государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Шахтинский политехнический колледж»

***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ НЕ ПРИГОВОР***



*педагог-психолог*

*Рудь Елена Викторовна*

*г. Шахты*

*2025г.*

*«Если учитель имеет только любовь к делу,*

*он будет хороший учитель.*

*Если учитель имеет только любовь к ученику,*

*как отец, мать, он будет лучше того учителя,*

*который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам.*

*Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам,*

*он – совершенный учитель»*

*Толстой Л.Н.*

Стать совершенным учителем стремиться каждый педагог. Для того что бы быть таким, надо шагать впереди. «Учитель обречен, быть всегда компетентным». К. Г. Юнг. Быть компетентным – это значит: накапливать в своей памяти много знаний и оперировать ими; брать на себя много ответственности; стремиться все контролировать, придавая сверхзначимость рациональному способу восприятия реальности и, одновременно, игнорируя интуитивную сторону жизни. Если следовать за архетипической составляющей психики и коллективного бессознательного, описанного Юнгом, то «педагога» можно рассматривать как одно из воплощений архетипа «Великой Матери», которая должна вести за руку в Большой Мир… И тогда ее функции: принимать, удерживать, сохранять, оберегать, защищать…- «вынашивать» и «выдерживать». Но есть и другая сторона: «знать, как правильно», находить ошибку, идентифицироваться с «правильным» – «идеальным» внутри себя и в своем ученике – видеть и поддерживать «правильного ученика» - того, кто хочет учиться. Ты его исправляешь, а он тебе «спасибо» в ответ говорит, или хотя бы чувствует. Хочется привести цитату: «Настоящее терпение никогда не лопается, а то, что лопается – это пузырь личных амбиций и неоправданных надежд». В условиях постоянного эмоционального и физического напряжения, педагоги рискуют столкнуться с истощением собственных ресурсов, которое приводит к эмоциональному выгоранию.

Как в отечественной, так и в зарубежной науке на протяжении последних десятилетий ведутся исследования, посвященные проблеме эмоционального выгорания. На сегодняшний день существует два направления, в русле которых изучается эмоциональное выгорание, это социально-психологическое и психиатрическое направление.

Психиатрическое направление занимается изучением симптомов выгорания с точки зрения взаимосвязи выгорания и психического здоровья личности. В 1974 году Х. Дж. Фрейденбергер, который является представителем клинического направления, обозначил такое понятие как «staffburnout», которое в переводе означает выгорание, затухание, сгорание, горение. Х. Дж. Фрейденбергер описывая синдром выгорания, обращал внимание на то, что у специалистов наблюдается истощение энергии, особенно у специалистов в социальной сфере, происходит перегрузка чужими проблемами. Данный феномен, ограниченный рамками социальной проблемы, носил описательный характер.

Концепцию выгорания, в русле социально-психологического направления, представили К. Маслач, С. Джексон, А. Пинч. В своем исследовании они представили трех симптомный комплекс выгорания. К. Маслач в 1986 году в своем исследовании говорила о том, что специфика работы людей в социальной сфере подразумевает нахождение человека в условиях тесного контакта с другими людьми. Причем этот контакт носит интенсивный характер. Большое количество учеников несут с собой огромное количество вопросов, проблем, трудностей. В ответ на сложную рабочую ситуацию возникает профессиональный стресс, который выражен физиологическими и психологическими реакциями. *Профессиональный стресс–это результат противоречия между требованиями, предъявляемыми окружающей средой и внутренними ресурсами человека*. *Профессиональное выгорание - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения от выполненной работы как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.*

Выделяют три больших пласта (три уровня) проявления эмоционального выгорания.

*Первый пласт*(уровень) – это усталость-усталость физическая, усталость эмоциональная.

*Второй пласт(уровень*)- раздражение, все то, что связано с социальной активностью. Человек как будто начинаете деградировать, срываться на людей. Тот, у кого, внешняя активность – начинает проявлять гнев, у кого внутренняя активность - начинает направлять агрессию внутрь себя. Это проявляется в слезах, плаксивости, пониженном тонусе.

