



ESF projekts

„Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārizglītojošo mācību priekšmetu
pedagogu kompetences paaugstināšana”

(Vienošanās Nr. 2009/0274/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/VIAA/003)

PROFESIONĀLĀS IZDEGŠANAS BŪTĪBA UN IZPAUSMES.

Prof. Lūcija Rutka, Dr.psych.

Profesionālā izdegšana -

fiziskā un garīgā izsīkuma stāvoklis, kas novērojams kā sekas ilgstošai nelabsajūtai, kas saistīta ar darba apstākļiem un cilvēka paštēlu.

/G.Ancāne/



Izdegšanas sindroms (angļu val. *burn out syndrom*)

Autori : Švarcs un Vills (Schwarz, Wills, 1953) H.Froidenbergers (Freudenberger, 1974), K.Maslačs (Maslach, 1976), Černis (Cherniss, 1980)

A.Painess (Pinnes, 1981), V.Boiko (Boiko, 1997),

Budak, Surgevil, 2005; Becker, Clock, 2006; Kim, Shin & Umberait, 2007; u.c.



A.Painess uzskata, ka izdegšana ir atkarīga no tā :

- kā cilvēks sevi uztver kā personību,
- kāda ir viņa attieksme pret sevi,
- kāda ir viņa attieksme pret ārpasauli un citiem cilvēkiem.



Černis uzskata, ka

izdegšana saistīta ar
neproporcionālu attiecību starp
to, ko cilvēks no sevis dod un,
ko saņem pretī.



Izdegšanas pazīmes, kas ne vienmēr parādās vienlaicīgi :

- Zūd līdzjūtība un tolerance, parādās tendence vainot citus par savām neveiksmēm.
- Zūd ideālisms un optimisms, ka lietas varētu mainīties uz labo pusi.
- Tiek meklēts apmierinājums ārpus profesionālā darba.



Painess izdegšanas sindromu definējis kā

patstāvīga vai atkārtota
intensīva un ilgstoša spriedze,
kas rodas saskarsmes rezultātā
(vairāk runā par uzņēmumu
vadītājiem).



Maslačs, Forneis, Černis uzskata, ka

stress darba vietā un jēdziens
“izdeģšana” ir sinonīmi.






Stress (angļu val. *stress* – *sasprindzinājums, spiediens*) -

ir cilvēka emocionāla reakcija uz nelabvēlīgiem, ekstremāliem apstākļiem (stresoriem).




H.Selje izdala 3 stresa posmus :

1. Resursu mobilizācija.
2. Sasprindzinājums.
3. Izsīkums (resursu iztērēšana).



Pirmās divas stadijas secīgi atspoguļo organisma aizsardzības spēku mobilizāciju un tā piemērošanos stresoriem





Pirmās divas stadijas ir vajadzīgas indivīda adaptācijai apstākļiem.

Trešā stadija ir saistīta ar organisma spēku rezerves iztērēšanos un to sauc par pataloģisko stresu vai **distresu**

Stresorus (stresa izraisītājus)

iedala :

- ārējos,
- iekšējos.





Kādi varētu būt stresori
pedagoga darbā?

Ja stress ir ieildzis, sāk parādīties dažādi psihosomatiski traucējumi :

- nemiers,
- trauksme,
- uzbudinājums,
- miega traucējumi,
- ēstgribas traucējumi,
- zarnu trakta darbības traucējumi,
- seksuālie traucējumi.





***Psihiska slodze un stress
izmaina organisma
aizsargmehānismus pret
dažādām infekcijām.***



Psiholoģiskie faktori, kas izraisa un ietekmē psihosomatiskus traucējumus /J.Kulbergs/ :

1. Agresivitāte un frustrācija (neveiksmes pārdzīvojums), kad organismā izraisās cīņas un bēgšanas reakcijas.
2. Bezcerības un bezpalīdzības izjūtas, kas izraisa depresijas un padošanās reakciju.

Izdegšanu var izraisīt :

/Maslačs, Černis, Forneis/

- Individīda iekšējās – organiskās izmaiņas.
- Pārlietu lielā slodze darba vietā un atgriezeniskās saites trūkums no vadības puses.
- Atbalsta trūkums no kolēģu puses.
- Atbilstošas darba organizācijas trūkums.





V.Boiko ir viens no pirmajiem autoriem, kurš izdegšanu saista ar personības faktoru – emocionalitāti un darba vides apstākļiem, aprakstot to, kā psiholoģiskās aizsardzības mehānismu.

V.Boiko :

emocionālā izdegšana –
personības izstrādāts
psiholoģiskās aizsardzības
mehānisms, kur notiek pilnīga
vai daļēja emociju izslēgšana,
reaģējot uz psihotraumējošo
faktoru iedarbību.





**Kādi psihotraumējošie
apstākļi varētu būt
pedagoga darbā?**



Personības faktori, kas veicina izdegšanu /V.Boiko/ :

- iekšējie un ārējie konflikti,
- zema pašcieņa,
- “darbaholisms”,
- finansiālas problēmas,
- liels kompromisu skaits,
- plašs darba apjoms vai “mētāšanās” no vienas darba vietas uz otru,
- bailes gūt panākumus un bailes piedzīvot neveiksmi,



- personības neelastīgums, autoritārisms,
- iekšēja sacensības nepieciešamība,
- izteikta agresivitāte,
- situācijas kontroles neiespējamība,
- bezspēcības izjūta,
- nepietiekošs sociālais atbalsts,
- nespēja mainīt ierasto darbu,
- uzmanības trūkums pret savām vajadzībām.

Darba vides faktori, kas veicina izdegšanu /V.Boiko/ :

- problēmas saskarsmē ar kolēģiem,
- problēmas saskarsmē ar administrāciju,
- neskaidrs darba pienākumu sadalījums,
- sociālo lomu ambivalence,
- savstarpēji konfliktējoši mērķi administrācijai un darbiniekam,
- kolēģu atbalsta trūkums (problēmas savst. attiecībās ar iekšējo klientu),





- konflikts ar klientu un viņa ģimeni,
- speciālista zems sociālais stāvoklis kolēģu acīs,
- laika trūkums,
- neapmierinātība ar ieņemamo amatu,
- zems darba prestižs,
- pagarināts darba laiks (virsstundas, papildus darbs, darbs brīvdienās, nespēja to regulēt.

10 profesionālās izdegšanas pakāpes /J.Febglers, 1998/ :

1. Izteikta laipnība un ideālisms.
2. Paaugstinātas prasības pret sevi.
3. Samazinās spēja būt laipnam.
4. Vainas sajūta par to.
5. Paaugstināts sasprindzinājums, cenšoties būt laipnam un iejūtīgam.
6. Panākumu zudums un neveiksmju parādīšanās.
7. Bezpalīdzības sajūta.





8. Bezcerības sajūta.

9. Izsīkums, nevēlēšanās redzēt klientus, apātija, protests, niknums.

10. Galēja profesionāla izdegšana.

V.Boiko izdalītās profesionālās izdegšanas fāzes :

- 1. Trauksmes jeb spriedzes fāze** – to rada destabilizējoši apstākļi, paaugstināta atbildība, smags kontingents, hroniska psihoemocionāla atmosfēra.

Simptomi : psihotraumējošo apstākļu pastiprināts pārdzīvojums; neapmierinātība ar sevi; sajūta, ka esi iedzīts būrī; pieaug trauksme un depresīvas izjūtas.





2. Rezistences fāze (pretošanās)
– cilvēks cenšas sevi norobežot no nepatīkamiem iespaidiem.

Simptomi : neadekvāta
emocionālo reakciju izvēle;
emociju ekonomijas
paplašināšanās; profesionālo
pienākumu vienkāršošana.



3. Izsūkuma fāze – samazinās psihiskie resursi, pazeminās emocionālais tonuss.

Simptomi : emocionālais deficīts;
depersonalizācija;
psihosomatiskie un
psihoveģetatīvie traucējumi.



K.Maslačs(1982) izdala 3 profesionālās izdegšanas fāzes :

1. **Fizisks un emocionāls izsīkums.**
Var parādīties dažādas sāpes,
biežas slimošanas.
2. **Parādās negatīva un ciniska
attieksme pret cilvēkiem, ar
kuriem kopā strādā; veidojas
negatīvas domas par sevi**
saistībā ar savām jūtām, kuras
viņam rodas pret kolēģiem un
klientiem.
3. **Pilnīga izdegšana – riebums pret
visu.**



Pirmajās divās izdegšanas stadijās indivīds var atjaunoties, bet, lai “atgrieztos”, viņam vai nu jābūt sadzīvot ar visu, vai arī jāmaina situācija.

Profesionālās izdegšanas simptomi /K.Maslačs/ :

- Fizioloģiskie – nogurums, izsīkuma sajūta, jūtīgums, biežas galvassāpes, zarnu trakta darbības traucējumi, bezmiegs, elpas trūkums.
- Uzvedības – ilgāk strādā, bet padara mazāk; ņem darbu uz mājām; satraukums; garlaicība; aizvainojamība; nedrošība; vaina; naidis; aizdomīgums; alkohola vai narkotiku lietošana.





Paldies par uzmanību!