

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Топольникова Н.Н., к.п.н.



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"

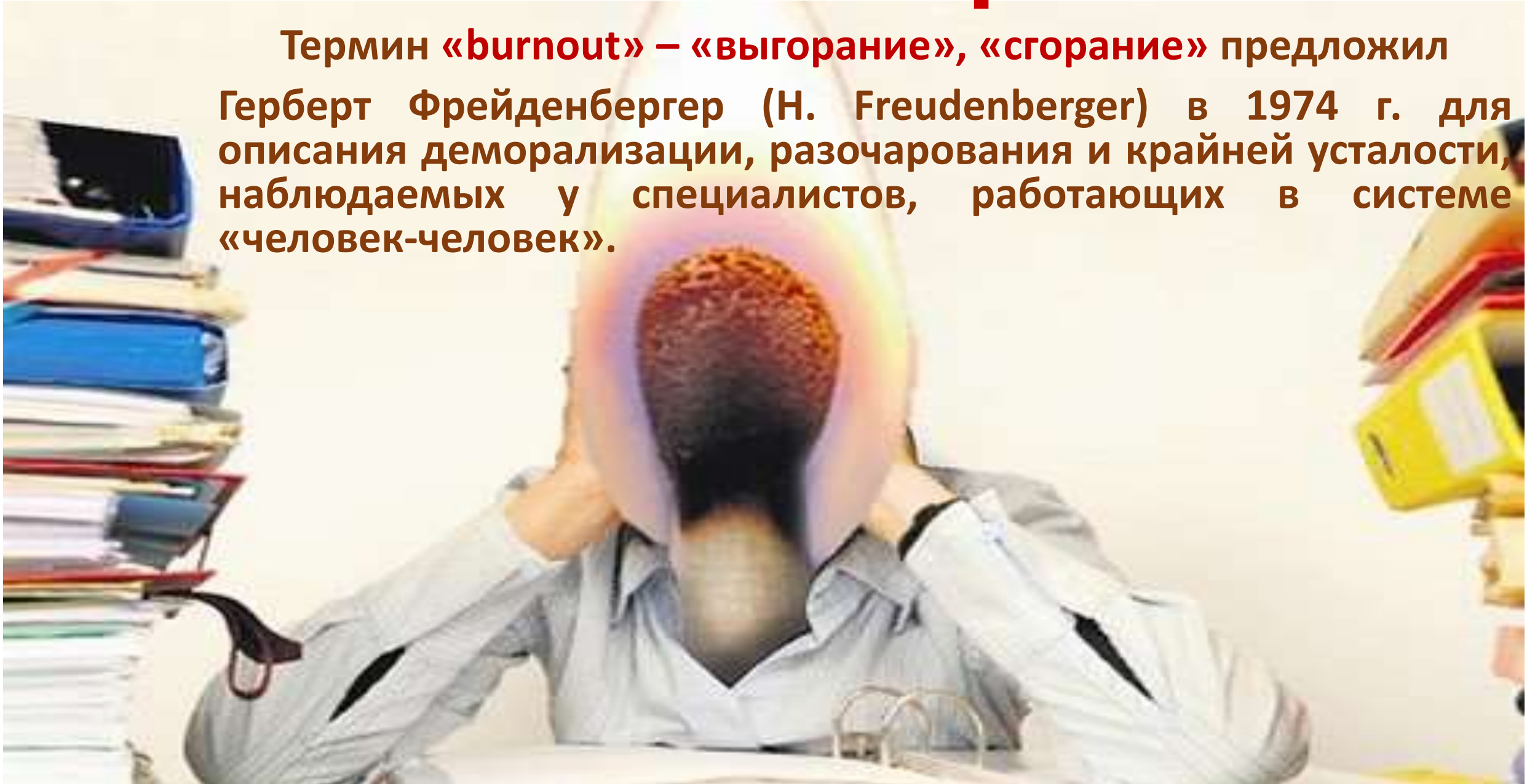


@DENTIART

