

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)

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ОБЩЕНИЕ С МАССАМИ ЛЮДЕЙ



МЕДИКИ

**ПСИХОЛОГИ,
СОЦИАЛЬНЫЕ
РАБОТНИКИ**

ПЕДАГОГИ

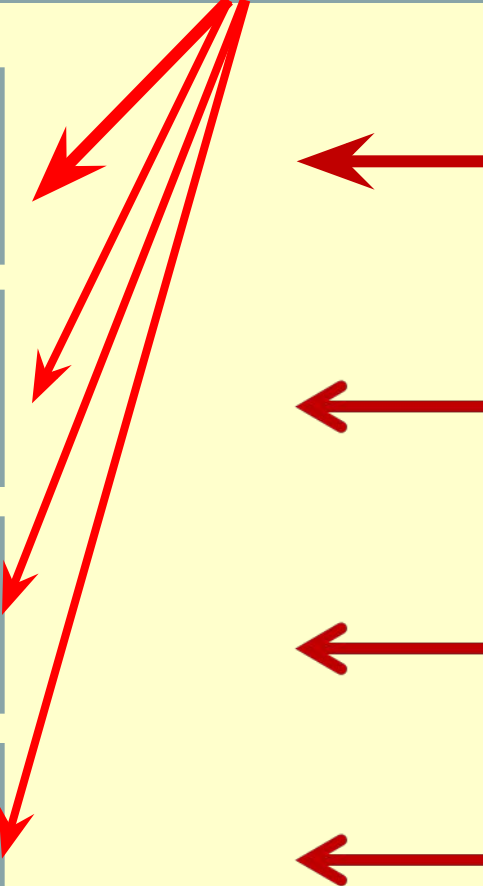
**РАБОТНИКИ ТОРГОВЛИ,
СФЕРЫ УСЛУГ и т.д.**

**СКЛОННОСТЬ К
СОЧУВСТВИЮ**

**НЕУСТОЙЧИВАЯ
САМООЦЕНКА**

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

**СКЛОННОСТЬ К
МНИТЕЛЬНОСТИ**



СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

```
graph TD; A[СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ] --> B[ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ]; A --> C[ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ]; A --> D[СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ];
```

