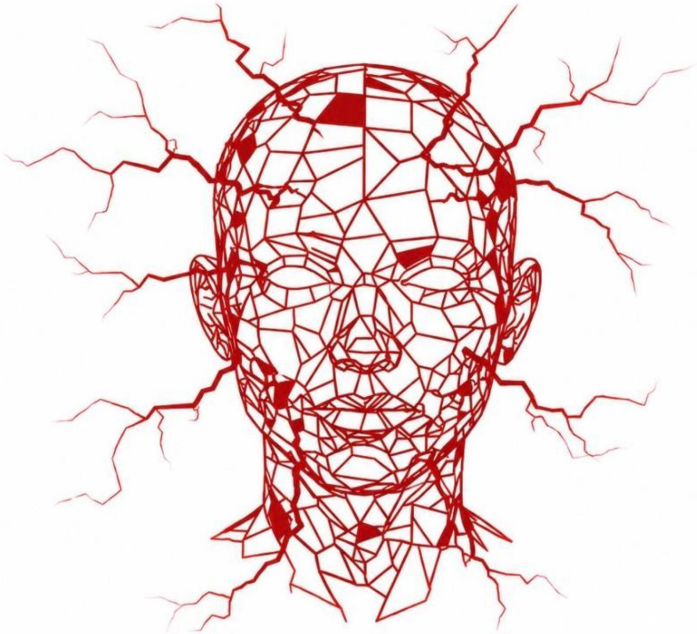
ВИКТОРИЯ РЕШЕТНИКОВА

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



## РАСПОЗНАТЬ И УНИЧТОЖИТЬ

**Виктория Решетникова**

# Эмоциональное выгорание. Распознать и уничтожить

*https://litres.ru/74729368*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

В данной книге вы найдете причины, предпосылки, вероятность появление эмоционального выгорания у различных типов людей с различным педагогическим стажем, а так же получите практические рекомендации и методический материал, направленный на улучшение психического состояния коллектива и отдельных его участников.

В этой книге четыре пользы для вас:

1. Вы изучите теоретический анализ подходов отечественных и зарубежных психологов по проблеме эмоционального выгорания педагогов:

2. Рассмотрите психологические факторы возникновения эмоцио-нального выгорания педагогов в различных образовательных условиях и методы его профилактики;

3. Ознакомитесь с данными исследования эмоционального выгора-ния педагогов с различным педагогическим стажем в одной из школ;

4. Расширите свой инструментраий системой профилактических ме-роприятий педагога-психолога по предупреждению эмоционального выгорания педагогов с различным педагогическим стажем.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 7
Конец ознакомительного фрагмента. 38

# Виктория Решетникова
# Эмоциональное выгорание. Распознать и уничтожить

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3
Глава 1
Как все начиналось
1.1 НЕ ПРОСТО УСТАЛОСЬ: ОТКУДА К НАМ ПРИХОДИТ ВЫГОРАНИЕ 8
1.2 КАК РАСПОЗНАТЬ ВРАГА 19
1.3. ПРОФЕСИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ: ОТ ИНТУЗИАЗМА К ИСТОЩЕНИЮ 31
1.4.ЧТО НАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПИТАЕТ: ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ 42
ГЛАВА 2.
ЧТО ПРОИСХОДИТ В ШКОЛЕ: РЕАЛЬНАЯ КАРТИНА
2.1 ГОЛОС УЧИТЕЛЯ: ЧТО ПОКАЗАЛО ИССЛЕДОВАНИЕ 55
ГЛАВА 3.
ПРАКТИКУМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
3.1 АНТИХРУПКОСТЬ: ПРОГРАММА ПРОФИЛАК-

ТИКИ 77
3.2 РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ 96
3.3 ВЫ НЕ ОДИНОКИ И ЭТО ИЗЛЕЧИМО 107
ЛИТЕРАТУРА 111
РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ 119

# ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность в жизни каждого из нас занимает значительное место. При этом ее роль может носить не только позитивный характер, способствующий развитию личности, но и зачастую негативный, связанный с формированием деструктивных черт в поведении субъекта труда. Одним из таких негативных последствий считается появление синдрома эмоционального выгорания, который оказывает пагубное воздействие на здоровье работника и снижает эффективность его профессиональной деятельности.

Выявление и предотввращение эмоционального выгорания у педагогов имеет большую актуальность, поскольку имеет важное значение для здоровья и благополучия педагогов, качества образования, эффективности реформ, профессиональной поддержки и развития общества в целом.

В данной книге вы найдете причины, предпосылки, вероятность появление эмоционального выгорания у различных типов людей с различным педагогическим стажем, а так же получите практические рекомендации и методический материал, направленный на улучшение психического состояния коллектива и отдельных его участников.

В этой книге четыре пользы для вас:

Вы изучите теоретический анализ подходов отечествен-

ных и зарубежных психологов по проблеме эмоционального выгорания педагогов;

2. Рассмотрите психологические факторы возникновения эмоционального выгорания педагогов в различных образовательных условиях и методы его профилактики;

3. Ознакомитесь с данными исследования эмоционального выгорания педагогов с различным педагогическим стажем в одной из школ;

4. Расширите свой инструментраий системой профилактических мероприятий педагога-психолога по предупреждению эмоционального выгорания педагогов с различным педагогическим стажем.