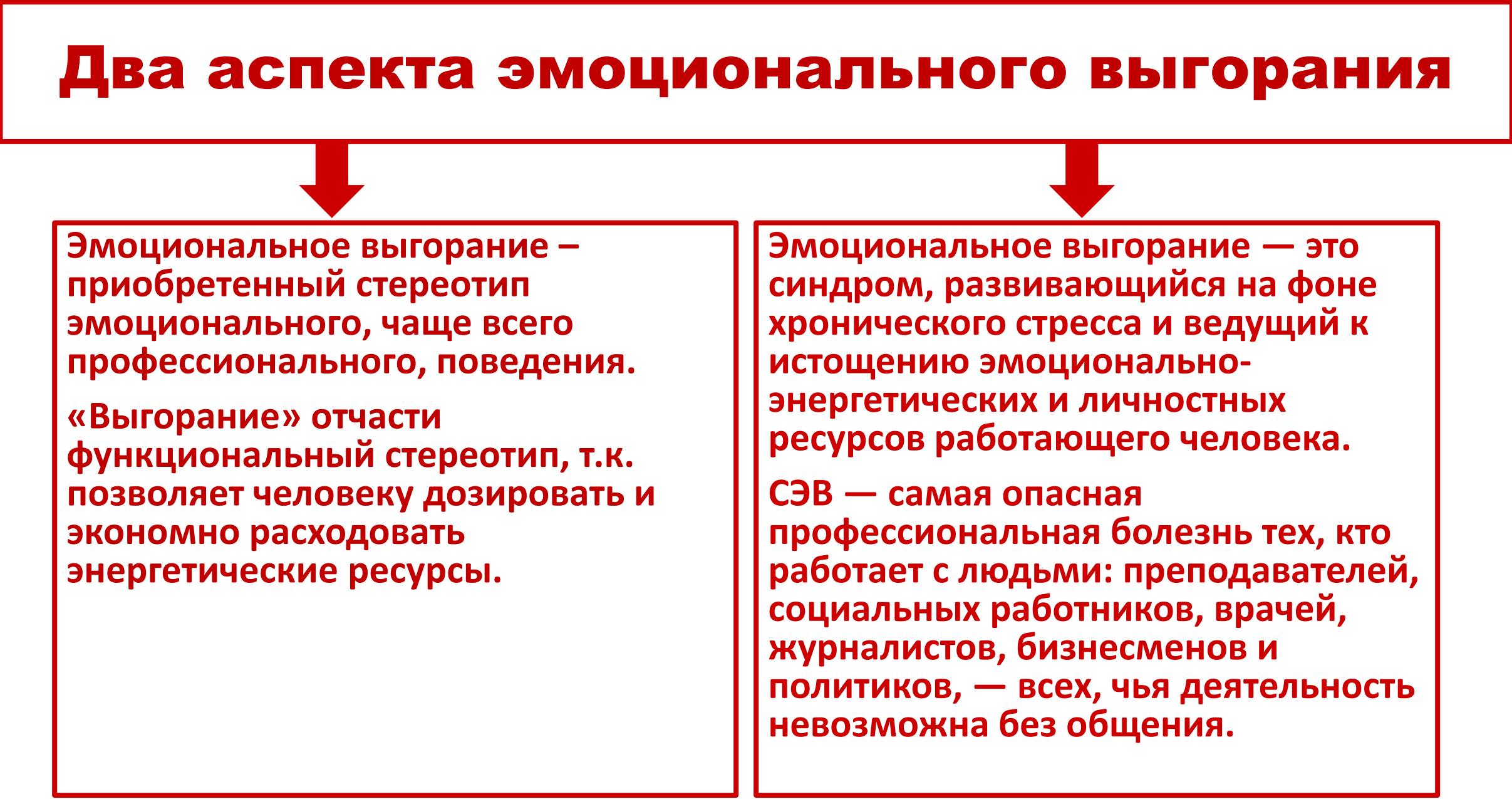


Немного истории

Термин «**burnout**» – «выгорание», «сгорание» предложил Герберт Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе «человек-человек».



