

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Сгореть для других — зачем?  
Ведь гораздо важнее научить  
добывать свой собственный огонь.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Эмоциональное выгорание — это явление, которое характерно для тех профессиональных ниш, где присутствует постоянный эмоциональный человеческий контакт. Учителя подвержены этому феномену в полной мере, но они, к сожалению, часто даже не соотносят появившиеся симптомы с данным явлением. Не отдавая себе отчет о происходящем сгорании, они подвергаются самым разнообразным рискам: необратимым изменениям характера, ухудшению или потере здоровья, разрушению личных отношений, внезапному желанию уйти из профессии, потеряв накопленный опыт, статус, интерес.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Не секрет, что профессия учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он

обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

Итак, **симптомы** эмоционального выгорания:

- усталость и утомление, неспособность восстановиться за ночь или выходные дни;
- напряжение, постоянная тревожность, перевозбужденность, невозможность переключиться с мысли о работе, трудности в засыпании, неглубокий сон;
- частое раздражение и трудно скрываемое негативное отношение к детям, коллегам, урокам, переменам, шуму;
- стремление даже творческую работу делать однообразно, стереотипно;
- сопротивление любым переменам и нововведениям;
- апатия, пессимизм, цинизм, пассивность, ощущение собственной некомпетентности, бессмысленности и бесперспективности;
- стремление к компенсации после рабочего дня через переедание, употребление алкоголя, частое курение, бездумный просмотр всех подряд телепередач.

Если считать симптомы незначительными или само собой разумеющимися, то они непременно начнут свою разрушительную работу. Часто устранить их просто отдыхом — каникулами или летним отпуском, не получается. Необходимо разобраться в причинах, вызывающих сгорание, и устранить их.

Причины могут быть как социальные: низкая зарплата, отсутствие должного уважения к учительскому труду, почасовая перегрузка, большое количество внеурочной работы, так и психологические, с которыми я предлагаю разобраться.

Одна из них, безусловно, стресс. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с переживанием хронических стрессов, склонны около 73% учителей

**Стресс** — это напряженное состояние организма, возникающее, как защитная реакция на любые, в том числе, негативные раздражители. Само по себе напряжение или возбуждение не несет отрицательного воздействия на человека, скорее наоборот, какой-то уровень возбуждения нам даже необходим. Но напряжение долговременное, постоянное, не спадающее, однозначно приносит психике, да и всему организму только вред. Что же, главным образом, вызывает учительский стресс?

Есть три **эмоциональных источника** стресса. К ним относятся:

- страх и тревога;
- раздражение;
- чувство вины.

Страх и тревога возникают, когда нам что-то угрожает. Учитель, находящийся в постоянном страхе за жизнь и здоровье учеников (например, в какой-нибудь внешкольной поездке), боится за свою жизнь тоже, потому что в случае возникновения непредвиденных ситуаций, и его собственная налаженная жизнь может оказаться под серьезной угрозой. Тревога тоже частый спутник эмоциональной жизни учителя. Боязнь не справиться с ситуацией, оказаться некомпетентным, критически оцененным, непризнанным, — все это может быть неистощимым источником постоянного беспокойства.

Нередко учителя склонны к тому, чтобы предъявлять к себе и окружающим очень высокие требования, и естественная неспособность всегда им соответствовать, также приводит к постоянной тревоге и проистекающему из нее стрессу. Многие считают тревогу своим партнером в профессиональном росте, необходимым условием для стимуляции собственного развития. На мой взгляд, это типичное заблуждение, потому что тревога забирает огромное количество сил, энергии, здоровья. А интерес к профессии и жизни может являться значительно более эффективным и безопасным стимулятором для самосовершенствования.

Тревогу учителя в значительной мере усиливает отношение администрации школы, города, района. Критическая, оценивающая позиция, постоянная смена требований и условий, частые проверки, отсутствие благодарности за нелегкий труд — в любом учителе вызывают тревогу, а вскоре ощущение подавленности, некомпетентности и бессмысленности. Жесткая оценка лишает педагога собственного ресурса, не дает ему возможности найти опору, отбивает желание профессионального роста.

Раздражение, злость и другие агрессивные чувства также вызывают стресс и приводят к эмоциональному сгоранию. И проблема даже не в том, что многие из учителей погружаются в эти эмоции, а в том, что по большей части, они вынуждены их сдерживать. Здесь, конечно, важно разобраться в первопричинах агрессии.