## ГЛАВА 1.
## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ
### 1.1
### НЕ ПРОСТО УСТАЛОСЬ: ОТКУДА К НАМ ПРИХОДИТ ВЫГОРАНИЕ

*Весна 2025, я стою в огромной пробке в такси . Остановка на светофоре , играет Another Day In Paradise от Phil Collins и впереди , в будущем прекрасное время. Я еще не знаю, что через несколько лет встречу того самого и насколько впереди счастливая жизнь мне предстоит рядом с ним. Вся жизнь впереди .*

*А пока серые тучи затягивают небо. "Кажется дождь собирается"- подумала я и невольно потянулась рукой за во-*

*ротником пальто, одернув его на себя. "Ненавижу это время" хотя если быть честной, то и любое другое время года кажется мне серым, исключение те 2 месяца отпуска летом, ради которых я и стала учителем, хотя и они знакомят меня с тем самым не проходящим чувством тоски. Появляется свободное время, а провести нескем. Впереди еще 2 остановки и я на месте. Опаздываю. "Вот дура, могла бы подумать, что выезжаешь в самый час пик, можно было и пораньше выйти из дома". Кажется приехали, холодный ветер с небывалой силой дунул мне в лицо, взъерошив безупречно зачесанные волосы, стоило мне открыть дверь такси. Небо стало еще более хмурое и я поспешила мимо проносящихся куда то по своим делам людей в большое, красивое здание. Бизнес-центр, где каждый менеджер среднего звена ценит свое время и получает за него хорошие деньги. "Вот это жизнь" подумала я, "А у меня день сурка: протянуть от зарплаты до зарплаты". Двери лифта мягко закрываются и поднимают наверх, туда, где меня ждет судьбоносная встреча с ней…я впервые иду к психологу, и если бы не подруга детства, которая, надо признать, добилась больших высот: карьера, обеспеченный муж, дочь, поступившая в в этом году в престижный университет на бюджет, я бы наверное никогда не решилась. Она говорит, что терапия меняет жизнь и это сейчас как минимум модно, иметь своего психолога. Что ж, разок попробую, посмотрим на этого психолога, на что она способна.*

*-Здравствуйте, можно?*

*- Да, конечно, проходите! Я вас ждала.*

*Наверное у многих так, идешь первый раз, и не знаешь с чего начать. Так много всего рассказать, целая жизнь проб и ошибок, а с другой стороны как начать? Да и нужно ли все вываливать? Да и никто не учил, что жаловаться-это хорошо. Наоборот, мама всегда резко прерывала любые мои попытки заплакать. "Не реви, уже большая" "Веди себя как взрослая!" А я тогла была совсем ребенком. Когда мне реветь, как не в детстве. Вот и выросла, снаружи сильная, идеальный работник, послушная, всем удобная, на все согласная. А внутри маленькая девочка, которая сжимается при любой несправедливости и боится, что ее осудят.*

*Итак, я уже внутри, кабинет какой то светлый и просторный, оглядываюсь и понимаю, что внутри все такое, что как-будто тебе здесь рады.*

*- Что вам предложить: чай, кофе? Давайте ваше пальто, я повешу.*

*Уверенной, женственной походкой ко мне на встречу двинулась она: девушка лет…сложно определить точный возраст, я бы сказала лет 25, если бы не ее взгляд. Взгляд говорил о многом: пронзительные, большие зеленые глаза, которые смотрели как будто мимо меня, прямо в нутро, в то, что так долго уже болит- в душу. Удивительная гармония в дисгармонии: красивые, миловидные черты лица и строгий, больше мужской черный костюм, который сидел на ней без-*

*упречно. То ли стерва, то ли ангел. Каблуки лаковых туфель застучали по паркету и в моменте приблизились ко мне. Она помогла снять пальто, жестом руки пригласив на кресло, на столике возле которого вскоре появился ароматный свежезаваренный кофе, а через минуту, рядом напротив села она. Мягкий, обволакивающий голос заполнил пространство:*

*-расскажите о себе? С чем вы пришли? С какой проблемой будем работать? Расскажите все, что вас беспокоит…*

Эмоциональное выгорание – это синдром, который возникает под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате скопления негативных эмоций, без их последующего «выхода». Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет возможности освободиться от негативных эмоций.

Эмоциональное истощение - один из новейших защитных механизмов, обсуждаемых в психологической литературе, поэтому его определение несколько рассеянно. Синдром "эмоционального выгорания" можно рассматривать как поли системный детерминированный симптоматический комплекс, связанный с рядом поведенческих изменений, определенными копинг - стратегиями и защитными механизмами, искажением процесса самоактуализации и саморазвитием.

Психологическая природа выгорания стала изучаться сравнительно недавно. Многие значения этого понятия были признаны терминологическими и содержательными. Во всех источниках эмоциональное выгорание рассматривается как сложное явление.