Два аспекта эмоционального выгорания



```
graph TD; A[Два аспекта эмоционального выгорания] --> B[Эмоциональное выгорание – приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, т.к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.]; A --> C[Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. СЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.];
```

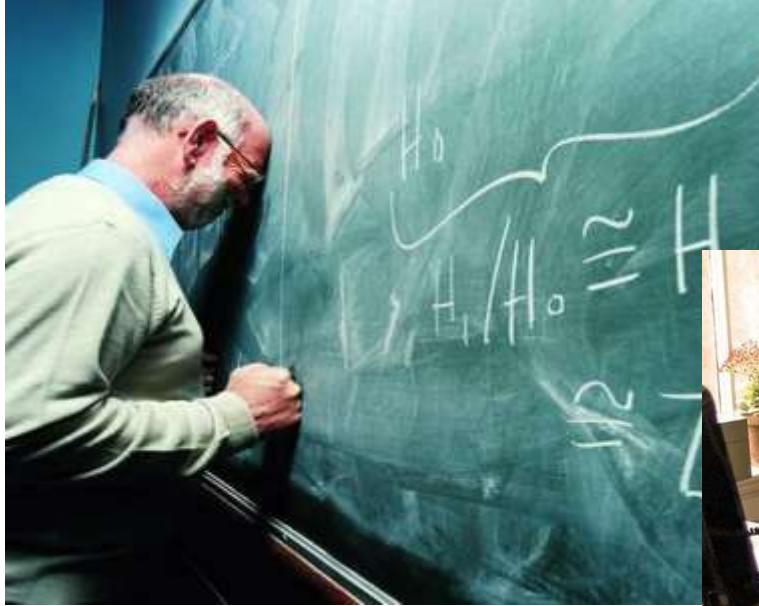
Эмоциональное выгорание – приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, т.к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

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

СЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Кристина Маслач: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие»



По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.)



