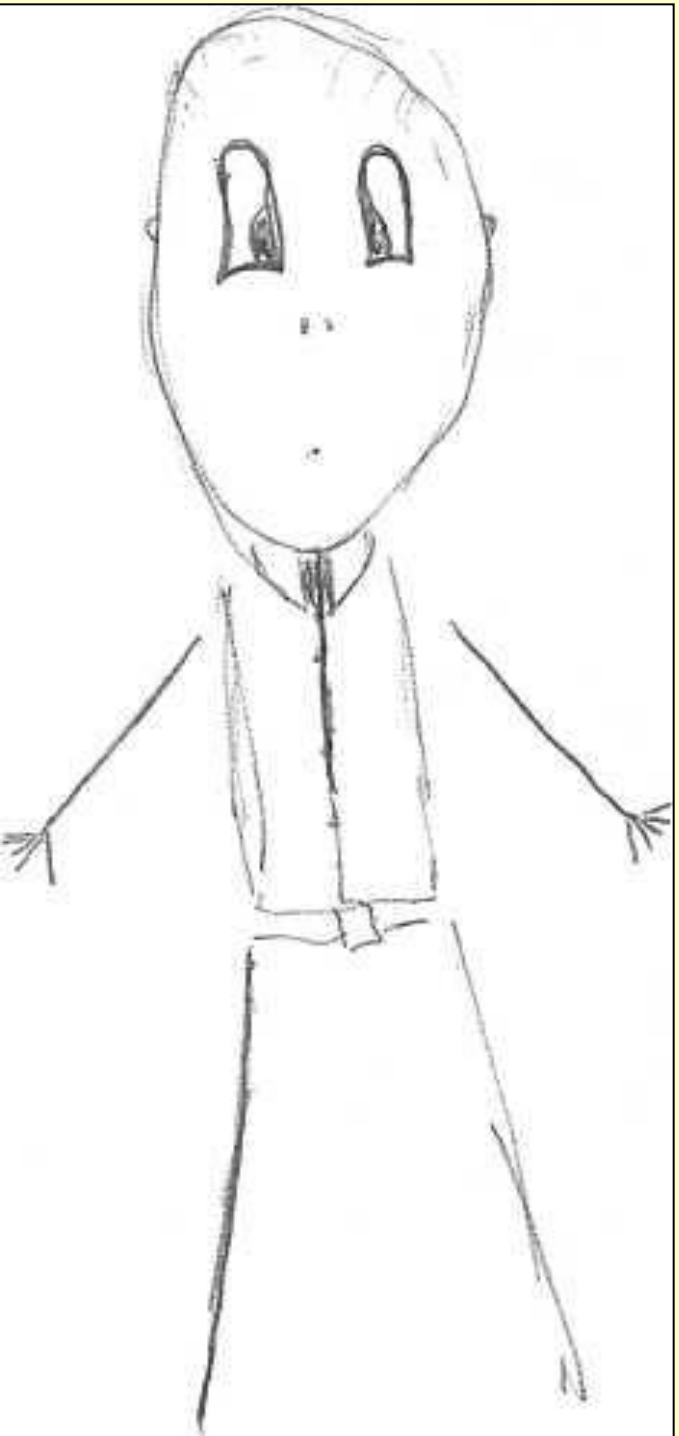