Термин «эмоциональное выгорание» (был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной заботы. Первоначально этот термин определялся как состояние истощения, истощения с чувством ненужности [Бессонова, 2019].

В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук определяют эмоциональное выгорание как «психическое явление негативного характера, вызывающее эмоциональное истощение. Иными словами, это явление возникает в те моменты, когда человек долго тратит свою эмоциональную энергию и не имеет времени и возможности их восполнить» [Абрамов, 2008, с.117].

Сегодня в психологической, педагогической и социальной литературе встречается терминологическая путаница в определении термина «эмоциональное выгорание». Например, Х. Маслач рассматривал выгорание как синдром физического и эмоционального истощения, который указывает на потерю положительных эмоций профессионалом и включает

в себя развитие заниженной самооценки, негативного отношения к работе, а также потери понимания и сочувствия к клиентам. Исследователь считала, что выгорание - это скорее эмоциональное выгорание, которое возникает на фоне стресса, вызванного межличностным общением. В своей более общей форме это явление считается долгосрочной стрессовой реакцией или синдромом, возникающим из-за длительных профессиональных напряжений средней интенсивности [Маслач, 2021].

Большинство исследований показывают, что выгорание имеет три взаимосвязанных аспекта: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личных качеств.

Сторонник теории Х. Маслач, штатный исследователь Т.В. Рябова подчеркивает, что «эмоциональное истощение является ключевым компонентом и проявляется в чувствах эмоциональной перегрузки и ощущении пустоты, истощения собственных эмоциональных ресурсов» [Рябова, 2015, с.79].

Деперсонализация - это тенденция к развитию негативного, бездушного и циничного отношения к другим. В результате возникает цинизм, отчужденность, враждебное отношение к тем, кто нуждается в работе.

Снижение личной результативности проявляется в снижении чувства компетентности на работе, неудовлетворенности собой, формировании низкой самооценки (профессиональной и личной) и негативного самовосприятия на профессиональном уровне.

В этом смысле синдром эмоционального выгорания обозначается понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление с точки зрения профессиональной деформации под воздействием рабочих нагрузок.

В исследованиях, посвященных описанию появления выгорания, можно выделить три основных подхода: индивидуальный, межличностный, организационный. Каждый из подходов описывает процесс возникновения эмоционального выгорания на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга. В экзистенциальном подходе, который представляет А. Пайнс, выгорание наиболее вероятно у очень амбициозных социальных работников. Сторонники межличностных подходов видят причину эмоционального выгорания в дисгармонии отношений между работниками и потребителями. Психологическая опасность таких отношений заключается в том, что профессионалы сталкиваются с проблемами, которые имеют отрицательный эмоциональный заряд [Орел, 2013, с.95].

С точки зрения гештальт-терапии выгорание связано с потерей восприятия педагога как полноценного человека. В то же время наблюдается утрата границ "Я-реального", появляется тенденция к построению системы защиты.

В отличии от этих подходов, в организационном подходе основное внимание уделяется факторам рабочей среды как первопричинам выгорания. Такие факторы включают широ-

кий фронт работы и, прежде всего, его рутинную составляющую, зону тесного контакта, отсутствие независимости в работе.

Многочисленные зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что профессиональный стресс лежит в основе эмоционального выгорания. Термин «эмоциональное выгорание» становится популярным прежде всего, благодаря работам Г. Селье, в которых всесторонне раскрывается понятие стресса. Формы проявления психологического стресса довольно многочисленны, так как обусловлены свойствами личности, общим опытом человека. Эмоциональное выгорание - это тип стресса. В отличие от физиологического стресса, который тщательно обследовал г. Селье, эмоциональное истощение вызвано факторами угрозы и препятствиями в деятельности, связано с сильными когнитивными, эмоциональными и коммуникативными перегрузками, необходимостью принятия срочных решений и повышенной ответственности за результаты работы.

Большинство исследователей считают, что выгорание - это форма профессиональной деформации личности. К внешним факторам можно отнести: хроническое напряжение в психоэмоциональной деятельности, дестабилизацию организации деятельности, повышенную ответственность за выполнение функций и операций, неблагоприятную атмосферу для профессиональной деятельности, психологически «сложный» контингент, с которым может справиться про-

фессионал в области коммуникации. К внутренним факторам относятся: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интернализация - восприятие и опыт обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация вернуться к профессиональной деятельности.

В научных кругах существует множество различных мнений о причинах и симптомах выгорания, но все ученые сходятся во мнении, что основная причина выгорания - это человеческое взаимодействие и напряжение в системе человек-человек. По мнению Т.В. Форманюка, эмоциональное выгорание «может перерасти в профессиональное выгорание - глобальное деструктивное явление, которое распространяется на всю профессиональную деятельность человека» [Форманюк, 2011, с.33], что недопустимо для педагогической деятельности. Следовательно, на данном этапе развития общества поддержание психического здоровья учителей является важной и актуальной задачей. Условно можно выделить несколько стадий в истории восприятия эмоционального выгорания как психического явления.

