**Профессиональное выгорание у педагогов** **и**

**основные подходы в работе с ним**

Одна из причин низкого мастерства большинства наших молодых (и не очень молодых) педагогов – это личная неразвитость. Ибо педагог – это не столько профессия, сколько диагноз. Диагноз здоровой и гармонично развитой личности. Ведь степень развитости и сбалансированности личностных качеств обуславливает профессиональный успех педагога.

 Список качеств, необходимых педагогу весьма велик. Так как личность педагога выступает **и ресурсом, и эталоном** педагогического здоровья и комфорта, то одним из главных личностных качеств педагога является стрессоустойчивость. На мой взгляд, без стрессоустойчивости педагогу затруднительно использовать свои профессиональные знания, умения и навыки, будучи даже очень умным и душевным человеком. Как гласит индийская мудрость: «Хочешь узнать человека? Тогда задень его. Человек – это сосуд. Чем наполнен, то и начнет выплескиваться из него».

 Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

 Первоначально термином «выгорание» обозначалось состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Современные исследователи подчёркивают, что эмоциональное выгорание может быть причиной возникновения состояния хронической усталости.

 В 1980 г. К. Чернисс определил синдром эмоционального выгорания как «потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства; неудовлетворённость, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении».

 В настоящее время в 10-м пересмотре международной классификации болезней проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках синдрома выгорания, выделены под рубрикой Z.73.0 («Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью»).

Стадии эмоционального выгорания:

* **Первая** — *снижение самооценки.* Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
* **Вторая** — *одиночество.*

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

* **Третья** — *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.

Выгорание - это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного профессиональным межличностным общением. Выгорание может развиться у любого профессионала, но наиболее ему подвержены представители «помогающих» профессий и управленческий персонал.

 В настоящее время существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

 ***Под эмоциональным истощением*** понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

 ***Деперсонализация*** в педагогической среде предполагает циничное отношение не только к детям, родителям, коллегам и администрации, но и к труду и его предмету в целом. Контакты становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

 ***Редукция профессиональных достижений*** - это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Профессиональное выгорание у педагогов характеризуется:

* эмоциональной сухостью;
* расширением сферы экономии эмоций;
* личностной отстранённостью;
* игнорированием индивидуальных особенностей воспитанников;
* профессиональным кризисом, связанным с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями.

 Предлагаю далее рассмотреть вопрос о факторах, инициирующих возникновение синдрома эмоционального выгорания. Традиционно они группировались в два больших блока, особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными.

 В качестве примера рассмотрим классификацию Виктора Васильевича Бойко, который выделяет ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, провоцирующих эмоциональное выгорание.

 **Группа организационных (внешних) факторов**, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности. Рассмотрим их:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: наша деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

- дестабилизирующая организация деятельности: - нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней мелких подробностей, противоречий. При этом дестабилизирующая обстановка сказывается на самом профессионале, на клиенте, а затем на взаимоотношениях обеих сторон.

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: мы постоянно работаем в режиме внешнего и внутреннего контроля. Процессуальное содержание нашей деятельности заключается в том, что мы постоянно входим и находимся в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На нас лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие клиентов. Плата высока - нервное перенапряжение. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: таковая определяется двумя основными обстоятельствами - конфликтностью по вертикали, в системе « руководитель - подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега - коллега».

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело педагог в сфере общения. В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадается клиент, который «портит вам нервы» или « доведет до белого каления».

***К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, В.В.Бойко относит следующие факторы:***

*-* **склонность к эмоциональной ригидности***:* естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Например, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами.

-**интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности***:* данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль.

*-* **слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности**: здесь имеется два аспекта. Во-первых, психолог не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к клиенту. Систему самооценок он поддерживает иными средствами - материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения.

*-* **нравственные дефекты и дезориентация личности***:* Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с клиентом такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности. Нравственная дезориентация вызывается иными причинами - неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого другой личности. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

***К этому перечню можно добавить факторы, выделенные***

 ***Решетовой Татьяны Владимировны***

- **неэмоциональность** или неумение общаться;

- **алекситимия** во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения), всегда связано с тревогой;

- **трудоголизм,** когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой (трудоголик чаще всего прикрывает темпом свою профессиональную несостоятельность);

- **люди без ресурсов** (социальные связи, родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность, цель, здоровье и т.д.)

Может педагог и не рискует жизнью, как представители спецслужб, но все равно, профессию педагога можно причислить к разряду экстремальных профессий. Со всеми вытекающими последствиями. И психологическая стрессоустойчивость – это одно из ведущих качеств успешного педагога, и развивать это качество необходимо.

Хочется остановиться на причинах возникновения профессионального выгорания у педагогов:

* высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
* отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: сетка занятий, моральное и материальное стимулирование;
* ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
* отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.
* **Основная причина ПВ у педагогов - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.**

 Очень метко подмечено доктором Аугусто Кюри: «Великий лидер, чтобы не заработать ранний инфаркт, должен иметь среди многих качеств в первую очередь добродушие и терпимость. Добродушие — чтобы не подвергаться стрессу от своей собственной глупости, и терпимость — что бы ни подвергаться стрессу от глупости других». И мы думаем, что вы, уважаемые педагоги, согласитесь с тем, что нам – педагогам (а вообще-то бы не помешало и всем людям), так же как и ВЕЛИКИМ лидерам, необходимы эти качества.

