Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.**
3. **Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.**
4. **Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.**

- 
5. **Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.**
 6. **Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.**
 7. **Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.**
 8. **Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: Так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?**

Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор; размышления о приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха; чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Дыхательные техники

1. «Один к двум» или «Один к полутора».
2. «Пушинка».
3. «Выдох с задержкой дыхания».

Техники релаксации

4. «Расслабление через напряжение».
5. «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба).
6. «Последовательное расслабление групп мышц».

Словесное самовоздействие

1. «Самоприказы».
2. «Самопрограммирование».
3. «Самоодобрение».

Приемы визуализации

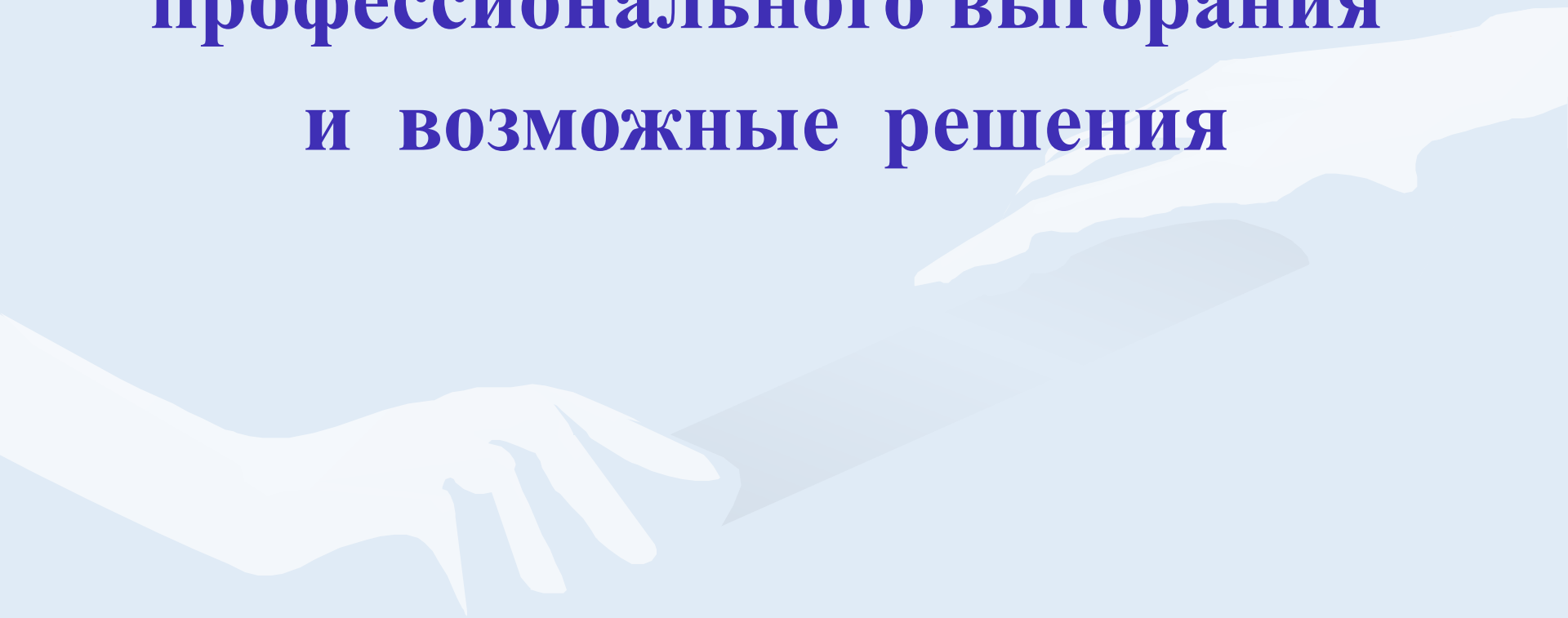
4. «Образ ресурсного состояния».
5. «Отрезать, отбросить».
6. «Лейбл, или Ярлык».
7. Преувеличение, или использование абсурда».

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

1. **НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. **НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
3. **НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

4. **НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
5. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
6. Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
7. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Причины возникновения профессионального выгорания и возможные решения



Причина	Возможное решение
1. Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
2. Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
3. Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты

4. Плохое «чувство времени»	Помните: любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
5. Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
6. Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите «да», то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
7. Неумение говорить «нет»	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли «хорошего парня», который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения

8. Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать
9. Неумение уделять беседе столько времени, сколько требует ее предмет	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
10. Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
11. Склонность раздувать мелкие проблемы до масштабов «трагедии»	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
12. Отсутствие направленности в работе, загруженность делами	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного

Мифы, приводящие к сгоранию

Миф первый:

"Жить надо для людей".

Миф второй:

"Если не я, то кто же?"

Миф третий:

"Я должен быть для всех хорошим".

Миф четвертый:

"Работа превыше всего!"

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы, Синдром эмоционального сгорания. - В 2-х т., Т.2. - М., 1997.
2. Вачков И.В. Профилактика профессионального «выгорания»: Доклад. - М.: МПГУ, 2008.
3. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб, 2005.
4. Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций. Справочник практического психолога. – М., 2005.
5. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог. - 2003. - № 3.
6. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье – 2003. - № 9.
7. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб., 2003

Благодарю за внимание