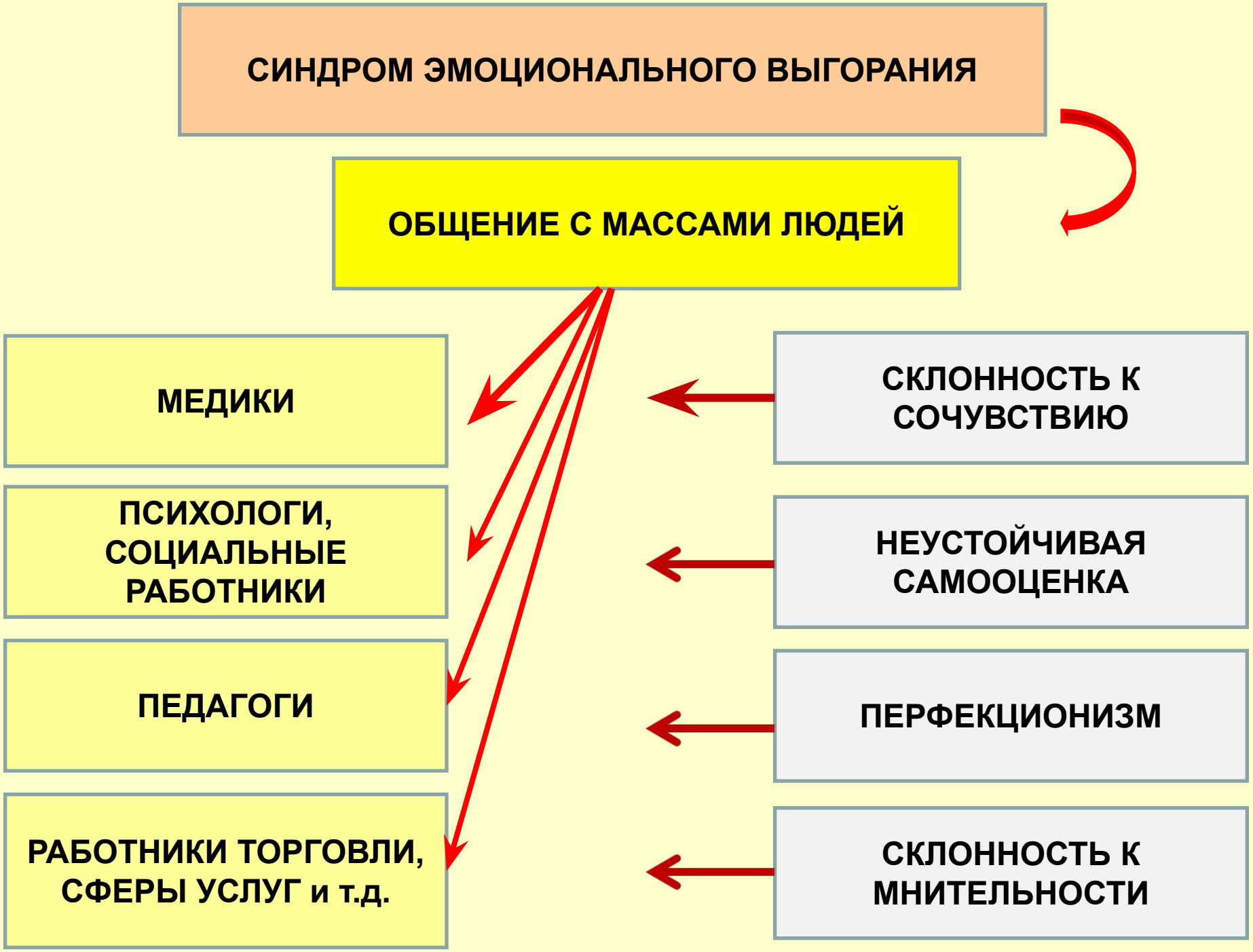