Рассмотрим наиболее типичные стрессогенные ситуации, встречающиеся в процессе коммуникации.

 **Итак, для педагога основными стрессовыми ситуациями в коммуникации с субъектом (родителем, ребенком, коллегой, администрацией) являются следующие:**

1. Человек повышает голос;

2. Человек широко размахивает руками;

3. Человек использует ненормативную лексику;

4. Человек использует угрозы или оскорбления;

5. Человек использует или пытается использовать шантаж;

6. Человек критикует работу педагога, ставит под сомнение уровень его квалификации.

**Фазы и симптомы стресса**

***1. Нервное напряжение (тревога)****,* которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные учащиеся.

 **Симптомы:** переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.

***2. Сопротивление****,* во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

 **Симптомы**: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.

***3. Истощение****,* характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

 **Симптомы:** эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

* стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
* удовольствие;
* умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

* стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
* стремление бороться со своими негативными убеждениями;
* создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

3. Повышение уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

 ***Во-первых:***

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

 ***Во-вторых:***

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

 ***В-третьих:***

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

В целях направленной профилактики синдрома эмоционального выгорания следует:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
3. Проще относиться к конфликтам на работе
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем

Советы, способствующие избеганию профессионального выгорания:

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
* Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.
* Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
* Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
* Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Также хочется остановиться на самых элементарных способах профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья.

* **Физиологическая саморегуляция.** Ведь«Болезни души неотделимы от болезней тела». Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Так называемый «мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. К способам физиологической саморегуляции относятся:
* Различные движения, потягивания и расслабления мышц.
* Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.
* Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.
* **Естественные способы регуляции организма:**
* длительный сон,
* вкусная еда,
* общение с природой и животными,
* движение,
* танцы,
* музыка.
* баня, сауна, массаж;
* горячая ванна с пеной;
* SPA-процедуры.
* **Способы эмоциональной саморегуляции:**
* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
* Занятие любимым делом – хобби

А еще очень важно *самовнушение и самопоощрение*.

* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
* Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Вы всегда должны помнить, что ВЫ имеете право:

* Иногда ставить себя на первое место;
* Просить помощи и эмоциональной поддержки;
* Протестовать против несправедливого обращения или критики;
* На свое собственное мнение или убеждения;
* Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
* Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
* Говорить «Нет, спасибо», «Извините, нет»;
* Не обращать внимания на советы окружающих и следовать свои собственным убеждениям;
* Побыть одной, даже если другим хочется Вашего общества;
* На свои собственные чувства – независимо от того, принимают ли их окружающие;
* Менять свои решения или избирать другой образ действий;
* Добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

А также помните, что Вы не обязаны:

* Быть безупречной на 100%;
* Следовать за толпой;
* Любить людей, приносящих Вам вред;
* Делать приятное неприятным людям;
* Извиниться за то, что были самой собой;
* Выбиваться из сил ради других;
* Чувствовать себя виноватой за свои желания;
* Мириться с неприятной ситуацией;
* Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то нибыло;
* Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
* Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
* Выполнять неразумные требования;
* Отдавать что-то, что на самом деле Вам не хочется отдавать;
* Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
* Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Петербургские психотерапевты А. Г. Каменюкин и Д. В, Ковпак с иронией ссылаются на английский исследователей и приводят их формулу четырёх «F» для борьбы со стрессом:

1. Fighting - борьба или активное изменение ситуации.

2. Fleeing - бегство или уход от опасной ситуации.

3. Feeding - питание.

4. F\*сking - секс.

 Первое и второе «F» относятся к задачам психокоррекции и психотерапии, а третье и четвёртое - к режимным мероприятиям.

 Аксиомой медицины является то, что для здоровья необходимо правильно питаться. Главное, приём пищи должен быть регулярным. Конечно, диета должна быть сбалансированной. Не следует злоупотреблять продуктами, богатыми жирами и повышающими уровень холестерина. Роль шоколада как стресс-протектора в сознании населения несколько преувеличена. Хлеб грубого помола, сыр, бананы, мясо индейки - источники триптофана, который способствует синтезу серотонина, улучшающего настроение. Не рекомендуется размышлять о чём-то негативном во время еды. Если чтение за едой доставляет несказанное удовольствие, то лучше читать художественную литературу.

 Педагоги, как и врачи, часто характеризуются высокой степенью альтруизма, соучастия, самоотверженности. Казалось бы, педагог должен быть экстравертом, но интровертированный педагог - это вполне нормально, и достоверно неизвестно, кого больше среди педагогов - экстра- или интровертов. Так или иначе, профессиональные качества педагога, к сожалению, держат его в «зоне риска» выгорания.

Желаю каждому педагогу владеть собой, чтобы действовать гораздо увереннее и спокойнее!