

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание развивается у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми. Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, к которым относится и профессия педагога. Длительное переживание человеком синдрома выгорания может привести к проявлению феномена «профессиональная деструкция». Такого рода явление понимается как разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.

Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Признаки синдрома профессионального выгорания:

- истощение моральных и физических сил;
- уменьшение контактов с окружающими людьми;
- человек становится менее энергичным;
- ухудшение здоровья;
- обостряется переживание человеком состояния одиночества;
- снижение трудовой мотивации;
- проявление безразличия к профессиональной деятельности;
- ухудшение качества и производительности труда.

Синдром эмоционального выгорания – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Ганс Селье определял понятие «стресс» как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

Выделены три фазы стресса:

1. Нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента.

2. Резистенция (то есть сопротивление) – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

3. Истощение – это фаза, во время которой у человека происходит оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

В психологии описаны пять разновидностей стресса:

- *физиологический стресс* – это результат физического переутомления, которое вызвано недосыпанием, недоеданием человека или другими тяжелыми нагрузками;

- *психологический стресс* – как правило, он вытекает из неуверенности в будущем, неблагоприятных отношений с окружающими;

- *эмоциональный стресс* – он возникает из-за излишне сильных чувств, например, страха, чрезмерной радости;

- *информационный стресс* – как правило, возникает у человека, владеющего слишком малым или слишком большим объемом информации. Отсутствие полной информации вынуждает человека строить догадки о возможных результатах интересующего его дела и держит его в постоянном напряжении. Излишне большое количество негативной информации о реальном положении дел также держит человека в напряжении, заставляя его переживать;

- *управленческий стресс* – он возникает, когда риск принимаемых решений или ответственность за действия слишком велика и не соответствует моральной устойчивости человека или его должности.

10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

1. Усталость

Явным признаком выгорания является то, что вы все время чувствуете усталость. Усталость может быть эмоциональной, умствен-

ной или физической. Это чувство, когда вы не имеете никакой энергии, вы полностью израсходованы.

2. Отсутствие мотивации

Если вы больше не чувствуете энтузиазм, или у вас больше нет внутренней мотивации к вашей работе, вероятнее всего, вы испытываете выгорание. Вам трудно собираться утром и трудно идти на работу каждый день.

3. Разочарование, цинизм и другие отрицательные эмоции

Вы можете почувствовать, что то, что вы делаете, не так уж важно, или вы можете испытывать разочарование во всем. Можно заметить, что вы чувствуете себя более пессимистично, чем обычно.

3. Познавательные проблемы

Выгорание и хронический стресс могут повлиять на вашу внимательность и способность концентрироваться. Когда мы испытываем стресс, наше внимание сужается, чтобы сосредоточиться на негативном элементе, который мы воспринимаем как угрозу. Когда стресс становится хроническим, эта узкая концентрация продолжается в течение долгого времени, и у нас возникают трудности с вниманием к другим вещам.

5. Ухудшающаяся производительность

Не уверены, что вы выгорели? Сравните свою производительность в настоящее время и производительность в предыдущие годы. Так как выгорание, как правило, происходит в течение длительного периода времени, этот долгосрочный взгляд может определить, переживаете ли вы временной спад или испытываете хроническое выгорание.

6. Межличностные проблемы дома и на работе

Это, как правило, проявляется двумя путями: вы больше конфликтуете с другими людьми, или вы отдаляетесь, общаясь меньше с коллегами и членами семьи. Вы можете обнаружить, что, даже если вы физически здесь, «в душе вы далеко».

7. Отсутствие заботы о себе

Когда некоторые люди страдают от выгорания, они выбирают нездоровые стратегии совладания с трудностями: алкоголь, курение, слишком оседлый образ жизни, поглощение слишком большого количества нездоровой пищи, недосып.

8. Занятость работой, когда не на работе

Даже если вы не работаете в данный момент, но вы тратите свою умственную энергию на обдумывание своей работы, то ваша работа мешает вам оправиться от стрессов дня. Для того, чтобы восстановиться, нужно время для себя после решения актуальной проблемы, и время, когда вы перестанете думать о задаче в целом.

9. Общее снижение удовлетворенности

Это тенденция чувствовать себя менее счастливым и удовлетворенным своей карьерой и семейной жизнью. Вы чувствуете себя неудовлетворенными, когда речь идет о том, что происходит дома или в профессиональной деятельности.

10. Проблемы со здоровьем

На протяжении длительного периода времени серьезный хронический стресс может создать реальные проблемы со здоровьем, такие как проблемы пищеварительной системы, болезни сердца, депрессии и ожирения.

САМОДИАГНОСТИКА

1. «СИМПТОМАТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ»

Инструкция: прочитайте нижеследующие утверждения; отметьте знаком «+», если вы в настоящий момент ощущаете данные проявления.

Утверждения (симптомы):

1. Ощущение тупика, одиночество.
2. Периодически срываешься, начинаешь кричать на учащихся из-за мелочи.

