

Синдром профессионального «выгорания» педагогов.

Педагог – психолог МАОУ СОШ №17 г. Белебея

Республики Башкортостан

Фролова Эльза Владимировна



Синдром «выгорания» — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Синдром «выгорания» выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.



В последнее время наблюдается нарастающее психоэмоциональное напряжение в работе педагога, увеличение требований в свете модернизации образовательной системы, а также увеличение количества детей с нарушениями эмоционально – волевой сферы.

Стресс - общая реакция организма на очень сильное воздействие :

Выделяют следующие виды стресса:

При конструктивном стрессе возникает разрядка накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, решается важная проблема и улучшается взаимопонимание между людьми.

При деструктивном стрессе резко ухудшаются отношения до полного разрыва, проблема остается нерешенной, у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.



Выделяют отрицательную (Дистресс) и положительную (Эустресс) формы стресса:

1. Дистресс- это тип стресса, с которым человек не в силах справиться.



2. Эустресс:

- стресс вызванный положительными эмоциями;
- не сильный стресс мобилизирующий организм.



Сравнение стадий развития стресса и синдрома «выгорания».

Три стадии развития стрессового состояния у человека:

Первая стадия - нарастание напряженности. На первой стадии ослабевает самоконтроль: человек постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

Вторая стадия - собственно стресс. Человек может не помнить, что говорил и делал или осознает свои действия довольно смутно и не полностью.

Третья стадия - снижение внутренней напряженности. Человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал/а!»), и дает себе слово, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется.

Три основные стадии синдрома «выгорания».

Первая стадия –забывание каких – то моментов, говоря бытовым языком «провалы в памяти», сбой в выполнении каких – либо двигательных действий и т. д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». Первая стадия может формироваться в течение 3 – 5 лет.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе с родными и с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем педагог общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, проявление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений»); повышенная раздражительность. Время формирования данной стадии от 5 до 15 лет.

Третья стадия - собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет

Методы психодиагностического исследования

Проведено психодиагностическое исследование, в котором приняли участие 21 педагог МАОУ СОШ №17 г. Белебея.

Для проведения данного исследования были выбраны следующие методики:

- Анкетный опрос (Миско Д.В.) о степени удовлетворенности условиями работы.
- Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»
- Опросник МВІ (К. Маслач, модификация О. Поляковой)



Результаты психодиагностического исследования

*В психодиагностической работе приняли участие
21 педагог МАОУ СОШ №17 г. Белебя.*

Возраст участников анкетного опроса:

До 30 лет: 4 чел.

До 40 лет: 1 чел.

Свыше 40 лет: 16 чел.

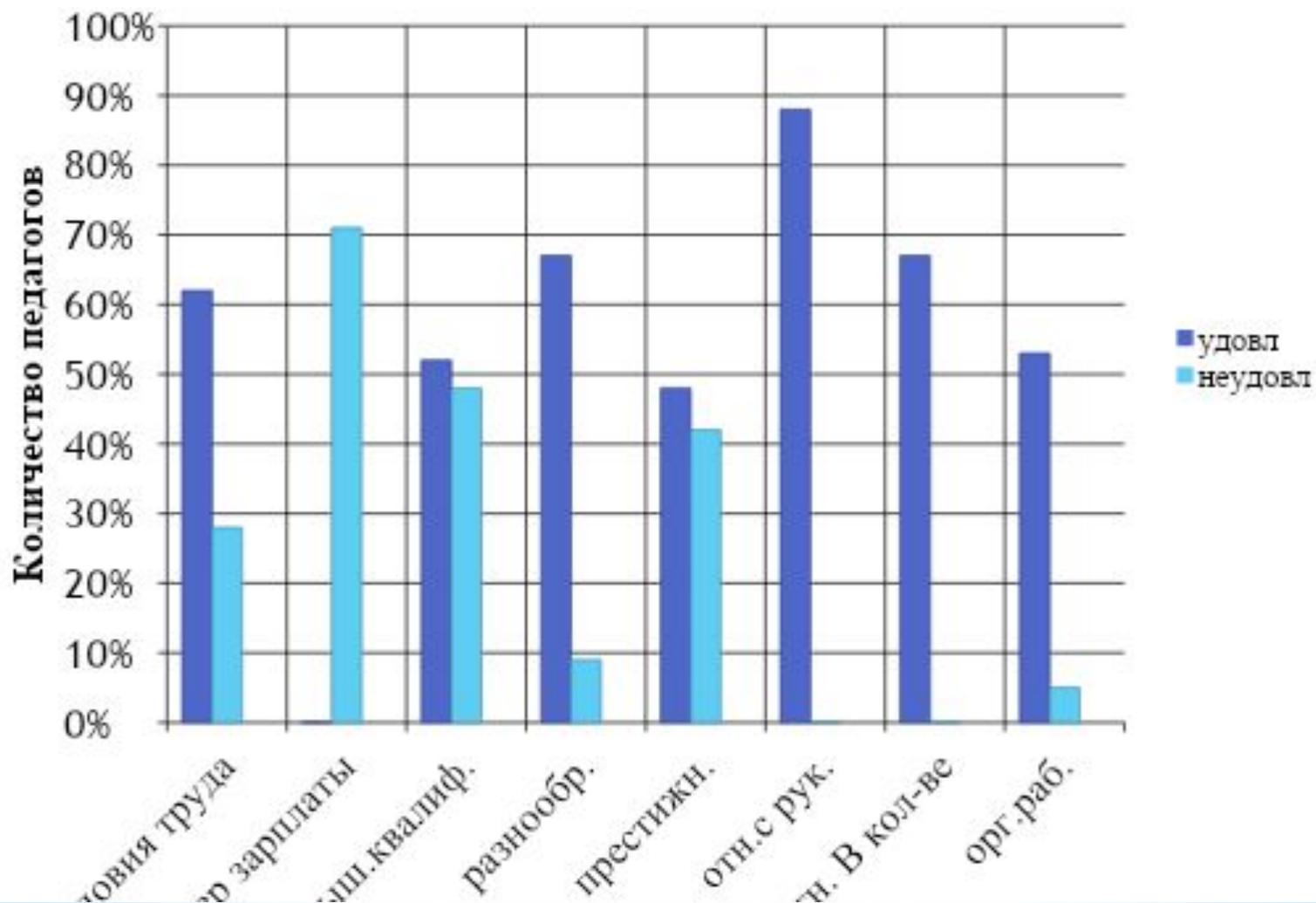
Стаж педагогической работы:

