

Основные теоретические подходы к определению синдрома эмоционального выгорания

Судакова Марина Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент
Смолянинов Михаил Викторович, студент магистратуры
Социально-педагогический институт, Мичуринский государственный аграрный университет

В статье рассматриваются теоретические подходы к определению синдрома эмоционального выгорания, краткая история возникновения термина, а также сам процесс развития синдрома эмоционального выгорания педагога в современном образовательном пространстве.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, синдром эмоционального выгорания, история термина, факторы, образовательная среда, педагог.

Термин «Синдром эмоционального выгорания» появился в психологии совсем недавно. Его впервые ввёл и активно начал использовать американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году для описания психологического состояния людей, которые в своей профессиональной деятельности постоянно общаются с клиентами в психологически и эмоционально напряженной атмосфере. Само «выгорание» интерпретировалось как состояние отчаяния, безысходности вкупе с чувством своей беспомощности или ненужности в разрешении проблем людей, обратившихся к тебе как к человеку, призванному вывести из какой-либо проблемы. К тому же, как утверждает Г. Фрейденбергер, это состояние часто сопровождается довольно грубой и подчас откровенно циничной установкой: зачем мне беспокоиться? Лично для меня это не имеет никакого значения. При появлении и последующем развитии у человека данного синдрома его профессиональная деятельность становится неэффективной, а иногда приобретает и отрицательный характер.

Сейчас различные авторы по-разному трактуют это понятие. Например, В.В. Бойко даёт такое определение: «Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности» [2, с. 57].

Прямо скажем, термин «эмоциональное выгорание» не строго научный. Быть может, поэтому само явление освещается несколько упрощенно и популистски как в зарубежной, так и в отечественной литературе. На самом же деле за ним стоят очень серьезные психологические, и психофизиологические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия.

Прежде всего отметим, что эмоциональное выгорание приобретает в процессе жизнедеятельности человека. Этим понятие «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами — свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда детерминант — внешних и внутренних.

Внешние факторы, провоцирующие «выгорание», таковы:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Такая деятельность педагога связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием обучающихся и воздействием на них. Педагогу приходится постоянно эмоционально окрашивать разные аспекты общения, активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения. Исследуя практический материал по проблеме исследования мы пришли к выводу, что современные педагога испытывают постоянные и значительные интеллектуальные перегрузки;

- дестабилизирующая организация деятельности. Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» — заполнение зачастую совершенно ненужных бумаг, разнообразных документов и т. д., с которым связана профессиональная деятельность современного педагога. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сначала сказывается на самом педагоге и на субъекте общения — обучающемся, а затем на взаимоотношениях обеих сторон;

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции. Представители социально значимых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Это касается, конечно же, и педагогов. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта (обучающегося), с которым осуществляется совместная деятельность. Надо всматриваться, вслушиваться, вчувствоваться в него, сопереживать, сострадать, сочувствовать, предвосхищать его слова, настроения, поступки. А главное, постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды. Педагоги, за все время существования педагогической профессии нравственно и юридически несли

ответственность за благополучие подрастающего поколения. Особенно высока ответственность за будущее современных детей. Результат самоотдачи - нервное перенапряжение. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание:

- склонность к эмоциональной ригидности. Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Напротив, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволять ему развиваться. Жизнь многократно подтверждает сказанное. Нередко случается так, что проработав «в людях» до пенсии, человек тем не менее не утратил отзывчивость, эмоциональную вовлеченность, способность к соучастию и сопереживанию;

- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности. Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, педагог воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Судьба, здоровье, благополучие субъекта деятельности вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Часть молодых педагогов покидает школу в первые 5 лет трудового стажа. Но типичный вариант экономии ресурсов — эмоциональное выгорание. Педагоги спустя 11-16 лет приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности. Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает стрессовые ситуации, конфликты, допущенные ошибки. К примеру, педагог, научившийся спокойно реагировать на аномалии характеров подросткового возраста, вдруг «срывается» в общении с определенным ребенком, возмущен его бестактными выходками и грубостью. Но случается — тот же педагог понимает, что надо проявить особое внимание к ученику и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание в данном случае обернулось безразличием и апатией;

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Здесь имеется два

аспекта. Во-первых, педагог не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание ребенку. Соответствующее умонастроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы — безразличие, равнодушие, душевную черствость. Во-вторых, педагог не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к детям. Систему самооценок он поддерживает иными средствами — материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Естественно, «выгорать» ему просто и легко. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. «Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности, духовное истощение» [2, с. 86].

Выше мы рассмотрели основные внешние и внутренние факторы, способствующие возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Синдром выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень выгорания педагогов с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а молодых педагогов — вхождением в новую профессиональную сферу. Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности человека свидетельствует о необходимости разработать психопрофилактические и реабилитационные меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Один из важных компонентов профилактики синдрома выгорания — коррекция неконструктивных стратегий поведения и формирование конструктивных копинг-стратегий (совладания с профессиональными стрессами), к которым относятся уверенное поведение и навыки социального взаимодействия.

Последствием выгорания становятся переживание одиночества, снижение удовлетворенности жизнью и своими достижениями (самореализацией).

В связи с высоким риском выгорания педагогов особую актуальность приобретает вопрос о мерах психопрофилактики профессиональных стрессов в профессиях типа «человек-человек». Существуют два основных направления профилактической и реабилитационной работы:

- профилактические меры — обучение социальным (коммуникативным) умениям, навыкам самоуправления и самообладания, освоение конструктивных моделей преодолевающего поведения;

- реабилитация уже «сгоревших» лиц — восстановление психоэнергетического потенциала, актуализация личностных ресурсов, обретение смысла профессиональной деятельности и жизни, укрепление веры в собственные силы [3, с. 119].

В заключении хочется отметить, что профессия педагога связана со значительным риском развития синдрома профессионального выгорания.

Для предупреждения возникновения и развития данного синдрома нужно, естественно, знать о высокой вероятности его появления и предпринимать чёткие и последовательные действия для его предотвращения. Выше мы только упомянули два основных направления профилактической и реабилитационной работы, так как это, конечно же, тема отдельной ста-

ти. Существует множество факторов адаптации. Одним из них являются развитые адаптационные способности педагога. Высокий уровень нервно-психической устойчивости и саморегуляции поведения препятствует развитию эмоционального истощения, а значительный коммуникативный потенциал снижает вероятность возникновения деперсонализации. Развитые адаптационные способности обуславливают устойчивость учителей по отношению к профессиональным стрессам и способствуют сохранению профессионального здоровья.

Литература:

- 1.Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации и ее распространенность у педагогов общеобразовательных школ. Автореф. канд. дисс, СПб., 1996. — 22 с.
- 2.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. — 472 с.
- 3.Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.- 336 с.