

## Синдром эмоционального выгорания педагогов

*«Есть люди, которые связывают профессиональную деятельность с тяжелой работой, с обеспечением своего существования, и не видят радостей. Как следствие страдают и компетентность, и самооценка, и, конечно же, наше отношение к жизни, пропадает желание узнавать что-то новое, создавать, творить».*

*Вирджиния Сатир.*

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является **синдром эмоционального выгорания (СЭВ)**. Впервые он был описан доктором Х. Фройнденбергом в 1974 году. Основная причина синдрома - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля - возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей,

социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Иногда СЭВ (в зарубежной литературе - "burnout") обозначается понятием "**профессиональное выгорание**", что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.



## **Стадии профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

### **1. ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

-начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;

-исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

-возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## **2.ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

-возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

-неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учащихся, коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## **3.ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

-притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

-такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## **Три аспекта профессионального выгорания**

### **1.ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.**

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

### **2.ВТОРОЙ – одиночество.**

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учащимися, коллегами. Преобладают объект-объектные отношения.

### **3.ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

## **Симптомы профессионального выгорания**

### **1.Психофизические симптомы:**

-чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

-ощущение эмоционального и физического истощения;

-снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

-общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

-частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

## **2.Социально-психологические симптомы:**

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

## **3.Поведенческие симптомы:**

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Анализ психических состояний во время проявления СЭВ показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня

как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

## **Профилактика и преодоление синдрома эмоционального выгорания**

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на **снятие действия стрессора**:

- Снятие рабочего напряжения.
- Повышение профессионального уровня, в первую очередь регулярное обучение.
- Правильную организацию работы коллектива. Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки.
- Необходимо обратить внимание на улучшение условий труда - характер складывающихся взаимоотношений в коллективе.
- Проработку личных проблем.

### **В целях направленной профилактики СЭВ следует:**

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Проще относиться к конфликтам на работе.
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна включать:**

**1.Регулярный отдых, баланс «работа-досуг».** «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

**2.Регулярные физические упражнения** (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин). Физические упражнения необходимы для выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться человеку (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

**3.Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс.** Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

**4.Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения»,** когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы: частые короткие перерывы в работе (например, по 5 мин каждый

час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам. Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции. Примерно через три недели после постепенного сокращения потребления кофеина наблюдается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

**5.Наличие хобби** (спорт, культура, природа). Наличие интересов вне работы, позволяющие снять напряжение. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть (например, живопись, а не автогонки).

**6.Активная профессиональная позиция**, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Действия по изменению стрессогенной ситуации.

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является **саморегуляция**. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. В ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

**Психологические основы саморегуляции** включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Регулярное выполнение **психотехнических упражнений** поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

К первому типу подобных упражнений относятся **упражнения-релаксации**. В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических

упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

**Игры-формулы**, которые используются для вербального (словесного) самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке к занятию, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз и т.п. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

Если, например, Вы - человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: **«Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор»**. Если Вы - человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: **«Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания»**. Если же Вы - человек сдержанный, и в то же время сильный, энергичный, ваша формула должна звучать как краткий и резкий приказ или команда: **«Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!»**.

**Примеры формул, которые можно взять на вооружение.**

**● Уверенность в себе.**

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу».

**● Спокойствие, стабильность.**

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

**● Спокойствие.**

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

**● Снятие усталости и восстановление работоспособности.**

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».

*Материал подготовила психолог Гохман Ю.Б.*