Первый этап начался в 1974 году, когда Х. Фриденбергер ввел термин «staffburn-out» (профессиональное выгорание), который характеризовал психологическое состояние работников вспомогательных профессий после длительного и интенсивного контакта с клиентами. Поэтому иногда эмоциональное истощение еще называют синдромом служебных профессий, ссылаясь на явление, которое произошло в шта-

те"...в котором человек выбирает, как правило, подсознательно, работу, связанную с оказанием помощи, с учетом собственных слабостей " пациента внутри себя..."[Мещеряков, 2012, стр. 165].

Затем был подробно описано явление "эмоционального истощения", что привело к его синдрому. Б. Пелман и Э. Хартман, обобщая многие определения "выгорания", определили три его основных компонента: эмоциональное или физическое выгорание, деперсонализация и снижение производительности труда [Орел, 1999, стр. 83].

В то же время важна социально-психологическая направленность изучения феномена выгорания. В 1978 году началось развитие социально-психологического направления по изучению феномена выгорания. Социальный психолог К. Маслач и ее коллеги, изучающие коммуникацию людей в ситуационном контексте, определили ситуативные факторы выгорания как: большое количество клиентов, наличие отрицательных отзывов клиентов, отсутствие личных ресурсов для преодоления стресса.

Вторым этапом изучения эмоционального выгорания, связанным с достижениями философии, медицины, психологии и кибернетики, стал системный подход, основанный на систематическом описании эмоционального выгорания и интегрировавший предыдущие данные благодаря системному принципу [Рябова, 2015, с.79].

В начале 80-х годов начался этап исследования и изуче-

ния появления выгорания с точки зрения его оценки, были разработаны анкеты и методология исследования выгорания в рамках индустриальной и организационной психологии. В 1982 г. Х. Маслач опубликовала методику измерения выгорания MBI. Именно шкала измерения этого метода испытаний стала наиболее популярным инструментом для измерения выгорания в эмпирических исследованиях [Москвина, 2014, с.24]. С тех пор эмоциональное выгорание понимается как форма производственного стресса, связанного с такими факторами, как удовлетворенность работой, организационная культура и текучесть кадров.

Следует отметить, что индустриально-организационный подход объединил клинико-психологическое направление изучения феномена эмоционального истощения, и изучение этого феномена приобрело на Западе почти массовый характер.

А. Пайнс и Э. Аронсон, сторонники однофакторной модели эмоционального выгорания, рассматривают это явление как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, которое возникает после длительного периода пребывания в сложных эмоциональных ситуациях. Согласно представленной учеными форме, эмоциональное истощение грозит представителям любой профессии.

Профессор Б. Шауфелли из Университета Утрехта (Нидерланды) расценил эмоциональное истощение как двумерную конструкцию и представил научному сообществу двух-

факторную модель эмоционального истощения, состоящую из эмоционального истощения и деперсонализации. Как отметил исследователь, первым "аффективным" компонентом является эмоциональное истощение - проявляющееся в жалобах на свое здоровье, физическое состояние, нервное истощение. Вторая "установочная" деперсонализация - проявляется в изменении отношения к себе или к другим.

Начиная с середины 1990-х годов, исследование выгорания в американской психологии вышло на качественно новый уровень, так как в центре внимания исследований находятся не только факторы, но и другие аспекты этого психологического феномена, а именно [Водопьянова, 2023, с.99]:

спектр социальных профессий, переживающих выгорание расширяется;

выгорание основано на разработанной методике и определяется не только как форма, но и как следствие хронического профессионального стресса.

меняется инструментарий психодиагностики, с помощью которого на данном этапе зарубежные психологи измеряют выгорание.

Метод испытания The Tedium Scale (шкала утомляемости), разработанная А. Пинесом, используется, но наиболее распространенным и фундаментальным методом измерения выгорания по-прежнему считается МВИ (Х. Маслач), и все остальные разработаны на его основе.

Дж. Шваб, сторонник четырехфакторной модели эмоци-

онального выгорания, предложил возможность разделить каждый из элементов эмоционального выгорания на два отдельных фактора. Например, деперсонализация в отношении работы, связанной с выполнением служебных обязанностей, и деперсонализация в отношении вопросов профессиональной деятельности.

В исследованиях Б. Пельмана и Е. Хартмана, эмоциональное выгорание рассматривается как динамический процесс, развивающийся с течением времени (динамическая модель эмоционального выгорания), характеризующийся все большей степенью экспрессии его проявлений.

Исследователи описывают этот синдром как проявление трех основных классов реакций на организационный стресс: физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение); аффективно-когнитивные реакции (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация, деперсонализация); поведенческих реакций (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, снижение мотивации и производительности труда).

Согласно современным представлениям российских ученых, результатом процесса эмоционального выгорания является «система переживаний эмоционального истощения (переживание пустоты и бессилия), деперсонализации (проявление онемения, бессердечия, цинизма и грубости), снижения личной работоспособности (недооценка собственной

работоспособности, потеря чувства и желания вкладывать личное усилие в работу), которая развивается с течением времени и называется синдромом эмоционального выгорания" [Андреева, 2018, с.122].