О проблеме «эмоционального выгорания» педагогов

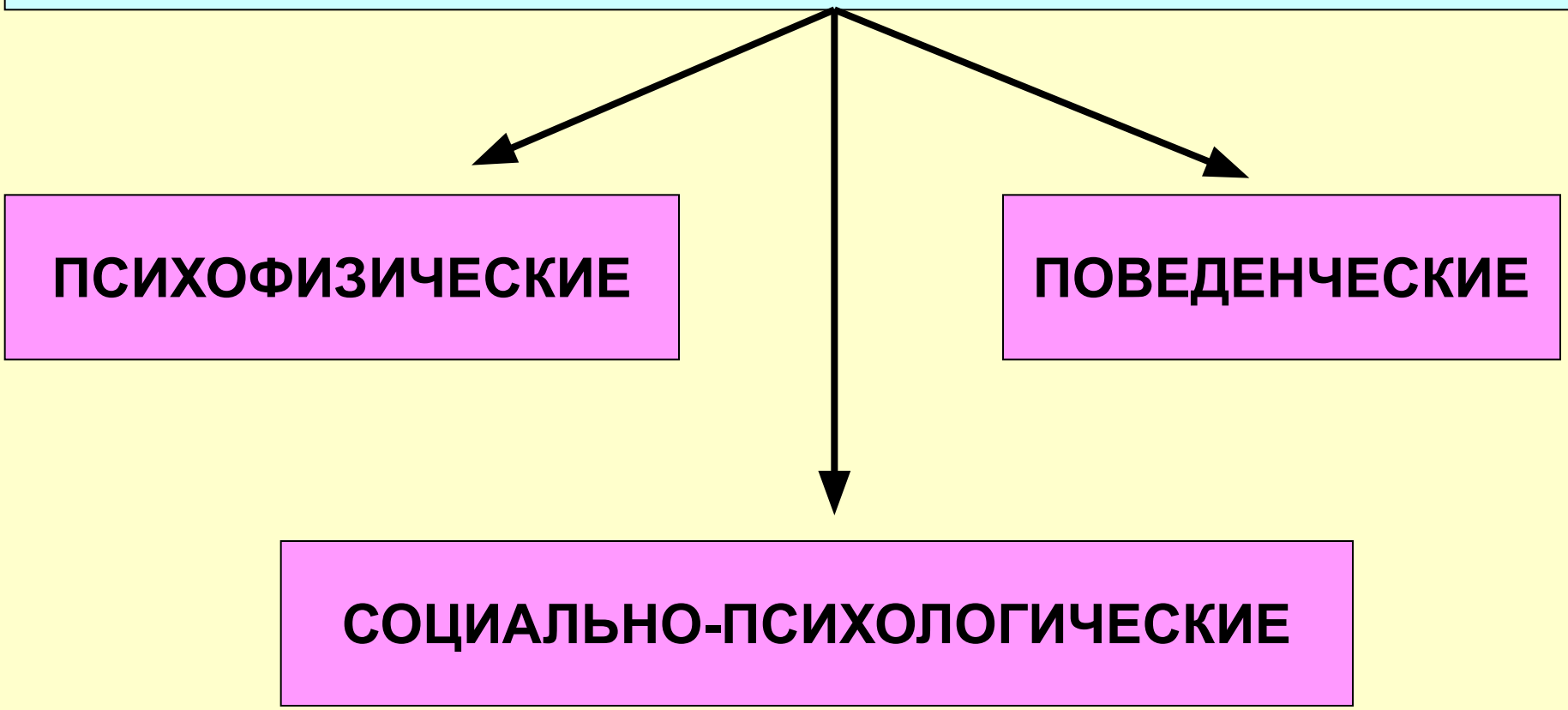
доктор медицинских наук
профессор РГПУ
им А.И. Герцена
Шангин
Андрей Борисович

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



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

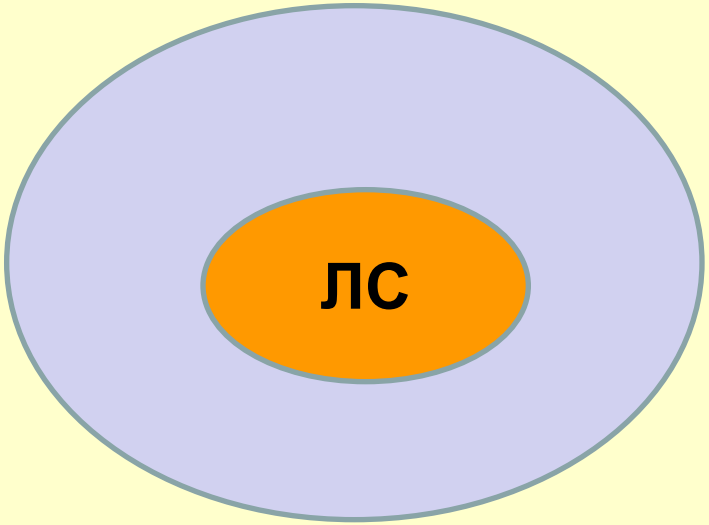
Резкое уменьшение социальных контактов, избегание общения (с коллегами, обучаемыми, близкими)

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

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА (круг Пейпца)