3. Ярость и желание ударить, ответить очень грубо на провокации со стороны окружающих.
4. Понимаешь, что ждешь звонка с урока с самого начала урока.
5. Резкость и несдержанность в общении с коллегами.
6. Не удается быстро восстанавливаться, часто болеешь, боишься перемен в своей жизни.
7. Начинаешь много есть по вечерам (или забываешь поесть).
8. Непроходящая усталость, бессонница, постоянные мысли о работе.
9. Ощущение автоматизма и рутинности, напрасного труда без значимого результата.
10. Постоянное желание плакать; грусть, повышенная раздражительность, чувство тревоги.
11. Ощущение бесправия и принесения себя в жертву в профессиональной и/или в личной сферах.
12. Желание уволиться, уйти на другую работу, уехать подальше.
13. Комплекс вины, ощущение, что всем должен и ничего не успеваешь; начинаешь хуже выглядеть.

Обработка и анализ результатов: подсчитайте количество полученных «+».

Если Вы набрали более 5 «+», то Вам следует обратиться за консультацией к специалисту.

2. МЕТОДИКА «СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ»

Предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой/ учебной деятельностью.

Инструкция: «пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя подобным образом. Если вам не свойственно описанное ощущение, в бланке ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если оно для вас характерно, укажите, насколько часто.

Для этого напротив вопроса поставьте балл, который отвечает частоте возникновения того или иного чувства».

Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
0	1	2	3	4	5	6

1. Я чувствую себя эмоционально истощенной.
2. В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя уставшей, когда просыпаюсь утром и должна идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, но использую это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами (без теплоты и симпатии к ним).
6. Я чувствую себя энергичной, ощущаю эмоциональный подъем.
7. Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу положительно влиять на продуктивность работы моих коллег.
10. В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллегами.
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать, – неинтересные люди, которые, скорее, утомляют, нежели радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим вещам, которые радовали меня раньше.
15. Иногда мне действительно безразлично, что происходит с некоторыми из моих коллег.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.

19. Я успеваю много сделать.

20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я многого еще могу достичь в своей жизни.

22. Иногда коллеги перекладывают на меня часть своих проблем и обязанностей.

Обработка и анализ результатов: определите, пожалуйста, сумму баллов по трем основным показателям:

Эмоциональное истощение – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Максимально возможная сумма – 54.

Деперсонализация – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 5, 10, 11, 15, 22. Максимально возможная сумма – 30.

Редукция личностных достижений – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Максимально возможная сумма баллов – 48.

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0–16	17–26	27 и больше
Деперсонализация	0–6	7–12	13 и больше
Редукция личностных достижений	39 и больше	38–32	31–0

Интерпретация:

«*Психозмоциональное истощение*» – процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется:

- в хроническом эмоциональном и физическом утомлении,
- равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«*Деперсонализация*» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется:

- в уменьшении количества контактов с окружающими,
- повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения,
- негативизме по отношению к другим людям.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере.

Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе.

Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания.

Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Нужно отметить, что синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, и, как правило, ему не придают значения до тех пор, пока он не переходит в хроническую апатию и усталость. Проблема в том, что если даже человек осознает сложность ситуации, он рассчитывает справиться с этим самостоятельно. Но поскольку в состояниях эмоционального истощения важность придается возможности контроля над своими чувствами и ощущениями, то признание невозможности контроля над своими эмоциями и чувствами отрицается. А это и есть главная ошибка и причина развития синдрома эмоционального выгорания.

МИФЫ ЛЮДЕЙ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Миф: «Жить надо для людей»

Основная идея этого мифа – «человек должен жертвовать собой ради других». У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть про-

сто любви и просто работы – лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть. Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом – выше их сил.

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их. На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что – коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько «доверенных людей», которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

Миф «Если не я, то кто же?»

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают «на общественных началах»: у них обязательно есть куча знакомых-неудачников. Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что «спасение утопающих» для них – единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Помните: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную. Лучший способ позаботиться о человеке – помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот. Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: «Так ли уж ему это нужно?» и «Может, он справится сам?»

Миф «Я должен быть для всех хорошим»

Такие часто мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти не-

возможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать «нет»: ведь люди могут обидеться!

Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав. Научитесь говорить «нет!», не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Не бойтесь, что на вас обидятся: обижаются тот, кому выгодно, — таким образом, человек манипулирует вами.

Миф «Работа превыше всего!»

Трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

Помните: Вы имеете право на свободное время! Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли. Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Строго контролируйте выполнение.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПЕРСПЕКТИВА

Инструкция: Возьмите лист бумаги, можно тетрадный формат. Нарисуйте на нем круг и разделите его на 8 равных долей. Средняя продолжительность жизни приблизительно — 71 год. Но мы возьмем 80 лет. Каждая доля = 10 лет. Отмерьте на этом листе ваш возраст и заштрихуйте. Возьмите приблизительно 1/3 часть от чистых клеток и заштрихуйте (именно столько вы потратите на сон в среднем). Отмерьте 10 лет от 80 (то есть от конца). Это время, когда физические