

# О проблеме «эмоционального выгорания» педагогов

доктор медицинских наук  
профессор РГПУ  
им А.И. Герцена  
Шангин  
Андрей Борисович

**Синдром эмоционального выгорания** (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

([ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org))

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**ОБЩЕНИЕ С МАССАМИ ЛЮДЕЙ**



**МЕДИКИ**

**ПСИХОЛОГИ,  
СОЦИАЛЬНЫЕ  
РАБОТНИКИ**

**ПЕДАГОГИ**

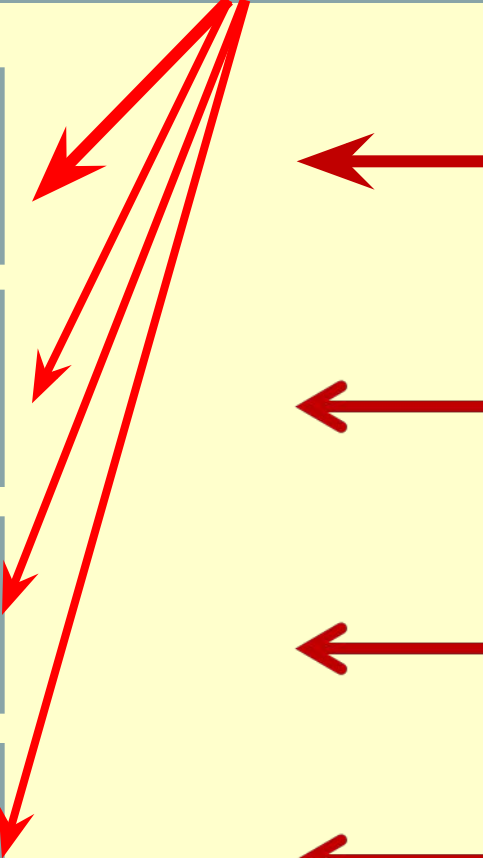
**РАБОТНИКИ ТОРГОВЛИ,  
СФЕРЫ УСЛУГ и т.д.**