До 10 лет: 1 чел.

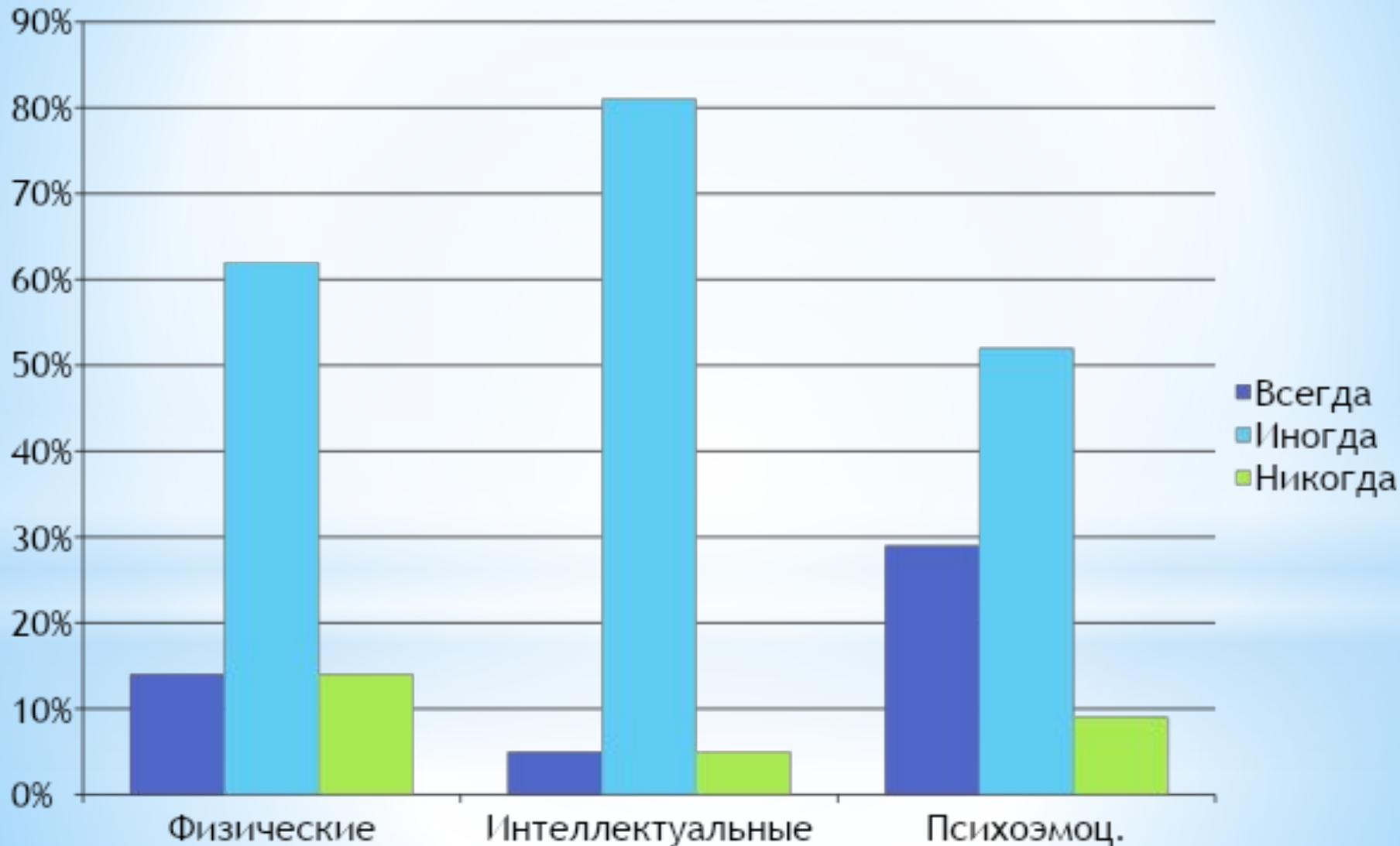
До 20 лет: 3 чел.

