

Профессиональное выгорание педагогов

Цыденова Л. Н.,
заместитель директора по НМР
МАОУ «Лингвистическая гимназия №3 города Улан-Удэ»
январь 2016 года

Синдром профессиональной деформации личности педагога

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

Труд педагога относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь учащихся, воспитанников и общества в целом.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Высокая стрессогенность преподавательской работы – наличие специфических стрессоров и факторов дезадаптации.

Показатели выраженности профессиональных деформаций и неврозов у учителей выше, чем средние показатели популяции.

Появление такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального сгорания» зависит от продолжительности работы педагога с детьми

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работ в школе.

10-15 лет педагогической деятельности – состояние психологического кризиса:

- Истощение нервной системы,
- Эмоциональное выгорание.

В России 39,7% педагогов имеют высокий уровень **невротизма**, 66% учителей страдают от **высокого уровня тревожности**, основная масс педагогов имеет **профессиональную деформацию**.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Педагог сам должен осознать, что здоровье – это ценность.

Профессия учителя коренным образом отличается от всех других, что, в свою очередь, требует и особой заботы о себе.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Профессия педагога – **повышенное
долженствование.**

Педагог – представитель интеллектуально-эмоциональной деятельности (умственный и физический труд).

Эмоциональная напряжённость профессионального труда педагога – рабочие стрессы - повышенная раздражительность, перевозбуждение, тревожность, нервный срыв

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Синдром выгорания – состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности + **психосоматический компонент = предболезнь.**

Профессиональная деятельность педагогов – тип «человек – человек»

Педагог - Социальные системы, Сообщества, Люди разного возраста

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Учитель и профессиональная деформация:

- Дидактическая, поучающая манера речи,
- Излишняя властность,
- Авторитарность,
- Категоричность,
- Упрощённый подход к различным проблемам,
- Излишняя прямолинейность,
- Негибкость мышления.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Уровни деформированности личности
(Е. В. Руденский):

- **Общепедагогические деформации,**
- **Типологические деформации,**
- **Специфические или предметные деформации,**
- **Индивидуальные деформации.**

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Общепедагогические

деформации – авторитарный

стиль руководства:

назидательность, излишняя

самоуверенность, догматичность

взглядов, отсутствие гибкости

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Типологические деформации – коммуникатор, организатор, интеллигент (просветитель)

Педагог – коммуникатор – излишняя общительность, говорливость, сокращение дистанции с партнёром, обращение к нему как существу молодому, неопытному (сюсюканье), стремление затронуть интимные темы.

Организатор – слишком активен, вмешивается в личную жизнь других, стремясь научить их «жить правильно», любят командовать, подчинять себе других.

Педагог-интеллигент (просветитель) – склонность к «рассуждательству», мудрствованию, философствованию, чтению нотаций.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Специфические или предметные деформации – специфика предмета, знание той дисциплины, которую педагог преподаёт, вносит элемент научности в любые, даже бытовые ситуации, неадекватно используя наукообразные способы поведения и оценивая других людей через призму их знаний предмета.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Индивидуальные деформации

– изменения в структуре личности, например, повышенный уровень тревожности, акцентуация характера

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Личность человека – достаточно целостная и устойчивая структура.

Психологическая защита от деформации – синдром эмоционального выгорания, основная причина которого – несоответствие между личностью и работой.

«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Факторы, обуславливающие выгорание педагогов:

- Ежедневная психическая перегрузка,
- Высокая ответственность за учеников,
- Дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и фактором социальной несправедливости,
- Низкий социальный статус педагогов,
- Ролевые конфликты,
- Поведение «трудных» учащихся.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Феминизация профессии – профессиональные стрессоры + загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

Синдром выгорания – профессиональная и личностная деформация – преграда к профессионализму, творчеству, самореализации педагога.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Психические состояния,
дестабилизирующие профессиональную
деятельность:

- Тревожность,
- Уныние,
- Подавленность,
- Апатия,
- Разочарование,
- Хроническая усталость.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг в 1974 году ввёл термин «**эмоциональное выгорание**» как характеристику психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, учениками, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Это состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности + широкий спектр негативных последствий выгорания.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Межличностные последствия – в социальных (общественных), семейных отношениях, в рабочих конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами, деловыми партнёрами, клиентами, учениками.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Установочные последствия – развитие негативных установок по отношению к клиентам (в нашем случае – ученикам), работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Психофизиологические

последствия – психосоматические расстройства:

- Бессонница,
- Головные боли,
- Другие более 100 симптомов.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Наиболее распространённые симптомы выгорания:

- Постоянное чувство озабоченности по поводу работы,
- Чувство усталости и пустоты, связанное с ней;
- Раздражение, направленное на коллег или субъектов делового общения,
- Отношение к совершаемой работе как к тяжкой необходимости, а не к тому, что может приносить удовлетворение.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

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

Синдром эмоционального выгорания – синдром психического выгорания, синдром профессионального выгорания.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Стадиальный характер синдрома выгорания:

- Значительные энергетические затраты как следствие высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности,
- Чувство усталости,
- Разочарование,
- Снижение интереса к своей работе.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Американские психологи Маслач и Джексон – модель синдрома **выгорания.**

Синдром включает в себя 3 основные составляющие:

- Эмоциональная истощённость,
- Деперсонализация,
- Редукция профессиональных достижений.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Эмоциональное истощение

– чувство эмоциональной истощённости и усталости, вызванное собственной работой.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Деперсонализация – безразличие к потребностям других людей, деформация отношений с другими людьми.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Редукция профессиональных достижений (или сокращенная профессиональная реализация) – негативное оценивание себя, снижение самоуважения, неспособность адекватно оценивать себя и результаты своей работы.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Выгорание – ответ на хроническое эмоциональное напряжение, которое возникает при тесном взаимодействии с людьми.

Синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошённости, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни.

Синдром профессиональной
деформации личности педагога

**Методика
диагностики уровня
эмоционального
выгорания В. В.
Бойко**

Синдром профессиональной деформации личности педагога

1-я фаза – тревожное напряжение:

психоэмоциональная атмосфера,
дестабилизирующая обстановка, повышенная
ответственность, трудность контингента.

Провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий.

- Переживание психотравмирующих обстоятельств,
- Неудовлетворённость собой,
- Загнанность в клетку,
- Тревога и депрессия

Синдром профессиональной деформации личности педагога

**2-я фаза – «резистенция»
(сопротивление).**

- Неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование,
- Эмоционально-нравственная дезориентация,
- Расширение сферы экономии эмоций,
- Редукция профессиональных средств.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

3-я фаза – «Истощение».

- Эмоциональный дефицит,
- Эмоциональная отстранённость,
- Деперсонализация или личностная отстранённость,
- Психосоматические и психовегетативные нарушения

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Профилактика выгорания педагогов:

- Информирование педагогов,
- Эмоциональная поддержка,
- Создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Эффективные стратегии вмешательства:

- Обучение сотрудников конструктивным моделям поведения при взаимодействии с «трудными» людьми и обстоятельствами;
- Обучение навыкам ведения организационных переговоров и разрешения конфликтов в коллективе;
Своевременная обратная связь и положительное подкрепление тех сотрудников, которые чувствительны к моральному поощрению или отличаются высокой тревожностью и неуверенностью;

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Эффективные стратегии вмешательства:

- Регулярное предоставление возможности для обучения, повышения профессиональной квалификации и ролевой эффективности;
- Индивидуальное психологическое консультирование, поощрение.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Рекомендации по предотвращению или снижению степени выраженности синдрома эмоционального сгорания:

- 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.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Профилактика стрессов:

- **Физиологический уровень** – своё здоровье, режим питания, внешний вид.
- **Эмоциональный уровень** – нахождение для себя эмоционально комфортных ситуаций, обеспечение себе хоть чуть-чуть ощутимого успеха в каком-нибудь занятии, создание себе и другим маленьких праздников.
- **Интеллектуальный уровень** – искоренять негативные стрессовые мысли, принять и любить себя таким, каков есть.
- **Мировоззренческом** – дифференциация цели (цели бывают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные), концепция развития, позитивное мышление

Синдром профессиональной деформации личности педагога

«Бодрое и весёлое расположение духа – не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера» - С. Смайлс

Выгорание и чувство юмора: чувство юмора может выступать одним из механизмов преодоления стрессовых ситуаций.

Преподаватели с хорошим чувством юмора реже страдают от выгорания, а также более высоко оценивают свою профессиональную успешность.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Активизация чувства юмора – один из способов саморегуляции в стрессовой ситуации – попытаться увидеть комичное даже в сложной, серьёзной ситуации:

- Постараться заставить себя мысленно прокомментировать происходящее, например, бодрым голосом спортивного комментатора или какого-то комического персонажа;
- Мысленно представить агрессивного партнёра в комичной ситуации (на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке, с ушами Чебурашки и т.д.);
- Использование техники хороших наименований. Переименовать существующую проблему названием, имеющим юмористическую или положительную эмоциональную окраску, создающим атмосферу надежды, что проблема поддаётся изменению.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 1. «Позитивное описание негативных феноменов»

Цель – научиться находить хорошие стороны в плохом.

Негативное мышление – элемент пессимизма, опора на отрицательное оценивание событий и людей.

Основной тезис – мысль порождает событие. Негативное мышление притягивает неудачи.

Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность, создаёт почву для преодоления жизненных стрессов, человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично.

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антивыгорания полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления.

Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 1. «Позитивное описание негативных феноменов»

Негативные	Позитивные
Лень	Даёт возможность отдохнуть, поразмышлять, набраться сил
Страх	Уберегает от опасности
Упрямство	Помогает достичь задуманного
Меня раздражают «глупые» ученики, я не могу справиться со своим раздражением	«Трудные» ученики не дают расслабиться, заставляют искать новые приёмы общения. Если есть «глупые», значит есть «умные»
Бесконечные стрессы – это ужасно	«стрессы – это аромат и вкус жизни» Г. Селье
От меня слишком много требуют руководители	Руководители верят в мои силы и возможности
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Каждому даётся по силам. Многие нет имеют ни работы, ни столько сил, сколько есть у меня

Синдром профессиональной деформации личности педагога

- Упражнение 2. «Всё равно ты молодец, потому что ...»
- Упражнение 3. «Комплимент с плюсом»: «Да, я ... (повторить комплимент), а кроме того, я ещё и ... (похвалите себя за что-нибудь, скажите сами себе комплимент)»

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Выгорание связано с использованием неконструктивных моделей поведения в проблемных и профессионально трудных ситуациях.

Выгоранию способствует пассивное поведение (чрезмерная осторожность, постоянное откладывание решений на потом) или стратегия ухода (избегания) от поиска решения проблем

Синдром профессиональной деформации личности педагога

1. Водопьянова Н. е., Старченкова Е. С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» – СПб.: Питер, 2008.
2. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов/ Под научной редакцией В. А. Чигер. – СПб.: Речь, 2007.
3. Грецов А. Г. «Психологические тренинги с подростками». – СПб.: Питер, 2008 (серия «Книги А. Грецова»).

Синдром профессиональной деформации личности педагога

Спасибо за внимание!

**Успехов, здоровья и
любви!**