**СКЛОННОСТЬ К  
СОЧУВСТВИЮ**

**НЕУСТОЙЧИВАЯ  
САМООЦЕНКА**

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

**СКЛОННОСТЬ К  
МНИТЕЛЬНОСТИ**

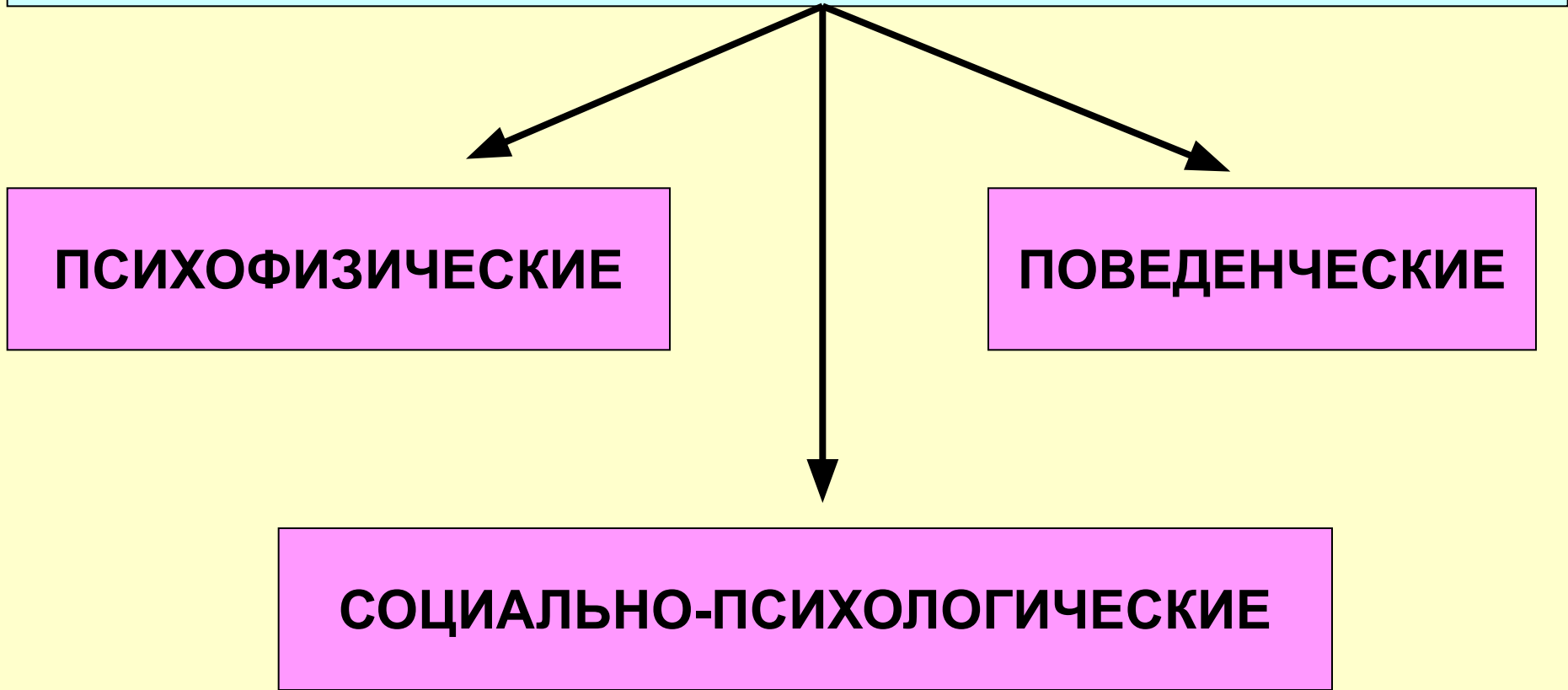


# **СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ**

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**



# **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ**

**ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**

**ОБЩАЯ ВЯЛОСТЬ, МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ**

**ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ**

**РАССТРОЙСТВА СНА, БЕССОННИЦА**

**ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА И ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ**

# **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**РАВНОДУШИЕ К РАБОТЕ, АПАТИЯ, СКУКА**

**ПОДАВЛЕННОСТЬ, ВНУТРЕННЕЕ ОПУСТОШЕНИЕ  
БЕЗЫСХОДНОСТЬ**

**РЕЗКИЕ СМЕНЫ НАСТРОЕНИЯ: ОТ ГНЕВА ДО АПАТИИ**

**ПРЕОБЛАДАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ (ОБИДА,  
ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ,  
ЧУВСТВО ВИНЫ) БЕЗ ЯВНЫХ ПРИЧИН**

**ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ, СТРАХ НЕУДАЧИ**

# **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

**Нежелание идти на работу, долгое включение в привычную деятельность**

**Резкое снижение продуктивности и частые перерывы**

**Откладывание важного на «потом», мелочная суетливость**

**Резкое уменьшение социальных контактов, избегание общения (с коллегами, обучаемыми, близкими)**

**Сложности в принятии решений, активизация вредных привычек с целью «расслабиться», «отключиться»**

# ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА (круг Пейпца)

Память, эмоции, вегетативные и др. функции

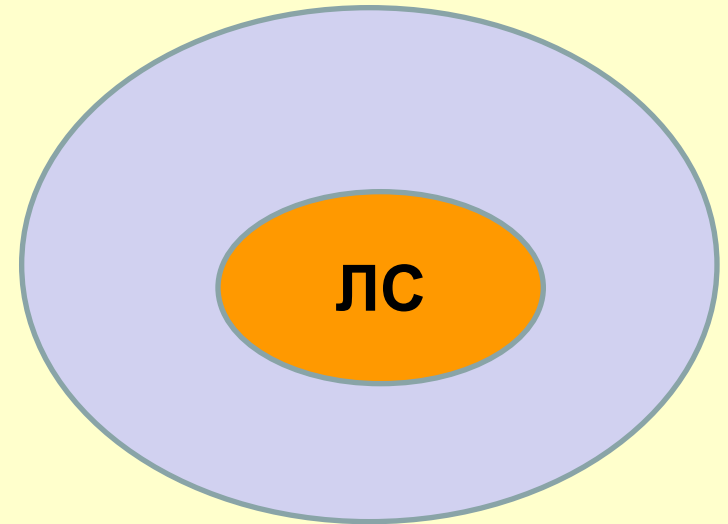
ГИППОКАМП

ЗУБЧАТАЯ ИЗВИЛИНА

ПАРАГИППОКАМПАЛЬНАЯ  
ИЗВИЛИНА

ПОЯСНАЯ ИЗВИЛИНА

ПОДКОРКОВЫЕ ЯДРА  
(миндалина, ядра  
перегородки)

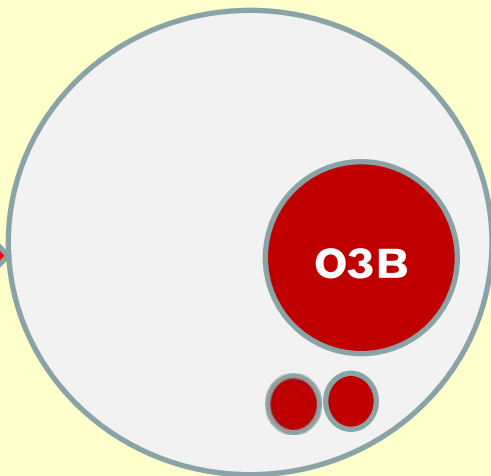
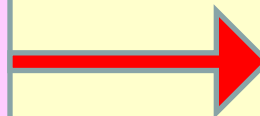