Свыше 20 лет: 17 чел.

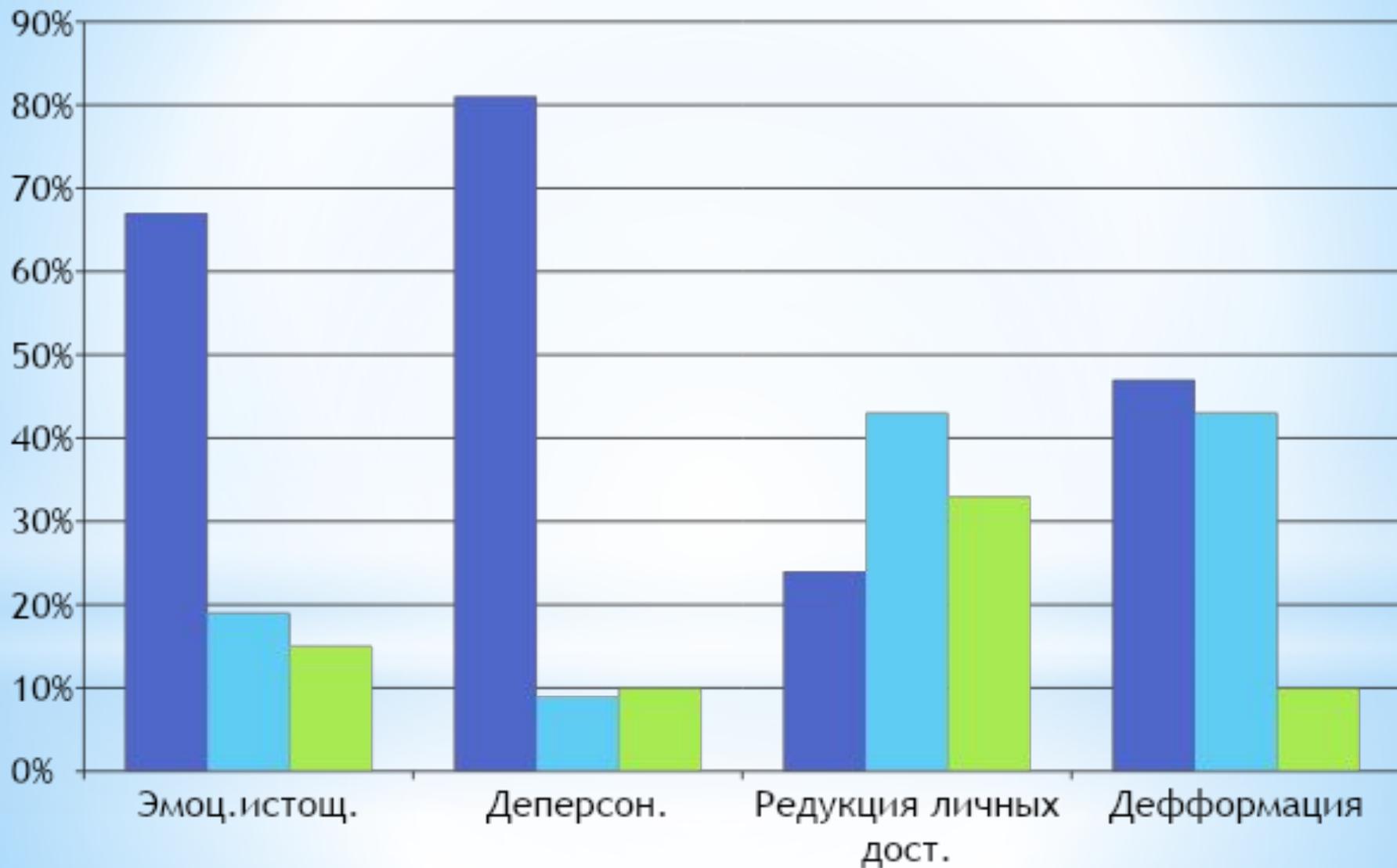
Результаты анкетного опроса



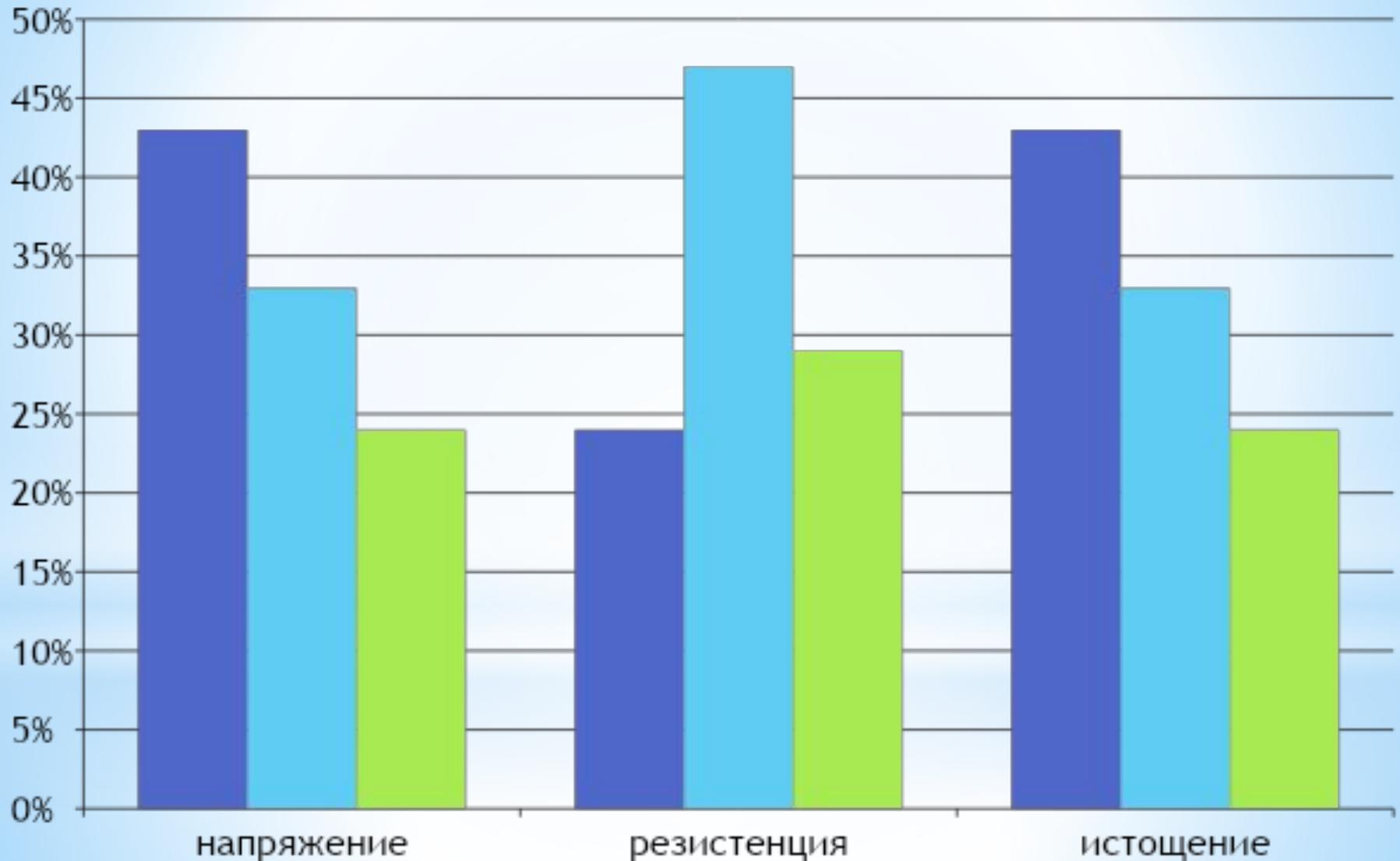
Педагоги, испытывающие в работе негативные состояния:



