

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена феномену эмоционального выгорания в профессиональной деятельности работников образования.

Основная задача исследования – анализ изучения феномена эмоционального выгорания в профессиональной деятельности работников образования, его влияние на будущий карьерный рост.

Автор приходит к выводу о том, что последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационных) изменениях личности.

Данная статья будет полезна преподавателям, магистрантам, аспирантам и будущим руководителям в сфере образования.

Summary. As the title implies the article describes the THE PHENOMENON OF THE EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSIONAL FIELD OF EDUCATORS.

The article is written by V. V. Samuylova ACADEMY OF PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE AEGIS OF THE PRESIDENT OF THE REPUBLIC OF BELARUS.

The purpose of the article is to give the reader some information on psychology and emotional burnout.

The article gives a detailed analysis of the phenomenon of the educational burnout, its effects and influences on the future career.

The author comes to the conclusion that the consequences of “burnout” can manifest themselves both in psychosomatic disorders and in purely psychological (cognitive, emotional, motivational) personality changes.

Ключевые слова: психология; развитие; эмоциональное выгорание.

Keywords: psychology; development; emotional burnout.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации работников образования является возникновение синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание (ЭВ) – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [1].

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

Выгорание – это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Основными признаками эмоционального выгорания являются:

- истощение;
- усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности;
- чувство вины.

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.

В научной литературе феномен эмоционального выгорания рассматривается как состояние и процесс. Исследователи либо акцентируют внимание на его результативной стороне, либо подчеркивают его процессуальный характер. В рамках первого подхода эмоциональное выгорание понимается как некий комплекс относительно независимых друг от друга симптомов, которые объединяются в более крупные блоки, и который можно реально оценить. С точки зрения принципа единства результирующей и процессуальной стороны любого психического явления, эмоциональное выгорание можно рассматривать как состояние, которое имеет некую меру выраженности входящих в его состав структурных компонентов, являясь, таким образом, результатом происходящих с личностью изменений.

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

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия преподавателя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что педагогов не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

В современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа преподаватель должен иметь внутренние ресурсы.

Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию.

Под **ресурсами** понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смысловому творчеству. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится синдром эмоционального выгорания.

Обновление смыслов профессиональной деятельности педагога происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления эмоционального выгорания. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

В работе по профилактике эмоционального выгорания педагога первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационных) изменениях личности [2]. В современных условиях понятие «эмоциональное выгорание» занимает ключевые позиции в ряде отраслей психологической науки.

Многочисленные исследования профилактических аспектов феномена эмоционального выгорания обусловлены его междисциплинарным характером и включенностью в ряд фундаментальных проблем современной психологии. Изучение эмоционального выгорания позволяет вскрыть особенности этого синдрома, проследить механизмы отрицательного воздействия профессии на его развитие, вскрыть факторы, обуславливающие его возникновение, проанализировать методы и способы профилактической работы, направленной на предупреждение и предотвращение возможных нарушений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 2000 г. – 32 с.
2. Пономарева, М.А. Управление конфликтами в организации / М.А. Пономарева. – Минск: Акад. Упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2014. – 175 с.