Третий - современный этап изучения синдрома эмоционального выгорания начался в связи с гуманитарно-культурным подходом к рассмотрению этого феномена как процесса трансформации собственного сознания субъекта. Представители гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Фром и др.) относятся к человеку как к уникальной целостной системе, способной к самореализации. Жизненные (экзистенциальные) кризисы рассматриваются учеными в виде серии конкретных переживаний человека в обществе и самого себя как важнейшей психической реальности. Такой подход рассматривает эмоциональное истощение не только как угрозу для развития личности, но и как конструктивную возможность для развития самосознания.

Современные исследователи эмоционального истощения используют экзистенциальные понятия в дополнение к стандартным концепциям теории стресса и описаниям систем. Так, А. В. Емельяненкова, Н. Н. Сафукова, анализируя эмоциональное истощение, применяют экзистенциальный уровень описания его воздействия на человеческую жизнь, концепцию высших достижений человека - акме, которая системно связана с качеством жизни, личностными и иными чертами. Акмеологический кругозор проблемы, в данном

случае охватывает ценности, смысл, сферу мотивации специалиста не только в профессиональной сфере деятельности. Авторы считают, что "развитие эмоционального выгорания не ограничивается окружающей средой и проявляется в различных жизненных ситуациях человека, а труд как средство заработка и придания ему смысла оказывает мощное влияние на все жизненные ситуации человека" [Емельяненкова, 2014, с.109].

Развитие синдрома эмоционального истощения проходит несколько этапов. В самом начале затраты на энергию были значительными - благодаря чрезвычайно высокому позитивному отношению к работе. По мере прогрессирования синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется фрустрацией, снижением интереса к своей работе. Однако следует отметить, что развитие эмоционального выгорания является индивидуальным и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также ситуациями, в которых происходит профессиональная деятельность человека. Так, на современном этапе развития феномен выгорания изучается в психологии стрессовых состояний - выгорание в результате стресса, в психологии профессиональной деятельности - выгорание как форма профессиональной деформации и экзистенциальной психологии - выгорание как состояние физического и психического истощения, возникающее после длительного пребывания в ситуациях эмоционального стресса. Несмотря на большое количе-

ство теорий, на сегодняшний день нет единого определения эмоционального выгорания, нет точного представления о закономерностях возникновения и развития этого явления.

Существующие единичные и многофакторные теоретические модели рассматривают эмоциональное истощение как состояние физического, психического и, прежде всего, эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных коммуникационных ситуациях.

Современные отечественные исследователи также не пришли к единому мнению по этой проблеме. Одни ученые считают психологическое и умственное истощение основной причиной выгорания, другие утверждают, что в случае синдрома эмоционального выгорания возникает расстройство не личности, а профессиональной роли, а некоторые понимают выгорание как профессиональный кризис, который связан не только с межличностными отношениями, но и с профессиональной деятельностью в целом. Как отмечает В. И. Ковальчук, "люди с низкой самооценкой и локусом внешнего контроля более подвержены риску напряжения и поэтому более уязвимы, и склонны к эмоциональному истощению".

Эмоциональный синдром выгорание развивается путем задействования защитного режима в частичном психологическом механизме или полного устранения эмоций в ответ на травму. В большинстве случаев он выгорает у людей,

склонных к идеалистическим идеям.

Итак, рассмотрев выгорание в контексте различных научных теорий, возможно поытожить: Эмоциональное выгорание — это синдром, подверженный хроническому стрессу и постоянному стрессу на работе, который приводит к истощению энергии и личных ресурсов человека.

## 1.2
## КАК РАСПОЗНАТЬ ВРАГА

*Делаю глоток кофе. Чувствую, как теплый, терпкий вкус начинает течь по моей гортани, растворяясь и заполняя пустоту в моем голодном желудке, в теле становится теплее и волнение потихоньку отпускает. С чего начать? Ладно, начну, а там разберемся.*

*- Вы знаете, я будто живу не своей жизнью, все это не со мной. Иногда мне кажется, что я сплю и это какой-то дурной сон. Мне 42 года, а внутри я словно маленькая девочка, которая ждет когда придет то самое время, когда она станет взрослой и будет покупать столько конфет, сколько захочет. И не надо будет ложиться спать до 21:00 и делать эти дурацкие уроки. И сейчас, я уже совсем взрослая, и конфеты в неограниченном количестве пошли мне явно не на пользу, я еле влезаю в свой 48-й, да и не спать можно хоть всю ночь, только я как проклятая встаю каждый день на работу к 8. Ну и уроки, теперь проверяют не у меня, а я. Я стала учительницей. Причем в той же школе, в которой*