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

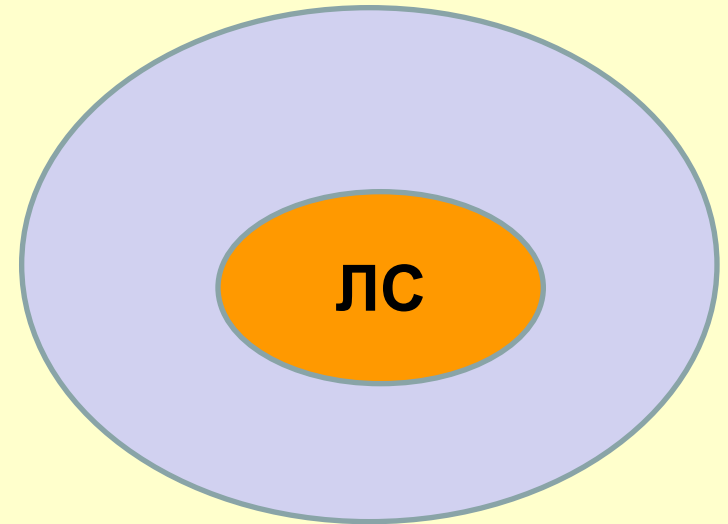
ГИППОКАМП

ЗУБЧАТАЯ ИЗВИЛИНА

ПАРАГИППОКАМПАЛЬНАЯ
ИЗВИЛИНА

ПОЯСНАЯ ИЗВИЛИНА

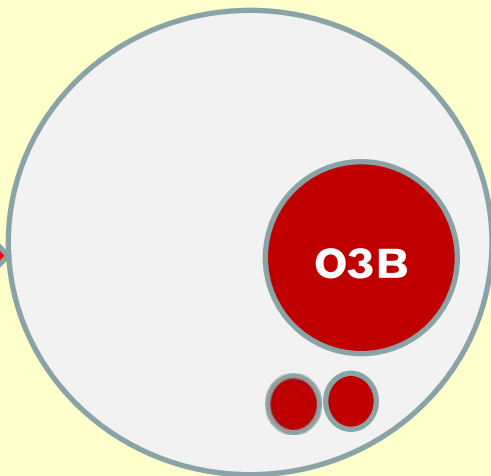
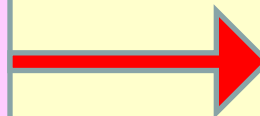
ПОДКОРКОВЫЕ ЯДРА
(миндалина, ядра
перегородки)



ПЕРЕДНИЙ ТАЛАМУС И
ГИПОТАЛАМУС

Стрессоры

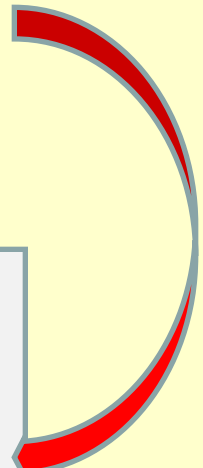
- Личные проблемы
- Ученики и их родители
- Коллеги
- Руководство
- Социальный статус
- Финансы
- Семья и родственники
- Быт
- Нереализованные мечты
- Монотония
- Отсутствие целей



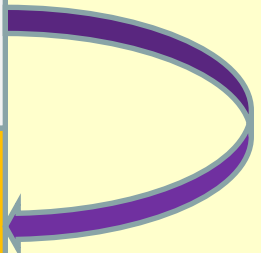
МОЗГ

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.

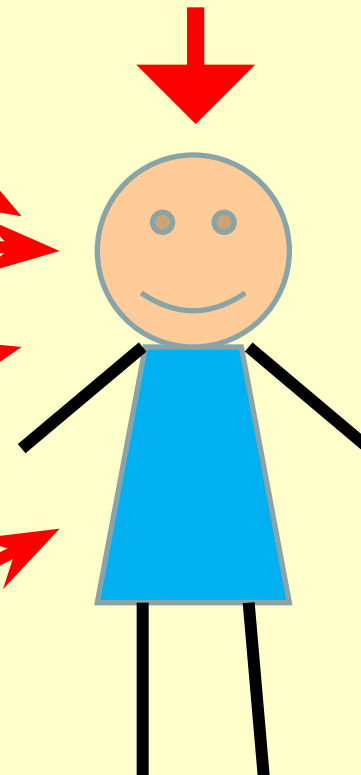
Мой ребёнок хороший, способный,
это учителя к нему придираются!

Вы обязаны научить моего ребёнка,
вам за это платят!

