

Симптомы и проявления эмоционального выгорания педагогических работников

Эмоциональное выгорание - это сложный психофизиологический феномен, при котором происходит истощение личностных и эмоциональных ресурсов на фоне продолжительной эмоциональной нагрузки, хронического стресса, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Анализ литературы по данной тематике позволяет сформулировать теоретическую позицию, согласно которой можно сказать, что специалист в любой профессии подвергается образованию профессиональных деформаций личности, а профессии сферы «человек — человек» считаются наиболее уязвимыми в развитии синдрома эмоционального выгорания.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Е. Митина акцентирует внимание на том, что профессия педагога является эмоционально напряжённой, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья, и эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы. Для проработавших в школе 15-20 лет характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание». Таким образом, профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания [8, с. 2].

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Как считает Н. Г. Осухова, синдром проходит 3 стадии:

1 стадия начинается с ослабления эмоций, приглушения остроты чувств и яркости переживаний. Человек замечает, что эмоции, повышающие настроение, исчезают, в целом все хорошо, но пусто и скучно на душе. Наблюдается отстраненность и в личном взаимодействии с семьей, близкими друзьями. Повышается тревожность, чаще всего хочется остаться наедине с самим собой.

На 2 стадии появляются недопонимания с коллективом, учениками. Специалист с пренебрежением говорит о коллегах, учениках, воспитанниках. Далее неприязнь проявляется в присутствии коллег и учеников. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, но далее это вспышки раздражения. Такое поведение неконтролируемое и не осознанное проявление самосохранения при межличностном общении.

На 3 стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным и безразличным ко всему, и даже к своей собственной жизни [6, с. 4].

В. В. Бойко рассматривал развитие синдрома эмоционального выгорания в рамках развития стресса. Так уровень выгорания оценивается по 12 показателям сформированности нескольких симптомов, которые в свою очередь группируются по 3 фазам: тревожное напряжение, резистенция, истощение.

Фаза «тревожное напряжение», служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Она обусловлена развитием четырех симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств, при котором накапливается раздражение и отчаяние; неудовлетворенность собой, избранной профессией, должностью; загнанность в клетку, с испытанием чувства безысходности, тупика; тревога и депрессия, проявляющаяся разочарованием в себе.

Фаза резистенции (или фаза сопротивления) включает себя в сочетание следующих симптомов: неадекватное избирательное эмоциональное

реагирование; эмоционально - нравственная дезориентация, при которой педагог не проявляет эмоционального отношения к ученикам, коллегам, при этом звучат суждения: «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться»; расширение сферы экономии эмоций которое осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными и знакомыми, когда человек устает от разговоров, контактов на работе и перестает общаться с близкими, можно сказать, что наступает симптом «отравления людьми»; редукция профессиональных обязанностей, проявляющаяся в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Фаза истощения, характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. В. В. Бойко обнаруживает присутствие следующих симптомов: эмоциональный дефицит, при котором все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы; эмоциональная отстранённость, исключая эмоции из сферы профессиональной деятельности; личностная отстраненность, проявляющаяся в утрате интереса к ученикам; психосоматические и психовегетативные нарушения при которых мысли о учениках вызывают плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний [7, с. 22].

Согласно В.В. Бойко, синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

Чувства: усталость, чувство истощения, подавленность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх показаться недостаточно сильным по

сравнению с коллегами, чувство неосознанного беспокойства, обида, разочарование, чувство вины, раздражительность

Мысли: о несправедливости действий относительно себя, незаслуженности своего положения в коллективе, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незамеченным, стремление делать все очень хорошо или совсем не стараться, профессионал рано приходит на работу и остается надолго, берет работу на дом.

Изучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Именно поэтому важна профилактика и своевременная коррекция эмоционального выгорания педагогических работников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Литература:

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. — С. 99–105.
2. Грабе, М. Синдром выгорания — болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / Пер. с нем./ М. Грабе. — СПб.: Речь, 2008. — 96 с.
3. Лебедева, В. А. Психология сегодня: Материалы X регион. студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 23-24 апр. 2008 г. / Отв. за выпуск В. А. Лебедева. — Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. — 254 с.

4. Лукашевич, Н. П. Психология труда: Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. — К.: МАУП, 2008. — 112 с.
5. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн-х. Кн. 1. — М.: Просвещение, 2014. — 512 с.
6. Осухова, Н. Г. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н. Г. Осуховой. — М.: «Амиго-пресс», 2008. — С. 96–112.

Источники из интернета:

7. Бойко, В. В. Психознергетика [Электронный ресурс] / В. В. Бойко. — СПб.: Питер, 2008. — 416 с. — Режим доступа: http://www.studmed.ru/boyko-vv-psihoenergetika_8bf9c609de4.html
8. Хухлаева, О. В. Эмоциональное выгорание учителей [Электронный ресурс] / О. В. Хухлаева // Школьный психолог. — 2006. — № 4. — URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200600411>