

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ ГУО «ГОРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Введение. Понятие «эмоциональное выгорание» появилось в психологии достаточно недавно, около 20 лет тому назад. Оно стало широко использоваться в лексиконе психиатров, медицинских и социальных психологов. Дело в том, что представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постоянного эмоционального утомления и опустошения.

Данной проблеме посвящены работы таких авторов, как Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк.

Однако термин «эмоциональное выгорание» нельзя назвать строго научным. На самом деле за ним стоят очень серьезные психологические и психофизиологические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия. Психическое выгорание является следствием продолжительных рабочих стрессов.

Синдром выгорания представляет собой совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных психологических переживаниях, мотивационно-установочной деформации и ухудшении психофизического самочувствия. Выгорание как проявление профессиональной дезадаптации ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни людей. При этом наличие выгорания отрицательно сказывается не только на психофизическом самочувствии отдельных работников, но также на здоровье всей организации. В связи с этим оказывается необходимым знание симптомов выгорания. В качестве объекта исследования выступает профессиональная деятельность педагогов ГУО «Горковская средняя школа», предмета исследования — особенности эмоционального выгорания педагогов ГУО «Горковская средняя школа».

Основная часть. Одной из основных задач психологического обеспечения профессионального здоровья специалистов является ранняя профилактика синдрома эмоционального выгорания и психокоррекционная работа с теми, кто уже находится на разных стадиях выгорания. Психическое выгорание является следствием продолжительных стрессов в профессиональной деятельности [1]. Этот синдром представляет собой совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных психологических переживаниях, мотивационно-установочной деформации и ухудшении психофизического самочувствия [2].

Синдром эмоционального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью.

Существуют различные определения выгорания. По К. Маслач и С. Джексону, данное явление рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, которая включает в себя три компонента: эмоциональное истощение, проявляющееся в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций; деперсонализация, представляющая собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам; редукция персональных достижений обнаруживается в виде снижения чувства компетентности в своей работе, недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном самовосприятии в профессиональном плане.

Синдром эмоционального выгорания наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий — системы «человек—человек» (медицинские работники, учителя, менеджеры, психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий) [3].

Многие исследователи считают, что выгорание выступает самостоятельным аспектом стресса, потому оно определяется и исследуется в основном как модель ответных реакций на хронические рабочие стрессоры. Реакция выгорания начинается зачастую как результат требований, включающих стрессоры межличностного характера, и представляет собой следствие профессионального стресса, в котором проявления эмоционального истощения, деперсонализации и редуцированных персональных достижений являются результатом действия разнообразных рабочих требований (стрессоров), особенно межличностной природы.

Стрессы на рабочем месте тесно связаны с выгоранием. Последствия выгорания и стресса на работе выражаются в текучести кадров, абсентеизме, низкой продуктивности и возрастающих компенсациях на обеспечение здоровья.

В настоящее время исследователями выделяется свыше 100 симптомов, помогающих определить начинающееся выгорание у работников: снижение мотивации к работе; резко возрастающая неудовлетворенность работой; потеря концентрации и увеличение ошибок; возрастающая небрежность

во взаимодействии с клиентами; игнорирование требований к безопасности и процедурам; ослабление стандартов выполнения работы; снижение ожиданий; нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств; поиск оправданий вместо решений; конфликты на рабочем месте; хроническая усталость; раздражительность, нервозность, беспокойство; дистанцирование от клиентов и коллег и др.

Симптомы эмоционального выгорания можно разделить на следующие категории:

1) физические — усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, одышка, бессонница и т. д.;

2) поведенческие и психологические — работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее — все меньше и меньше; рано приходит на работу и остается надолго; поздно появляется на работе и рано уходит; берет работу домой; испытывает неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства).

Наличие тех или иных симптомов определяет тип и степень выгорания. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание — процесс сугубо индивидуальный [4]. Жертвой выгорания может стать любой работник, так как этот синдром развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов. Вклад той или иной составляющей в динамику его развития различен.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. «Выгорающий» сотрудник, как правило, почти не осознает симптомы хронического эмоционального стресса, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Очень важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких работников, так как болезнь легче предупредить, чем лечить. «Сгорание» специалистов сферы «человек-человек» (профессия педагога) объясняется специфическими особенностями «помогающих профессий». Педагоги приносят себя в жертву, зачастую пренебрегая своим личным временем, отдают себя до последнего окружающим его людям: коллегам, родителям, детям, семье. Иногда даже на свою семью не хватает и времени. Взамен они получают частые проверки свыше, которые подрывают эмоциональное равновесие и понижают заинтересованность к своему делу, а следовательно, приводят к эмоциональному выгоранию. В результате «из платы за соучастие» синдром профессионального выгорания превратился в «болезнь» работников социальных или коммуникативных профессий [1]. Специфика работы людей данных профессий отличается тем, что требует от специалиста значительного личного вклада в установление доверительных отношений и умений управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

Нами было проведено исследование, с использованием методики «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В. В. Бойко) среди педагогов ГУО «Горковская средняя школа» в целях определения, на какой фазе эмоционального выгорания находится каждый из педагогов. Были получены следующие данные: на фазе напряжения находятся 4 педагога, что составляет 20% от опрошенных; на фазе резистенция — 12 педагогов (60%); на фазе истощения — 2 педагога (10%), и только 2 педагога, что составляет 10% от опрошенных, не подвержены в настоящее время эмоциональному выгоранию. Таким образом, большинство респондентов в настоящее время находятся на стадии резистенции, им характерно проявление такого симптома, как расширение сферы экономии эмоций. Это говорит о том, что педагоги ГУО «Горковская средняя школа» стараются избежать эмоционального выгорания.

Заключение. Проанализировав профессиональную деятельность людей, работающих в сфере «человек—человек», был сделан вывод, что эти люди затрачивают много душевных сил, что ведет к формализации реакций. Поэтому в процессе профессиональной деятельности у человека вырабатывается определенный механизм защиты в виде изменения эмоционального реагирования на психотравмирующие обстоятельства.

Список цитируемых источников

1. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психолог. журн. — 2001. — Т. 22, № 1. — С. 47—56.
2. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / Г. С. Никифоров ; под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб. : Речь, 2006. — 480 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья : сб. науч. тр. — СПб., 2000. — С. 443—463.
4. Водопьянова, Н. Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, В. М. Снетков (ред.). — СПб. : Речь, 2003.