Результаты опросника МВИ (К. Маслач, С. Джексон, модификация О. Поляковой) :



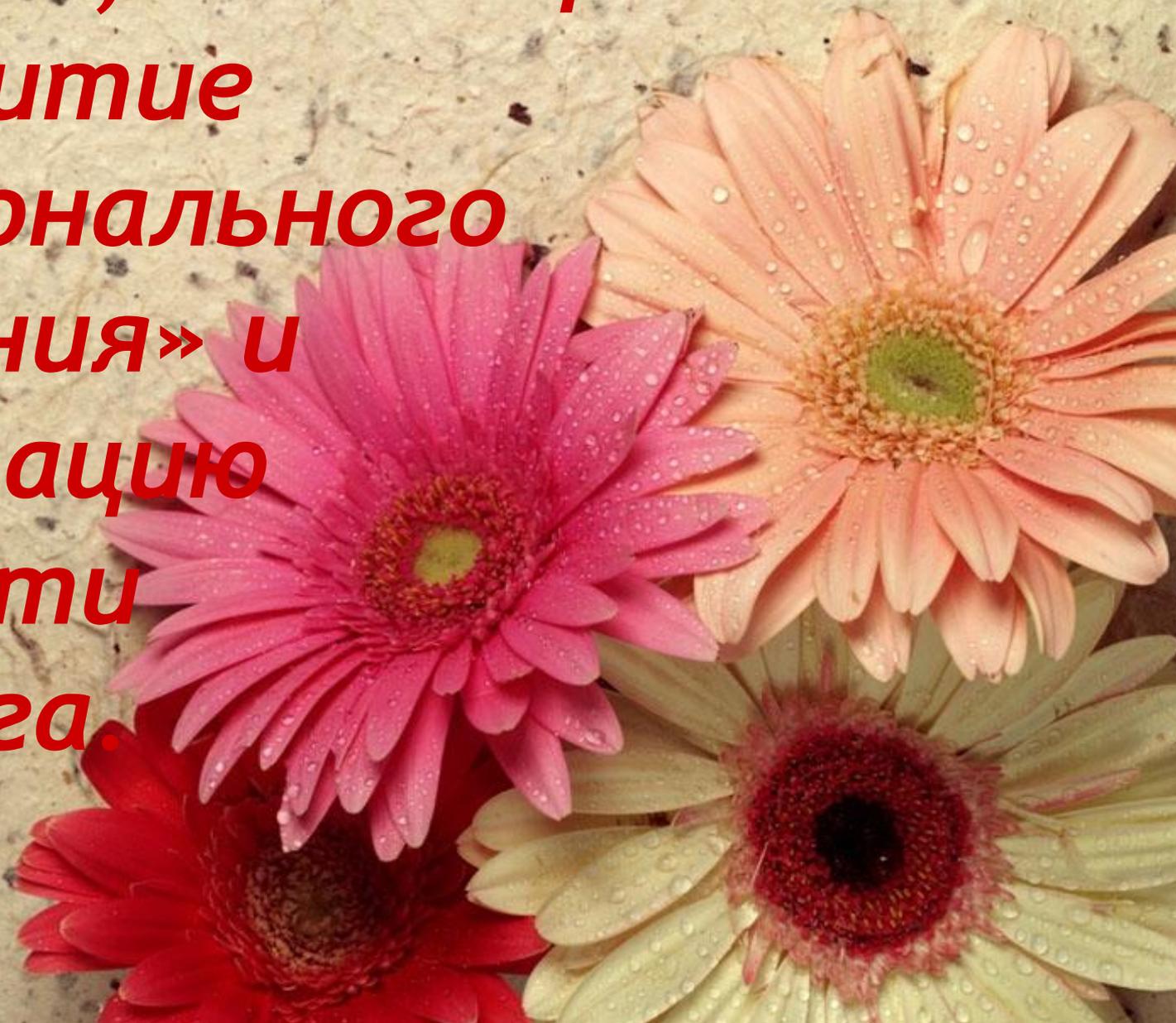
Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко.



Обобщая полученные выводы, мы пришли к следующему заключению:

- 1. В среднем 26% испытуемых имеют ярко выраженный симптом эмоционального «выгорания».**
- 2. Стадия формирования эмоционального «выгорания» выражено в среднем у 38% испытуемых.**

**Факторы, влияющие
на развитие
«эмоционального
выгорания» и
деформацию
личности
педагога.**



“Синдром выгорания” — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром «выгорания» выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.



Психологи утверждают, что к эмоциональному сгоранию быстрее всего приводит позиция профессионалов, которые верят и следуют четырем мифам:

- Мне нельзя ошибаться.
- Я должен быть сдержанным.
- Я не имею права быть предвзятым.
- Я обязан быть во всем примером для подражания.



«Выгорание» развивается раньше, если педагог:

- оценивает свою работу как незначимую;
- не удовлетворен профессиональным ростом;
- испытывает недостаток самостоятельности, считает, что его излишне контролируют;
- полностью поглощен своей работой (трудоголик);
- испытывает ролевую неопределенность вследствие нечетких к нему требований;
- испытывает перегрузку или, наоборот, недогрузку (последнее порождает чувство своей ненужности)



На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияет группа организационных факторов:

- неблагоприятные условия труда, организация работы, которая не удовлетворяет специалиста;
- слишком высокое разнообразие выполняемых специалистом работ;
- низкая возможность повышения квалификации;
- напряженные отношения с руководителем;
- неблагоприятные отношения в коллективе.

Снижает риск возникновения «выгорания»;

- осознание своей работы как престижной;
- удовлетворенность размером заработной платы.



Существует немало способов преградить путь «синдрому сгорания».

- — культивирование других интересов, наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;
- — внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация;
- — поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- — удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий);
- — стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
- — способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- — открытость новому опыту;
- — умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
- — обдуманное обязательство;
- — чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия;
- — участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- — периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- — участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы;
- — хобби, доставляющее удовольствие

