

УДК 159.944:37.011

Толкач Г.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, – всех, чья деятельность невозможна без общения. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

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. 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.

Стадии профессионального выгорания:

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!»

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 клиентов – 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.

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 и некоторый апломб, 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:

Первый – снижение самооценки: беспомощность, апатия, агрессия, отчаянье.

Второй – одиночество;

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 др.

Симптомы профессионального выгорания:

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.

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»).

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 обучающихся и коллег, повышение неадекватной критичности.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы:

1. Организация деятельности. Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию, четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции.

2. Улучшение психологического климата в коллективе. Следующее направление профилактики синдрома «выгорания» – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга.

Одним из факторов, нарушающим психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены.

3. Педагог с целью профилактики эмоционального выгорания должен:

- Не скрывать свои чувства: проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;

- Не избегать говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволять вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидать, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделять достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявлять ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Получать больше позитивных эмоций.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их Динамика / А.Г. Абрумова А.Г. // Психологический журнал. – 1995. №6. – с.107 – 115.
2. Баробанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» педагога / М.В. Баробанова // Вестник МГУ. – сер.14, Психология. – 1995. – №1. – с.54 – 58.
3. Трунов, Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. 1998. № 8. с. 84 – 89.
4. Интернет ресурс психологической помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/62-workshop/1428-programma-psixologicheskoy-pomoshhi-pedagogam-po-profilaktike-emocionalnogo-professionalnogo-vygoraniya?start=1>. Дата доступа: 25.05.2017.
5. Интернет ресурс психологической помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://odepressii.ru/narusheniya/emotsionalnoy-sfery/vygoranie.html>. Дата доступа: 26.05.2017г.