

Синдром эмоционального выгорания педагогов: симптомы, диагностика, профилактика

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов.

Физиологические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли;
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- полная или частичная бессонница;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания и др.

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности и др.

Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

		<i>да</i>	<i>нет</i>
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться		
2	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место)		
3	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)		
4	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три)		

	мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь		
5	Моя работа притупляет эмоции		
6	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой		
7	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность		
8	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение		
9	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение		
10	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций		
11	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной		
12	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все		
13	Я очень переживаю за свою работу		
14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колотить в области сердца, повышается давление, появляется головная боль		
15	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем		
16	Последнее время меня преследуют: неудачи на работе		
17	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми		
18	На работе я испытываю постоянные физические или психологические		
19	Я часто работаю через силу		
20	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.		

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

Уровни:

от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, поменять стиль жизни.

от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.

Рекомендации по профилактике и устранению синдрома эмоционального выгорания

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. **Общение.** Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. **Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

5. **Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. **Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.**

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

7. **Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".