Злость может быть вызвана неправильным выбором пути и профессии, уходом в сторону от своего предназначения. Очень трудно не злиться, если вы вынуждены заниматься тем, что не любите, что считаете недостойным вас, бессмысленным, чужеродным. Иногда трудно уйти из профессии, потому что нет сил признать ошибочность своего выбора, страшно начать все сначала, подвергнуть ревизии собственную жизнь, не хватает поддержки близких и уверенности в праве на поиск другого пути.

Раздражение может возникать, когда вы в значительной мере не принимаете себя. Запрещая себе что-либо: быть веселым, слабым, увлекающимся, легкомысленным, испуганным и так далее, вы почти однозначно будете неприязненно реагировать на тех, кто может себе это позволить.

Еще Фридрих Перлз в свое время совершенно правильно заметил: чем жестче характер, тем сильнее невроз. Сильный характер, так почитаемый в народе, обычно не приносит счастья. Его обладатели совершенно неадаптивны, поскольку всегда реагируют на раздражители однотипными реакциями. У человека с сильным характером некоторые части личности просто отрезаны, забыты, «закисают» от бездействия. Человечностью, чуткостью, слабостью учитель может добиться иногда лучших результатов, чем железной волей, строгостью, жесткостью и силой. Более того, женщин необходимость все время проявлять стойкость, «держат удар», управлять чужой волей может привести к плачевным последствиям: отторжению собственной женской части, и как следствие к психосоматическим болезням женской сферы, осложнениям в личных отношениях. Чтобы избавиться от напряжения и раздражения, нужно позволить себе быть разным.

Если злость все же возникает, вполне можно выразить ее своим ученикам, не унижая, не обзывая, не обвиняя, а просто сказав, что их поведение вас очень расстраивает, злит и тревожит. Важно объяснить, что именно вам не нравится, и какого поведения вы ожидаете. Это необходимо как для того, чтобы ваша злость все же нашла выход, так и для того, чтобы ученики поняли, что спровоцировало у вас приступ агрессии. Многие учителя почему-то считают, что дети и сами могли бы догадаться, что не так. Но это не всегда возможно. Еще одна из распространенных ошибок учителей в выражении своего недовольства — вместо прямого послания задавать риторические вопросы, например: «Как ты с учителем разговариваешь?!» Ученику понятно, что он разговаривает как-то не так, но само построение фразы не помогает учителю выразить силу охватившей его эмоции, и толкает обе стороны к продолжению препирательств. Гораздо прямее и эффективнее: «Мне не нравится, что ты мне грубишь», или «Со мной нельзя разговаривать таким тоном!», или «Я понимаю, что ты обижен, но мне важно, чтобы ты подбирал слова, когда разговариваешь со старшими (со мной, с учителями, со своими одноклассниками)», и еще много других способов выразить свое недовольство, обиду, злость доступно, прямо, не унижая и не оскорбляя другого.

Чувство вины также частый источник постоянного напряжения. Оно особенно развито у учителей «слиятельного» типа. У тех, кто не в состоянии отделить профессию от жизни, кто «дышит» учительством, кто думает о своих учениках и днем, и ночью. У тех, кто переживает каждую их неудачу, как собственную, кто о своих детях думает и заботится меньше. Размывание всяческих границ: между школой и домом, между учительской ролью и материнской позицией, хоть и из самых высоких побуждений, приводит только к дополнительным сложностям, причем не только у учителя.

Преподавателю, ставшему матерью ученикам, бывает очень трудно перенести их несостоятельность, провалы. Ему тяжело выразить им свое недовольство, быть требовательным, потому что вслед за этим сразу приходит чувство вины. Неосознанное желание участвовать в жизни

учеников больше, чем это требуется, может не только перегружать учителя, но и вредить детям, особенно в средней и старшей школе: они становятся инфантильными и беспомощными, что мешает им обрести собственную взрослость. Слиятельный учитель попадает со временем в заколдованный круг: чем больше он заботится о детях, тем слабее и беспомощнее они становятся, тем больше нуждаются в нем. С одной стороны, учитель может радоваться своей востребованности и незаменимости, а с другой, — его начинает раздражать и пугать их несамостоятельность. Он неизбежно срывает собственную злость и передает им свою тревогу, а потом погружается в чувство вины, которое требует от него немедленного возобновления сверхзаботы.

