

# ФАКТОРЫ РИСКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА, ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

*«... в России есть различные общества покровительства, в том числе даже животным, но нет ничего и никого, кто заботился бы об учителе».*

В. Розанов

# ***Педагогическая деятельность – один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности.***

## Причины, вызывающие деформацию:

- ◎ Комплекс экономических проблем;
- ◎ Падение престижа профессии;
- ◎ Повышенная моральная ответственность за жизнь и здоровье детей;

Установлена зависимость продолжительности работы педагога с детьми и появления у него «синдрома эмоционального сгорания».

## ***Педагоги, как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями здоровья.***

- ◎ Спустя 10 – 15 лет педагогической деятельности учитель оказывается в состоянии педагогического кризиса;
- ◎ Развивается истощение нервной системы;
- ◎ 39,7% педагогов РФ имеют высокий уровень невротизма;
- ◎ 66% учителей РФ страдают от высокой тревожности

# **Развитию**

## **профессиональных деформаций**

### **способствуют:**

- ◎ Эмоциональная напряженность;
- ◎ Раздражительность;
- ◎ перевозбуждение;
- ◎ Тревожность;
- ◎ Нервные срывы;
- ◎ Рабочие стрессы.

# Четыре уровня деформированности личности

- ◎ Общепедагогические деформации;
- ◎ Типологические деформации;
  - Коммуникатор
  - Организатор
  - Просветитель
- ◎ Специфические, предметные деформации;
- ◎ Индивидуальные деформации.

# **Синдром эмоционального выгорания -**

это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

# Спектр психических последствий эмоционального

- ## выгорания:
- Межличностные последствия;
  - Установочные последствия;
  - Поведенческие последствия;
  - Психофизиологические последствия.

## **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ:**

- постоянное чувство озабоченности по поводу работы,
- чувство усталости и пустоты, связанное с ней,
- раздражение, направленное на коллег или учеников,
- отношение к совершаемой работе как к тяжелой необходимости.

# **Синдром эмоционального выгорания включает три фазы:**

1. Эмоциональную истощенность;
2. Деперсонализацию;
3. Редукцию профессиональных достижений.

# Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности.
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать, менее продуктивно.

5. Теплота взаимодействия с учениками и коллегами очень зависит от моего настроения.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие учеников.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время мне хочется побыть одному, чтобы никто со мной не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы учеников или прекратить взаимодействие.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать ученикам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал (-а) от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с учениками и коллегами требует от меня большего напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил (-а) место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня расстраивает то, что я не могу должным образом оказать профессиональную услугу, поддержку.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на общение с людьми.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с учениками и коллегами.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание ученикам меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии от начальства.

23. Общение с учениками побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых учениках или коллегах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с учениками и коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с учениками и коллегами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной и сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: все ли у меня получится, как бы не допустить ошибки.

29. Если ученик мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делай людям добра – не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
33. Порой я чувствую, что надо проявить к ученику эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Ученикам отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе.
37. У меня хорошие отношения с администрацией.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда все контакты с учениками складываются хуже, чем обычно
42. Я понимаю учеников хуже, чем обычно
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми
44. Я обычно проявляю интерес к личности ученика помимо того, что касается дела
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с учениками автоматически, без души

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им плохого.
48. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического и психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психические нагрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безвыходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы мой адрес по поводу моей работы.

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с учениками я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к ученикам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент учеников, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими учениками так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю учеников, которые рассчитывают на особое снисхождение и внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности учеников обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с детьми очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих учеников или коллег я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям, забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается на общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю ученикам меньше внимания, но так, чтобы никто не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с детьми явно подрывает мое здоровье.