Память, эмоции, вегетативные и др. функции

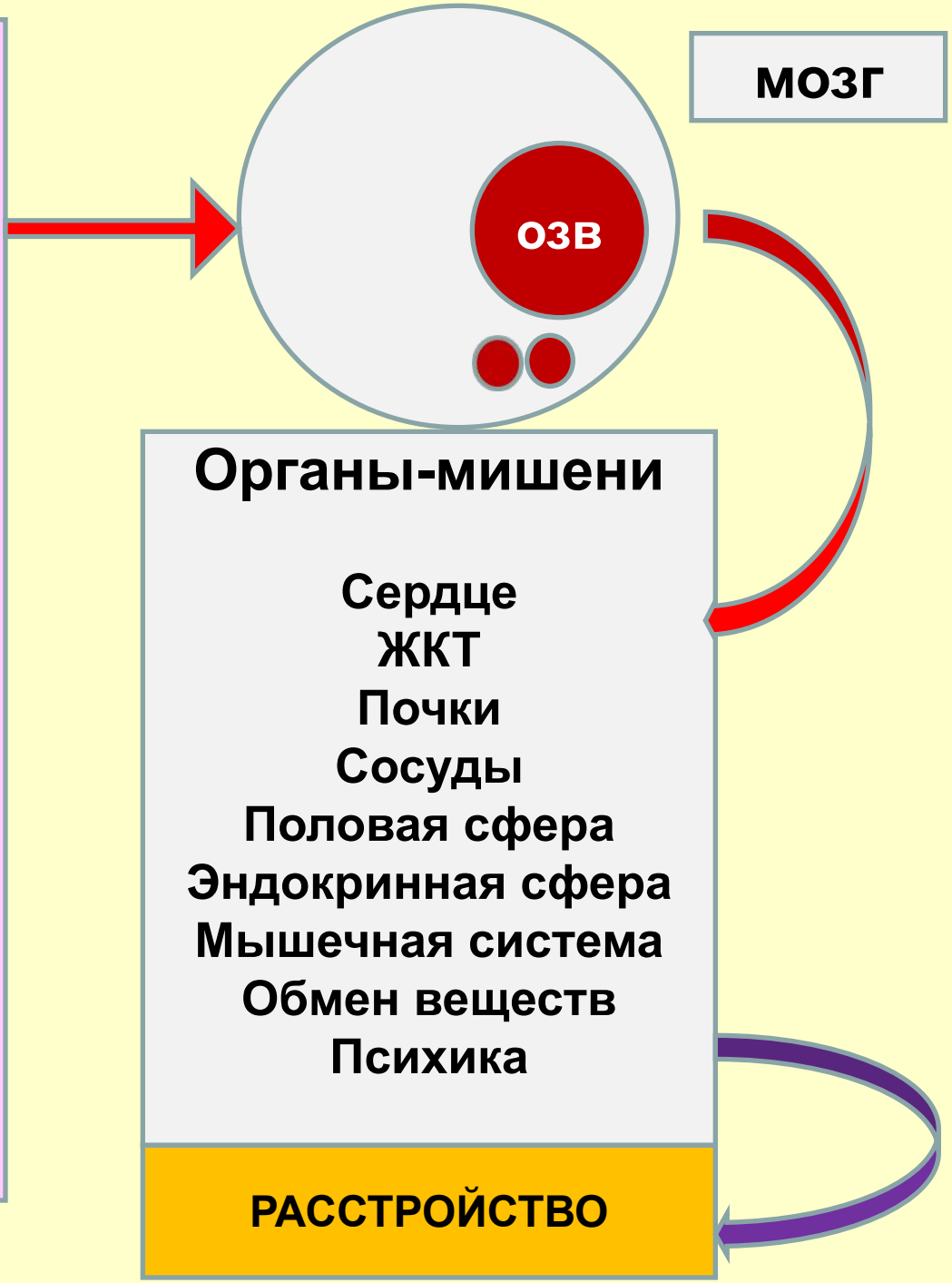
- ГИППОКАМП
- ЗУБЧАТАЯ ИЗВИЛИНА
- ПАРАГИППОКАМПАЛЬНАЯ ИЗВЛИНА
- ПОЯСНАЯ ИЗВИЛИНА
- ПОДКОРКОВЫЕ ЯДРА (миндалина, ядра перегородки)



- 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



- 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 («быстрей 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 принимает 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.

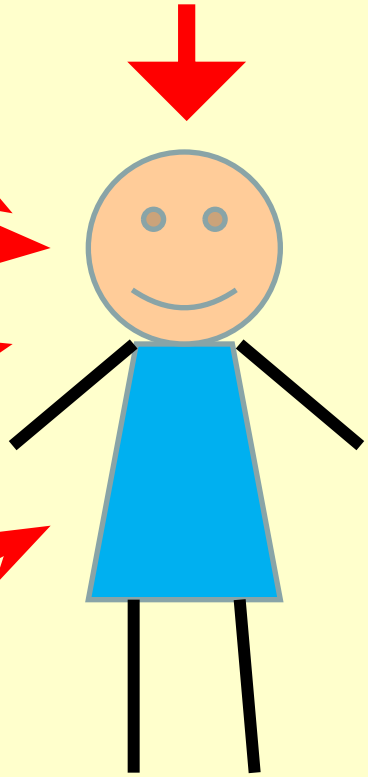
Мой ребёнок хороший, способный, это учителя к нему придираются!