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

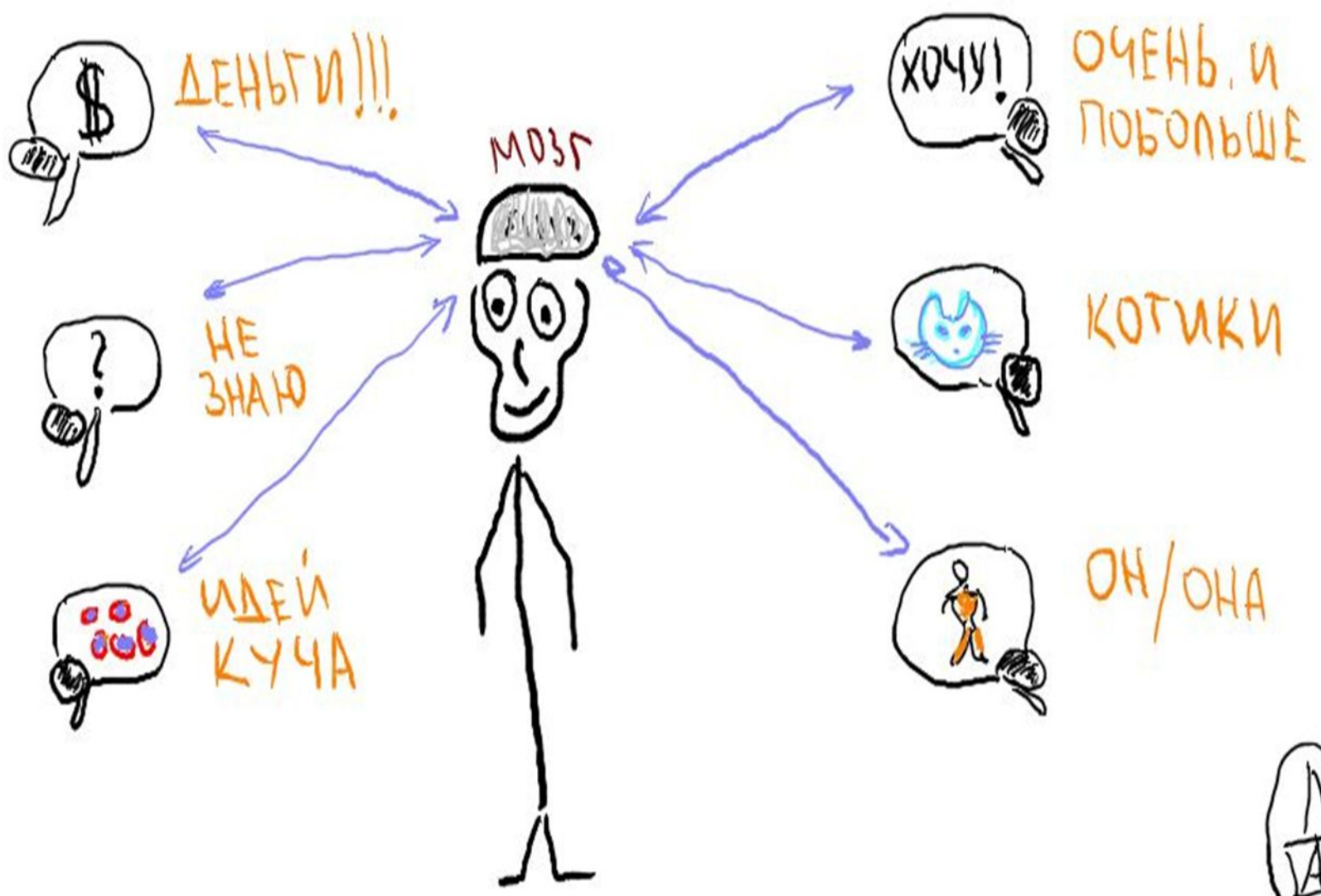
Вы плохо умеете ладить с детьми!

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



Проблема язматерей

ЧЕЛОВЕК = МОЗГ = СОДЕРЖИМОЕ МОЗГА

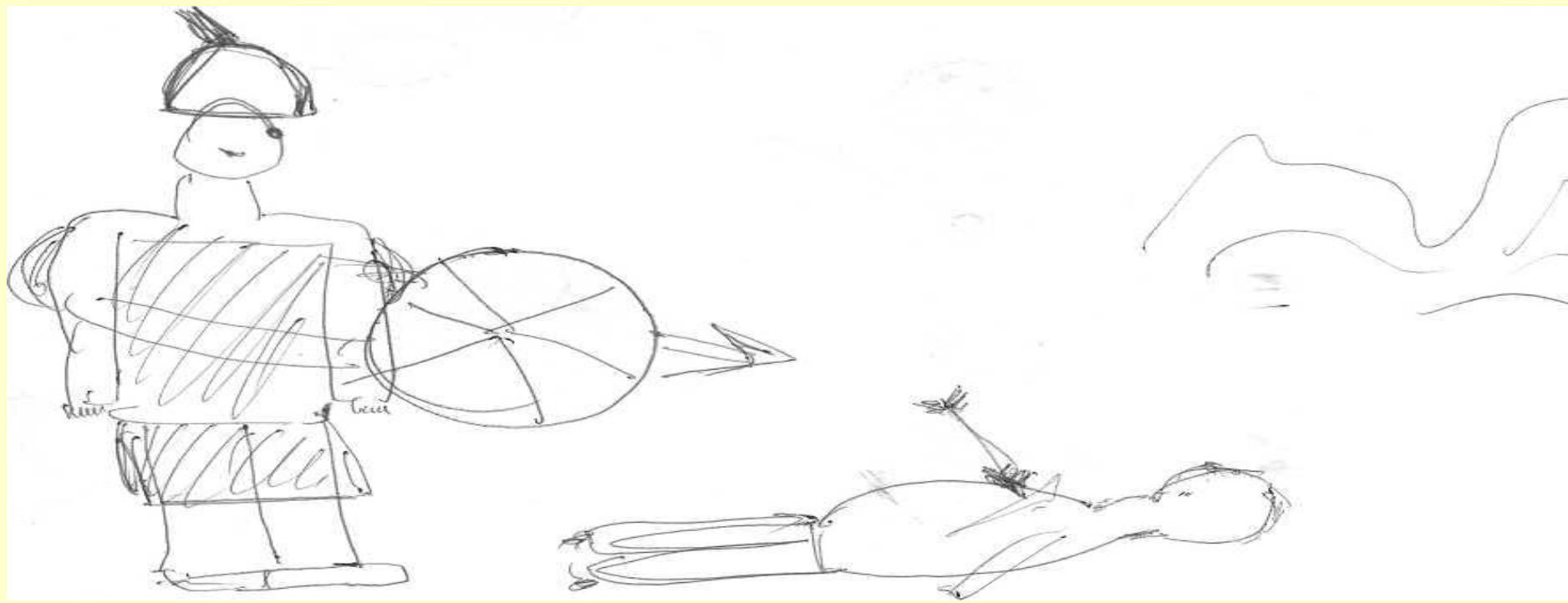


«Человеческий мозг ведёт себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего.

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 мислеобразы, обладающие разрушительной силой, «заразностью». Психическое инфицирование.

Важность среды общения, а также объекта частог 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.

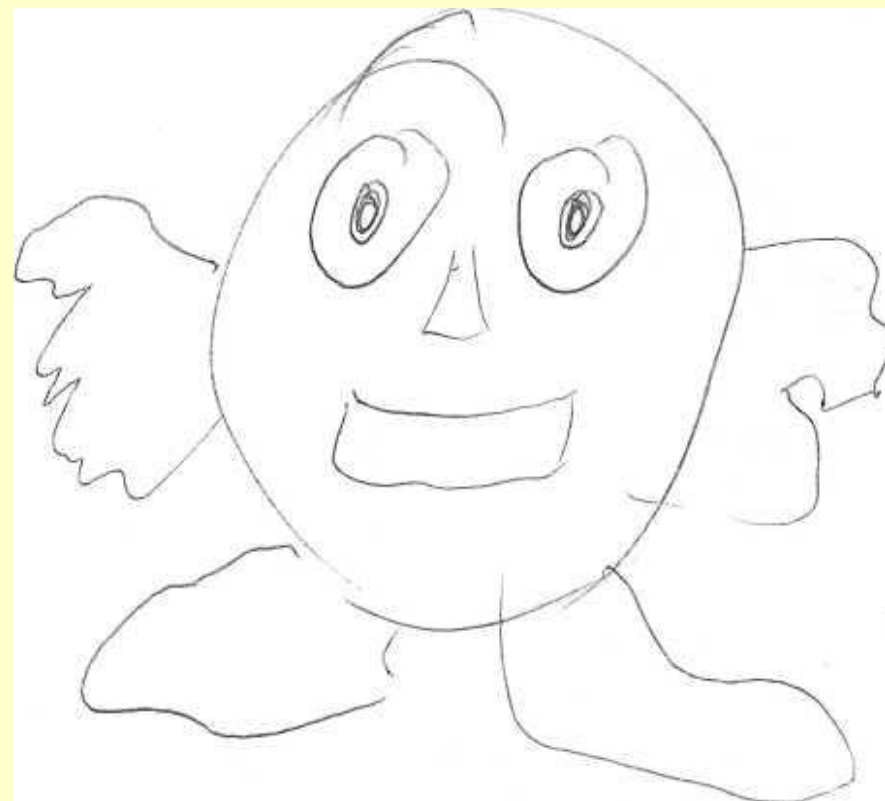
Как только не подозревающий о такой форме «завоевания» человек (педагог) бессознательно впитывает чужую информацию, он начинает принимать решения, самовыражать и выстраивать свою жизнь в зависимости от того, насколько и как он был структурирован извне (чуждыми ментальными структурами).