# Напряжение

## 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств

1	+	2	13	+	3	25	+	2	37	-	3	49	+	10	61	+	5	73	-	5
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	---

## 2. Неудовлетворенность собой

2	-	3	14	+	2	26	+	2	38	-	10	50	-	5	62	+	5	74	+	3
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	---	----	---	---

## 3. «Загнанность в клетку»

3	+	10	15	+	5	27	+	2	39	+	2	51	+	5	63	+	1	75	-	3
---	---	----	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---

## 4. Тревога и депрессия

4	+	2	16	+	3	28	+	5	40	+	5	52	+	10	64	+	2	76	+	3
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	---

# Резистенция

## 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

5	+	5	17	-	3	29	+	10	41	+	2	53	+	2	65	+	3	77	+	5
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---

## 2. Эмоционально-нравственная дезориентация

6	+	10	18	-	3	30	+	3	42	+	5	54	+	2	66	+	2	78	-	5
---	---	----	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---

## 3. Расширение сферы экономии эмоций

7	+	2	19	+	10	31	-	2	43	+	5	55	+	3	67	+	3	79	-	5
---	---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---

## 4. Редукция профессиональных обязанностей

8	+	5	20	+	5	32	+	2	44	-	2	56	+	3	68	+	3	80	+	10
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----

# Истощение

## 1. Эмоциональный дефицит

9	+	3	21	+	2	33	+	5	45	-	5	57	+	3	69	-	10	81	+	2
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---

## 2. Эмоциональная отстраненность

10	+	2	22	+	3	34	+	2	46	+	3	58	+	5	70	+	5	82	+	10
----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----

## 3. Личностная отстраненность (деперсонализация)

11	+	5	23	+	3	35	+	3	47	+	5	59	+	5	71	+	2	83	+	10
----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----

## 10. Психосоматические и психовегетативные нарушения

12	+	3	24	+	2	36	+	5	48	+	3	60	+	2	72	+	10	84	+	5
----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---

## Показатели выраженности симптомов (сумма баллов по строчкам):

9 и менее баллов – не сложившийся симптом;

10 – 15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более баллов – сложившийся симптом.

*Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или в синдроме эмоционального выгорания!!!*

## Интерпретация показателей фаз развития стресса (сумма баллов одной из трех фаз):

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37 – 60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

*Уровень выгорания оценивается по 12 шкалам, которые группируются по 4 симптома в соответствии с 3 фазами: напряжение, резистенция, истощение!!!*

# Фаза – тревожное напряжение

- ⦿ Ее создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента. Это предвестник и запускающий механизм в формировании эмоционального выгорания. Напряжение обуславливается изматывающим постоянством или усилием психотравмирующих факторов. Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов. Говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.

# Фаза – резистенция

- Человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений, сопротивляется нарастающему стрессу. Человек стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении, в том числе и дома, с друзьями, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии), повышенная раздражительность, человек заводится, как говорится, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой этого не замечал.

# Фаза - истощение

- ⦿ Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным, ослаблением нервной системы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии человеку гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Эмоциональная защита становится неотъемлемым атрибутом личности.

# Профилактика выгорания!!!

- ◎ Информирование педагогов о причинах и признаках выгорания.
- ◎ Эмоциональная поддержка переживающих выгорание может осуществляться в профессиональных клубах, тренингах.
- ◎ Создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической поддержки.

# Профилактические стратегии сохранения кадрового потенциала:

- ⦿ Определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- ⦿ Использование тайм-аутов;
- ⦿ Овладение умениями и навыками саморегуляции;
- ⦿ Профессиональное развитие и самосовершенствование;
- ⦿ Избегание ненужной конкуренции;
- ⦿ Эмоциональное общение;
- ⦿ Поддержание хорошей спортивной формы.

# Решение педагогического совета

1. Используя возможности психолого-педагогической службы школы, включить в методическую работу проведение превентивных тренингов, ориентированных на формирование личностных ресурсов стрессоустойчивости и повышение мотивации на дальнейшую практическую работу по профилактике выгорания. (отв.: администрация школы, руководители МО)
2. Организовать постоянный мониторинг состояния эмоциональной напряженности профессионального труда педагогов школы и отслеживания результатов профессиональной деятельности. (отв.: педагог-психолог)
3. Активизировать работу по повышению значимости и престижности труда педагогов через систему мероприятий, стимулирующих творческую деятельность, обеспечение благоприятной психологической атмосферы в коллективе, функциональное использование системы поощрений, обеспечение условий для создания ситуации успеха и эмоциональной включенности сотрудников. (отв.: администрация)