ПЕРЕДНИЙ ТАЛАМУС И  
ГИПОТАЛАМУС



## Стрессоры

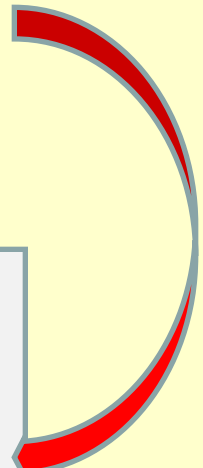
- Личные проблемы
- Ученики и их родители
- Коллеги
- Руководство
- Социальный статус
- Финансы
- Семья и родственники
- Быт
- Нереализованные мечты
- Монотония
- Отсутствие целей



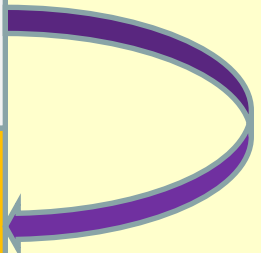
**МОЗГ**

## Органы-мишени

- Сердце
- ЖКТ
- Почки
- Сосуды
- Половая сфера
- Эндокринная сфера
- Мышечная система
- Обмен веществ
- Психика



**РАССТРОЙСТВО**



**- Из тебя ничего путного не выйдет!**

**- Тебя ждёт счастливое и великое будущее!**

**- Да ты просто счастливчик, у тебя всегда всё удачно получается!**

Программы жизненных сценариев

ПРОФЕССУРА

ВАС ЖДЁТ  
ВЕЛИКОЕ  
БУДУЩЕЕ!

ВЫ НИ НА ЧТО  
НЕ  
ГОДНЫ!

?



ОБУЧАЕМЫЕ

КТО ЧТО  
ВОСПРИМЕТ?



# ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

Деятельность в рамках понятий, размывающих реальность, и создающих иллюзорное пространство (учитель обязан научить. А ученик?).

Дисфункциональные личностные установки (что человеку надо и как это надо получить? А надо ли это ему на самом деле?).

Примитивное эмоциональное реагирование типа «стимул-ответ», гарантирующее саморазрушение, либо разрушение окружающих, или «Я убью тебя, двоечник!»

Деятельность, не учитывающая всеобщность закона сохранения энергии (работа в пустоту). Какова цель моей работы?

Неадекватная расстановка перспективных приоритетов в собственной деятельности («быстрее бы отработать» вместо «получаю удовольствие»).

Искажённое мировоззрение  
(гордыня, тщеславие, жалость и вина, привычка к самообману).

## Учитель – он кто?

Чем учитель занимается? Учит, обучает, преподаёт или способствует обучению учеников? Пусть каждый честно ответит себе сам.

Итак, педагог занимается тем, что ему кажется (учит) – это звучит очень привычно для всех.

Или же на самом деле он способствует обучению школьников, но называет это словами «высокого стиля» - то есть обманывает и себя, и учеников (с их родителями), которые для себя с удовольствием принимают позицию учителя, обязанного его, ребёнка, научить.

Учитель, значит обязан учить. А если ребёнок плохо учится, то ясно, кто виноват больше всех...

Раз учитель должен учить, то ученику ничего не надо делать – за всё отвечает педагог. Очень удобная позиция, за все результаты отвечает только один человек, которому можно теперь предъявлять претензии «в школе плохо научили!». А вам и возразить нечего.

Вы все силы отдаёте работе, а они, ученики, ждут от вас учения. Вы избрали непростую профессию, в мыслях ожидаете благодарности за Ваш тяжкий труд: в результате получаете либо ничего, либо претензии.

Ожидание, напряжение, разочарование – вот только часть составляющих эмоционального выгорания.

Но теперь Вы уже начинаете понимать, где кроется системная ошибка.

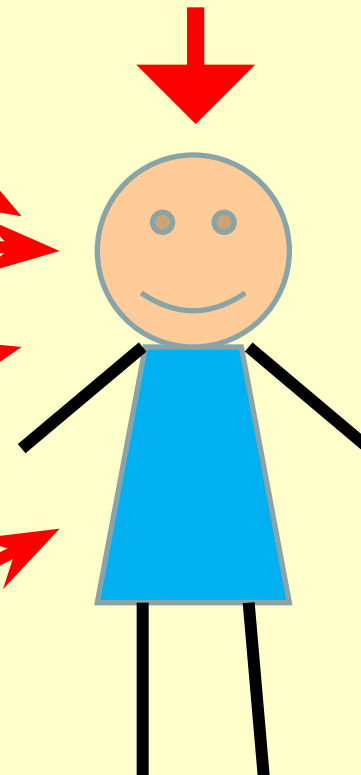
Мой ребёнок хороший, способный,  
это учителя к нему придираются!

Вы обязаны научить моего ребёнка,  
вам за это платят!

Ваша квалификация недостаточна,  
поэтому мой ребёнок и не усваивает  
программу.