«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.

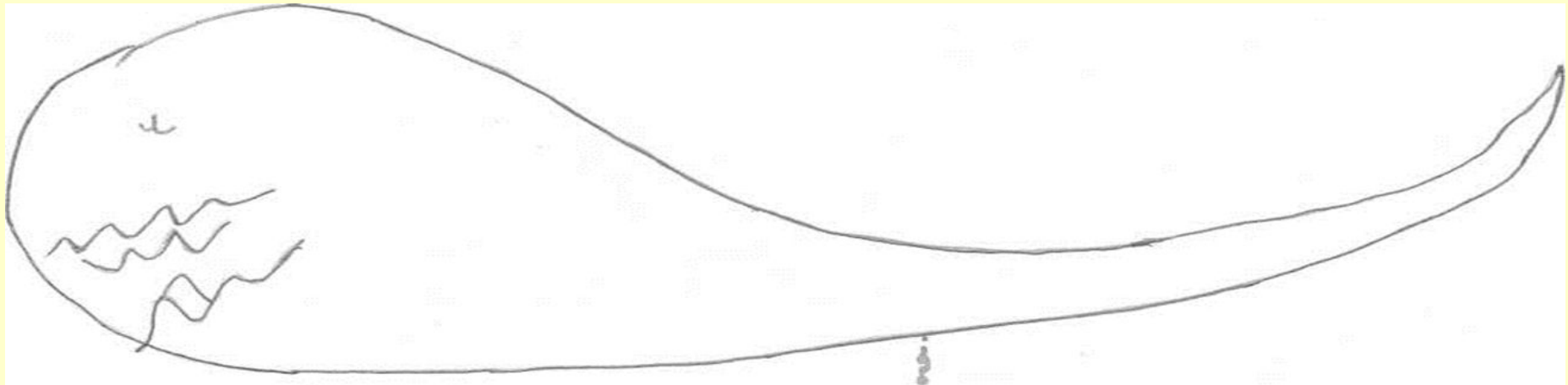
Список врагов, которые стремятся помешать твоему полёту к свободе, бесконечен, и ты должна быть беспощадна в борьбе с ними».

