

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. В связи с этим встаёт необходимость теоретического и практического изучения данного вопроса.

ПРИЧИНЫ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

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.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами и ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, СЭВ выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание - это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Данное явление «заразно»: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

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.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания 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:

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 другими участниками образовательного процесса, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей, родителей – 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.

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

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими участниками образовательного процесса. Преобладают объект - объектные отношения.

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**

ПЕРВАЯ ГРУППА:

**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.

ВТОРАЯ ГРУППА:

**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»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

**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.