

## Плата за мастерство (Эмоциональное выгорание педагога)

Н.Н. Засыпкина



«Сгорел на работе!» В переводе на бытовой язык это означает, что человек много работал, а потом заболел и... До недавнего времени в судьбе «сгоревшего» усматривали «верность профессионализму», «принесение личных интересов в жертву общему делу» и ставили в пример. Слово «трудоголик» было высшей похвалой!

Психологи, в свою очередь, жёстко связали профессионализм с понятием профессиональной деформации. Под ней в широком смысле подразумевается след, который профессиональная деятельность накладывает на человека. Чаще всего профессиональная деформация происходит с людьми, работающими в сфере «человек-человек». Она плачевным образом отражается на семейных отношениях: женщины-педагоги разводятся в три раза чаще, чем женщины других профессий, причём ответственность педагога, как правило, берут на себя.

Кроме гиперответственности и гипервины, педагог страдает симптомами эмоционального выгорания: потерей удовольствия от труда и способности к переживанию успеха, снижением профессиональной самооценки.

Педагог, в отличие от представителей других профессий, агрессивно обращает свою деформацию на окружающих, поскольку знает, «как жить»: как одеваться, что есть и т.п. Педагога сразу видно: по мимике, выражению лица, манере одеваться, вести беседу, отстаивать своё мнение.

Среди причин выгорания педагогов отметим следующие:

- низкая заработная плата вынуждает многих работать на две ставки, подрабатывать в других местах. В результате они лишаются полноценного отдыха и возможности восстановиться после работы;

- неудовлетворённость профессиональным и низким социальным статусом;
- страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест;
- недостаток положительных стимулов, чрезмерное количество будничной рутины;
- неопределённость функций и объёмов работы, выходящей за пределы компетентности и нагрузок;
- разные нововведения, бесконечные конкурсы, изменения в программах;
- частые проверки, осуществляемые вышестоящими организациями.

Профессиональное выгорание во многом зависит от психологического климата, сложившегося в коллективе. По определению В.М. Шепеля, «психологический климат – это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей». Важнейшими признаками благоприятного психологического климата считаются:

- доверие;
- доброжелательная деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителя на подчинённых;
- достаточная информированность коллег о задачах и состоянии дел;
- удовлетворённость принадлежностью к коллективу;
- высокая степень эмоциональной включённости и взаимопомощи.

Эмоциональное выгорание – это долговременная стрессовая реакция,

возникающая вследствие длительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Её можно рассматривать в аспекте личностной деформации. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют

- чувства подавленности, усталости, страха;

- мысли о несправедливости, неопределённости, о собственном несовершенстве, ненужности;

- критика в отношении себя и других, стремление быть замеченным или незамеченным, старание всё делать хорошо или не стараться.

Важнейший фактор, влияющий на эмоциональное выгорание, – сниженное чувство собственного достоинства, поэтому ситуации социального сравнения являются стрессогенными. Внешне это проявляется как неудовлетворённость своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес более социально успешных людей. Их достижения трактуются как случайные, а любое снижение собственных результатов ведёт к неадекватной реакции: уход в себя, вспышки агрессии и т.д.

У «выгоревших» педагогов бывает склонность к интроверсии, направленность в себя. Такие люди с трудом перестраивают жизненные планы, поведенческие стереотипы, в результате появляются соматические заболевания.

Назовём основные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию:

- 1) излишне жёсткий («мужской»), либо, напротив, излишне мягкий («женский»), нечёткий, излишне эмоциональный стиль руководства. «Мужской стиль» обеспечивает невроз, усиливает чувство незащищённости; «женский» поднимает уровень тревожности, ставит под угрозу целостность собственной личности;

- 2) работа в условиях временного дефицита. Попытки всё делать хорошо при нехватке времени приводят к физической перегрузке и появлению психосоматики;

- 3) отсутствие сплочённого коллектива, не способного к поддержке, усилению «Я» человека за счёт соединения к сильному «Мы».

Стратегия помощи включает три этапа.

1. Информирование педагогов о существовании проблемы и её обусловленности объективными причинами, главным образом, работой в сфере «человек-человек». Не нужно говорить об агрессии и перфекционизме: педагог этому не поверит и реакция будет негативной.

