

ТЕМА 2. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІВ

Поняття та ознаки емоційного вигорання

Емоційне вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в діяльності, втомлюваністю, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних хвороб. Автором терміну «емоційне вигорання» є американський психолог Герберт Фрейденбергер (1926-1991). Його клінічна концепція емоційного вигорання була розроблена під час роботи у безкоштовних клініках і терапевтичних спільнотах. **Створив перелік фаз емоційного вигорання.**

Відповідно до **однофакторної моделі** емоційного вигорання (Пайнс, Аронсон), емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, яке викликане тривалим перебуванням в ситуаціях з великим емоційно перевантаженням. Виснаження є головною причиною (фактором), а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки вважають наслідком. Відповідно до цієї моделі ризик емоційного вигорання загрожує не тільки представникам соціальних професій.

Згідно **двофакторної моделі** емоційного вигорання (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сиксма), синдром емоційного вигорання зводиться до двомірної конструкції, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації. Перший компонент, який отримав назву «афективного», відноситься до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервові напруження, емоційне виснаження. Другий – деперсоналізація – проявляється у зміні відносин або до інших, або до себе. Він отримав назву «інсталяційного».

У **трьохфакторній моделі** емоційного вигорання (К. Маслач і С. Джексон) синдром психічного вигорання є тривимірний конструкт, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукацію особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова емоційного вигорання та проявляється у зниженому емоційному фоні,

однофакторна модель (Пайнс, Аронсон) двофакторна модель (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сиксма) трьохфакторна модель (Х. Маслач, С. Джексон) чотирьохфакторна (Фірс, Мімс, Іваніські, Шваб) байдужості або емоційному перенасиченні. Друга складова (деперсоналізація) позначається в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від оточуючих. В інших - посилення негативізму, цинічність установок і почуттів по відношенню до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів тощо. Третя складова емоційного вигорання – редукція особистісних досягнень – може виявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення й успіхи, негативізм по відношенню до службових досягнень і можливостей або зменшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

У **чотирьохфакторній моделі** емоційного вигорання (Фірс, Мімс, Іваніські, Шваб) один з його елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редукування персональних досягнень) поділяється на два окремих фактора. Наприклад, деперсоналізація, пов'язана з роботою, та деперсоналізація, пов'язана з людьми.

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє три основні симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми (порушення сну, зниження імунітету, проблеми із концентрацією уваги);
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою (відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності);
- зниження професійної ефективності (відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності). Виділяють декілька груп симптомів емоційного вигорання.

Фізичні

Емоційні

Поведінкові

Когнітивні

Соціальні

Фізичні симптоми емоційного вигорання пов'язані зі станом здоров'я педагогічного працівника

До емоційні симптоми емоційного вигорання належать ті, що пов'язані з емоціями, почуттями та психічними станами педагогічного працівника

Поведінкові симптоми емоційного вигорання педагогічного працівника проявляються насамперед у його поведінці під час освітнього процесу

Когнітивні симптоми емоційного вигорання педагогічних працівників проявляються на рівні мислення, сприйняття та усвідомлення власної професійної діяльності

До соціальних симптомів емоційного вигорання належать такі, що проявляються у спілкуванні з іншими людьми: колегами, здобувачами освіти, їх батьками, адміністрацією

Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку» через обмеження лише професійними контактами, відсутність часу на власні захоплення. Згодом це перетікає в тривалий стрес, пов'язаний із виконанням професійних обов'язків. Спочатку в людини зникає інтерес до роботи, з'являється втома, брак ідей. Потім настає відчуття тривоги, занепокоєння, безвиході у вирішенні проблем. Врешті-решт з'являється байдужість до роботи, апатія, відчуття знесилена, небажання працювати, дратівливість, гнів, вороже ставлення до роботи, негативізм. Людина починає сприймати свою роботу такою, що постійно ускладнюється та стає менш результативною.

Серйозними проявами емоційного вигорання є поведінкові зміни і ригідність – неготовність людини діяти не за планом, боязнь непередбачених обставин. Якщо людина зазвичай балакуча і нестримана, вона може стати

тихою і відчуженою. Або навпаки, людина, яка, зазвичай, була тихою і стриманою, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду з будь-ким. Ригідна людина – заручник стереотипів, ідей, не вироблених самостійно, а взятих із різних джерел. Вони конкретні, педантичні, їх дратує невизначеність і недбалість. Жертва емоційного вигорання може стати ригідною у мисленні. Ригідний педагогічний працівник буде закритим для змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, які є великою загрозою для вже виснаженої особистості.

Емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дійсно дуже схожі, тому їх часто розглядають як пов'язані проблеми. Але різниця є. Вигорання може бути наслідком хронічного стресу, однак воно відрізняється від звичайної стресової реакції. Вигорілі люди почуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Часто люди, котрі переживають вигорання, не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. Інколи з'являється відчуття, ніби обов'язки переслідують весь час.

Вигорання – це не різкий, а поступовий процес, тому воно менш помітне. Стрес часто характеризується надмірною діяльністю або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії, може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю. Натомість вигорання більше вказує на пасивність, емоції можуть дещо притуплятися або звужується здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті педагогічного колективу, первинно шкодить емоційному здоров'ю.

Деякі симптоми вигорання також виникають і при депресії, наприклад, виснаження, пригніченість і знижена продуктивність. Через те, що ознаки емоційного вигорання і депресії можуть бути схожими, важливо не

займатися самодіагностикою та самолікуванням, а звернутися до фахівців психотерапевтів, оскільки лікування при депресії буде відрізнятися від втручань при вигоранні, а невідповідні поради близьких чи віднайдені рекомендації можуть лише погіршити самопочуття. Наприклад, при депресії людина може піти у відпустку, але симптоми депресії не зникнуть, як при вигоранні; або педагогічний працівник може змінити сферу діяльності чи зайнятися іншими обов'язками, але цього буде недостатньо, щоб впоратися з депресією, як із вигоранням.

Таким чином, емоційне вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в діяльності, втомлюваністю, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних хвороб. В даний час існує декілька моделей емоційного вигорання: однофакторна, двофакторна, трьохфакторна, та чотирьохфакторна. Виділяють наступні групи симптомів емоційного вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні.