

Профессиональное выгорание педагога.

Бессердечье к себе — это тоже увечье. Не пора ли тебе отдохнуть? Прояви, наконец, сам к себе человечность, — Сам собою побудь...

Е. Евтушенко

Наверняка вам знакома ситуация, когда все вроде бы отлично, но вы ощущаете усталость, депрессию, не хочется идти на работу. Иногда может вдруг стать все равно, как вы работаете, вы испытываете вялость и апатию. Многие педагоги после нескольких лет работы испытывают состояние близкое к стрессовому. Они чувствуют постоянное утомление, головные боли, бессонницу, общее ухудшение здоровья, вызванное невротизмом, сердечно-сосудистыми нарушениями, ослаблением иммунитета. Почему это происходит? Почему работа не приносит радость и чувство удовлетворения? Оказывается, на это есть простой ответ — профессиональное выгорание. Согласно современным данным под профессиональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Многие исследования показывают, что педагог — это профессия, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что в современных условиях деятельность преподавателя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность, необходимость быть все время в форме. По причине хронического переутомления преподаватель становится не готовым к позитивному принятию нововведений, повышению собственной профессиональной компетентности.

Синдром профессионального выгорания имеет свои стадии и начинается настолько незаметно, что не каждый может его определить. Можно выделить **три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:**

на первой начальной стадии у преподавателей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли студенту планируемый вопрос, и т. д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», нарастание апатии к концу недели, увеличение числа простудных заболеваний, повышенная раздражительность.

третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Однако профессиональное выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующих развитию этого явления.

Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К **личностным факторам** риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики — те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.
2. **Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе.
3. К **корпоративным (профессионально-организационным) факторам** риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение — это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне. Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволит более серьезно отнестись к своевременной профилактике развития этого синдрома.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя следующие направления работы.

1. Помоги себе сам.

Педагог, используя методы саморегуляции, релаксации, может ликвидировать первые симптомы синдрома профессионального выгорания. Саморегуляция необходима, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.

Можно использовать следующие способы саморегуляции:

- *Активизация чувства юмора* — попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации;
- *Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние* — «Я спокойна!», «Стоп!», «Все будет хорошо!»
- *Концентрация внимания на чем-то*: рассматривание цветов в помещении, вслушивание в звуки за окном;
- *Глубокое дыхание*;
- *Снятие мышечного напряжения* — различные движения типа подтягивания, расслабления мышц;
- *Общение с животными*;
- *Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.*

2. Эмоциональная поддержка.

Здесь необходима работа по развитию у преподавателей умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, психологические практикумы.

3. Создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии.

Некоторые исследователи большую ответственность за выгорание педагогов возлагают на администрацию. Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Необходимо создать благоприятные условия во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, восстановления сил. Таким образом, универсального рецепта от «сгорания» нет, — протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определенные состояния, как Вы можете ими управлять. Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача — не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться — учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения...

Проявите внимание к самим себе, — и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесет радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»...

У каждого человека эти источники индивидуальны! Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными. Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.