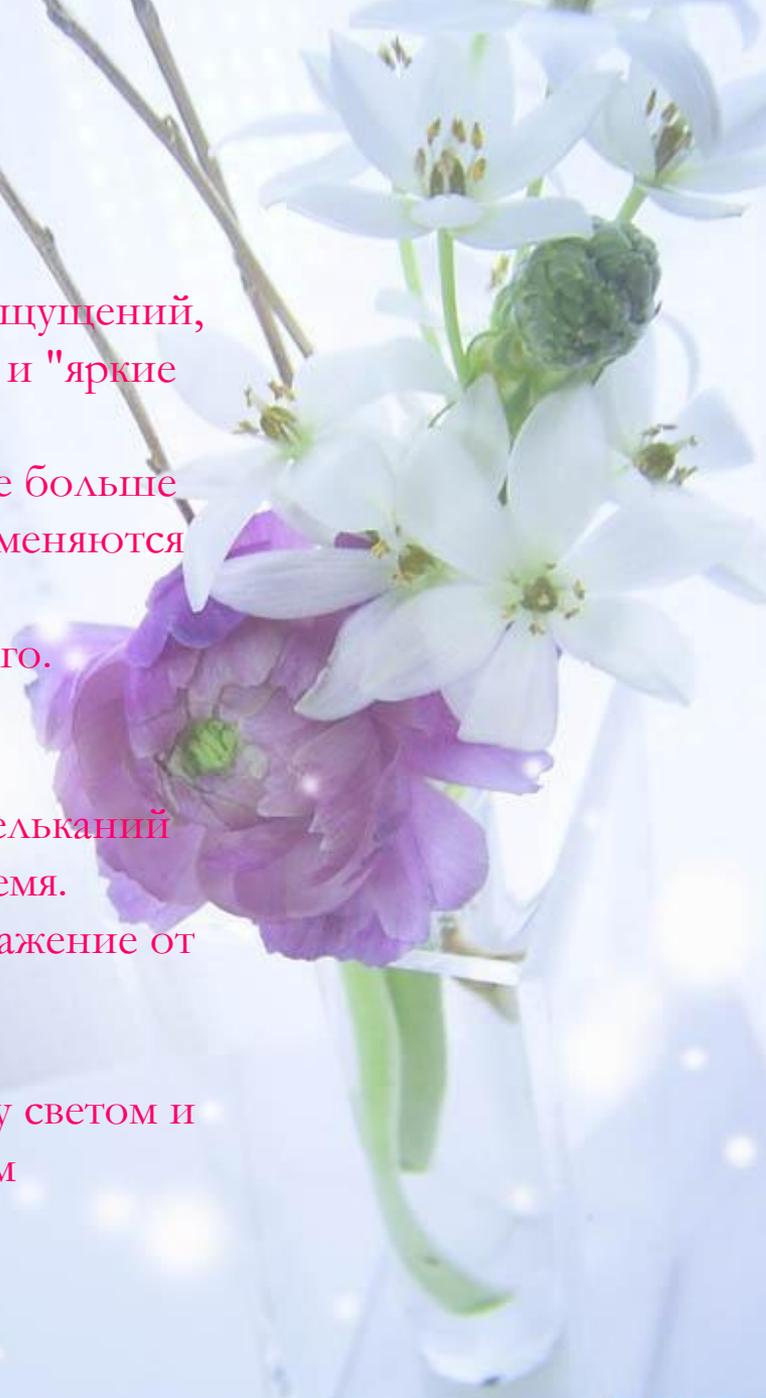


Методы профилактики «профессионального выгорания»

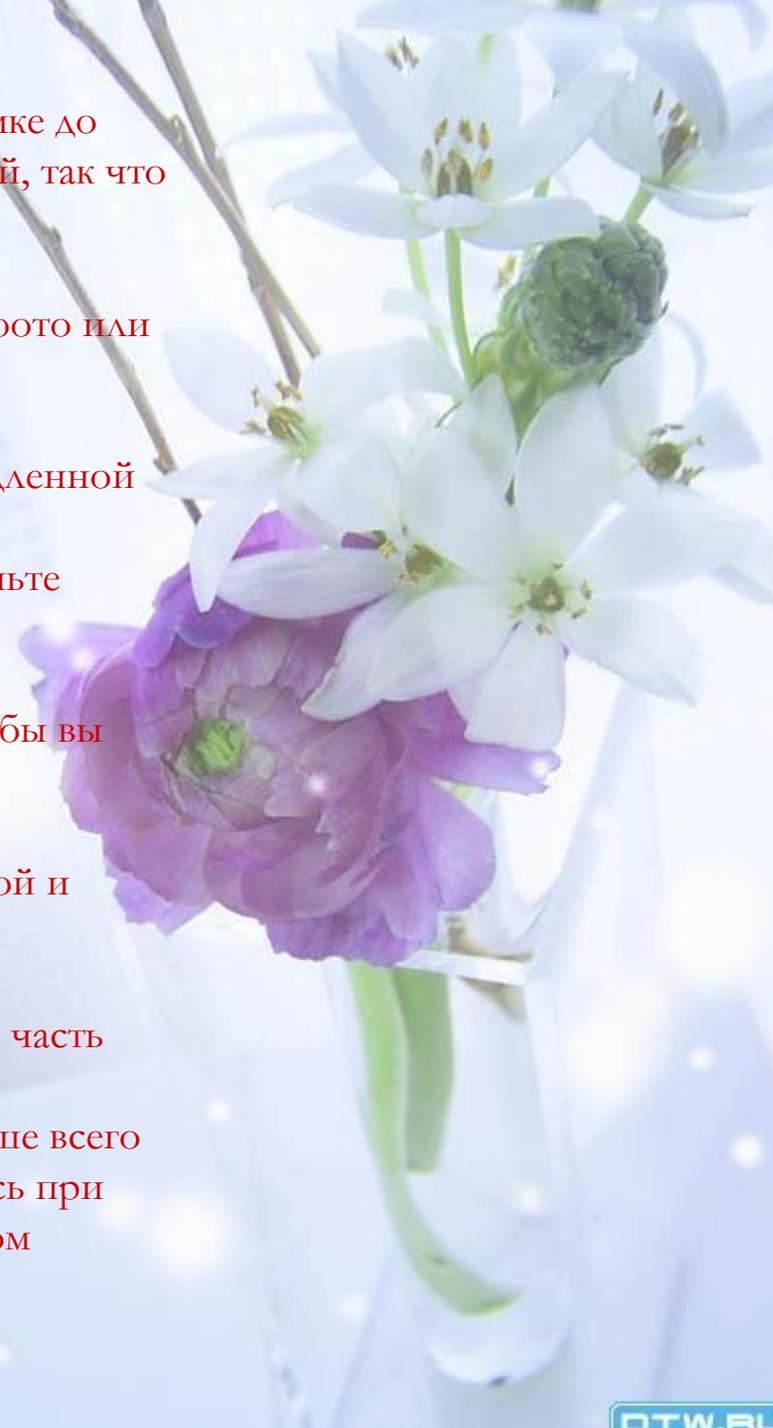


Методы саморегуляции.

