

Бюллетень психологической службы образовательных учреждений Костромской области

Г.В. Носкова, Е.Ю. Варламова,
Т.Ю. Бимльгильдеева, Т.В. Касаткина



Бюллетень предназначен для педагогов, работающих в образовательных учреждениях Костромской области

Содержимое

Слово психолога	1
Что такое эмоциональное выгорание	1
Симптомы эмоционального выгорания	2
Результаты исследований	2

Куда пойти?

Что делать?

◆ Сегодня

- ☺ В кафе.
- ☺ Отдохнуть с коллегами.

◆ Завтра

- ☺ Куда захочется.
- ☺ Попробовать оценить все прошедшее за две недели, как новую ступень в жизни.

Послезавтра

- ☺ Остаться дома
- ☺ Сделать попытку научиться отделять жизнь от работы

Хочешь выжить в школе? Спроси меня как...

«Мы работаем для того, чтобы жить или живем, для того чтобы работать?..»

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.



Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974-м для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Основным фактором, способствующим подобному сгоранию, считается интернальность, то есть готовность человека брать на себя всю ответственность за все происходящее. В отличие от экстернальности – умения перекладывать ее на внешние обстоятельства.





*Спать... Спать...
Спать...*

*Все слышали о людях,
у которых от беспокойств
начинает болеть голова,
отсюда распространенные
выражения типа
«Эта работа – сплошная
головная боль!»*

Э. Берн



"Усталость.

Тяжелая. Навязчивая.

Навалилась. Повязала. Завладела.

Слезы катятся. Жизнь не радует.

Тяжело...".

*Стихи усталого
учителя школы №7*

О чем говорят исследования...

Для изучения картины эмоционального выгорания специалистов психологической службы города Северодвинск было проведено экспресс-исследование. Каковы же результаты?

Оказалось, что множество специалистов работают по принципу упрощения обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат, пытаются их облегчить или сократить. При этом эмоциональная задача ограничивается по принципу – хочу или не хочу: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру или клиенту, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности.

По данным исследования, 22% опрошенных тратят большое количество сил на сопротивление тревожному напряжению, вызванному давлением внешних обстоятельств.

Конечно, можно поспорить на тему, много это или нет, и порадоваться тому, что, несмотря на перманентную угнетенность, люди работу не бросают, а наоборот, пытаются адаптироваться к ней (нравится она им все же!). Но на самом деле перед нами не только иллюстрация нарастания стресса, но и картина неудовлетворенности трудом.

Удовлетворенность трудом – важный профессиональный фактор, имеющий тесную связь с профилактикой выгорания. Неудовлетворенность трудом как фактор имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений. ([www/ 1september.ru](http://www/1september.ru))

Симптомы эмоционального выгорания

К. Маслач (1978 г.) выделил **физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся:**

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- бессонница.

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;

- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство невостребованности;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- неспособность принимать решения;
- повышенное чувство ответственности за учащихся;
- общая негативная установка

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ» (по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?



*«Уставший ангел...»
(Даже ангелы могут уставать)*

МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА

- ☺ Удовлетворение от работы в какой-то мере может окупить душевные затраты. Здесь очень важно, чтобы педагог знал, что его труд будет оценен, причем оценен объективно. Проведя небольшое исследование, психологи определили факторы-мотивы, которые могут сделать работу педагога более эффективной.
- ☺ наличие возможностей для творческого роста, уровень заработной платы - 89%;
- ☺ интерес к работе в школе - 53%;
- ☺ наличие технических средств обучения, способствующих эффективной работе - 53%;
- ☺ осознание полезности своего труда - 44%;
- ☺ стабильность положения учителя в школе - 44%;

- ☺ хорошие взаимоотношения в коллективе - 39%;
 - ☺ высокий уровень ответственности за свой труд - 28%.
- Сами педагоги, определяя пути профилактики выгорания назвали следующие:
- ☺ любовь к детям;
 - ☺ стимулирование учителя;
 - ☺ самообразование, курсы, семинары;
 - ☺ источник вдохновения и самосовершенствования;
 - ☺ стремление к профессиональному росту;
 - ☺ установить возрастной лимит работы учителем (не более 20 лет).



*Любовь и поддержка –
лучшее средство от
стресса*

9 профилактических правил для всех и каждого



1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

