

Тема: «Эмоциональное выгорание педагога; причина и профилактика»

Еще в 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание».

Согласно современным данным, под **«профессиональным выгоранием»** понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

Эмоциональное выгорание – это состояние упадка сил, истощения с чувством собственной ненужности.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность, кроме того профессия учителя обладает огромной социальной важностью и к педагогам предъявляются самые высокие требования.

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

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и наблюдается у педагогов разного возраста.

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

Первая стадия:

- τ начинается приглушением эмоций (вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе);
- τ исчезают положительные эмоции;
- τ возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- τ возникают недоразумения с коллегами и учениками;
- τ неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учеников.

Третья стадия:

- τ притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему;
- τ такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.

К симптомам профессионального выгорания относятся:

1. Психофизические симптомы:

- τ Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- τ ощущение эмоционального и физического истощения;
- τ снижение восприимчивости;
- τ частые беспричинные головные боли;
- τ постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- τ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- τ полная или частичная бессонница;
- τ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- τ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- τ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

2. Социально-психологические симптомы:

- τ безразличие, скука, пассивность и депрессия
- τ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- τ частые нервные срывы
- τ постоянное переживание негативных эмоций,
- τ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности
- τ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- τ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

3. Поведенческие симптомы:

- τ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- τ чувство бесполезности, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- τ дистанцированность от коллег и учеников, повышение неадекватной критичности.

Последствия профессионального выгорания:

1. Снижение самооценки.

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

2. Одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

3. Эмоциональное истощение, соматизация.

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

Рекомендации по профилактике синдрома профессионального и эмоционального выгорания

Большинство педагогов уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно.

Тем не менее, можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат данный феномен. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания принадлежит самому педагогу. Соблюдая рекомендации специалистов, педагог не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен педагогическим опытом. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы, сетевое сотрудничество.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального выгорания.

6. Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной

поддержки. Если педагог делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

7. Здоровый образ жизни. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.

Психологическая самопомощь

Роберто Ассаджиоли – итальянский психолог, психотерапевт, предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи.

Упражнение «Рисунок»

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется, как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычай которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

- в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);
- какой использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);
- как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
- статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
- каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
- каково общее настроение (светлое, радостное, мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопрос: «**Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?**»

Первый список может выглядеть так:

- 1) играю со своими детьми
- 2) читаю, лежа на диване

- 3) работаю в саду
- 4) встречаюсь с друзьями
- 5) смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

- 1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
 - 2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
 - 3) встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Релаксация

Релаксация — это очень полезный метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции:

- τ смех, улыбка, юмор;
- τ размышления о хорошем, приятном;
- τ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- τ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- τ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- τ «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- τ прогулка на свежем воздухе;
- τ чтение стихов;
- τ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Эффекты саморегуляции:

- τ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- τ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- τ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Антистрессовые приёмы

Специалисты считают, что сегодня мы живём в состоянии постоянного стресса.

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

Восемь профилактических правил для всех и каждого:

1. **Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится:** плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!
2. **Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова.** Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. **Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку.** Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. **Пейте побольше воды (не спиртных напитков!).** Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. **По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно»** (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. **Не позволяйте расхищать свою жизнь!** Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. **Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой:** вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. **Съедайте хотя бы по одному банану в день.** В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

Стихотворение М. А. Волошина

Желаю вам:

Всё видеть, всё понять, всё знать, всё пережить,
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами,
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Всё воспринять и снова воплотить.