

Департамент образования Вологодской области
Вологодский институт развития образования

Серия «На пути к эффективной школе»

ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПЕДАГОГОВ

Методическое пособие

Вологда
2018

УДК 371.015.3
ББК 88.4
П84

Печатается по решению «проектного офиса» по мероприятию «Повышение качества образования в школах с низкими результатами и в школах, функционирующих в неблагоприятных социальных условиях, путем реализации региональных проектов и распространение их результатов». Протокол заседания № 8 от 25.09.2018 года

Издается в рамках реализации мероприятий по повышению качества образования в школах с низкими результатами обучения и в школах, функционирующих в неблагоприятных условиях, путем реализации региональных проектов и распространение их результатов

Составители:

И.В. Фокина, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»;

М.О. Цатурян, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ISBN 978-5-87590-476-9

© Департамент образования
Вологодской области, 2018
© Вологодский институт развития
образования, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Теоретический анализ проблемы выгорания	5
Диагностика профессионального выгорания у педагогов	12
Пути преодоления и профилактики выгорания	22
Заключение	32
Глоссарий	33
Литература	34

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в России так же, как и в других развитых странах, говорят о профессиональном выгорании работников.

Исследования по проблеме профессионального выгорания начались еще в 70-х годах XX века. Это было связано с тем, что к руководству американской службы психологической и социальной поддержки населения стали поступать жалобы на неэффективность работы сотрудников, их вспыльчивость и раздражительность. Изучение данного явления привело психологов и медиков к открытию особой формы «стресса общения», которую американский психиатр Герберт Фрейденбергер (Herbert Freudenberger) предложил называть «burnout» (выгорание).

В настоящее время психологи выделяют следующие группы риска, в которые входят люди, предрасположенные к профессиональному выгоранию:

- сотрудники, которые по роду службы вынуждены длительное время интенсивно общаться со множеством различных людей (знакомых и незнакомых);

- специалисты, чьи индивидуально-психологические особенности не слишком согласуются с необходимостью постоянно взаимодействовать с людьми; особенно быстро выгорают застенчивые, склонные к замкнутости и концентрации на своем внутреннем мире интроверты;

- люди, испытывающие постоянные межличностные и внутриличностные конфликты, связанные с работой;

- женщины, которые испытывают противоречие между работой и семьей или работают в условиях жесткой конкуренции с мужчинами и вынуждены постоянно доказывать свою профпригодность;

- профессионалы, работающие в условиях острой нестабильности;

- профессионалы, в течение длительного времени оказывающие помощь жертвам чрезвычайных ситуаций и людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию.

На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от профессиональных стрессов страдает около трети специалистов социэкономических профессий, но более всего – учителя. Так, в странах Евросоюза до 60% работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием.

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни, и составление перечня практических рекомендаций по профилактике исследуемого феномена представляется обоснованным.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЫГОРАНИЯ

ПОНЯТИЕ «ВЫГОРАНИЕ»

Некоторые авторы употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание».

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности.

В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс.

К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей. Явление эмоционального выгорания прежде всего связано с организационными факторами, о чем речь пойдет далее.

В 1981 году известный исследователь проблемы профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «запах горящей психологической проводки».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое прежде всего в профессиях социальной сферы.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профессора Калифорнийского университета психологии разработали научный метод для изучения этой проблемы выгорания, который предполагает три уровня указанного феномена:

1. Психологическое истощение. Чувственное перенасыщение, понижение положительных реакций на происходящее или полное равнодушие.

2. Деформация личности. Ухудшение отношений с окружающим обществом, снижение независимости и самостоятельности, проявления негативного и циничного отношения к людям.

3. Снижение личностных достижений. Отрицательная самооценка, ограничение возможностей, успеха, достижений и обязанностей.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Современная психология позволяет выделить несколько основных стрессогенов, которыми насыщена наша повседневная жизнь и которые приводят к возникновению синдрома выгорания:

1. Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом. Часто возникающие проблемы и трудовые будни заставляют нас ежедневно сталкиваться со множеством людей с различным эмоциональным состоянием. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту.

2. Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, вежливости. Публичность и чрезмерная открытость нашей жизни заставляет нас и окружающих жестко контролировать себя, что приводит к внутренней нестабильности и эмоциональному раздражению.

3. Постоянная напряженность окружающей среды. Ускоренный ритм современной жизни и контроль действий на работе, а также чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха истощают наш организм. Стресс является закономерным следствием повышенных требований и нехватки внешних и личностных энергетических ресурсов.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, условно можно разделить на три основных группы: психофизиологические, социально-психологические и поведенческие.

1. Психофизиологические симптомы:

- бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;
- постоянные головные боли без причины;
- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений;
- хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);
- хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;
- чувство физического и психологического истощения.

2. Социально-психологические симптомы:

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;
- повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;
- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности;
- резкое понижение самооценки и недовольство собой;
- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;
- хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;

- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

3. Поведенческие симптомы:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;

- изменение режима дня и сна;

- неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;

- невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;

- отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;

- чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;

- чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;

- повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психологическое истощение, или выгорание, может проявляться незаметно, и человек практически не способен самостоятельно определить начало синдрома эмоционального выгорания. Диагностика уровня эмоционального выгорания зачастую проводится психологами в виде тестирования и позволяет выявить симптомы синдрома на ранней стадии для эффективного его преодоления.