Слиятельного учителя постоянно гложет не только чувство вины, но и обида как по отношению к ученикам, так и по отношению к их родителям, администрации школы, всему несправедливому миру, который не замечает, как много он сделал для этих детей, отдав им молодость, здоровье, жизнь. Хотя таких жертв никто, как правило, не требует. Надо понимать, что учитель — это просто профессия, социальная роль, которую вы выбрали, которую любите, в которой совершенствуетесь. Только роль, но не вы весь. Ваша жизнь значительно шире, чем школа. И она должна быть не менее увлекательной. Интересная внешняя жизнь и осознание собственных тенденций попадания в слиятельную позицию значительно уменьшает риск эмоционального сгорания в любой профессии.

Другими факторами, способствующими эмоциональному сгоранию, могут являться:

- жесткие временные рамки;
- высокий ритм;
- отсутствие определенности и стабильности;
- постоянные и резкие перемены;
- отсутствие элементарного комфорта: холод, теснота, шум, неудобные помещения, недостаток простейших пособий.

Условия работы учителей далеко не комфортные. Здесь имеется ввиду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть всегда форме, невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д. При таких условиях может накапливаться нервно-психическое напряжение.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности

Существует 3 основные стадии синдрома:

**1 стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения:

забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена ли нужная запись в документацию, задан ли планируемый вопрос, получен ли ответ, пошёл, а зачем пошёл?).

Обычно мы к этому относимся с шуткой, называя эти явления «девичьей памятью, склерозом». Появляется приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; становится мало положительных эмоций.

В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста 1 стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

**На 2 стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении: возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!» появляется некоторая отстраненность в отношениях с коллегами, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (головные боли по вечерам, мертвый сон, без сновидений); повышенная раздражительность (человек заводится с пол оборота). Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

**3 стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. 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. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными, чем с людьми. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

Следует подчеркнуть, что феномен эмоционального выгорания тесно связан со стрессом и несёт вероятность того, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения (заболевания внутренних органов и систем).

Предлагаю тест, с помощью которого Вы можете сами определить, присутствует ли хронический учительский стресс в вашей жизни.

### **ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?»**

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу (звонить, поддерживать разговор, проверять тетради, смотреть телевизор)?

2. Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела завершены?
3. Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким-либо ещё способом ускорить беседу?
4. Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов, вместо того, чтобы проявить желание выслушать других людей.
5. Решая какую либо задачу, стремитесь ли вы закончить её как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?
6. Ощущаете ли вы, что постоянно чего-то не успеваете?
7. Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т.е обладать чем-либо или испытывать себя)?
8. Торопливы ли вы в обычной жизни (в еде, разговоре, ходьбе и т.д.)?
9. Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?
10. Характерно ли для вас состояние физического напряжения?
11. При участии в каком-либо деле вас больше интересует результат или удовольствие от процесса?
12. Трудно ли вам посмеяться над собой?
13. Трудно ли вам передать часть своих полномочий и обязанностей другим?
14. Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на срывании, собрании, не выступить на нём?
15. Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчинённых, близких), стремиться к достижению поставленных вами целей, не слишком интересуясь тем, чего они хотят сами?

Подсчёт результатов: за один ответ «Да» начисляйте себе 1 балл.

Менее 6 баллов — самое время взяться за профилактику.

6 – 10 баллов — пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — и здоровья.

Более 10 баллов – внимание! У Вас выражены проявления стресса коронарного типа.

**И в завершении я предлагаю Вам несколько рекомендаций, которые могут помочь Вам регулировать свое настроение и состояние.**

1. Окружающий мир это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.
4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.
5. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.
7. На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.
8. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по-другому.\* Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.
9. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в стресс.
10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
11. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым — будь им.
12. Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
13. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.
14. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.
15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.



- 16.Расширьте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит преодолеем и мы!
- 17.Мир вероятностен и в нем все может произойти. Расширьте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, как как оказывается готов к любому варианту развития событий.
- 18.Расширьте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.
- 19.Эволюция за 15 млрд лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.
- 20.Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я — хороший и делал все, что мог!
- 21.«Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...
- 22.Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый стресс.