СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: НАСКОЛЬКО РЕАЛЕН И ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

Шибанова Наталья Андреевна

магистрант, Международного Инновационного университета, РФ, г. Москва

Burnout syndrome: how real and the causes of its occurrence

Natalia Shibanova

Master's student, The international Innovative University, Russia, Moscow

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, истощение.

Давно известно, что работа с людьми (будь это деятельность специалиста отдела продаж крупной компании или деятельность педагога общеобразовательной школы) требует больших эмоциональных затрат. В особенности это происходит, когда работа не доставляет удовольствия, а приносит лишь разочарование.

Но не стоит забывать, что условия для выполнения трудовой деятельности могут носить неблагоприятный характер.

Эмоциональные ресурсы человеческого организма имеют свойство истощаться, и когда ресурсы исчерпывают себя (или находятся на отметке критического состояния), наш организм включает механизм самосохранения и защиты психологического состояния. И вот этот механизм называется «синдром эмоционального выгорания».

У каждого механизма в организме человека есть положительный и отрицательный момент. Защищая организм от эмоционального истощения, страдает качество взаимодействия не только с коллегами, но и с членами семьи. Что же это за синдром? Как проявляется и каковы его последствия? Ответы на эти вопросы попытаемся найти и разобраться в них.

Понятие «Эмоциональное выгорание» появилось в психологии в 1974 году из уст американского психиатра Герберта Фрейденбергера. Проявляется оно как нарастающее эмоциональное истощение. Услышать этот загадочный термин мы могли в речи психиатров, медицинских и социальных психологов.

Однако, профессия педагога требует постоянного взаимодействия с обучающимися и другими педагогами, а также внутренней отдачи. Каждый педагог, не важно какой предмет он преподает, сколько у него часов учебной нагрузки, подвержен симптомам постепенного эмоционального утомления и напряжения.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие

компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания в педагогической деятельности относят:

1) высокую ответственность за своих подопечных;

2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;

3) самоотверженную помощь;

4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;

5) наличие ролевых конфликтов;

6) работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения.

Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «учитель – коллеги», так и в системе «учитель – ребёнок».

Профессия педагога считается одной из тех профессий, которая подвержена риску приобретения этого синдрома.

Давайте разбираться в причинах. Основную часть работающих в сфере педагогики составляют именно женщины, это 75% от общего числа педагогов. Женщины, которые выбрали своей трудовой деятельностью работу в образовательных учреждениях, переживают противоречие между работой и семьей. Как правило, всегда будет страдать одна и сторон.

Эмоциональное выгорание педагогических работников является одной из серьезных проблем современного образования. Чаще всего ему подвержены люди старше 35-40 лет.

К этому времени они накопят достаточно хороший педагогический опыт, собственные дети подрастают и уход за ними занимает все меньше времени. Казалось бы, вот сейчас и наступит резкий подъем в профессиональной сфере. Но часто наблюдается совсем противоположное явление. У педагогов заметно снижается энтузиазм, нарастает усталость, пропадает тот самый «огонек в глазах», с которым они пришли в начале своей карьеры. За годы работы в образовательном учреждении у специалиста накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

Деятельность педагога состоит в постоянном взаимодействии с обучающимися в процессе обучения и коллегами.

А также в разработке календарно-тематического планирования, разработке урока, внеклассных мероприятий и т.д. Помимо основной деятельности учитель начальных классов, учитель-предметник или учитель дополнительного образования работают с родителями обучающихся, что усложняет и без того сложную работу.

Найти к каждому ребенку, родителю, коллеге подход и при этом не испытывать эмоциональное напряжение невозможно.

Рассматривая деятельность педагога изнутри на протяжении нескольких лет, можно выделить следующие причины, способствующие эмоциональному выгоранию:

1) Ситуации социального сравнения. Это понятие, которое основано на сопоставлении субъектом некоторых или всех характеристик с характеристиками другого субъекта на основе принятой им системе ценностей. На этой почве человек испытывает серьезный стресс и из-за сниженного самоуважения включает «режим трудоголика». Человек имеет очень высокую мотивацию и пытается быть лучше всех всегда и во всем. А при получении отрицательного результата может возникнуть неадекватная реакция.

2) Склонность к интроверсии, направленность интересов в свой собственный внутренний мир. Такие люди, как правило, тяжело контактируют с окружающими, привыкли работать «в одиночку».

3) Неэффективный стиль руководства и отсутствие сплоченного трудового коллектива, которое могло оказывать моральную поддержку.

4) Отрицательное влияние на педагогов несет и работа в условиях дефицита времени. Желание всё сделать безукоризненно и недостаток времени несовместимы. Это приводит не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и, как правило, к появлению психосоматических заболеваний.

Последствия эмоционального выгорания педагогов могут нести негативный характер и проявляться в различных сферах:

• межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией , воспитанниками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;

• установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;

• поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;

• психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно–воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

Избежать последствий выгорания педагогов можно путем планомерной профилактики синдрома.

Профилактику эмоционального выгорания педагогов необходимо проводить в двух направлениях:

1) оптимизация организационных условий труда педагога;

2) актуализация личностных ресурсов педагога.

Таким образом, профессиональному выгоранию особенно подвержены педагоги, которым свойственно чрезмерное стремление быть замеченным или наоборот незаметным, желание делать всё очень хорошо или не стараться вовсе. Риску профессионального выгорания подвергаются и те, у кого часто возникают мысли о том, как несправедливы к ним

окружающие: недооценивают их трудовые заслуги. Развитию эмоционального выгорания педагогов способствует постоянное чувство усталости, подавленности, незащищённости, отсутствие желаний, боязнь ошибок, страх перед неопределёнными ситуациями, страх показаться недостаточно совершенным, неуверенность в собственных силах.