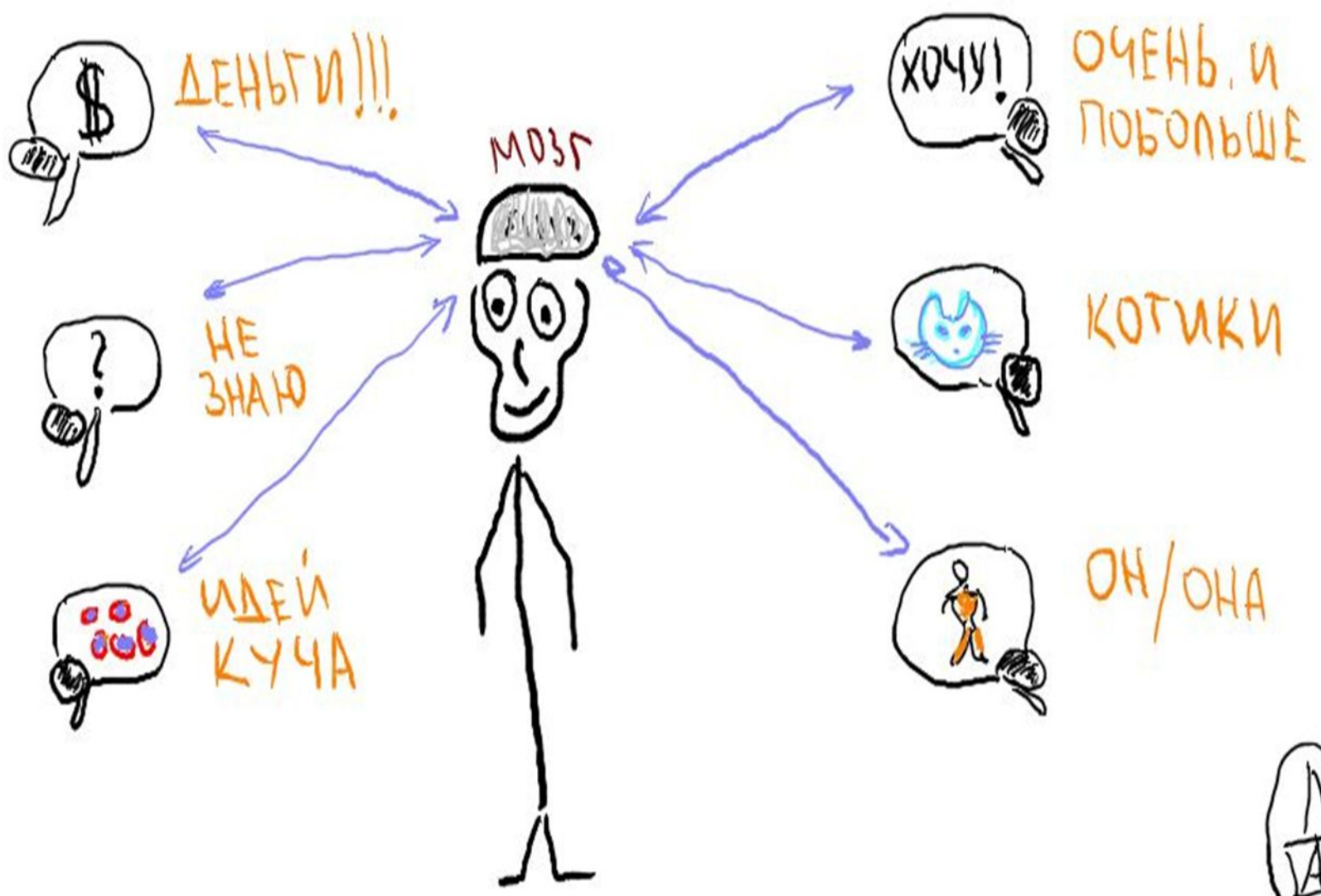
**Вы плохо умеете ладить с детьми!**

**В других классах учителя лучше, а  
ВЫ...**



**Проблема язматерей**

# ЧЕЛОВЕК = МОЗГ = СОДЕРЖИМОЕ МОЗГА



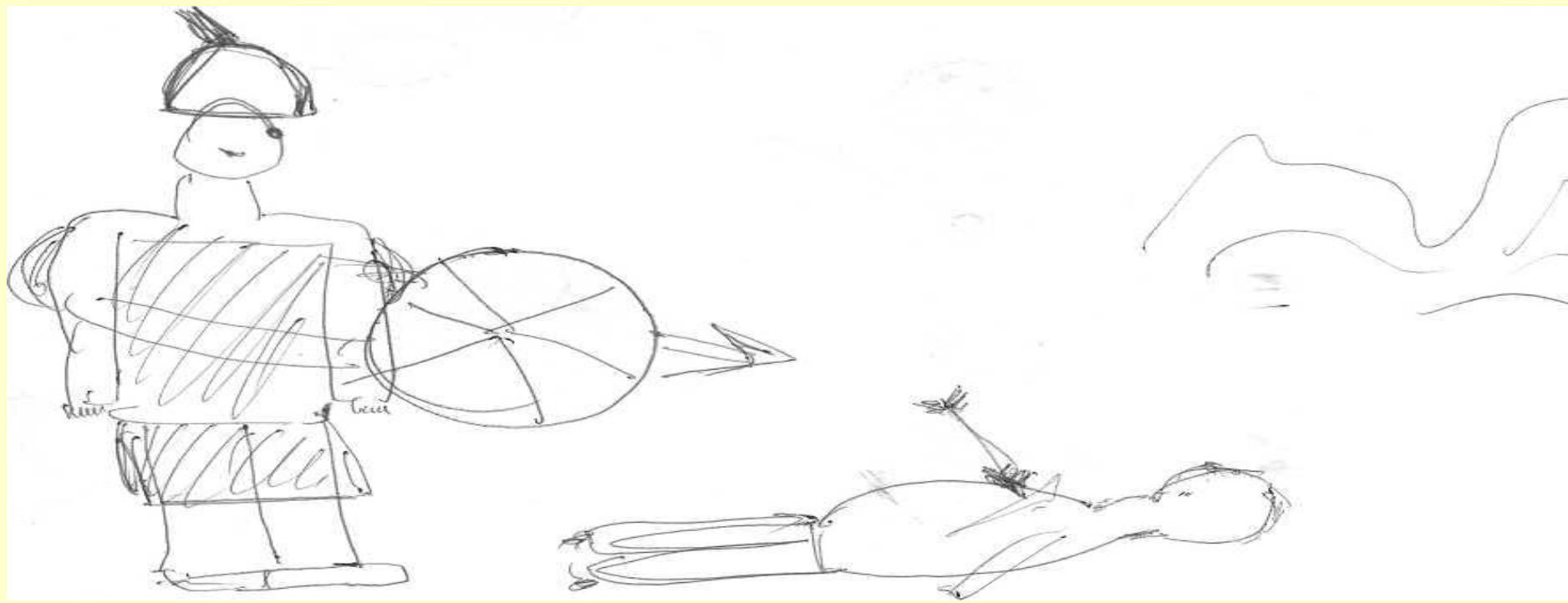


«Человеческий мозг ведёт себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего.

**Думающий** может думать абсолютно обо всём. Как показала история, он может думать, что Земля покоится на спинах бесконечных черепах, или что она плывёт в пространстве.<>

**Доказывающий** – это гораздо более простой механизм. Он работает по единственному закону: что бы ни думал Думающий, Доказывающий это докажет».

Р.А. Уиллсон «Психология эволюции»



**- Я был унижен, оскорблен, избит, ограблен! Питает гнев свой тот, кто эти мысли в памяти хранит.**

**- Я был унижен, оскорблен, избит, ограблен! Когда откажешься от этих мыслей, беспочвенным становится и гнев. (Дхаммапада)**

В этой фразе отражена необходимость устранения из собственного бессознательного неотрагированных прошлых эмоций, очагов застойного возбуждения.



**Привычка к  
мучениям –  
это  
извращённое  
удовольствие**

# Проблемы защиты ментального пространства педагога при взаимодействии с учениками и их родителями

Манипуляторные воздействия

Психологический прессинг, перенос, шантаж

Финансовая зависимость

Истероидные психопаты

«Тяжелый» негатив – некие мыслеобразы, обладающие разрушительной силой, «заразностью». Психическое инфицирование.

Важность среды общения, а также объекта частого общения, часто скрыто-враждебного. «Коллеги-вампиры».

Показатель непозитивности среды или человека – отсутствие радости, чувство усталости и/или постоянные проблемы. Точнее знаков не бывает.

«Инвестируя» свою патологическую сущность (стратегии поведения и мыслеобразы) на выбранный объект, некоторые коллеги (родители, ученики и т.д.) практически смещают себя на предрасположенного и связанного с ними (брак, работа, психотерапия, общие увлечения и др.) слушателя-получателя.

