

# Профессиональное выгорание педагогов - ПСИХОЛОГОВ



Изучение влияния условий труда на здоровье и психическое благополучие человека началось с развитием промышленного производства. Изначально эти вопросы освещались в рамках практической медицины и представляли собой исследования соматических профессиональных заболеваний, позднее приобретая гигиенический аспект. Благодаря этим исследованиям были сформированы санитарно-гигиенические требования к условиям труда, разработаны первые профилактические мероприятия, направленные на предупреждение заболеваемости и производственного травматизма.

«Синдром профессионального сгорания» проявляется в следующем:

- эмоциональное истощение, чувство личной несостоятельности. Краха;
- нежелание работать, потеря квалификации, смена профессии. Усталость, подмена продуктивной работы формальным исполнением своих обязанностей;
- сомнения в необходимости и полезности своей специальности для общества: «Это никому не нужно, и все усилия бесполезны».



В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином burnout (англ.) – «сгорание», «выгорание», «затухание горения».

Впервые этот термин предложил Х. Дж. Фройденберг (1974) для писания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов помогающих профессий, к которым относятся психологи.



Выделяют 3 ключевых признака синдрома выгорания:

- \* Предельное истощение;
- \* Отстраненность от клиентов, (пациентов, учеников) и от работы;
- \* Ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений

## Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для СПВ

**Физические симптомы:** усталость, физическое утомление, истощение, уменьшенный или увеличенный вес, недостаточный сон, бессонница, плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям), затрудненное дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание, гипертензия, язвы, нарывы, сердечные болезни.



## **Эмоциональные симптомы:**

Недостаток эмоций - эмоциональная холодность, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, безразличие и усталость, ощущение фрустрации и беспомощности, безнадежность, раздражительность, агрессивность, тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, истерики, душевные страдания, потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив, увеличение деперсонализации – своей и других. Люди становятся безликими, как манекены, преобладает чувство одиночества.



**Поведенческие симптомы:** продолжительность рабочей недели 45 часов, появление во время рабочего дня усталости и желания прерваться, отдохнуть, безразличие к еде- стол скудный, без изысков; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи (травмы, падения, аварии, и т. д.), импульсивно-эмоциональное поведение.

**Интеллектуальное состояние:** уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе, уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе – предпочтение отдается стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу); увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни; увеличение цинизма или безразличия к новшествам, нововведениям, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы.

**Социальные симптомы:** отсутствие времени или энергии для социальной активности, уменьшение активности и интереса к досугу, хобби; социальные контакты ограничиваются работой скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе; ощущение изоляции, непонимание других и другими, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, коллег, друзей.



Среди психотерапевтов и психологов синдрому выгорания подвержены люди, имеющие низкий уровень профессиональной защищенности, отсутствие профессионального образования и систематического повышения квалификации, невозможность участия нерегулярное участие в супервизорских балеологических группах. Молодой возраст, отсутствие жизненного опыта практической работы в данной области. Провоцировать синдром выгорания могут болезни, ослабленность после болезни, переживание тяжелого стресса, психологические травмы (развод, смерть близкого или пациента, клиента). По этическому кодексу психотерапевты и психологи, консультанты могут приступить к работе через полгода после инцидента травмы.

## К методам преодоления СПВ относятся:

- Технология психологической помощи психологам. В первую очередь выясняются мотивы выбора профессии и личная значимость выбранной профессии.
- Восстановление или создание соответствующего уровня коммуникации лицам, подвергнувшимся СПВ. Он предусматривает ослабления синдрома посредством устранения главной причины выгорания – нарушение коммуникативных составляющих в межличностных отношениях.



**Профилактические программы в целом предусматривают три мероприятия – информирование, эмоциональную поддержку, повышение значимости профессии психолога:**

**\* Информирование – о том, как общедоступными методами оказать самопомощь для сохранения работоспособности и здоровья. В результате достигается переоценка суждений и убеждений относительно себя, других людей и мира с целью их реалистичности и рациональности.**

\* Эмоциональная поддержка - осуществляется через общение в рамках круглых столов, психологических практикумов для организации досуга и здорового образа жизни, улучшение психологического климата в коллективе как мощного ресурса профилактики профессионального выгорания, снижающие тревогу, напряжение и даже агрессивные проявления.

\* Повышение значимости профессии – мероприятия по организационно-управленческому обеспечению деятельности: структурирование работы, оптимизация рабочего места, индивидуальные консультации сотрудников, система объективной оценки результатов, поощрения, награждения и стимулирования.

