

## Синдром эмоционального выгорания педагогов

### Блок 1. Представление о профессиональном выгорании

Что такое синдром профессионального выгорания. Начнем с традиционных определений. Обычно профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

Возникает профессиональное выгорание в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: "Запах горящей психологической проводки".

В соответствии с научной позицией, мы рассмотрим профессиональное выгорание целостно - это глубокая профессиональная деформация личности.

Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

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: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с воспитанниками. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще 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.

## **Блок 2. Внешние и внутренние условия профессионального «выгорания»**

**Личностный фактор.** Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

**Ролевой фактор.** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

**Организационный фактор.** На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (т.н. не четко определены функциональные обязанности) либо работа не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором «шеф» не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Рассмотрим качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

В первую очередь, это следующие индивидуально-личностные особенности:

- ✓ хорошее здоровье;
- ✓ сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
- ✓ высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых, выгорания избегают люди, имеющие:

- ✓ опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- ✓ способные конструктивно меняться в напряженных условиях
- ✓ отличающиеся высокой подвижностью;
- ✓ открытостью;
- ✓ общительностью;
- ✓ самостоятельностью;
- ✓ стремлением опираться на собственные силы.

В-третьих, важной отличительной чертой этих людей является способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

### **Блок 3. Профилактика и помощь при выгорании. Что делать, если вы заметили признаки выгорания?**

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

*Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»?*

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

*Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?*

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления. Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

Сначала идет трудная работа, цель которой - «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, - он вышел из-под действия синдрома эмоционального сгорания и готов успешно жить и работать.