*Третий пласт (уровень)* - апатия. А апатия-это значит без страсти. У человека отсутствуют желание, перспективы, жизненные смыслы.

Усталость, раздражительность, апатия - это три стадии, которые будут рассмотрены в данной статье.

Представьте себе кувшин с лимонадом. Кувшин- это человек. Лимонад, который в кувшине-это наша жизненная энергия. Каждый из вас знает, как это, когда он полон энергии и как это, когда он на нуле. У кувшина есть крышка, которую необходимо открывать и впускать туда живительную энергию, так как еще есть кран, через который жизненная энергия утекает, когда мы работаем, общаемся с людьми, капля за каплей ее становиться все меньше.

Все мы знаем, как в кулере течет вода. Сначала все работает хорошо, напор большой, сильный. Так и в жизни К примеру, мы работаем над новым проектом у нас все спорится, мы вдохновлены, все замечательно. И нам кажется, что мы можем ни спать, ни есть. Можем не обращать внимание на свои потребности, так как мы увлечены своим делом. И в какой-то момент, вода (жизненная энергия) начинает течь медленнее. И как-раз эта та группа людей, которая испытывает усталость. Если это запустить, то как следствие усталость переходит в хроническую форму, развивается синдром хронической усталости. Характеризуется это тем, что усталость уже не восполняется привычными действиями: прогулками, недостаточно просто выспаться. Причем нет каких-то особых симптом в теле. Просто тотальная усталость. Тотальное отсутствие сил. Эмоциональная усталость еще не так ярко выражена.

В чем проявляется усталость? Это нарушение сна, которые могут проявляться в разных аспектах: отсутствие сна или сонливость в течении дня. Появляются головные боли, очень часто болит спина, так как спина связана с ответственностью, незначительные проявления простуды: горло заболело, насморк. Но эти проявления становятся хроническими, не вылечиваются так быстро как раньше. Примерно в этом проявляется усталость.

Что же с этим делать? Я уверена, что каждый человек знает, как справляться с усталостью. Каждый назовёт десяток способов: посещение концертов, кинотеатров, театров, выставок (здесь обращаем внимание на то, что кого-то большое количество людей истощает), физическая активность, если нет сил, просто гулять до усталости, устал-сходи в отпуск (делать паузы), переключит сферу деятельности, природа (мы воспринимаем это как пойти в лес, но мы должны учитывать все виды стихий (огонь, вода, земля, воздух), путешествие, забота о себе, медитация, дыхательные практики, юмор, молчание (практика тишины), удалиться от всех, творчество, отключить гаджеты, детокс, позаботиться о здоровье( сдать анализы), общение с животными, шопинг, еда( вкусная и здоровая), соблюдение водного баланса, навести порядок, убрать лишние вещи, которые забирают внимания ( энергия течет за вниманием), если есть алкоголь-убираем, экстремальный вид спорта, чтение, общение с друзьями, ничего не делать. Я хочу дать небольшую ремарку насчет лени и ничего не деланья. У нас в культуре есть к этому негативная установка. Тем более у таких людей достигающих, ответственных, хороших работников, какими являются педагоги. Часто возникает чувство вины, когда человек отдыхает. Сейчас в мире культ успеха, достигаторства, и появилось убеждение, что отдыхать грешно. Но если вы не отдыхаете, не делаете паузы, то ваша эффективность снижается, страдает внимание, сосредоточенность, вы делаете ошибки, вините себя, и тем самым еще больше загоняете себя в состояние «нересурсности». Что делать? Из перечисленного выше списка выбираете, что подходит вам, и внедряете в свою жизнь.

Возвращаемся к нашему кувшину. Мы должны четко ощущать грань между усталостью и раздражением. Если все же раздражительность появляется, тогда, чтобы энергию раздавать людям, надо наклонить кувшинчик (т.е. наклонить себя). Только так вода польется. Это состояние гиперчувствительности. Мы взрываемся в мир, или этот взрыв происходит внутри нас. И то, и другое очень деструктивно для нашей психики, для нашего эмоционального состояния. На самом деле многое из того, что перечислено в списке выше, может полечить социальную сторону эмоционального выгорания. Только в зоне усталости мы работаем с телом, в зоне раздражения, мы работаем со средой. Что еще важно? Важен такой момент: если мы скатились на этот уровень, значит мы перестали заботиться о себе. Забота о себе-это глобальный навык, которому надо учиться. Люди, которые заботятся о других, не умеют заботиться о себе, здесь очень важен принцип кислородной маски (если не уделять внимание себе, то не получится полноценно заботиться о близких и о своём окружении.) Принимаем как установку. Потом внедряем в жизнь. Что это значит: часто ли вы просите о помощи? Часто ли вы говорите о своих чувствах близким? Часто ли вы говорите, я устал(а), а можно я побуду один или одна? Умеете ли вы отказывать своим коллегам? Говорите твердое категоричное нет. Вы как бы храните свои границы. Очень важно, чтобы у вас было свое личное пространство. Эмоциональное профессиональное выгорание чаще всего связано не с объёмом задач, не с загруженностью. Причина кроется, а в социуме, в среде. На первом месте стоит «плохой начальник», криз лидерства, отсутствие лидерства. Руководитель не уделяет внимание мотивации, перспективам. Если вы не задумывались, насколько среда влияет на ваше эмоциональное состояние, я хочу, чтобы вы задумались. Все из физики знают о принципе сообщающихся сосудов. Это простая метафора того, что у нас происходит при общении с людьми. Проведите анализ своего окружения на момент баланса брать, давать (переведите общение в эквивалент жизненной энергии). Уверяю вас, будет много открытий.

Когда начинаете опускаться ниже, и ниже к апатии, вы как будто начинаете деградировать: срываетесь на самом минимуме, реагируете на самые мелкие булавки, которые в вас летят, на которые вы раньше бы не обратили бы внимание. Очень много в наших психических состояниях обладает таким свойством подкрадываться. Не обратили внимание на какие-то звоночки, флажочки, и оно начинает к нам еще ближе подкрадываться и в конечном счете мы скатываемся в апатию. Ранее говорилось, что апатия связана с кризисом смыслов. Ничего не хочется, равнодушие ко всему, что происходит. Если посмотреть глубже – это состояние, когда закрыт файл будущего. Человек теряет веру, смыслы, не видит перспективу. Что делать? Возвращаемся к своим ценностям. Апатия возникает тогда, когда повторяются ситуации, бьющими по нашим ценностям. У каждого есть маленькая индивидуальная выжимка из общепринятых ценностей, т.е. ценности в том виде, в котором они ценны и важны именно для вас. Это то, без чего именно ваша жизнь не ценна, а значит не имеет смысла. И если вы сейчас находитесь в той ситуации, где ваши ценности долгое время не реализуются и нет перспектив, что они где-то в будущем могут быть реализована, то тут апатия и возникает.

Как понять, что это мои личные ценности? Вспомните пять личных ситуаций, которые были значимы для вас. Вспомните, какие эмоции, чувства вы там испытывали. Если ситуация условно со знаком «+», значит там было что-то очень значимое для нас. Если ситуация условно со знаком «-», значит там не было того, что так важно для нас. Это и есть те ценности и в том виде, в котором они ценны и важны для вас. Хорошо бы периодически список своих ценностей доставать и смотреть: насколько сейчас моя жизнь соответствует моим ценностям.

В заключении хочу отметить, что выгорание — не приговор. Профессиональное выгорание можно сравнить с предупредительной лампочкой в машине: оно сигнализирует, что пора остановиться и «провести техобслуживание». Важно помнить: забота о себе — не роскошь, а профессиональный навык.

Список использованных источников:

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу [Текст] / В. А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Питер, 2004.
2. Альбуханова-Славская, К. А. Личность в процессе деятельности[Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности / Хрестоматия. -Самара: Изд. Дом "Бахрах", 1999 - С.240.
3. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - С.99-105.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. - В 6 т. - Т. 3,4 [Текст] /Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2003. - 544 с.
5. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Текст]/К. Маслач [Электронный http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1.