Вы обязаны научить моего ребёнка, вам за это платят!

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

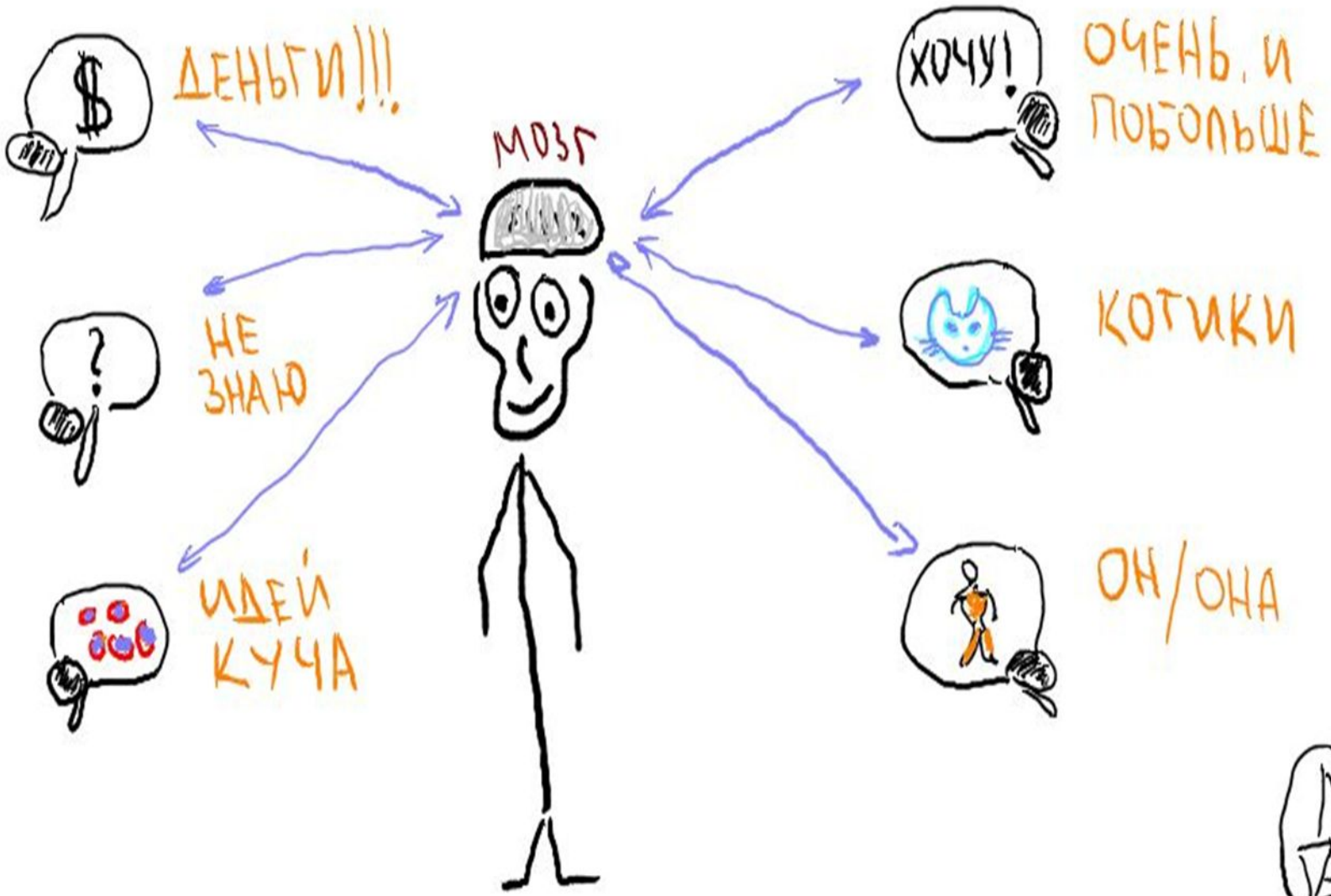
Вы плохо умеете ладить с детьми!

В других классах учителя лучше, а вы…



Проблема яжматерей

ЧЕЛОВЕК = МОЗГ = СОДЕРЖИМОЕ МОЗГА

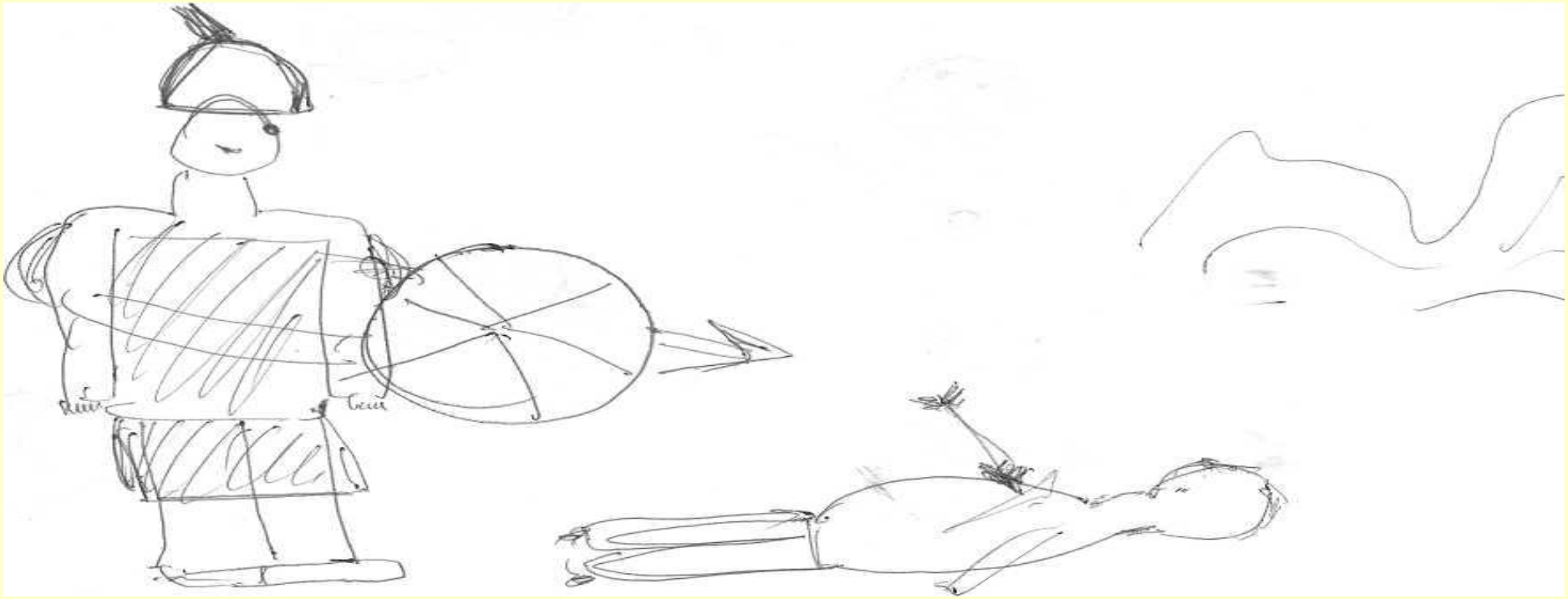


«Человеческий мозг ведёт себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего.

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 неотреагированных 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.

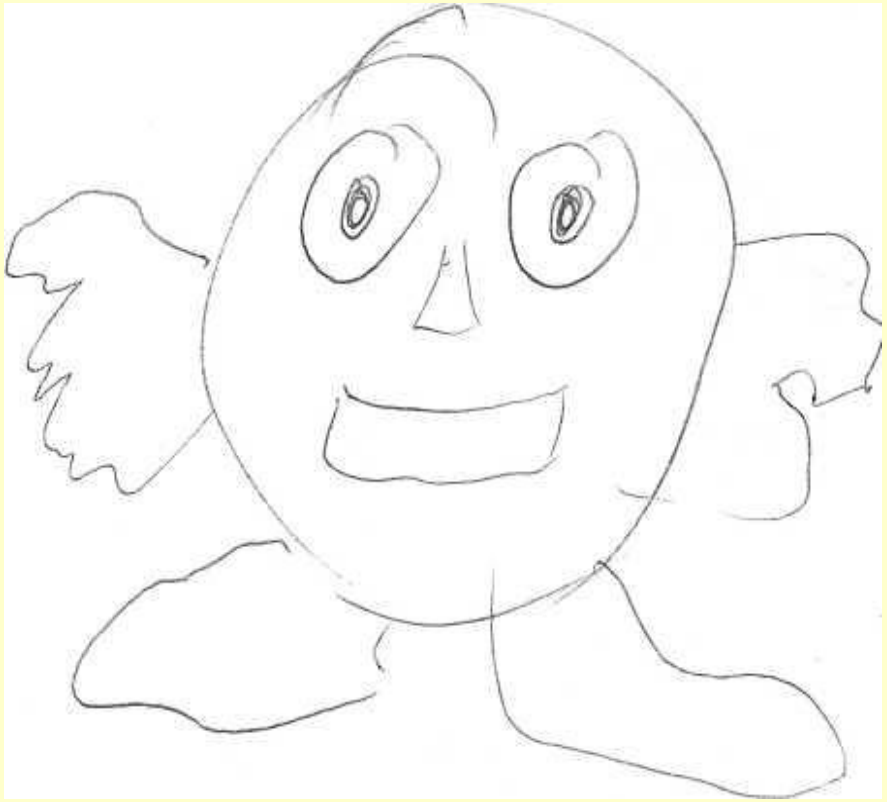
Как только не подозревающий о такой форме «завоевания» человек (педагог) бессознательно впитывает чужую информацию, он начинает принимать решения, самовыражать и выстраивать свою жизнь в зависимости от того, насколько и как он был структурирован извне (чуждыми ментальными структурами).

«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.

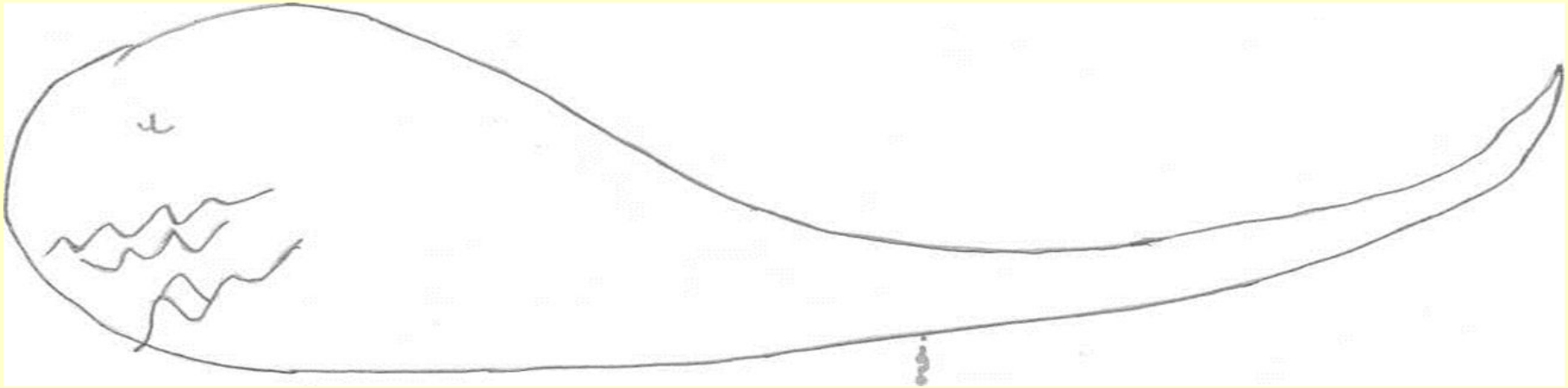
Список врагов, которые стремятся помешать твоему полёту к свободе, бесконечен, и ты должна быть беспощадна в борьбе с ними».

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.

Людям 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?!
ЧТО ОН ХОЧЕТ ОТ МЕНЯ?!
ДА, КОНЕЧНО
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 вешнее управление, ведущее к потере энергии.

«Человек становится тем, о чем он думает».

(Упанишады)

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ

КТО ЗНАЕТ?