*когда-то училась. 19 лет непрерывного стажа. Признаюсь, много раз было желание уйти, но думала: ничего, потерплю, я же сильная, справлюсь. А теперь мне 42 и стало страшно. Я все это время не жила, а терпела. И больше нечего ждать. И нечего терпеть, да и некого. Я давно в разводе. Сказать, что не было ухажеров-сложно. Были, но времени и сил на них не оставалось. Работа отнимала все время, вы не представляете, какая нагрузка лежит на учителях. Дети, которым нельзя ничего сказать, поругать или выгнать с урока-сразу начинают возмущаться, не слушаются, а иногда и грубят… Вы представляете, какого это?:всю жизнь отдать школе и в ответ получать только бумажную благодарность от руководства на день учителя. О денежной премии давно забыли, времена сейчас тяжелые… А у кого они легкие? Я просто устала…*

*Она слушала внимательно, настолько что легкий холод пробежал по спине: меня наверное первый раз за всю жизнь слушали…слушали и слышали.*

*- Чтобы вы сказали себе, маленькой 8-летней девочке?*

*- Хм…наверное: ничего не бойся, будь собой, помни, о чем ты мечтала и следуй за мечтой, береги себя! Ты у себя одна!*

*-А чтобы вы сказали себе спустя годы, будучи 80-летней старушкой?*

*И тут со страшной силой ком подкатил к горлу, стало тяжело дышать, от этого вопроса слезы набежали на глаза…но я продолжала их сдерживать, ведь голос матери в*

*голове твердил все громче и громче: "Не реви! Ты уже взрослая!"*

*- Я…я бы..я бы обняла и пожалела. Попросила не предавать себя, не бояться чужого осуждения. Это самое неважное, что может быть. Не искать одобрения среди чужих, да и даже своих. Что скажут люди? Это же такая глупость, чтобы они не сказали, там, в конце пути их с тобой не будет..будешь только ты и твои воспоминания…*

*-Вам сейчас больно, разрешите себе проявлять эмоции..плакать, когда больно, это нормально.*

*Слезы из глаз хлынули ручьем и я впервые не сдерживала их. И это не были слезы горя, нет. Скорее облегчения: я могу плакать! Я могу чувствовать! Я жива! Мы разговаривали около часа, но для меня пронеслась целая жизнь, моменты детства, юности, первый поцелуй, первая любовь. Как его звали?- ах да, я еще обманула родителей, сказав, что иду на пересдачу математики, а сама убежала с ним в кино. И будто не я стою на морозе в маминой нарядной кофте с косо накрашенными стрелками на глазах, краснея каждый раз, когда он на меня смотрит и пытается шутить. Но в тот же момент это я, такая веселая, счастливая, беспечная…куда это все девается? Как в песне: куда уходит детство…?*

Профессиональное выгорание у педагогов выражается в виде нарастающего равнодушия к своим профессиональным

обязанностям, дегуманизации в форме растущего негативизма по отношению как к ученикам, так и к колегам, ощущении собственной профессиональной несостоятельности, чувстве неудовлетворенности занимаемой должности, явлениях деперсонализации, а в результате в резком ухудшении качества жизни.

В дальнейшем возможно формирование расстройства невротического характера и психосоматические заболевания. Возникновению этого состояния способствует необходимость работы в напряженном ритме с высокой эмоциональной и психологической нагрузкой личностного взаимодействия с трудным контингентом.

Вместе с этим развитию синдрома содействует отсутствие надлежащего вознаграждения (не только финансового, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет индивида считать, что его деятельность не несет ценности для общества.

Проблема эмоционального выгорания на работе в наши дни особенно актуальна. В современном обществе требуется изменения принципов и моделей организации труда и выдвигают высокие требования к педагогу. Эмоциональное выгорание, в том числе связано с тем, что профессия педагога вообще предрасположена к выгоранию, потому что это постоянные сложные коммуникации, возникающие конфликты с детьми, родителями, администрацией. Всё это сопровождается растущим чувством бессмысленности работы и

собственной бесполезности.

Не только внешние факторы, такие как условия труда с избыточной нагрузкой, с особенностями рабочей атмосферы, недостаточным ощущениям управления своей работой и возможности принимать решения влияют на эмоциональное выгорание. Есть много исследований которые показывают, что люди с определёнными типами и свойствами личности более подвержена выгоранию. Всё это ведёт к тому, что учителя действительно во многом подвержены выгоранию и это отражаются на результатах деятельности не только сотрудника, но и организации в целом. Наиболее важные личностные характеристики, способствующие развитию эмоционального выгорания — это повышенная личностная тревожность, низкая самооценка, склонность к чувству вины, выраженная эмоциональная лабильность, пассивные избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций, экстернальный локус контроля.

Дж. Фрейндерберг, описывая «выгорающих» как «сочувствующих, гуманных, мягких людей, легко увлекающихся, идеалистов, ориентируемых на других, интровертированных, фанатичных, и одновременно, неустойчивых к стрессам», определил типы личности, наиболее подверженных эмоциональному выгоранию:

Гиперответсвенный тип- полностью посвященный своей работе человек, берущий основную долю ответственности на себя

Однонаправленный тип- преданный работник, ставящий на первое место свое дело и заслоняющий работой собственное «Я»

Авторитарный рабочий- несмотря на огромные эмоциональные затраты жаждущий повиновения от других.

