# СЕМИНАР – ТРЕНИНГ

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ.

**Цель:** Повышение уровня компетентности педагогов по вопросу “профессионального выгорания”.

**Задачи:**

- Познакомить педагогов МБДОУ № 49 с теоретическими знаниями в области “профессионального выгорания”
- Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
- Создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

- **Представление о профессиональном выгорании**

Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «выгорание» или «сгорание».

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. люди этой профессии обладают огромной социальной важностью. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность.

Профессиональной деятельности принадлежит особая роль в социальном формировании человека, его образа жизни и поведения. При этом роль профессии носит не только позитивный, но и негативный, даже разрушительный характер по отношению к личности. Запускающий механизм синдрома профессионального выгорания обусловлен не столько

“внешними факторами”, но и внутренним миром определенного человека, прежде всего отсутствием психологической гибкости.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает его симптомы, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Очень важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких педагогов.

Что такое синдром профессионального выгорания. Начнем с традиционных определений. Обычно *профессиональное выгорание* определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

Возникает профессиональное выгорание в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. А.Мороу (Morrow, 1981) предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: "Запах горящей психологической проводки".

В соответствии с научной позицией, мы рассмотрим профессиональное выгорание целостно - это глубокая профессиональная деформация личности.

Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит ***три стадии***, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**На второй** стадии возникают недоразумения с воспитанниками. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о

некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Существуют различные методики для диагностики синдрома эмоционального выгорания. Предлагаю заполнить вам анкету (**приложение 1**).

**Рассмотрим качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания**

***В первую очередь,*** это следующие индивидуально-личностные особенности:

- хорошее здоровье;
- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

***Во-вторых,*** выгорания избегают люди,

- имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способные конструктивно меняться в напряженных условиях
- отличающиеся высокой подвижностью;
- открытостью;
- общительностью;
- самостоятельностью;
- стремлением опираться на собственные силы.

***В-третьих***, важной отличительной чертой этих людей являются:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Профилактика и помощь при выгорании.**

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на

здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**
***Прежде всего, признать, что они есть.*** Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях *включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты*. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи *ухода в активность*: они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

**Помните**: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная *поддержка от других людей*. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.

- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Существуют мифы тех, кто уже сгорел**

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа

Проверьте: не ваша ли это позиция?

**Миф первый: "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 просто 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.

*Советы для "светочей":*

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 второй: "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 - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... 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.

*Советы для "спасателей":*

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

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 третий: "Я должен быть для всех хорошим".**

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа - герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог - все горит синим пламенем.

*Советы для "червонцев":*

Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. 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: обижается тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: "Работа превыше всего!"**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности

остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что 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.

*Советы для трудоголиков:*

Помните: "Бессердечье к себе – это тоже увечье". 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. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Женщине перед выходом с работы можно воспользоваться другими, более легкомысленными, чем обычно, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.

Практическая часть

**Методы саморегуляции эмоциональной сферы**

Саморегуляция – это у**правление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

Давайте рассмотрим некоторые способы саморегуляции, помогающие успокоиться, восстановиться и активизироваться.

**Способы, связанные с управлением дыханием**

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

**Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Самоприказы.**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

**Самоодобрение, самопоощрение.**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

**Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)**

*Визуализация* - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

**Игра «Круг силы»**

**Цель:** В основе всякого успеха лежит уверенность в себе.

Когда мы чувствуем себя усталыми, утомлёнными или ослабленными поверить в успех – задача не из лёгких.

«Круг силы» - это совершенно простая форма визуализации.

**Инструкция:**

Что вы делаете если перед вами стоит сложная задача? (подготовка к выступлению, грядущая аттестация, прохождение курсов повышения квалификации, зачёт).

-Концентрируете свои силы и внимание.

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в себе. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха…

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким тёплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот тёплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным…

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты можешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

**Рефлексия:**

Как вы себя чувствуете?

Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

Возникли ли какие либо трудности?

Что открыли для себя нового?

**Рефлексия:** проводится за чашечкой чая.

Узнали ли вы какую-то новую информацию?

Что вы получили от занятия?

Где вы можете использовать новые знания?

**Приложение 1**

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

| | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | | | | |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой | | | | |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| слишком велика для меня | | | | |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких | | | | |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела | | | | |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня | | | | |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье | | | | |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил | | | | |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей | | | | |

*Интерпретация результатов.* Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1 , часто-2, почти всегда-3балла.
Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Литература**

1.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Филин, 1996. – 256 с.

2.Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.

3.Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.

4. Никорчук Н.В. Тренинг "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности" //Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». – 2006/2007г.

5.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.

6.Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.

7. Развозжаева Г.П. Занятие по психологии "Профессионально-личностное саморазвитие педагога" // Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». – 2006/2007г.

8. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

9.Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8 , С. 84-89.

10.Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-64.

11. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя //Вопросы психологии. – 1994. - № 6. — С. 34–56.

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

| | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | | | | |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой | | | | |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня | | | | |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких | | | | |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела | | | | |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня | | | | |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье | | | | |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил | | | | |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей | | | | |

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

| | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | | | | |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой | | | | |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня | | | | |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких | | | | |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела | | | | |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня | | | | |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье | | | | |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил | | | | |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей | | | | |

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

| | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | | | | | |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой | | | | | |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня | | | | | |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких | | | | | |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела | | | | | |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня | | | | | |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье | | | | | |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил | | | | | |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей | | | | | |