Эмоциональное выгорание педагога

Зарождение терминов «сгорание» и «психическое выгорание» ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Тогда автор так характеризовал всех работников, испытывающих хронический стресс, спровоцированный обильным и высоко эмоциональным общением с клиентами, либо в сферах с повышенной эмоциональной нагрузкой и ответственностью, под эмоциональным выгоранием понимается истощение физических, психологических (эмоциональных) и интеллектуальных сил. А в современном представлении к группе риска относятся все профессии, где приходится ежедневно контактировать с множеством других людей.

Эмоциональное выгорание включает в себя 3 компонента: эмоциональная истощенность, цинизм и упрощение достижений (личных и профессиональных). Рассмотрим каждый элемент подробнее.

Эмоциональная истощенность. Это чувство:

* вечной усталости;
* неудовлетворенности;
* опустошенности по отношению к работе и, как правило, другим сферам жизни.

Цинизм

Деперсонализация, или циничное отношение ко всему происходящему – еще один характерный элемент эмоционального выгорания. Если мы говорим о том, что чаще выгорание встречается в социальных профессиях, то в данном контексте цинизм подразумевает:

* аморальное, негуманное, равнодушное отношение к клиентам;
* перевод отношений из субъект-субъектных в субъект-объектные.

Достаточно вспомнить злых женщин, сидящих в окошках учреждений госуслуг, врачей, которым все время некогда и «они же дали рецепт, что еще нужно». Все это признаки эмоционального выгорания и, можно сказать, ненависти к работе.

Редукция достижений. Редукция – упрощение (от сложного к простому). Но речь не столько о снижение продуктивности, сколько о личностно-профессиональном обесценивании. Специалист не чувствует свою компетентность, но чувствует неуспех в профессиональной сфере. От этого снижается самооценка.

Профессиональное психическое выгорание дает о себе знать посредством:

* нарастающих негативных установок человека в отношении труда, самого себя и коллег (клиентов);
* снижения самооценки (личностной и профессиональной);
* чувства несостоятельности;
* утраты ценностей;
* формальности в отношениях с клиентами и коллегами;
* жестокости в отношении клиентов (коллег), которая сначала проявляется во внутреннем раздражении, неприязни, скрытой агрессии, но постепенно выходит наружу аморальными поступками и открытой агрессией.

Ведущим симптомом является чувство истощения, которое сначала дает о себе знать усталостью, ухудшением здоровья (возможны частые болезни или подъемы температуры), но постепенно истощение вызывает переживание и напряжение во всем организме и дает о себе знать в нескольких направлениях:

соматика (слабость, падение иммунитета, нарушения сна, расстройства стула, головные боли, другие индивидуальные реакции);

психика (раздражительность и апатия, утрата желаний, интересов и потребностей, невозможность радоваться);

высший уровень, или ноэтический (обесценивание себя и мира, уход от общения, труда, реальности).

Длительное влияние этих эмоций вызывает общий подавленный эмоциональный фон. Тогда уже он начинает диктовать правила жизни (восприятие мира и себя). Человека настигает экзистенциональный (душевный) кризис и пустота (фрустрация). Как сорняк разрастается чувство бессмысленности: с работы оно переползает на быт, досуг, семью, личную жизнь.

В итоге, если не скорректировать состояние, человек окажется потерян и выброшен за борт жизни. Он будет существовать, комплексы, синдромы и неврозы нарастать. Нередко присоединяются девиации. Чтобы не доводить ситуацию до такого пика, важно вовремя выявить синдром сгорания и заняться его корректировкой и дальнейшей профилактикой.