- **Увеличение яркости** - увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости - наоборот. ("тусклое будущее" и "яркие перспективы".)
- **Изменение размера картины.** Сначала делайте ее все больше и больше, а потом все меньше и меньше, отмечая, как меняются в ответ ваши ощущения.
- **Изменение расстояния** от очень близкого до далекого.
- **Изменение глубины.** Меняйте картину от плоского, двумерного фото до полной глубины трех измерений.
- **Изменение длительности.** Варьируйте от быстрых мельканий до устойчивого образа, сохраняющегося некоторое время.
- **Изменение четкости изображения.** Меняйте изображение от кристально чистой детальной четкости до размытой неразличимости.
- **Изменение контраста.** Отрегулируйте разницу между светом и тенью от абсолютного контраста к более непрерывным градациям серого.



- **Меняйте пределы.** Варьируйте от ограниченной картины в рамке до панорамного изображения, которое замыкается за вашей головой, так что если вы повернетесь, то сможете увидеть еще часть.
- **Меняйте движение.** Меняйте изображение от неподвижного фото или слайда до кинофильма.
- **Меняйте скорость.** Регулируйте скорость фильма от очень медленной до очень быстрой.
- **Меняйте оттенок.** Изменяйте баланс цветов. Например, увеличьте интенсивность красных тонов и уменьшите голубых и зеленых.
- **Измените прозрачность.** Сделайте образ прозрачным, так чтобы вы могли видеть, что находится под поверхностью.
- **Измените пропорции.** Сделайте обрамленную картину длинной и узкой, а потом короткой и широкой.
- **Измените ориентацию в пространстве.** Наклоните верхнюю часть картины от себя, а потом к себе. Передний план/задний план. Варьируйте различие между передним планом (то, что вас больше всего интересует) и задним (обстоятельства, которым просто случилось при сем присутствовать) или отделенность первого от второго. Потом попробуйте поменять их местами, так чтобы задний план стал интересным передним.



Самовнушение.

Организм человека обладает исключительно важной способностью к автоматической регуляции в ответ на любые стрессовые воздействия, физические или психические. При самовнушении уменьшается чувство тревоги, волнения, эмоционального напряжения.

Формулы самовнушения должны быть просты и элементарны («Я спокоен», «Я уверен в себе», «У меня замечательная жизнь»). Чем чаще повторяются эти формулы, тем лучше. Наиболее подходящим временем для самовнушения является период перед засыпанием и период, следующий за пробуждением. Формулы должны произноситься от своего имени, в утвердительной форме, в настоящем, а не в будущем времени. Также должно быть положительное самовнушение взамен отрицательному. Союз «не» в формулах не употребляется.

Формула-приказ внедряется в подсознание, в свою очередь бессознательно начинает регулировать сознание, поведение человека. Известно, что мысли материализуются, поэтому через самовнушение можно материализовать свои желания.



Аффермации.