Трудоголик- профессионал, который слишком долго и увлекательно предается своей профессии, теряя себя в жизни.

Профессиональное выгорание является частью широкого явления, которое называется эмоциональное выгорание. Все признаки эмоционального выгорания-как хронического состояния до истощения и физического эмоционального, появляются в именно профессиональной деятельности. Если у человека проявляются эти симптомы истощения, которые в результате чрезмерной нагрузки, состояния стресса, вызванного деятельностью, то можно говорить о профессиональном выгорании. У учителя кроме работы есть ещё другая жизнь связанная с межличностными отношениям, нерабочими активностями, которые тоже могут являться источниками выгорания. Профессия педагога находится в определённой зоне риска, как и другие профессии, связанные с помощью. везде, где необходимо много отдавать и общаться с людьми мы вступаем в зону повышенных рисков. Синдром эмоционального выгорания включает в себя три взаимосвязанных компонента и фаз, раскрывающих динамические характеристики данного процесса: эмоциональное истощение,

деперсонализация и редукция личных достижений. Эмоциональное истощение проявляется в подавленности, ощущения опустошения. Деперсонализация проявляется в системе отношений, в том числе межличностных. Редукция личных отношений проявляется в негативной оценке себя и своих профессиональных достижений. Как правило редукция появляется на более поздних стадиях выгорания, когда истощение, эмоциональная усталость, отстраненность приводит к снижению эффективности. На этой стадии проявляются не только психологические трудности, но и объективные поведенческие, которые можно наблюдать со стороны. Всё это сопровождается растущим чувством бессмысленности работы и собственной бесполезности.

Психологическое здоровье педагогического персонала – значимая часть проблемы укрепления здоровья и профессионального долголетия высококвалифицированных специалистов общества. От сохранности здоровья педагогов во многом зависит качество оказания профессиональной помощи.

В современных условиях работы педагога можно выделить следующие факторы, способствующие выгоранию:

**Нехватка возможностей для личного карьерного роста.**

Характерны снижение вовлеченности, низкая эффективность, снижение показателей результативности.

**Неблагоприятная рабочая среда.**

Конфликтные отношения в коллективе, неуважение и прочие негативные проявления на работе.

**Недостаток профессионального признания.**

Обесценивание работы педагога, недостаточное признание значимости выполняемой работы имеет один из самых высоких процентных показателей в исследованиях причин увольнения по собственному желанию.

**Замещение личной жизни работой и несоблюдение регламента рабочих часов.**

Дисбаланс между профессиональной и личной жизнью — это прямой путь к выгоранию. Так, в азиатских странах ввиду трудового менталитета и негласных общественных правил возникает большой процент переработок, которые ведут даже к смертям на рабочим месте.

**Однообразная или бессмысленная работа.**

Невозможность переключаться между задачами и непонимание цели выполняемой работы способствуют появлению цинизма и редукции профессиональных достижений.

**Высокая ответственность при неочевидных результатах.**

Не просто исполнители, а создатели имеют очень высокую степень неопределенности в работе и высокий уровень ответственности за принятие решений, что провоцирует перманентный стресс.

**Неопределённость.**

Непонимание своих чётких задач, дедлайнов и ожиданий

от результатов сильно подрывает эмоциональное состояние сотрудника.

**Некомфортные или опасные условия работы.**

Неблагоприятные условия работы негативно отражаются на продуктивности сотрудников — например, в темном или шумном помещении сложнее сосредоточиться и легче стать подверженным стрессу.

**Психологический портрет сотрудника.**

В группе риска находятся трудоголики и карьеристы, которые заряжены посвятить всего себя профессии и не позволяют себе лишний раз расслабиться.

## 1.3. ПРОФЕСИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ: ОТ ИНТУЗИАЗМА К ИСТОЩЕНИЮ

*На нашу вторую встречу я шла уверенней, во-первых, обстановка уже знакома, во-вторых, я больше не боюсь показаться глупой или маленькой, меня там примут любой. Да и с погодой повезло, в этот раз я даже осмелилась взять инициативу, зашла в ближайшую кофейню и взяла нам кофе. Теперь моя очередь угощать. Почему бы и да! Двери лифта снова мягко закрылись и я плавно понесалась навстречу новым ощущениям…17…18…19-й этаж. Я снова здесь, на меня снова смотрят эти глаза, красивые, если приглядеться, на свету они меняют цвет. Что за люди эти психологи? Это дар или проклятье-видеть людей насквозь? Интересно,*

*не скучно ли им жить, когда можешь решить любую эмоциональную путаницу. Когда нет не переживаний, ни страданий, ни неразрешимых проблем. Или все-таки есть?*

*-Как ваши дела?- бархатный, томный голос прервал мои размышления.*

*- Как вам сказать, особо ничего не поменялось, но теперь, вспомнив, о чем я мечтала в детстве, записалась на танцы. Сальса...помню как-то увидела ролик в интернете, они так зажигательно танцевали, но у нас рядом не было школы танцев и мама отдала меня на скрипку рядом с домом…терпеть не могла эти занятия. Выросла и не притронулась к скрипке больше ни разу. Мне так хотелось двигаться, а меня заставляли часами сидеть над нотами. Из привычного, я все так же хожу на работу, все так же приползаю выжитая как лимон домой, единственное равзлечение-это дождаться пятницы и напиться. Ах, да! И сальса!*