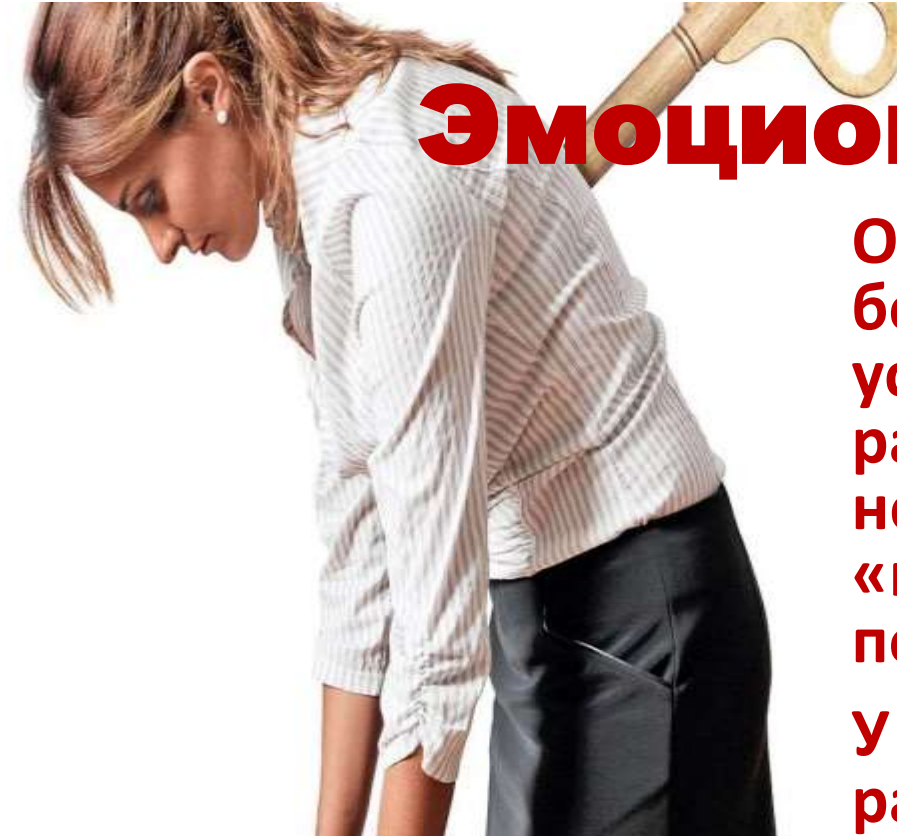
**Эмоциональное
истощение**



Деперсонализация



**Сокращенная
профессиональная
реализация
(или редукция
личных достижений)**



Эмоциональное истощение

Обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

У педагогов - эмоциональная сухость педагога, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся.

Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.



Деперсонализация

Проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей, теряет интерес к ученикам, не принимает их такими, какие они есть, дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.



Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)

Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- Загруженность в течение рабочего дня. Учитель выполняет более трёхсот видов деятельности. Такие нагрузки существенно превышают нормы.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка. Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.
- Психологическая обстановка на рабочем месте.



Причины возникновения СЭВ у педагогов



- Атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу: апатия учеников, отсутствие обратной связи, типичные способы активного сопротивления учителю в виде негативного поведения учеников. При этом обнаружены гендерные различия: выгорание у мужчин в большей степени вызывается невнимательностью учеников, а у женщин – их непочтительностью.
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- Несоответствие результатов затраченным силам.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Симптомы эмоционального выгорания

- Первый — снижение самооценки. Как следствие, «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- Второй — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
- Третий — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



Стадии синдрома профессионального выгорания

Три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности (Масlach, 1982)

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Факторы профессионального выгорания

Индивидуальные (личностные) факторы:

- ✓ Возраст
- ✓ Пол (женщины)
- ✓ Уровень образования
- ✓ Семейное положение (не состоящие в браке)
- ✓ Стаж работы
- ✓ Выносливость
- ✓ Локус контроля
- ✓ Стил ь сопротивления
- ✓ Самооценка
- ✓ Невротизм (тревожность)
- ✓ Коммуникабельность

Организационные факторы:

- ✓ Условия работы
- ✓ Рабочие перегрузки
- ✓ Дефицит времени
- ✓ Продолжительность рабочего дня
- ✓ Содержание труда
- ✓ Самостоятельность в своей работе
- ✓ Обратная связь

Внутрипрофессиональные различия в выгорании

- ✓ Учителя начальных классов имеют более высокий уровень выгорания, чем их коллеги из более старших классов
- ✓ Учителя музыки оказываются более склонными к выгоранию, чем преподаватели математики
- ✓ Уровень выгорания у учителей физического воспитания ниже, чем у учителей-предметников,
- ✓ Преподаватели ВУЗов и колледжей выгорают реже, чем учителя школ

Профилактика синдрома выгорания, или техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности



Упражнение «Удовольствие»

Напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

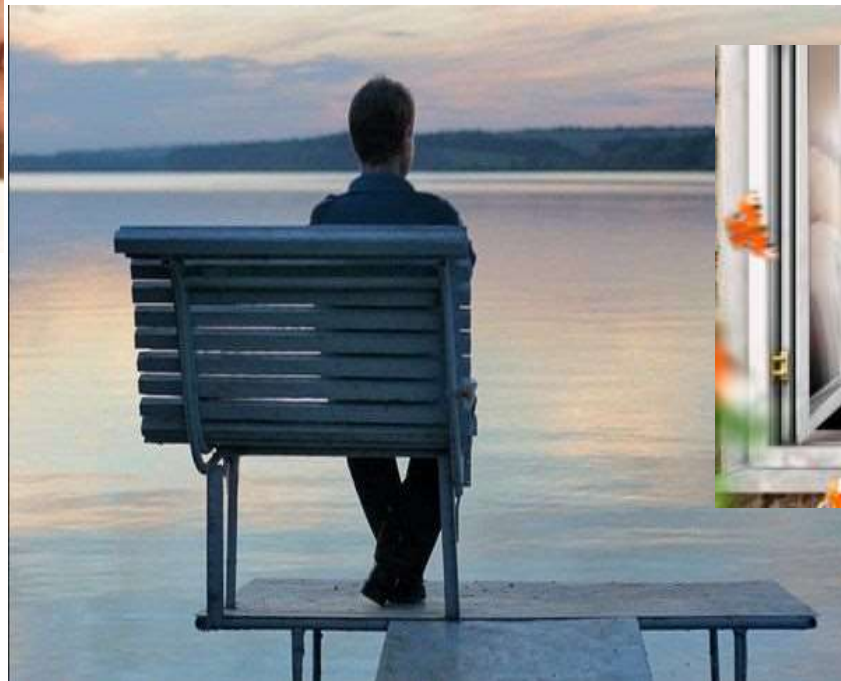


Примерный перечень способов эффективной саморегуляции



Смех, улыбка, юмор

Размышления о
хорошем, приятном



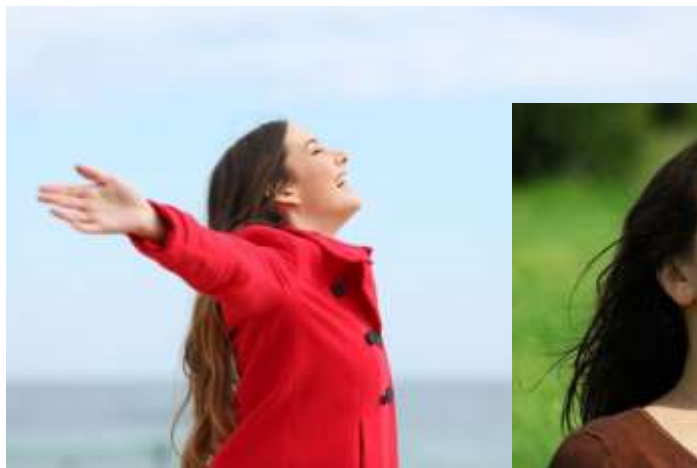
Различные движения
типа потягивания,
расслабления мышц



Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за ОКНОМ



Вдыхание свежего воздуха



Чтение стихов



Прослушивание
спокойной, тихой музыки



Рукоделие



Общение с супругами,
детьми, внуками



Общение с искусством



ЗАБОТА О СЕБЕ ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ТОЛЬКО

КОФЕ С ЛЮБИМЫМ
ПЕЧЕНЬЕМ

ИЛИ

ВАННА С АРОМАТНОЙ
ПЕНОЙ



ИНОГДА ЭТО
ЕЩЁ И

ПРИГОТОВИТЬ ЕДУ
ДЛЯ СЕБЯ



ЛЕЖЬ ПОРАНЬШЕ
СПАТЬ



РАЗОРВАТЬ ТОКСИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ



НЕ КРИТИКОВАТЬ
СЕБЯ



ПОЙТИ
К ВРАЧУ



НАУЧИТЬСЯ
ГОВОРИТЬ
"НЕТ"



ILLUSTRATION BY ARTLENNI

FACEBOOK.COM/PSYCHOLOGY.LAPINA



Забота о себе = важный тренд

7
дней
похвалы

Понедельник

Похвалить себя
за то, что хорошо
получилось



Вторник

Похвалить себя
за доброе дело для
другого человека



Среда

Напомнить себе три
качества в себе,
которыми можно
гордиться



Четверг

Похвалить себя
за достижения
своей жизни



Пятница

Похвалить себя
за то, что удалось
преодолеть



Суббота

Похвалить себя
за то, что получилось
НЕ сделать



Воскресенье

Похвалить себя
за внимание
к своим чувствам



Иллюстрации: Artlenni

Страница Юлии Лапиной: facebook.com/psychology.lapina

ВЫХОД ВСЕГДА ЕСТЬ, КАК И
НАИЛУЧШИЙ ИЗ ВАРИАНТОВ!



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)
"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"



Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Топольникова Н.Н., к.п.н.

