

Кыбыраева М.О.

ПЕДАГОГДУН ЭМОЦИОНАЛДЫК СОЛУШУ

Кыбыраева М.О.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

М.О. Kybyraeva

TEACHERS EMOTIONAL BURNOUT

УДК: 159.9 (075.8)

Бул макалада эмоционалдык солгундоо проблемасынын жана анын адамга тийгизген таасиринин маанилүүлүгү белгиленип, эмоционалдык солгундоонун негизги себептери жана анын өнүгүүсүнүн белгилерин чагылдырат.

Негизги сөздөр:

В данной статье отмечается серьезность проблемы эмоционального истощения и его влияния на личность человека, описаны основные причины, признаки развития синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоция, синдром, выгорание, истощение, фактор, личность, стресс, усталость, кризис, здоровье.

This article highlights the seriousness of the problems of emotional exhaustion and its impact on the personality of the person. The main causes, signs of the development of emotional burnout are described.

Key words: an emotion, a syndrome, burnout, exhaustion, factor, personality, stress, fatigue, crisis, health.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Проблема эмоционального выгорания, став предметом научного анализа в 60-х годах XX – века, она и по сей день не потеряла свою актуальность. Особенно повысился интерес к ней со стороны психологов из стран СНГ. Но в то же время в нашей современной отечественной психологической науке к данной проблеме не уделяется должное внимание.

Предложенный в 1974 г. американским психиатром Г.Фрейденбергом термин «burnout» («эмоциональное выгорание») означает состояние физического, эмоционального, умственного истощения. Это, можно сказать, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

Г.Фрейденберг описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, ориентированных на людей, и – одновременно – неустойчивых, одержимых навязчивыми идеями (фанатичные), «пламенных» и легко солидаризирующихся. [Словарь-справочник. Управление персоналом. Синдром эмоционального выгорания. Эл.ресурс: Psyfactor/personal/17-025.htm].

Махер (Махер Е.) пополняет этот список «авторитаризмом» (Авторитарным стилем руковод-

ства) и низким уровнем Эмпатии. [Синдром эмоционального выгорания. Эл.ресурс: do.gendocs.ru/docs/index-373711.html]. В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. [В. Бойко. Опросник для диагностики уровня эмоционального выгорания. Интернет ресурс: do.gendocs.ru/docs/index-95546.html#2938586]. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – т.е., кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя. [Аминов Н.А. Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 80 с.].

Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Как уже говорилось, синдром эмоционального выгорания может случиться из-за постоянного стресса на работе. Но причины профессионального кризиса кроются не только в частых контактах со сложным контингентом людей. Хроническая усталость и накопившееся недовольство могут иметь и другие корни:

- однообразие повторяющихся действий;

- напряженный ритм;
- недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое);
- частая незаслуженная критика;
- неясная постановка задач;
- чувство недооцененности или ненужности.

Синдром выгорания часто встречается у людей, имеющих определенные особенности характера:

- максимализм, желание делать все идеально правильно;
- повышенная ответственность и склонность приносить в жертву собственные интересы;
- мечтательность, которая иногда ведет к неадекватной оценке своих возможностей и способностей;
- склонность к идеализму.

Синдром эмоционального выгорания проявляется в:

а) чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде), т.е. эмоциональное истощение обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания, возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

б) дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и воспитанникам); в одних случаях это может быть повышение зависимости от других, в других случаях – повышение негативизма по отношению к людям; при появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей, он дистанцируется, ожидая от них самого худшего (негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы).

в) негативном самовосприятии в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства, которое может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Распространенной является модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона [Maslach C., Jackson S.E. (1981): *The measurement of experienced Burnout. J. Occup. Beh.* 99–113]

Они выделяют три его основных составляющих: личностный, ролевой и профессионально – организационный.

Личностный фактор. Проведенные исследования показали, что такие переменные, как возраст, семейное положение, стаж данной работы, никак не влияют на эмоциональное выгорание. Эмоциональное истощение обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах,

усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

У женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин, у них отсутствует связь мотивации (удовлетворенность оплатой труда) и развития синдрома при наличии связи со значимостью работы как мотивом деятельности, удовлетворенностью профессиональным ростом. Испытывающие недостаток автономности («сверхконтролируемые личности») более подвержены «выгоранию».

Ролевой фактор. Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. Работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие синдрома эмоционального сгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке. Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слабых действий.

Профессионально-организационный (корпоративный) фактор. Развитие синдрома эмоционального выгорания связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, интенсивное восприятие, переработка и интерпретация получаемой информации и принятие решений. Другой фактор развития эмоционального выгорания – дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера. Это нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, наличие конфликтов как в системе «руководитель – подчиненный», так и между коллегами.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Таким образом, интерес к психическому выгоранию как социальной проблеме обусловлен тем мощным отрицательным эффектом, который выгорание оказывает на профессиональную деятельность воспитателей, учителей, медицинских и социальных работников, работников правоохранительных органов, психологов и т. д.). Исследователи сходятся во мнении о том, что главный источник выгорания – это взаимодействие с людьми.

Как известно, в Кыргызстане в этом направлении в аспекте психологической науки серьезные

исследования не проводились. И в этой связи необходимо проведение исследований в этой области с использованием опыта зарубежных исследователей, так как своевременное применение способов и средств профилактики будет способствовать значительному снижению патогенного воздействия синдрома эмоционального выгорания на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности.

Литература:

1. Аминов Н.А. Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997
2. Словарь-справочник. Управление персоналом. Синдром эмоционального выгорания. Эл.ресурс: Psyfactor/personal/17-025.htm.
3. Синдром эмоционального выгорания. Эл.ресурс: do.gendocs.ru/docs/index-373711.html.
4. В. Бойко Опросник для диагностики уровня эмоционального выгорания. Интернет ресурс: do.gendocs.ru/docs/index-95546.html#29385865.

Рецензент: к.психол.н. Конурбаев Т.А.