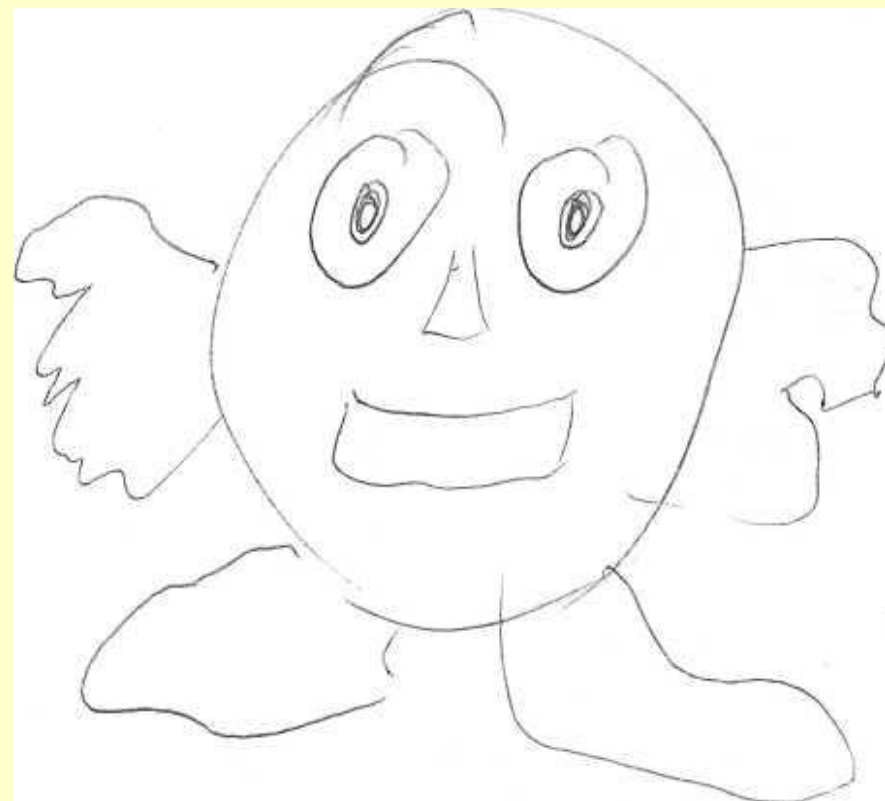
Как только не подозревающий о такой форме «завоевания» человек (педагог) бессознательно впитывает чужую информацию, он начинает принимать решения, самовыражать и выстраивать свою жизнь в зависимости от того, насколько и как он был структурирован извне (чуждыми ментальными структурами).

«Прежде, чем идти далее, ты должен овладеть изменчивой игрой своего ума, победить полчища мыслеощущений своих, которые - непрошенные - коварно и незаметно проникают в Святилище души твоей.

Если не желаешь пасть в борьбе с ними, ты должен обезвредить собственные создания свои, порождения мыслей своих, невидимые и неосязаемые вихри которых вьются вокруг рода человеческого. Те вихри - наследие человека и тленной природы его».

Е.Ф. Писарева «Сила мысли и мыслеобразы»

Когда в бессознательном появляется некий образ, это означает, что некое действие уже запущено. Если что-то, как кажется, уже прошло, бессознательное всё равно его использует, это значимое событие продолжает быть активным. Эти абсолютно реальные образы потребляют энергию и должны психотерапевтически корректироваться.



«Чувство собственной важности, отсутствие целеустремлённости, неконтролируемое честолюбие, недальновидная чувственность, трусость.

Список врагов, которые стремятся помешать твоему полёту к свободе, бесконечен, и ты должна быть беспощадна в борьбе с ними».

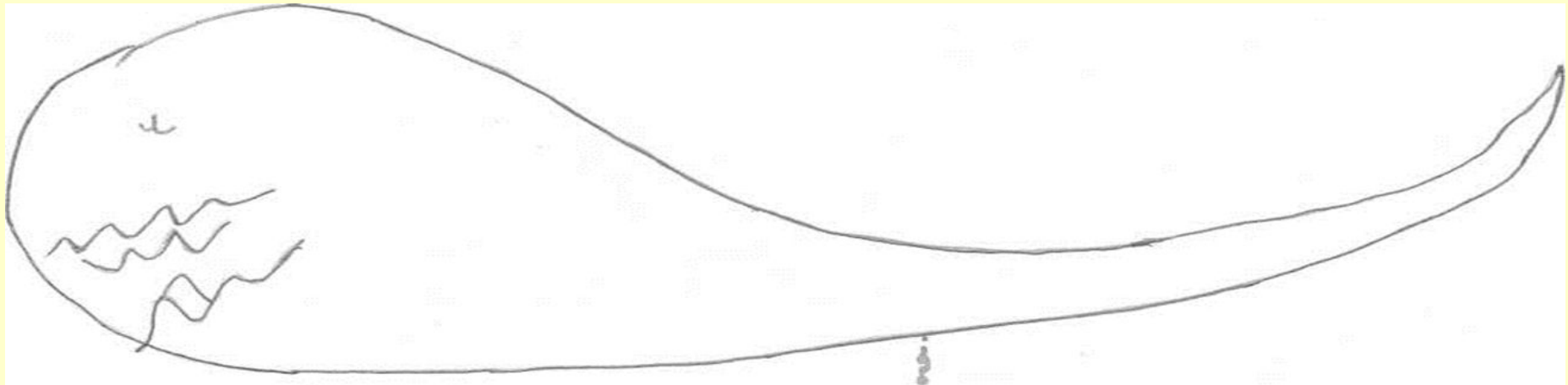
Тайша Абеляр. «Магический переход: Путь женщины-воина».



Умение растворяться в потоке информации, идущей от другого, оставаясь все время целостным, не подверженным захвату чуждыми образами – искусство, к овладению которым необходимо стремиться каждому, кто вступает на путь общения с людьми.

Людам из групп риска особенно.

