

# Осторожно: Высокое напряжение!

(немного о синдроме эмоциональном выгорании и том как его пережить)

Выгорание — это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе). При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

«Эмоциональное выгорание» у педагогов – это «профессиональная деформация».

Процесс достаточно коварный, поскольку подверженный этому явлению человек плохо осознает его симптомы.

## Физические симптомы

- Усталость
- Истощение
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Астения (бессилие, слабость)
- Частые головные боли
- Расстройства желудочнокишечного тракта
- Избыток или недостаток веса
- Одышка
- Бессонница

## Поведенческие и психологические симптомы

- Работа становится все тяжелее и тяжелее, а сил выполнять ее — все меньше и меньше
- рано приходит на работу и остается надолго
- Поздно появляется на работе и рано уходит
- Берет работу домой
- Испытывает чувство неосознанного беспокойства
- Снижение уровня энтузиазма
- Чувство обиды, скуки
- Чувство разочарования
- Неуверенность, чувство вины
- Чувство неостребованности
- Легко возникающее чувство гнева
- Раздражительность
- Обращает внимание на детали
- Подозрительность
- Чувство всемогущества
- Ригидность (низкая приспособляемость)
- Неспособность принимать решения
- Дистанцирование от коллег
- Повышенное чувство ответственности
- Возрастающее избегание
- Общая негативная установка на жизненные перспективы
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками

## Стадии профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** (Масlach, 1982) — 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, все 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 еще 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.

Выгорание — это ответ на стресс. Фактически это способ справиться со стрессом. Следует добавить, что не всегда стресс ведет к выгоранию. Если говорить об индивидуальных характеристиках, то с выгоранием наиболее связан так называемый локус контроля человека, другими словами, способность или неспособность объективно оценивать ситуацию. Обычно те люди, которые склонны принижать свои способности и отдаваться в руки судьбы, предрасположены к эмоциональному выгоранию больше. Не многие отдают себе в этом отчет, но ситуацию усугубляет одиночество учителя в школе — как ни странно это звучит. Педагог всегда в круговороте дел, обязанностей, в череде уроков и сутолоке перемен, но он один — перед администрацией, перед требованиями родителей, перед учениками. Учитель отвечает за все, не имея возможности разделить это бремя, посоветоваться, получить поддержку в трудный момент. Недаром в учительской почти всегда можно услышать, как педагоги жалуются друг другу на очередные свои проблемы. Это означает, что они нашли стихийный, но довольно действенный способ психологической разгрузки.

Выгорание очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников. Если в коробок спичек положить горящую спичку, то очень высока вероятность, что

вспыхнет вся коробка. Поэтому если горит один работник, то загорятся и другие, особенно если существует для этого почва, и эти работники находятся какое-то, пускай и непродолжительное, время под воздействием стресса.

### Что же делать?

Самостоятельно довольно сложно бороться с выгоранием, особенно если речь идет о запущенных стадиях. Без специалиста, скажем, психолога, не обойтись. Хочу, однако, заметить, что важна роль не только специалиста-эксперта, но и окружающих, например друзей, членов семьи, коллег по работе.

Чтобы «синдром выгорания» не лечить лекарствами, врачи советуют правильно распределять свое рабочее и свободное время.

Можно периодически брать листок бумаги и написать: что меня не устраивает в моей жизни, что я хочу изменить, как я могу это сделать. Понятно, что с заоблачных целей начинать сложновато, пока можно ограничиться чем-нибудь скромным, зато вполне достижимым.

Можно, конечно, руководствоваться психологическими советами из соответствующих книжек, но поверьте, пожалуй, самые лучшие реабилитационные способы очень индивидуальны.

Кто-то сбрасывает напряжение, когда громко поет, кто-то предпочитает полежать в ванне или просто посидеть в одиночестве с закрытыми глазами. Поэкспериментируйте, попробуйте разные варианты. Только дайте себе слово делать это обязательно: завтра я пойду пешком через парк, вместо того чтобы ехать на автобусе, а послезавтра каждые полтора часа буду делать перерыв и десять минут слушать музыку. И сообщите о своем решении близким: пусть их напоминание и заинтересованное внимание помогут вам не отступать от вашего плана.

Возможно, вы захотите попробовать средства, предложенные самими педагогами во время психологических тренингов, проводимые специалистами центра «Перекресток», который занимается развитием системы профилактики профессионального выгорания специалистов школ в рамках Инновационной образовательной программы МГППУ:

- — чувство юмора, умение увидеть комичное в трудной ситуации;
- — долгий и крепкий сон, возможность выспаться;
- — не забывать о смысле своей работы, искать его заново, если он потерян или уже неактуален;
- — отношение к работе как к увлекательной и азартной игре, правила которой можно менять;
- — искать новые средства решения проблем, а не заикливаться на неэффективных;
- — умение переключаться, разграничивать рабочее и домашнее время (думать о работе только когда работаешь);
- — заниматься чем-то совсем не похожим на обычную повседневную работу;
- — занятия спортом, физическая разрядка (танцы, футбол, йога...) и водные процедуры (душ, ванна, сауна);
- — опора на учеников, которым действительно интересен предмет, ради которых хочется работать;
- — развлечения (поход в кино, в кафе...);

- — любимые занятия (чтение, пение, садоводство...);
- — общение с природой (прогулки в парке и по лесу);
- — установление простого человеческого контакта с учениками;
- — позитивная атмосфера в коллективе, доверительные отношения с коллегами;
- — человеческая поддержка со стороны начальства;
- — отдых после работы в тишине;
- — умение не братья за все сразу и определять допустимую нагрузку, оценивать свои ресурсы;
- — общение с близкими и друзьями;
- — общение с любимым человеком;
- — профессиональная поддержка вне школы, общение с коллегами из других учреждений;
- — выход в метапозицию, взгляд сверху на происходящее.

Будьте здоровы!