2. Осознание и принятие педагогами своего перфекционизма, т.е. страха сделать ошибку или не достичь желаемого успеха. Этому должна предшествовать беседа о связи эмоционального выгорания с психосоматикой. В частности, приводят медицинские данные: 22% пациентов обращаются к врачам с жалобами психосоматического характера; 150 больных до начала психологического лечения перенесли 496 курсов консервативной терапии и 244 бесполезные (!) операции, которые можно было избежать. Затем следует рассказать о распространённости такого явления, как страх собственного несовершенства, который принимает разные формы:

- острое реагирование на претензии родителей, администрации, коллег;

- глубокое переживание ситуации, когда учащиеся плохо справились с контрольной работой, не выиграли конкурс или не заняли на олимпиаде должного места.

Люди такого плана сверхстарательны и являются находкой для руководства, но им всегда приходится быть в ситуации крайнего напряжения.

3. Накопление ресурсов для изменения. Это этап длительный, и возможен он, только если администрация образовательного учреждения осознаёт его необходимость и сама будет в нём участвовать. На данном этапе психологи занимаются тренингами, упражнениями, беседами и т.д.

Психолог А. Эллис выявил представления, которые помогают при эмоциональном выгорании. Принципы рационального мышления, приведённые ниже, дадут результат в борьбе с тревожностью.

1. Стараясь заслужить любовь всех окружающих, можно утратить само-

стоятельность, уверенность в себе и целостность. Чтобы нравиться всем, надо постоянно улавливать чувства других. Целесообразно искать коллег, с которыми вас объединяли бы взгляды на жизнь. Лучше тратить свои силы на общение с друзьями, чем на попытки угодить всем и каждому.

2. Предпочтительнее оставаться верным самому себе, стремясь к творчеству, продуктивной деятельности, раскрытию своих способностей. Тогда у вас появится больше друзей, не будет точить изнуряющая тревога.

3. Многие, находясь в плену завышенных требований к себе, не добиваясь того, чего хотели. Нельзя добиться чего-то сверхъестественного. Конечно, нужно стремиться к вершинам, но важно сознавать, что неудачи и промахи неизбежны.

4. Анализируя причины поведения других, стоит взглянуть на себя с их точки зрения, посмотреть на свою реакцию с их позиций. Если человек сделал что-то плохое (по глупости, под влиянием эмоций), мы должны постараться помочь ему. От этого выиграют все. Если кому-то не нравится то, что вы делаете, не стоит из-за этого волноваться, ведь с позиции окружающих ваше поведение может казаться неуместным. Стоит ли винить себя за это и впадать в уныние?

5. Обсудите разные точки зрения, сопоставьте их и решите, можно ли научиться чему-то полезному. В конфликте какая-то из сторон (или обе) может изменить свою позицию. Такой подход выигрышнее, чем взаимные вражда и обвинения.

6. Важно попытаться «обезопасить» ситуацию, найти из неё правильный выход. Нужно перестать думать, что каждая неприятность ужасна и является предвестником конца всему. Откладывание проблемы только усиливает тревожность и угрызения совести. И наоборот, решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное решение.

7. Развивать в себе самостоятельность, индивидуальность, цельность и способность к самовыражению. Тогда неудачи или потери близ-

ких не станут губительными. Чрезмерная зависимость от других людей может лишать вас чего-то важного в жизни, вести к утрате уверенности в себе.

8. Следует учиться на прошлом опыте, но не быть чрезмерно привязанным к нему. Мы не такие, какими были 10 лет назад, да и условия, в которых мы живём, тоже изменились.

9. Стремиться к терпимости: жить самим и давать жить другим. Обычно человек, чьё поведение вы оцениваете, не имеет в виду того, что вы придумываете. Если кто-то просит о помощи, её надо оказать, но не навязывать. Важно понять, что у всех людей бывают недостатки, с которыми надо мириться.

10. Стремление найти единственно возможное и правильное решение часто приводит к выбору менее выигрышного (стратегически) варианта. Такие решения редко оказываются наилучшими.

11. Учитесь управлять своими эмоциональными состояниями. Если над этим специально работать, можно добиться контроля над своими чувствами, высвободиться из-под влияния ненужных в педагогике, неконтролируемых эмоций.

### Литература

1. Горелова, Г.Г. Личность и профессия : Профессионально-личностная реадaptация в условиях «тройной кризиса» / Г.Г. Горелова. – Челябинск, 2002.
2. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С. Ауэрбах. – СПб., 2002.
3. Дерматова, И.Б. Межличностные отношения : Психологический практикум / И.Б. Дерматова, Е.В. Сидоренко. – СПб., 2001.
4. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции : метод. рекомен. – Челябинск : ЦГТНПИ, 1999.
5. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М., 1993.
6. Митина, А.М. Учитель как личность и профессионал / А.М. Митина. – М., 1994.

Надежда Николаевна Засыпкина – психолог МОУ «СОШ № 59», г. Челябинск.