



ПАВЕЛ СИДОРОВ,

*ректор Северного государственного
медицинского университета,
академик РАМН*

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов. По наблюдениям врачей, это одна из самых распространённых проблем в среде педагогов.

70

Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Причины, симптомы,
лечение и профилактика*

Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального и умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы. В литературе в качестве синонима синдрома эмоционального выгорания, используется термин «синдром психического выгорания».

СЭВ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Социальный психолог К. Маслак определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к окружающим.

Причины развития

Стресс на рабочем месте – несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями – является ключевым компонентом СЭВ. К основным организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся: высо-

кая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства; недостаточное вознаграждение за работу; высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы; невозможность влиять на принятие решений; двусмысленные, неоднозначные требования к работе; постоянный риск штрафных санкций; однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям; отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.

Зачастую СЭВ вызывает несоответствием между стремлением педагогов иметь большую степень самостоятельности в работе, самим искать способы и методы достижения тех результатов, за которые они отвечают, и жёсткой, нерациональной политикой администрации в организации учительской активности и контроля за ней. Результат такого контроля – возникновение чувств бесполезности своей деятельности и отсутствие ответственности.

Отсутствие должного вознаграждения за работу переживается как непризнание ценности труда. Это также приводит к эмоциональной апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению у педагога чувства несправедливого к нему отношения и, соответственно, к выгоранию.

Три признака развития

Выделяются три ключевых признака СЭВ. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощён работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак – **истощение**. Оно определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Вторым признаком СЭВ является **личностная отстраненность**. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к ученикам, которые воспринимаются на уровне неодушевлённых предметов, само присутствие которых порой неприятно.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или **падение самооценки** в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.



Наблюдаются хроническая усталость, нарушения памяти, внимания, нарушения сна, личностные изменения. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздражённого желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения.

Пять ключевых симптомов

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ.

1. Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т. ч. по ощущениям; затруднённое 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 чёрствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадёжности; 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 ра-

ботой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Таким образом, СЭВ характеризуется целым комплексом симптомов в психической, соматической и социальной сферах жизни. И говорить о развитии СЭВ можно только, если присутствуют все эти симптомы вместе взятые.

Группы риска

Среди педагогов выделяются три типа личностей, которым СЭВ угрожает в первую очередь.

- **«Педантичный»**, характеризующийся добросовестностью, возведённой в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться на уроке образцового порядка.
- **«Демонстративный»**, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы.
- **«Эмотивный»**, состоящий из впечатлительных и чувствительных людей, болезненно реагирующих даже на мелочи. Даже их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

Личностные черты эмоциональной неустойчивости, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряжённости, негибкости имеют немалое значение в формировании СЭВ. Постепенно всё это приводит к отсутствию эмоциональной вовлеченности и контакта с людьми, оборачивается утратой способности к сопереживанию, усталостью, ведущей к редукции профессиональных обязанностей и негативному влиянию работы на личную жизнь.

Сопутствуют этому физические симптомы: астенизация, частые головные боли и бессонница. Кроме этого возникают психологические и поведенческие симптомы: чувства скуки и обиды, снижение энтузиазма, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. В результате всего этого снижается эффективность профессиональной деятельности педагога. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведёт к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

Что делать?

Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.



Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности.

- **Определение краткосрочных и долгосрочных целей** (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пострадавший находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания).
- **Использование «тайм-аутов»**, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
- **Овладение умениями и навыками саморегуляции** (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).
- **Профессиональное развитие и самосовершенствование.** Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с коллегами, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива.

- **Уход от ненужной конкуренции** (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).
- **Эмоциональное общение** (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- **Поддержание хорошей физической формы** (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

- стараться **рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;**
- учиться **переключаться с одного вида деятельности на другой;**
- проще относиться к **конфликтам на работе;**
- не пытаться быть **лучшим всегда и во всём.**