

Тема: Стадії та динаміка емоційного вигорання

Існує декілька теорій, які виділяють *стадії емоційного вигорання*.

Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як стадії емоційного вигорання.

Стадії емоційного вигорання за Дж. Грінбергом:

1. задоволений роботою, але стреси поступово зменшують енергію
2. безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до справи
3. важко зосередитися на роботі, тому все виконується дуже повільно
4. знижується імунітет, захворювання перетворюються в хронічні, постійне невдоволення собою й оточуючими, сварки з колегами
5. емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань

Динамічна модель Б. Перлмана і Е. Хартмана представляє чотири стадії емоційного вигорання, від напруження, пов'язаного із додатковими зусиллями з адаптації до професійних вимог, до поступового накопичення стресів, які приводять до хронічного стресу. Будучи негативним наслідком психологічного стресу, вигорання проявляється як фізичне, емоційне виснаження, як переживання суб'єктивного неблагополуччя – певного фізичного і психологічного дискомфорту.

Відповідно до моделі М. Буріша розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. Спочатку виникають значні енергетичні витрати – наслідок екстремально високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. У міру розвитку синдрому з'являється відчуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи

В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні стадії емоційного вигорання: напруження, резистенція та виснаження.

На стадії «Напруження» відбувається адаптація до професійних вимог, коли педагогічні працівники отримують певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. На цій стадії в них може коливатися самооцінка – від варіанту «я нічого не вмію» до «я все можу». Можуть з'явитися відчуття загнаності в клітку, тривожність, апатія або легка депресія.

На стадії «Резистенція» педагогічний працівник відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може конструктивно подолати. Тоді з'являються неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація, знехтування професійними обов'язками. Часто знижується рівень емоцій, тобто педагогічний працівник перестає застосовувати емпатію. Через обмеження своїх емоцій може виникати прискіпливість до деталей. Творчість – це завжди емоції, і вони зазвичай позитивні. А якщо людина забороняє собі емоції, то забороняє і творчість. Доцільною є допомога кваліфікованого психолога.

На третій заключній стадії «Виснаження» до ознак додаються психофізіологічні реакції. Педагогічний працівник починає часто хворіти. Хвороба є причиною, яка дозволяє не йти на роботу. Коли людина не дозволяє собі паузи, це робить за неї організм. Він виснажується і стає чуттєвим до вірусів та бактерій. Відбувається ще більша емоційна відстороненість від інших людей. На цій стадії або треба йти у відпустку, або змінювати роботу. Доцільною є допомога кваліфікованого психотерапевта.

Дослідження свідчать, що найбільш високі показники емоційного вигорання мають педагогічні працівники зі стажем від 10 до 15 років. Вважається, що це пов'язано із кризою середнього віку. Саме в цьому віці людина вперше озирається назад, замислюється над тим, чого досягла, оцінює свої професійні досягнення. Якщо їй здається, що вона не досягла

певних успіхів (велика зарплата, статус, посада), свідомо чи ні, людина починає відчувати емоційний дискомфорт, психічну напругу, незадоволення працею, перевтому.

У педагогічних працівників зі стажем до 5 років причиною емоційного вигорання вважають невідповідність очікувань та реальної дійсності. У педагогічних працівників зі стажем роботи понад 20 років вигорання пов'язують з віковими особливостями. Адже саме на цьому віковому етапі перед ним постає питання: «А навіщо я працюю?» Якщо він вдало його розв'яже, то у віці 50 – 55 років переживає нове піднесення творчих сил.

Найстійкішою до синдрому емоційного вигорання виявилася група педагогічних працівників зі стажем 15 – 20 років. Свої діти дорослішають, і з'являється можливість більше уваги та часу приділяти саме особистому та професійному життю, що сприяє оновленню переживань, появи відчуття повноти життя.

Таким чином, існує декілька теорій, які виділяють стадії емоційного вигорання: початкову, середню та стадію виснаження. Найбільші показники емоційного вигорання мають педагогічні працівники зі стажем 10–15 років, найбільш стійкі – зі стажем 15–20 років.