Первая стадия эмоционального выгорания

На первом этапе эмоции просто приглушаются, что проявляется в легком безразличии и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также появляется усиленное недовольство собой, жизнью и острые всплески реагирования на различные ситуации. На физическом уровне человек часто испытывает необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, его беспокоят бессонница и частые простудные заболевания.

Вторая стадия эмоционального выгорания

На следующем этапе синдром эмоционального выгорания начинает проявляться более заметно с эмоциональной стороны. Так же, как зеркальное отображение, вы начинаете отражать свое недовольство и вну-

тренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злости и агрессии в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе, выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

Третья стадия эмоционального выгорания

Раздражение не может продолжаться вечно, поэтому наступает третий этап выгорания – эмоциональное и физическое истощение. У человека больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на отдых и общение с близкими. Этот этап характеризуется проявлениями резкой озлобленности, обиды, грубости, замкнутости и полной отстраненности от общества, иногда проявляется страх общения и необъяснимое волнение при выходе из привычной зоны комфорта, также организм подвержен серьезным заболеваниям (дерматиты, астма, язва, гипертония, рак).

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Психологи выделили несколько профессий, которые попадают в первую группу зоны риска для синдрома выгорания. Это, в частности:

1. Медицинские работники.
2. Социальные работники.
3. Преподаватели.
4. Старшие менеджеры и руководители.
5. Работники силовых структур.
6. Работники сферы управления.
7. Работники, чья профессиональная деятельность связана с постоянными командировочными отъездами.
8. Работники сферы услуг, находящиеся в постоянном контакте с людьми.
9. Работающие во вредных условиях (шум, вибрация, загрязненный воздух).
10. Работающие по сменному графику, без определенного режима отдыха и питания.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной напряженностью.

В современных условиях деятельность учителя связана со множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание: это большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас общество в качестве эталона предлагает образ социально успешного, уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы.

Помимо профессиональной принадлежности психологическому выгоранию может подвергнуться любой человек, на работе которого постоянно происходят организационные изменения и конфликты. Многое зависит от личностных качеств, например, экстраверты подвергаются выгоранию реже интровертов. В зону риска попадают идеалисты, люди, имеющие завышенные личностные требования, а также те, кто не привык разграничивать работу и личную жизнь. Люди, подверженные стрессам, склонные к сопереживанию, мечтаниям, психологически неустойчивые и идеализирующие события и общество, более подвержены выгоранию.

Помимо этого, у каждого человека существуют периоды профессионального кризиса, во время которого человек или развивается дальше, или работа перестает его интересовать и радовать. Невозможность карьерного роста, отсутствие стимула и постоянного профессионального обучения является одним из самых важных факторов, который приводит к психологической апатии человека.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

– **кризис 1-го года:** молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательном учреждении становится последним;

– **кризис 5–7 лет** возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель чувствует себя разбитым. Педа-

гогические успехи не приносят былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами ухудшает настроение, вызывают бессонницу, чувство страха;

– **кризис 12–15 лет:** чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам – пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и, как следствие, систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

– на первой, начальной, стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится вечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Сегодня существует множество методик для диагностики выгорания. Предлагаем две наиболее известные методики.

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ» (В.В. БОЙКО)

Один из самых известных опросников – тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко, созданный в 1996 году.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с субъектами профессиональной деятельности.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно подробную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры преодоления.

Методика состоит из 84 суждений.

Инструкция

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

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 (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
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 (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера, 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 партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами 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 партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством, что все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, 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 партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) 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 достаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. 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 людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов теста:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания;
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания;
- находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма показателей всех 12 симптомов.

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(5).
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 эмоции: +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), +72(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания. Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10–15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно

судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ К. МАСЛАЧ

Предлагаем еще одну известную методику по оценке эмоционального выгорания.

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Инструкция

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Ниже представлены варианты опросника, разработанные для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения по российской выборке.

Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы

1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	1 2 3 4 5 6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	1 2 3 4 5 6
4	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход	1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	1 2 3 4 5 6
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно	1 2 3 4 5 6
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)	1 2 3 4 5 6
8	Я чувствую угнетенность и апатию	1 2 3 4 5 6
9	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег	1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	1 2 3 4 5 6
12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	Я испытываю эмоциональный спад на работе	1 2 3 4 5 6

14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться	1 2 3 4 5 6
16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами	1 2 3 4 5 6
18	Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения	1 2 3 4 5 6
19	Я многое успеваю сделать на работе и дома	1 2 3 4 5 6
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21	Я многого смогу еще достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	1 2 3 4 5 6

Лист (бланк) для ответов должен включать:

Возраст _____

Пол _____

Профессия/должность _____

Стаж работы в данной должности _____

Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уровни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.

***Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания.
Уровни показателей выгорания***

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация / цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Выполнение упражнений.

Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:

1). Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

2). Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.

3). Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

4). Широко зевните несколько раз.

5). Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.

6). Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

7). Расслабьте запястья и поводите ими.

8). Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

9). Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

10). Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

11). Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

12). Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.

Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы: организация деятельности; улучшение психологического климата в коллективе; работа с индивидуальными особенностями.

1. Организация деятельности

Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечить работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников.

В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, наличие изданий периодической печати, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

2. Улучшение психологического климата в коллективе

Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, формирование коллектива, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга.

Одним из факторов, нарушающих психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учи-

телей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога главным образом основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. Акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.

Известный петербургский психотерапевт А.В. Гнездилов, рассматривая вопрос профессионального выгорания, пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций».

3. Работа с индивидуальными особенностями

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление – развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивление изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление имеет целью снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, форми-

рование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Многие люди бессознательно используют такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют приемы, которые можно использовать во время работы. Некоторыми из этих приемов учителя пользуются, но делают это обычно интуитивно, бессознательно. Поэтому важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса учитель уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются своего рода техникой безопасности для его работы;

- осознать их;

- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному их использованию в целях управления своим состоянием;

- освоить способы психической саморегуляции или самовоздействия.

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

Меньшему риску психологического выгорания подвержены люди с такими качествами, как:

- адекватная самооценка способностей и уверенность в личных возможностях;

- крепкое здоровье;

- регулярная забота о физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом).

Также синдрому выгорания менее подвержены люди с опытом положительного преодоления проблем и способные на быстрое приспособление к изменениям окружающих условий. Такие люди отличаются самостоятельностью, позитивным настроением, желанием общаться и заводить знакомства, обучаться и путешествовать. Важной характеристикой не подверженных стрессам людей является оптимистичное настроение по отношению к себе, окружающим и происходящему.

Итак, профилактика синдрома эмоционального выгорания включает следующие средства:

1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.

2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучит организм к положенному отдыху.

4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и уберезет от ненужного стресса.

5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлеченные темы. Не растрчивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми, не растрчивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов.

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.

3. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.

4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.

6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.

7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Четко вслух произнесите: «Я, ФИО, и я – педагог».

14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. В конце концов, возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении нагрузки.

16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (т.е. на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид

саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом, и которая осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ»

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Упражнение «Мышечная энергия»

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует запомнить три правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Инструкция: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки. А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного.... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Маска гнева»

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

Упражнение «Отдых»

Инструкция: Стоя выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Мобилизующие силы»

Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха.

Упражнение «Похвалилки»

Инструкция: Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;
У – воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я – воздействует на работу всего организма;
М – воздействует на работу всего организма;
Х – помогает очищению организма;
ХА – помогает повысить настроение.

Сказка «Светя другим – не старай сам»

Цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей.

Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать аудиозапись сказки.

«В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты – дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.

Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «Я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать... Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью

шариками. Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймешь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху».

Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «Ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец. А кто слушал – молодец!».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, рассмотрев проблему эмоционального выгорания педагогов и предложив практические пути диагностики данного феномена, в заключение работы нами могут быть предложены практические рекомендации, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

1. НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

2. НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

3. НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.

4. НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

5. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.

6. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

7. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

ГЛОССАРИЙ

Дистресс – перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека вплоть до ее полной дезорганизации.

Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Редукция профессиональных достижений – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоциональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Эмоциональное состояние – состояние, связанное с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающееся в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей.

Эмоциональная устойчивость – способность управлять эмоциями, настроением, умением найти адекватное объяснение и реалистичное выражение, включающее в себя: удовлетворенность жизнью, отсутствие склонности к переживанию страха, отсутствие склонности к переживанию гнева.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
4. Горянина, В.А. Психология общения / В.А. Горянина. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
5. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 347 с.
6. Гримак, Л.П. Общение с собой: начало психологии активности / Л.П. Гримак. – М., 2009. – 247 с.
7. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 215 с.
8. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm.
9. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
10. Самоукина, Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н.В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
11. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
12. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 360–362.
13. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

Учебное издание

Серия «На пути к эффективной школе»

Профилактика профессионального выгорания у педагогов

Методическое пособие

Подписано в печать 11.10.2018. Формат 60×84/16.

Печать офсетная. Гарнитура Times.

Усл. печ. л. 2,1. Тираж 500 экз. Заказ 1722

Вологодский институт развития образования

160011, г. Вологда, ул. Козленская, 57

E-mail: izdat@viro.edu.ru

П84 **Профилактика** профессионального выгорания у педагогов : методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. Цатурян]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 36 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»).

ISBN 978-5-87590-476-9

В пособии представлен теоретический анализ проблемы профессионального выгорания у педагогов в психолого-педагогической литературе; предложена психологическая диагностика профессионального выгорания у педагогов.

Раскрыты сущностные подходы к диагностике профессионального выгорания, а также показан комплекс практических мер по профилактике эмоционального выгорания у педагогов.

Пособие может быть полезно педагогам образовательных организаций, а также педагогам-психологам, работающим с различными категориями обучающихся.

УДК 371.015.3

ББК 88.4