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

Лингвистические программные алгоритмы для обучения профилактике СЭВ

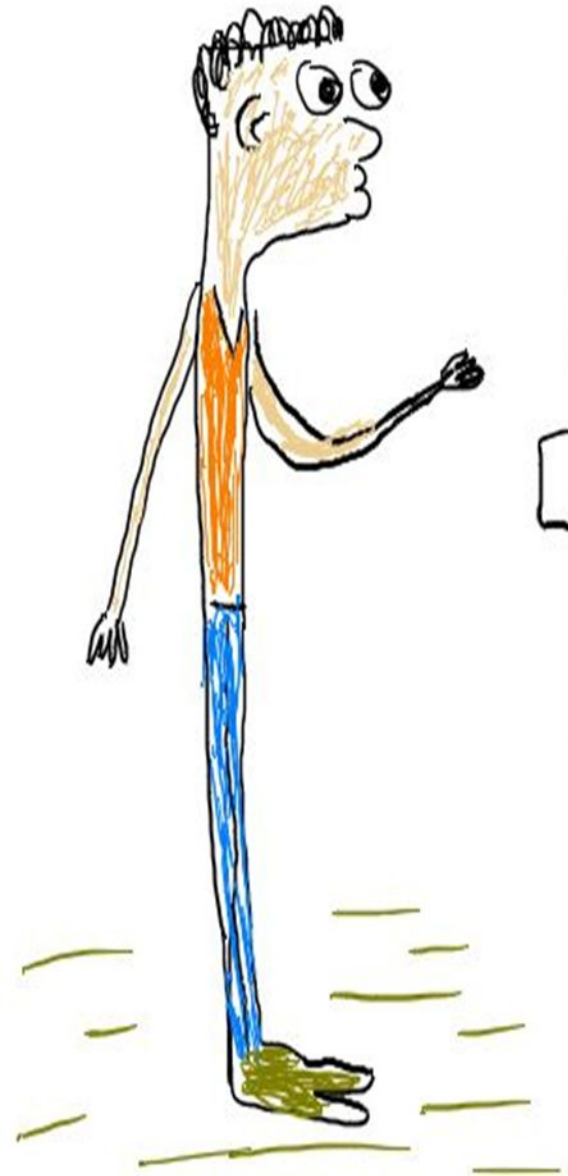
Я формирую себе везде условия максимально относительного комфорта. Зачем?

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

- Я ОБУЧАЮСЬ ОБУЧАТЬСЯ
- Я ОБУЧЕН ОБУЧАТЬСЯ
- Я НАУЧУСЬ ВСЕМУ, ЧТО МНЕ НАДО
- Я ВСЁ РАВНО СДЕЛАЮ ЭТО

ЭТАПЫ

- 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

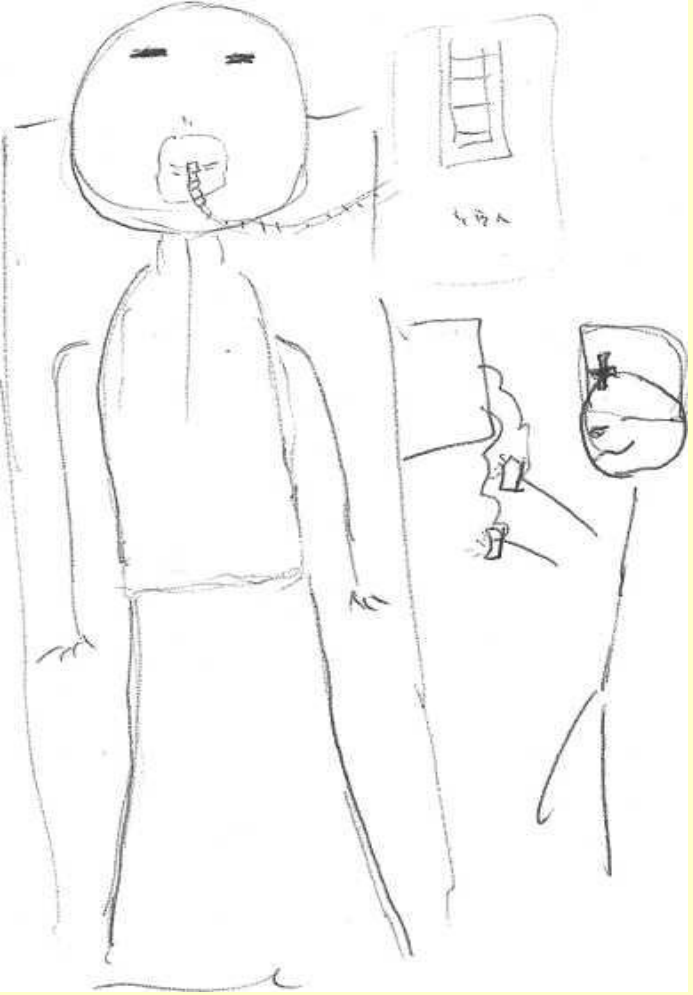
ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

Всё, что Вам надо у Вас будет.

Как делать будете.

Успешные ученики – успешный преподаватель!

Да?



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

andrej-shangin@yandex.ru