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».**

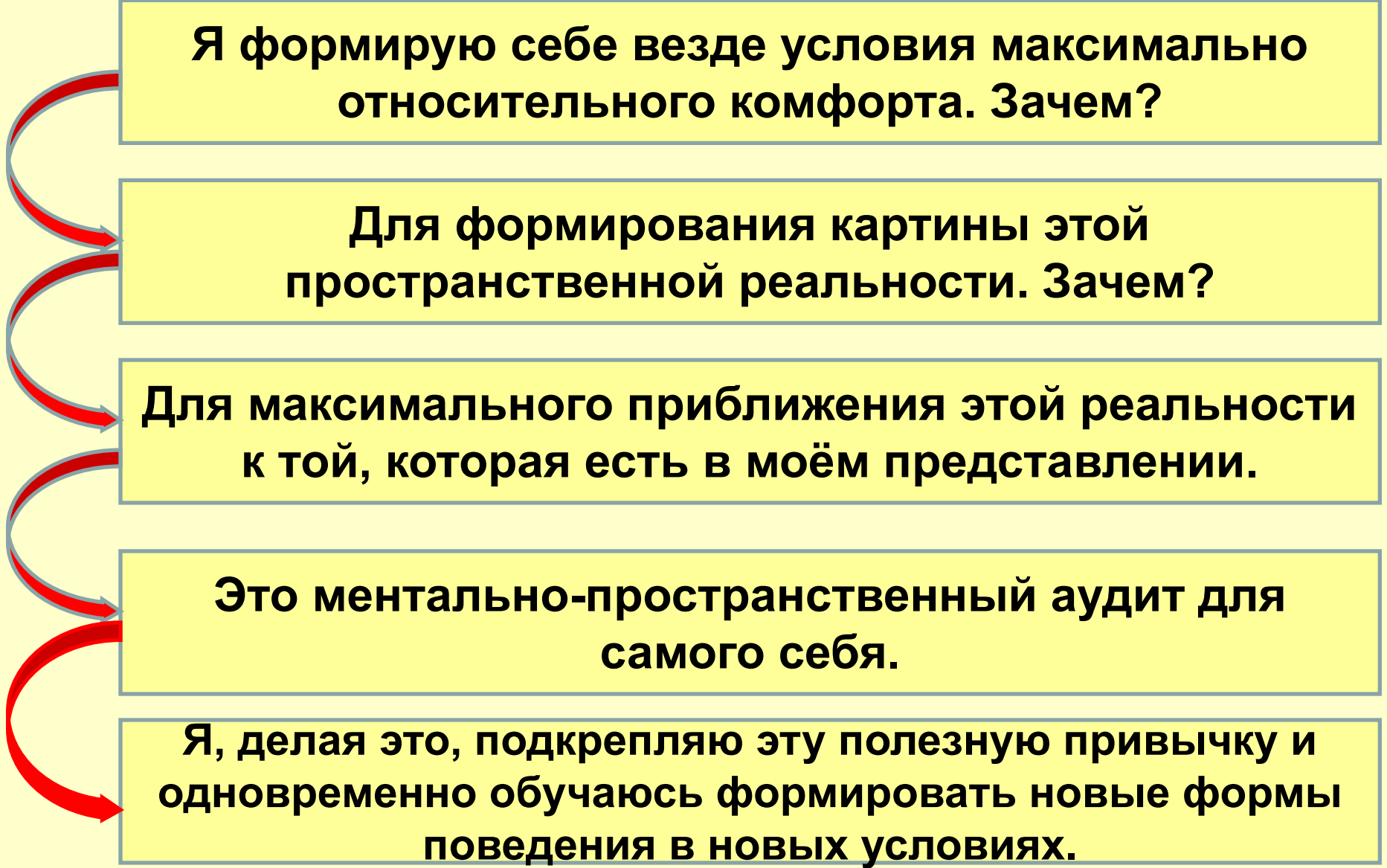
(Упанишады)