Увиденное, но не принятое внутрь организменно-ментальной сферы педагога, отражается настоящим пониманием проблем, мешающих другим людям самим решать свои дела.



# **Закон сохранения энергии – количество энергии неизменно, она никуда не исчезает и ниоткуда не возникает. Всё лишь различные формы её существования**

Вы потратили энергию на взаимодействие с учеником /коллегой. И чувствуете после этого слабость, опустошённость. Это совершенно чёткий сигнал вашего тела на факт пустой траты энергии – Вы отдали, но ничего не получили взамен.

Это отражение неэффективной (то есть энергозатратной без восполнения) деятельности, совершаемый большинством людей, особенно явно заметный среди людей групп риска.

Всё дело в знании закона, его практическом применении и эффективном построении общения.

**Сознание** – это форма отражения реальности, состоящая из всех отражений внешних и внутренних стимулов в мозгу. Меняется стимул и изменяется сознание.

Самые значимые стимулы - это **зрительные образы** (картины) и слова, которые эти образы описывают.

**Слова** – это то, чем мы видим «реальность».



О ЧЁМ  
ЭТО Я?

ТЫ МЕНЯ  
ПОНЯЛ?!

ДА,  
КОНЕЧНО

ЧТО ОН  
ХОЧЕТ  
ОТ МЕНЯ?!

РАЗГОВОР  
ПО  
ДЕЛУ



Самая главная технология для жизни человека – **слова**, которых он не замечает, но постоянно пользуется.

Каждое слово действует соответственно своему прямому семантическому значению. Именно поэтому слова побуждают как на подвиги, так и на заболевания.

Люди в разговорной речи используют слова с тем или иным значением: положительным, нейтральным или отрицательным.

Делают они это, чаще всего, не осознавая последствий своих слов для дальнейшей жизни.

Особенно, когда говорят про самих себя или, говоря что-то самому себе.

# Фразы-коды, ведущие в пустоту

- Ну вот, опять
- Опять, как всегда
- Ну, как обычно, не везёт
- Не хуже, чем у других
- Как ни будь, потихонечку
- У меня не получается
- Я не могу
- Куда уж мне
- Им просто повезло, а мне...

# Привычные проклятия

- У меня всё хорошо
- Всё как обычно
- Живу потихонечку
- Я так одинок
- Принимаю себя таким, как есть
- Всё спокойно, особых перемен нет, слава Богу???
- Всё по-прежнему, по-старому...
- Мне б дожить...



Педагогам (да и всем людям) необходимо своё личное внутреннее индивидуальное пространство, созданное им самим с удовольствием и для удовольствия. Зона комфорта.

Если субъект создаёт это пространство под чьим-либо руководством и по придуманным кем-то правилам, то это означает лишь внешнее управление, ведущее к потере энергии.



**«Человек становится тем, о чем  
он думает».**

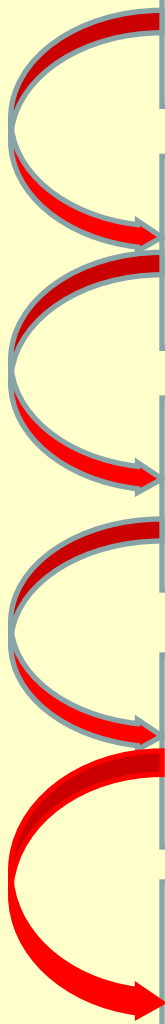
(Упанишады)



- ЦЕЛИ ЕСТЬ?
- ПЛАНЫ ЕСТЬ
- СПОСОБНОСТИ ЕСТЬ
- ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ ЕСТЬ
- ОБУЧАЕМ



# Лингвистические программные алгоритмы для обучения профилактике СЭВ



**Я формирую себе везде условия максимально относительного комфорта. Зачем?**

**Для формирования картины этой пространственной реальности. Зачем?**

**Для максимального приближения этой реальности к той, которая есть в моём представлении.**

**Это ментально-пространственный аудит для самого себя.**

**Я, делая это, подкрепляю эту полезную привычку и одновременно обучаюсь формировать новые формы поведения в новых условиях.**

