

Профессиональное выгорание педагога. Причины и профилактика.

Что такое профессиональное выгорание?

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

Термин профессиональное выгорание ассоциируется с тем, что человек отдаёт свою энергию, тепло своей души, знание опыт, как уголь в огне сгорает, то есть по принципу «светя другим, сгораю сам». Непрерывное проявление чувства заботы преподавателя об учениках является одной из весомых причин психического и эмоционального напряжения, приводящего к стрессу.

Предпосылками для профессионального эмоционального «выгорания» становятся такие личностные качества: повышенное чувство ответственности; готовности всегда помочь окружающим; желание быть компетентным в области своей профессии; высокая рабочая нагрузка; недостаток или отсутствие социальной поддержки со стороны коллег и руководства; недостаточное вознаграждение за работу; неопределённость в оценке выполняемой работы; отсутствие интересов вне работы; неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, в семье. Как противостоять вышеперечисленным факторам: рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучше всегда и во всём. Работа – это лишь часть жизни.

Существует три составляющих последствия профессионального выгорания

Первый – снижение самооценки. Ощущение беспомощности и апатии. Далее возможен переход в агрессию и отчаяние.

Второй – одиночество. Становится сложно установить контакты с окружающими.

Третий – эмоциональное истощение. Усталость, апатия и депрессия, приводящие к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания.

Психофизические симптомы: чувство постоянной усталости; отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию; слабость, снижение активности и энергии; ухудшение биохимии крови и гормональных показателей, частая беспричинная головная боль, резкая потеря веса; резкое увеличение массы тела; полная или частичная бессонница; постоянное заторможенное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; ухудшение слуха, обаяния, осязания; потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы: безразличие, скука, пассивность, депрессия; повышенная раздражительность на незначительные мелкие события; частые нервные срывы; постоянные переживания негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет; чувство неосознанного беспокойства и повышение тревожности; чувство гиперответственности и постоянного чувства страха, что «не получится» или «я не справлюсь», общая негативная установка на жизненные перспективы («как не старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы. Ощущение, что работа становится всё тяжелее, а выполнить её все труднее; чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; невыполнение важных приоритетных задач, повышение неадекватной критичности и др.

Вышеперечисленные симптомами могут стать причиной профессиональной деформации личности.

Характерными признаками которой являются:

- авторитарность (централизация процесса управления);
- демонстративность (самопрезентация);
- профессиональный догматизм (упрощение профессиональных задач и ситуаций);
- доминантность (превышение властных функций);
- профессиональная индифферентность («синдром эмоционального выгорания»);
- консерватизм, профессиональная агрессия (склонность к замечаниям, негативным оценкам);
- ролевой экспансионизм (ролевое поведение за пределами работы);
- социальное лицемерие (склонность к морализированию);
- сверхконтроль (подавление спонтанности).

Большую опасность представляет «синдром профессионального выгорания» – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Отчасти это функциональный стереотип, позволяющий человеку экономно дозировать и расходовать энергию. В то же время он может привести к дисфункции по отношению к воспитанникам, коллегам и даже членам семьи. Приводит к возникновению дегуманизации, агрессивности, пессимизма, тревожности и иных, разрушающих личность состояний и качеств.

Как избежать синдрома профессионального выгорания?

1. Контролировать и анализировать свои поступки, то есть быть внимательным к себе.
2. Собственные действия должны себе нравиться.
3. Дела должны быть сообразны по своим силам, возможностям, склонностям.
4. Работа – это деятельность, которая занимает в активной фазе суток большую часть времени, но есть семья, активный отдых, повышение культурного и образовательного уровня и другие заботы, требующие моральных и физических сил и душевного комфорта.
5. Каждый должен жить своей жизнью, не для других, а вместе с ними.
6. Должна быть активная жизненная позиция не только на работе, но и вне её.
7. Проводить ежедневный вечерний анализ событий дня.
8. Не предлагать свои услуги, если об этом не просят.
9. Соблюдать здоровый образ жизни, умеренность и гармонию во всём.
10. Во всём отрицательном стремиться находить что-то положительное.
11. Повысить уровень профессионального мастерства.
12. Избегать окружающих с негативными мыслями.
13. В случаях переутомления на работе необходимо хорошо выспаться, пересмотреть свои жизненные приоритеты и ценности, взять отпуск, сделать зарядку, использовать вечерние прогулки.
14. Осваивать саморегуляцию своего психоэмоционального состояния с помощью самовнушения. Физических и дыхательных упражнений, размышлений о приятном. Рассматривать пейзаж за окном, фотографии, вдыхая чистый воздух, читая стихи, высказывая комплементы, делая мимическую гимнастику, приседания с глубоким вдохом и выдохом.
15. Заметить положительный эффект и закрепить результат отвлекающих усилий, похвалив себя.

Использованная литература:

1. Лаврентюк Г.П. Вечные ценности и роль нравственности в профессиональном образовании: учебно-методическое пособие – 3-е изд. с доп. – Санкт-Петербург: ООО «Аллегро», 2011.- 224 с.

2. Осухова Н.Г., Кожевникова В.В. Профилактика профессионального выгорания. – 2010 интернет. – 28 с.
3. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Сборник материалов факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования МПГУ Под ред. Шамовой Т.И. – М.: Изд-во ООО «УЦ «Перспектива», 2008. – 280 с.