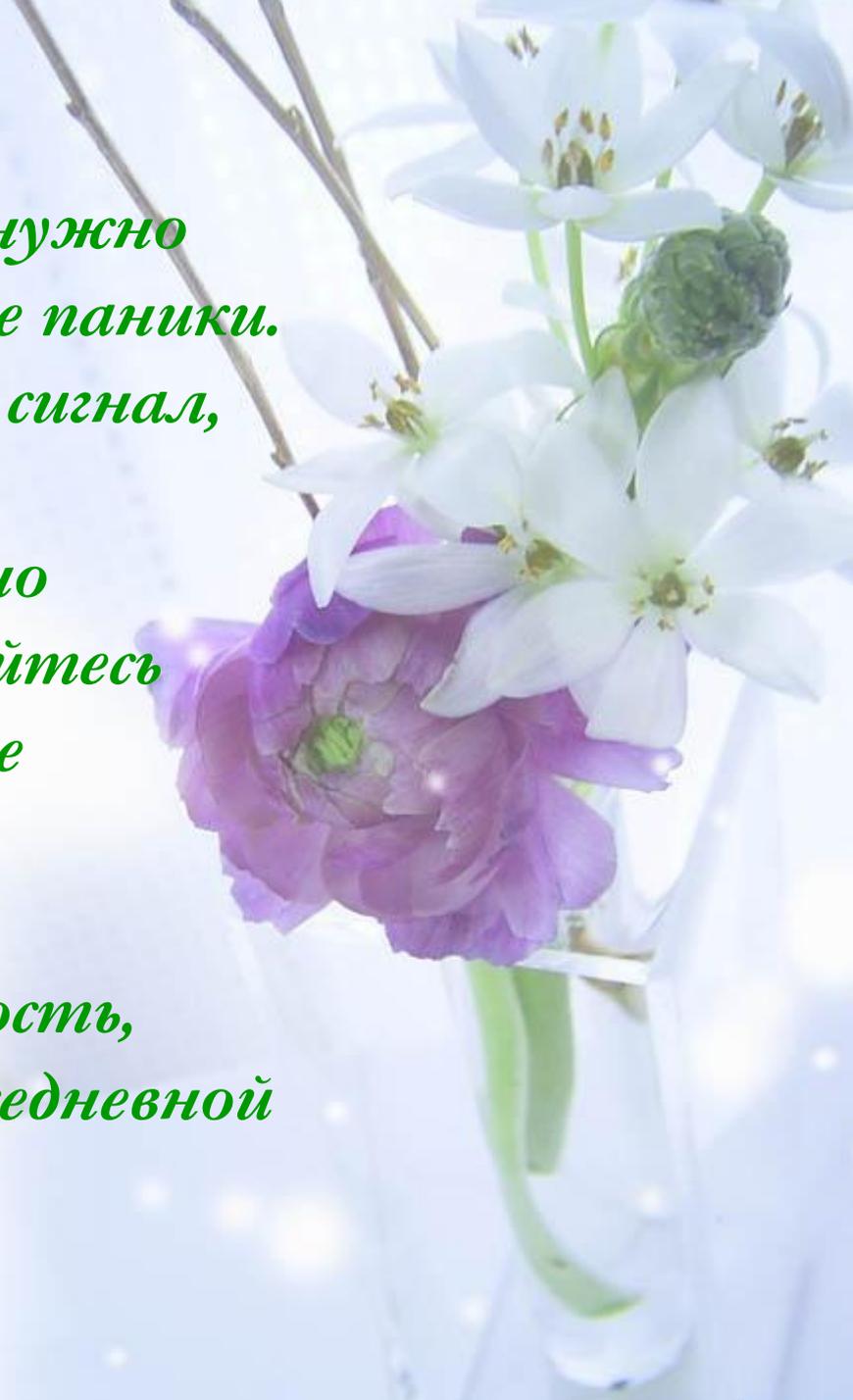
Проблема	Аффермация
У меня плохое здоровье	Я абсолютно здорова, я чувствую себя великолепно, мое тело наполнено жизненной энергией
У меня маленькая зарплата	Я богата, я живу в достатке. У меня всегда есть деньги, когда мне это необходимо.
Я часто ругаюсь с окружающими	Я люблю людей, и люди любят меня. Я очень добрая, всегда готова помочь окружающим меня людям.
У меня проблемы в отношениях с сыном	Я люблю своего сына, и он любит меня. Я всегда его понимаю, а он понимает меня. Мы умеем найти общий язык.
Начальство на работе все время ко мне придирается.	У меня прекрасные отношения с начальством. Я очень дипломатична, и всегда умею находить общий язык с людьми.

Релаксация.

Когда наступает опасность, нужно предотвратить возникновение паники. Внушите себе: «Моя тревога – сигнал, что я должен расслабиться».

На угнетающие эмоции нужно уметь воздействовать. Старайтесь снять возбуждение, вызываемое ими.

Релаксация способствует расслаблению, снимает усталость, поднимает настроение. В повседневной практике используются игры-релаксации.



Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его.

Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли...

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство.

Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище.

Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня, каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте свое убежище.



Упражнение «Мудрец»

Удобно расположитесь в кресле. Закройте глаза и представьте себе, что вы идете по лесной тропинке. Яркий солнечный день, пение птиц, приятные лесные запахи. Вы выходите на лесную поляну. В центре поляны стоит развесистый дуб, которому наверное не меньше 100 лет. У основания, дерева, у его корней сидит старый человек, мудрец. В своем воображении подойдите к нему как можно ближе.

Посмотрите на лицо этого человека, Как можно подробнее представьте для себя его облик, посмотрите в его глаза, постарайтесь понять его настроение. И когда вы окончательно почувствуете доверие к мудрецу, постарайтесь сформулировать самый важный сейчас вопрос и задайте ему. Сосредоточьтесь, постарайтесь услышать совет, ответ мудреца.

То, что скажет вам старый мудрец в вашем воображении - это часто то направление, в котором следует двигаться, чтобы правильно разрешить свою проблемную ситуацию.



Упражнение «Весы»

Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов «положите» свои занятия, которые вы делаете, исходя из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист и запишите их для себя.

А теперь другую чашу весов «нагрузите» занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу». Какие занятия на работе и в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности, интересы? Также запишите эти занятия на листке бумаги.

Посмотрите: какая чаша жизненных весов перевешивает?

Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя». Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете ошибку в построении жизненной стратегии - слишком много думаете о себе и мало - о /других.

Лучший вариант - равновесие. Если чаши весов равны - вы живете в гармонии с самим собой и окружающими.

Выравнивайте свои жизненные интересы.



Упражнение «Внутренний ребенок».

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно это состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Потом подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размера горошины и положите в свое сердце.



Спасибо за
внимание!

