

Что такое «синдром эмоционального выгорания»?

Синдром выгорания (англ. Burnout)— понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

В начале 70-х годов XX века психологи обратили внимание на интересный факт. У некоторых людей после нескольких лет работы начинал меняться стиль общения, поведения. Проанализировав эту ситуацию, они выявили особую форму «болезней стресса» – «болезнь общения». Ее назвали впечатляюще – «выгорание персонала». Еще в 70-х годах известный американский исследователь Кристина Маслач, дала краткое, но точно отражающее понятие СЭВ - она включила туда следующие составляющие. Это так называемое «чувство эмоционального истощения», то есть человек ощущает, что ему плохо, ощущает, что он пребывает в таком состоянии, когда он не в состоянии реагировать на эмоции окружающих людей.

Таким образом - СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

Это неадаптивная реакция на стрессовую ситуацию на работе, отражающая неспособность справиться с внутренним и внешним давлением условий вашей профессиональной деятельности.

Постоянное воздействие на человека стрессовых ситуаций приводит к интеллектуальному, душевному и физическому переутомлению. Синдром выгорания развивается постепенно. Поначалу у «выгорающего» начинают расти напряженность в общении с коллегами, трудности в отношениях с начальством, конфликты в семье, физические и эмоциональные перегрузки. Человек все чаще тревожится и чувствует себя «загнанным в клетку». Эмоциональное переутомление переходит в физическое.

Какие симптомы, свидетельствующие о наличии «синдрома эмоционального выгорания»?

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания:

1. *Физические симптомы* (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

2. *Эмоциональные симптомы* (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность

сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

3. *Поведенческие симптомы* (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

4. *Интеллектуальное состояние* (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

5. *Социальные симптомы* (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Таким образом, СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

Какие причины вызывают «синдром выгорания»?

Причины:

- Высокая рабочая нагрузка, недостаток времени для выполнения работы;
- Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства;
- Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное;
- Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений;
- Двусмысленные, неоднозначные требования к работе;
- Постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование);
- Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
- Нерациональная организация труда и рабочего места (экстремальные температуры, шум, депривация сна и т.д.);
- Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным);
- Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.

Вывод: Специфика появления «синдрома сгорания» зависит от **особенностей ситуации** (сюда включаются условия работы, тип и количество учеников, характер их особенностей) и **особенностей личности педагога** (куда включается его профессиональная идентичность, ресурсы, наличие поддержки, личная история, актуальная жизненная ситуация, личные стратегии преодоления трудностей).

Специалисту, который привык сам помогать другим, бывает трудно обратиться за помощью. Между тем для того, чтобы предотвратить профессиональное сгорание и сохранять способность полноценно работать, необходимо уметь позаботиться о себе.