*И опять это захватывающее путешествие по кусочкам моей памяти…как сказала психолог, наше бессознательное достраивает сюжеты, видоизменяет их, накладывает нереальное на реальное. События из снов, фрагменты из жизни, вихрями проносились в голове и исчезали, как облака, проплывающие над нашими головами, одни оставляли следы дождя, в виде слез на моих щеках, другие открывали и показывали лучики солнца, которые грели мое лицо и высушивали слезы. Я была бездонным колодцем, из которого моя волшебная фея, мой проводник в мир реальности вытаскивала*

*один за другим меня смешную, меня грустную, меня настоящую. Шли дни за днями, недели, наши сеансы давали мне глоток жизненной энергии в этом бесконечном монотонном ритме жизни, в котором я привыкла быть. Каждая лягушка хвалит свое болото. О! Как это было про меня! Я привыкла жить своей однообразной жизнью полной одинаково повторяющихся действий. Я так жила-это было привычно! А наш мозг боится любых изменений. Для них ему потребуется работать, думать по другому. А мозг ленив, он сопротивляется этому всеми силами. Но вот парадокс: когда начинаешь делать что-то по новому, на смену сопротивления приходит очередь радости от новизны, удовольствия! Выброс эндорфинов, быстро заполняющих круги кровообращения: малый, легочный, большой… ты словно на американских горках, думаешь только об одном: "Хочу еще!"*

Профессия учителя - одна из профессий, в которых наиболее распространены синдромы выгорания и «профессионального выгорания». Общее среднее образование обычно «основано» на профессионалах со стажем преподавания более 10–15 лет, т.е. они представляют «группу риска» синдрома профессионального выгорания. Большинство учителей испытывают не только профессиональную усталость, скорее все характеристики синдрома выгорания, не понимают, что с ними происходит, и не знают инструментов, чтобы избежать синдрома или устранить его последствия. Поэтому

очень важно понять особенности возникновения, развития, течения и, главное, предотвратить возникновение синдрома «эмоционального выгорания» у представителей этой профессии. Различайте профессиональное выгорание и эмоциональное выгорание, даже если оба явления взаимосвязаны.

По общему признанию профессионалов, образовательная деятельность - один из видов профессиональной деятельности, деформирующий, прежде всего, личность человека. Комплекс экономических проблем, которые сложились сегодня (низкая заработная плата, неадекватное техническое оснащение и т. д.), а также социально-экономические проблемы, связанные с падением репутации профессии учителя, делают работу учителя крайне психоэмоциональной. Кроме того, показатели физического и психического здоровья снижаются с увеличением педагогического стажа учителей. Все эти факторы деструктивно влияют на эмоциональную сферу учителя. У него увеличивается количество расстройств настроения, чувство неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности в установлении контакта со студентами, коллегами и окружающими людьми. Эти симптомы негативно сказываются на всей профессиональной деятельности учителя, ухудшаются результаты его работы, снижается удовлетворенность собственной деятельностью. В то же время происходят преобразования в сфере мотивации учителя, развивается синдром эмоционального выгорания.

Каждый человек по-разному реагирует на одни и те же

стрессы. Согласно исследованию, «они педанты, демонстративные люди, которые хотят, чтобы другие признавали их успехи и достижения, и сотрудники с высоким уровнем эмпатии, которые принимают эмоции клиентов близко к сердцу, тем самым тратя свою энергию» наиболее подвержены эмоциональному выгоранию. Им нужны специальные профилактические программы, которые они могут использовать, чтобы повысить самооценку и переключиться на другие виды деятельности. Более того, было доказано, что оптимисты сгорают гораздо реже, чем пессимисты.

Учителя работают в достаточно беспокойной, эмоционально напряженной атмосфере, требующей постоянной концентрации внимания и контроля над взаимодействием в среде «учитель-ученик». Изменения личности наблюдаются на протяжении всей его трудовой жизни. С первых лет профессиональной деятельности учитель находится в неоптимальном психическом состоянии с точки зрения силы и качества, что с увеличением опыта приобретает патологические характеристики и приводит к тому, что он включает все более последовательные аспекты коммуникативного, непрофессионального и, наконец, профессионального. Этот процесс сопровождается несоответствием между сознательными и бессознательными соматическими расстройствами, что в целом усугубляет процессы несоответствия. Особенно значительные изменения происходят в поведенческих и характерных свойствах личностей. Возрастает недоверие. Проис-

ходит снижение живости, эмоциональности и самоконтроля, роста и интенсивности. Как правило, усиление волевого контроля сопровождается снижением эффективности волевой регуляции, что свидетельствует о состоянии нервно-психической перегрузки и приводит к формированию нервно-психических расстройств.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.