

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Эльвира Дильяверовна Хазиева

Студент 4 курса Чирчикского педагогического института Ташкентской области

АННОТАЦИЯ

В данной статье раскрывается тема синдрома эмоционального выгорания (далее СЭВ) педагогов, определены причины появления СЭВ, описаны основные симптомы СЭВ, психологическая профилактика, даны рекомендации для предотвращения СЭВ.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, причины появления СЭВ, симптомы СЭВ, профилактика СЭВ, рекомендации.

THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

ABSTRACT

In this article, we will cover the topic of teachers' emotional burnout syndrome, we will find out the reasons for the appearance of EBS, we will study its main symptoms and develop the preventive measures that will help us to protect ourselves from such a disease as EBS.

Keywords: emotional burnout syndrome, reasons for the appearance of EBS, symptoms of EBS, psychological preventive measures of EBS.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время о синдроме эмоционального выгорания говорят практически все. Его называют «бичом» нашего времени и, наверное, это не зря. Ведь в нынешнее время представители большого количества профессий подвержены нервно-психическим нагрузкам. Жизнь современного человека проходит в постоянном напряжении и стрессе, ему становится трудно контролировать себя и свои эмоции, появляется злоба и агрессия. На работе – постоянная конкуренция, гонки «на выживание» и «борьба за место под солнцем», ну а дома – приевшаяся «бытовуха». Времени на полноценный отдых, восстановление либо расслабление практически нет. В сумасшедшем ритме людям непросто сохранять чувственность и свои человеческие качества. Помочь понять, что же с нами происходит, практически никто не может. Столкнувшись с

проблемой эмоционального выгорания, не каждый понимает это.

Исходя из вышеуказанной проблемы, мы поставили цель – изучение эмоционального выгорания у педагогов. В данной работе изучены симптомы и причины развития эмоционального выгорания педагогов, особенности психопрофилактической работы, а также даны определённые рекомендации по предотвращению эмоционального выгорания.

Актуальность рассматриваемого вопроса заключается в том, что эмоциональное выгорание педагога является одним из самых значительных препятствий на пути его профессионализма.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Понятие «эмоциональное выгорание» было сформулировано американским психиатром и исследователем Х. Дж. Фрейденбергером в 1974г. Под «эмоциональным выгоранием» он понимал психологическое состояние здорового человека, который находится в тесном и интенсивном общении с пациентами или клиентами в эмоционально тяжелой нагруженной атмосфере в процессе оказания им профессиональной помощи. [2]

Первые исследования вопроса «эмоционального выгорания» носили эпизодический и описательный характер. К. Маслач определяла синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность человека к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки. К. Маслач выделила и описала данное понятие как особое состояние человека, которое включает в себя:

- чувство эмоционального изнеможения и истощения;
- симптомы деперсонализации и дегуманизации;
- негативное восприятие самого себя;
- утрату человеком профессионального мастерства. [3]

Синдром эмоционального выгорания - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Выгорание - это, прежде всего, следствие неконтролируемого стресса, а не только результат стресса.

"Выгорание" - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении

профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. [1]

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома выгорания: физические, эмоциональные, поведенческие, социальные симптомы и интеллектуальное состояние. [4]

Синдром эмоционального выгорания действует по принципу бомбы замедленного действия - «выстреливает» не сразу. Подкрадываясь незаметно, он подступает постепенно, скорее неожиданно.

Особенно часто синдром эмоционального выгорания встречается у тех людей, чья работа осуществляется путем взаимодействия «человек — человек», к ним следует отнести профессии врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, сотрудников правоохранительных органов, сопряженных ответственностью за судьбу, здоровье, жизнь людей.

Среди причин эмоционального выгорания в профессиональной деятельности наиболее значимыми являются:

- работа с большим потоком людей;
- необходимость работы в строго определённом режиме дня, повышенная загруженность;
- дефицит подмоги со стороны коллектива и помощи руководства;
- неполное возмещение затраченных на работу ресурсов, скудное поощрение за усердия, которые часто воспринимается сотрудниками как неприятие его труда, несправедливо пристрастное отношение к нему;
- омонимичные (неоднозначные) запросы к работе;
- незаслуженная критика, сплетни, чувство ненужности;
- ограниченность круга интересов вне работы.

Также развитию СЭВ способствуют личностные особенности:

- повышенная степень эмоциональной неустойчивости;
- сильный самоконтроль, особенно волевое подавление негативных эмоций и чувств;
- совершенствование поведенческих мотивов;
- комплекс «отличника»;
- предрасположенность к тревожным и депрессивным реакциям, связанная с невозможностью соответствовать "внутреннему эталону" а также строгое индивидуальное устройство.

Одной из самых распространенных профессий подверженной эмоциональному выгоранию относится профессия педагога.

Синдром профессионального выгорания, по взглядам ряда психологов, является неодобрительной реакцией человека и в частности педагога, который провоцирует рабочие стрессы. К сожалению, схожие факты происходят в педагогическом обществе и, безусловно, в значимой степени негативно воздействуют на работу учителя.

Характеры у людей бывают разные. Есть люди с сильным характером, а есть и с более слабым. Люди с более слабым характером ломаются гораздо чаще и быстрее, нежели с сильным. Восприимчивые, чувствительные, романтичные, ранимые люди, ломаются быстрее, т.е. подвергаются стрессам, которые потом перерастают в синдром эмоционального выгорания. Все вышеперечисленные качества более характерны для женщин, чем для мужчин, так как у представительниц прекрасной половины человечества эмоциональность - повышенная, а психологический защитный барьер - низкий, поэтому женская половина нашего общества чаще страдает синдромом эмоционального выгорания.

Небезызвестно, что относительно преобладающее число педагогов – это женщины. Деятельность педагога очень энергозатратна и сложна, взыскивающая огромное количество сил - физических, психических, а также духовных. Вся работа педагога сконцентрирована на результат, а результат – это реально достигнутый итог педагогической деятельности. Ведь приоритетной миссией является научить и чтобы все непонятное стало понятным.

Для достижения требуемых результатов педагоги расходуют много времени на своих учеников. Нервная система и психика преподавателей находятся в состоянии непрерывного функционирования и постоянной активности, ведь помимо эмоциональных затрат, также расходуются и физические силы. Педагоги постоянно ожидают поощрения и предвкушая думают о высокой оценке своего труда. Следовательно, это означает, что учителя вожделеют эмоциональной отдачи, наполненной положительной энергией учеников, их родителей и руководства. Если эмоциональная отдача учеников следует отрицательная (что может способствовать негативным действиям со стороны родителей), то в таких случаях педагог начинает наполняться неблагоприятными эмоциями, они аккумулируются, препятствуют ему полностью отдаваться работе. В отдельных случаях возможны негативные действия, как со стороны родителей, так и подключение к сложившейся ситуации администрации



школы, которая в свою очередь требует результативности в деятельности педагога, усвоение знаний учениками, что все еще больше давит, тяготит, и в свою очередь, пагубно воздействует на педагога, и он вновь наполняется отрицательными эмоциями.

В такой ситуации педагог начинает подавлять негативные эмоции, чтобы избавиться от них. В свою очередь это приводит к тому, что он чувствует бессмысленность своей работы, вследствие чего появляются мысли, наподобие: «Если поставленные цели не достигнуты - зачем тогда работать и кому нужна моя работа?». Затем возникнет отрицательное отношение к своей профессии и к работе в целом.

Когда педагогу не удаётся добиться успеха в своей профессиональной деятельности, он всё-таки не сдаётся, продвигаясь вперед, он стремится получить результат. Он не боится трудностей - начинает ещё с большим усердием трудиться и глубже погружаться в свою работу для достижения цели. Забывая о себе, о своем здоровье, о досуге и отдыхе, целиком и полностью погружается в работу. Вот здесь, уже на данной стадии и нужно бить тревожный сигнал. Это и есть первые шаги формирования профессионального выгорания, когда педагог полностью погружен в работу, отказывается от личных потребностей, забывает о собственных нуждах.

Однако далее наступает первый симптом – истощение. Оно характеризуется как чувство переутомления и истощения эмоциональных и физических сил, чувство вялости и усталости, не проходящих после ночного сна. Отдохнув, чувствуется, что эти явления заметно уменьшаются. Однако впоследствии, при возвращении в прежнюю рабочую обстановку, они возобновляются.

Вторым показателем является личностная отстраненность. Педагога практически мало что беспокоит из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Теряется интерес к учащимся, которые воспринимаются теперь на уровне неодушевленных предметов, даже присутствие которых не нравится. И в результате нередко провоцирует проблемы в коммуникации с окружающими людьми и серьезные психологические нарушения. Человек становится холодным и равнодушным по отношению к другим людям и к своим рабочим обязанностям. Все вокруг начинают раздражать или вызывать тоску.

На третьем этапе педагог ощущает, что утрачивает эффективность в своей профессиональной деятельности либо у него начинает снижаться самооценка в рамках «выгорания». Он не видит потенциального развития и перспектив в своей дальнейшей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение от собственной работы, утрачивается вера в свои профессиональные возможности. Зачастую многие на этом этапе заканчивают с карьерой педагога.

Своевременное выявление и профилактика состояния стресса способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, что очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса. Лечить синдром эмоционального выгорания намного сложнее, чем предотвратить. Нужно начинать действовать как можно раньше.

Так как синдром эмоционального выгорания выражается в сокращении личностных достижений, то профилактика должна начинаться с определения, признания и понимания сути проблемы. Чувство нашего контроля над происходящим может иметь решающее значение.

Традиционно выделяют три вида психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания: первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика включает мероприятия, предупреждающие возникновения эмоционального выгорания. К задачам первичной психопрофилактики относится определение группы риска — лиц с повышенной угрозой нарушения психологического здоровья и организация психопрофилактических мер по отношению к этим группам.

Вторичная психопрофилактика касается специалистов, которые уже испытывают признаки «выгорания». Она объединяет мероприятия, направленные на профилактику неблагоприятной динамики уже возникших психологических нарушений, их хронизации, на уменьшение проявлений, облегчение течения и улучшения исхода. Комплекс мероприятий направлен на осознание и принятие проблем, восстановление личностных ресурсов. Важнейшими составными частями вторичной психопрофилактики является: создание системы раннего выявления признаков «выгорания» специалистов, обеспечение доступности квалификационной психологической, медицинской и социальной помощи.

Третичная психопрофилактика или реабилитация специалистов с высокой степенью профессионального



выгорания, способствует предупреждению его неблагоприятных социальных последствий, предупреждению рецидивов. [6]

Чтобы снизить вероятность появления синдрома эмоционального выгорания, рекомендовано выполнять следующее:

замедлиться, т.е. организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;

оптимизировать режима работы и отдыха (тайм – менеджмент);

питаться по правильному рациону;

получать физические нагрузки, т.е. активно отдыхать, устраивать дни с переменой деятельности - экскурсии, прогулки или поездки на природу;

менять виды деятельности, переключаться с умственной работы на физическую;

уходить от конкуренции;

проводить психологическую профилактику;

осваивать и ежедневно использовать приемы релаксации и саморегуляции психического состояния, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности;

пробовать себя в различных видах деятельности, т.е. культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни;

организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников;

заботиться о положительном настрое на целый день.

самопрограммироваться, т.е. развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания, отказ от частицы «не», использовать формулу приказа;

находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги;

вовлекаться в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог вышесказанного, можно заключить следующее - синдром эмоционального выгорания оказывает влияние на результативность профессиональной



деятельности педагогов. Как правило, педагоги при этом перестают справляться со своими обязанностями, теряют творческий настрой относительно продукта своего труда, деформируют свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. От психологического состояния (в т.ч. благополучия) наставника зависит не только его деятельность, но и внутренняя обстановка в обучаемом коллективе, а соответственно, и эффективность учебной деятельности. В перспективе нами будет проведена психодиагностическая работа для выявления особенностей эмоционального выгорания у педагогов (учителей). Для решения этой задачи мы подготовили банк следующих методик:

1. Опросник на «выгорание» МВИ (К.Маслач и С.Джексон (адаптирован Н.Е.Водопьяновой) [<https://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-diagnostiki-sindroma-pv>].

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модификации Е.Ильина) [http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/Boiko_Plin-diagnostika%20.pdf].

3. Тест эмоционального интеллекта Холла [<https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2020/03/Test-EI.pdf>].

Решая проблему синдрома эмоционального выгорания, мы сумеем повысить как эффективность профессиональной деятельности педагогов, так и учебную деятельность школьников.

Для того чтобы не столкнуться с проблемой эмоционального выгорания необходимо, прежде всего, помнить о своем здоровье и своевременно реагировать на какие – либо проявления данного синдрома.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания педагога является не менее важной, чем проблема его профессионального развития. Она нуждается в поиске эффективных способов ее решения, прежде всего, на мой взгляд, в выборе оптимальных и действенных путей профилактики. Исходя из этого, необходимо составить программу профилактики эмоционального выгорания педагогов, успешность которой зависит от выбранных форм работы - с одной стороны и от личностной заинтересованности педагога с другой.

REFERENCES

1. В. В. Бойко. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других — М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактик. СПб.: Питер, 2005.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Изд-во «Эксмо», 2005.
4. Павел Сидоров «Синдром эмоционального выгорания»-Конспект врача http://kanschool1.ru/docum/psiholog/uchiteljam/konspekt_vracha_SJeV.pdf.
5. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. / авт. — сост. О.И Бабич. — Изд. 2-е. — Волгоград: Учитель.
6. Синдром эмоционального выгорания. Г. А. Макарова к.пс.н., директор Института консультирования ППЛ.

