

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ. ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (работники социальной сферы, педагоги, врачи, юристы, менеджеры и руководители различных уровней). На языке *психологии труда* данное явление называют *синдромом профессионального выгорания*.

Синдром профессионального выгорания (СПВ) – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек».

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания *педагоги*. По степени напряженности нагрузка учителя сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций. По мере увеличения стажа работы и возраста преподавателей, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. Ведущим симптомом выгорания было выявлено психоэмоциональное истощение. Главной причиной профессионального выгорания педагоги назвали эмоциональную перегрузку в результате работы.

Эти симптомы можно объединить в три группы:

1. *Истощение* как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми.
2. *Деперсонализация*, которая предполагает негативное или безразличное отношение к окружающим.
3. *Редукция*, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции.

Причины возникновения синдрома профессионального выгорания.

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.
2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально – этических и личностных ресурсов.

Три условия (фактора) профессионального выгорания.

Личностный фактор. Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Ролевой фактор. На развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор. На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководителя, который не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность, лишая его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Группы риска

- Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально – психологические особенности, которые не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности.
- Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях конкуренции с мужчинами.
- Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

Стадии профессионального выгорания. СПВ развивается постепенно.

Первая стадия

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои в выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

Вторая стадия

- возникают недоразумения в кругу своих коллег начинают с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению;
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.

Третья стадия (личностное выгорание)

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт).

Профилактика выгорания

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин).
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж)
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничить время телефонных разговоров
- вести оптимально активный образ жизни (плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

Удовлетворение психологических потребностей

- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Удовлетворение эмоциональных потребностей

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношения со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- позволять себе иногда плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

Удовлетворение духовных потребностей

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- создание благоприятных условий работы.
- делать перерывы в работе в течение дня
- позволять себе поболтать с сотрудниками
- уметь отстаивать свои принципы
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- выделять время для завершения определенной работы
- уделять время профессиональному росту
- заботиться о своих финансовых интересах
- создать себе удобное рабочее место

Обретение жизненного баланса

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

Способы эффективного управления стрессом

В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, *вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи*, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

Старайтесь быть «позитивны». Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться.

Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

Учитесь ставить реальные цели.

Попробуйте «использовать» стресс: если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.

Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.

Всегда хорошо высыпайтесь. Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.

Следите за питанием: бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

Постарайтесь выговориться. Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.

Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.