- 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

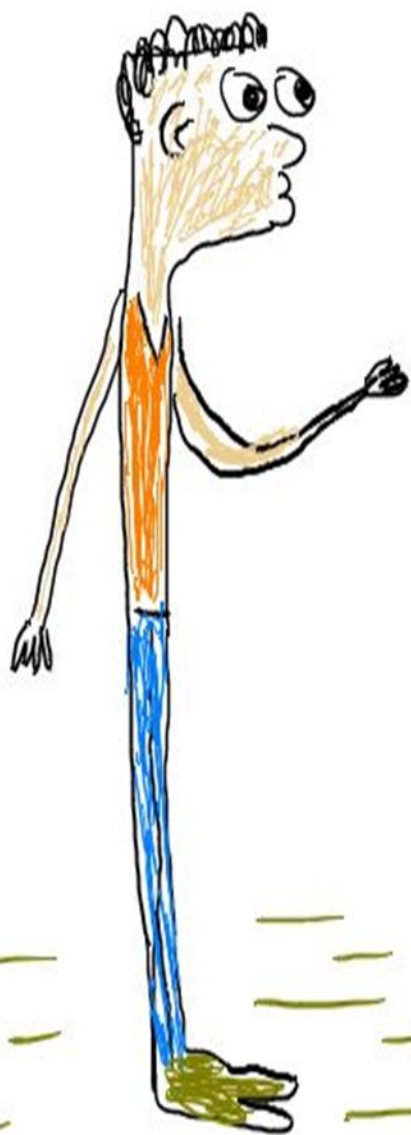
• Я ОБУЧАЮСЬ
ОБУЧАТЬСЯ

• 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 формированной 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

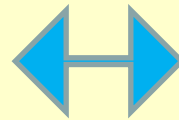
Выгода, выгодоприобретатель

Счастье, удовольствие

Развитие возможностей

Новые перспективы

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



**СВОИ И ДЛЯ
СЕБЯ**



ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

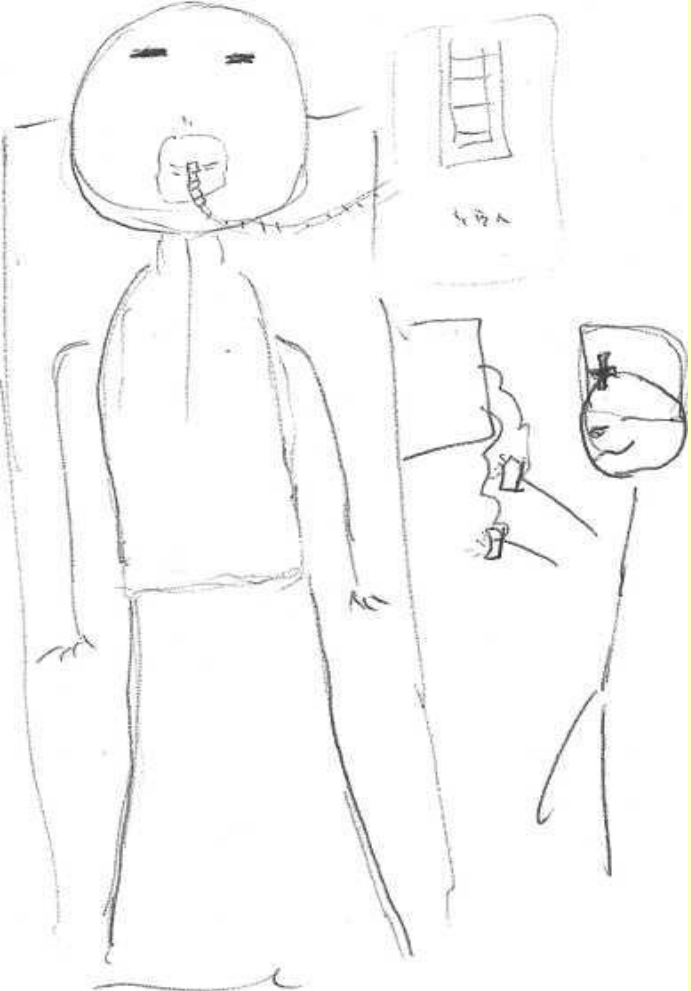
Всё, что Вам надо у Вас будет.

Как делать будете.

Успешные ученики – успешный
преподаватель!

Да?





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ
andrej-shangin@yandex.ru