## ПРОГРАММЫ

## ЭТАПЫ

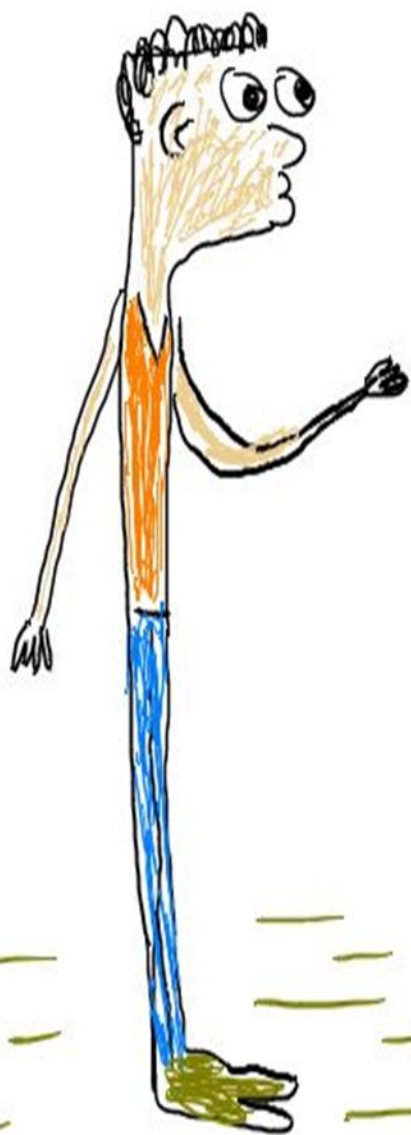
• Я ОБУЧАЮСЬ  
ОБУЧАТЬСЯ

• Я ОБУЧЕН  
ОБУЧАТЬСЯ

• Я НАУЧУСЬ ВСЕМУ,  
ЧТО МНЕ НАДО

• Я ВСЁ РАВНО  
СДЕЛАЮ ЭТО

- ЦЕЛЬ
- ВОЛЯ
- ДЕЙСТВИЯ
- РЕЗУЛЬТАТЫ
- УДОВОЛЬСТВИЕ
- СЧАСТЬЕ
- ОПЫТ
- УСПЕХ
- ЛИЧНОЕ  
ПРЕВОСХОДСТВО



# Лингвистические формулы успеха в профилактике СЭВ

**Я научусь всему, что мне будет надо.**

Предварительное программирование с заранее заданным однозначным результатом.

**Я обучаюсь обучаться.**

Будущее в настоящем, незавершённый динамический процесс.

**Я обучен обучаться.**

Завершённый процесс, констатирующий наличие сформированной программы действий.

**Всё равно сделаю это, это мне же надо.**

Программа безальтернативного исполнения своей же цели-программы.

# Основные понятия эффективной деятельности (профилактики)

Идея, цель, концепция

Исполнительность

Дисциплина

Ответственность

Взаимодействие

Контроль

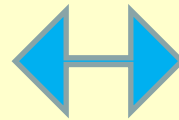
Выгода, выгодоприобретатель

Счастье, удовольствие

Развитие возможностей

Новые перспективы

**Хорошие мысли  
Хорошие цели  
Хорошие дела  
Хорошие результаты  
ЗОЖ**



**СВОИ И ДЛЯ  
СЕБЯ**



**ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ**



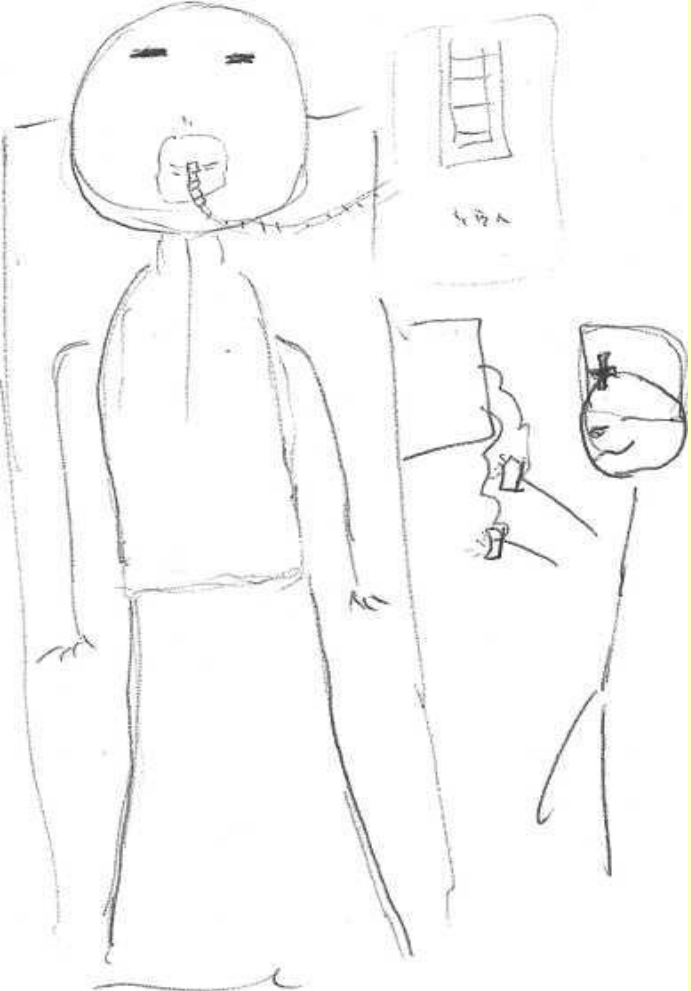
Всё, что Вам надо у Вас будет.

Как делать будете.

Успешные ученики – успешный  
преподаватель!

Да?





**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ**  
**andrej-shangin@yandex.ru**