

ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЕ ДАННОГО ЯВЛЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

© Эрро А. А., 2024

МБОУ Лицей №3, г. Иркутск

В подростковом возрасте происходит активное формирование личностной идентичности, самооценки и отношения к окружающему миру. Подростки ощущают натиск ожиданий со всех сторон: они сталкиваются с давлением, связанным с достижением успеха в учебе, социальной интеграции, выбором будущей профессии, а также сталкиваются с проблемами внутри личностного характера, как например, поиск своего места в обществе, ощущение одиночества, недопонимания в отношениях с близкими и друзьями, и как раз все эти факторы могут привести подростка к эмоциональному выгоранию.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, школьники, здоровье, психология

Когда речь заходит о подростках, эмоциональное выгорание это не просто симптом, который пройдет с возрастом. Это серьезная проблема, которая, если ее не решать, в дальнейшем может привести к негативным последствиям как психического, так и физического состояния.

Если в моменте симптомы это депрессия, черный юмор, или нежелание учиться, то на перспективу это

синдром неудачника, который не может быть успешен на работе и в личной жизни, хроническая депрессия, неуверенность в себе, попытка обвинить во всех неудачах и себя и общество, упускать позитивные шансы и возможности. Такие неудачи могут быть вызваны и объективными факторами — ригидность мышления, неумение концентрироваться и ставить перед собой цели, недоверие к окружающим, и как следствие

отсутствие хороших и теплых отношений как на работе, так и в личной жизни.

И, конечно, всё это оказывает влияние на их здоровье, может наблюдаться изменение сна, утомляемость, снижение иммунитета. Именно эмоциональное выгорание может привести к таким последствиям, что в последующем будет мешать жизни подростка. Для эффективного управления компанией недостаточно приобрести оборудование, нанять людей и поставить им задачи. Необходимо, чтобы люди — сотрудники — выполняли задачи с должным уровнем производительности и ответственности. Для этого необходимо не только определять рабочие задания и контролировать их выполнение, но и управлять желанием людей делать эти задания, то есть внедрять системы мотивации.

Несомненно, для разных групп людей — возраст, пол, статус, место проживания — симптомы эмоционального выгорания разные.

Женщины и девушки менее подвержены такому симптому, так как имеют более гибкую психику, а подростки более интенсивно реагируют на эти симптомы, чем взрослые.

Возможно, у подростков сигналы выгорания более заметны, так как дети ежедневно подвергаются оцениванию своей деятельности через механизм школьных оценок, а для взрослых такие «оценки» на постоянной основе не ставятся.

Соответственно наблюдая изменения в оценках в течении учебного года можно сделать вывод о наличии такого симптома. В основном это видно у школьников старших классов, которые кроме высокой психической нагрузки от учебного процесса получают дополнительные стрессы от сдачи ОГЭ и ЕГЭ. Страх перед экзаменами, страх осуждения от родителей, возможный провал карьеры из-за непоступления на дальнейшее обучение повышают уровень стресса у ребенка, и могут привлечь синдром профессионального выгорания уже в начале учебного года.

Подростки могут испытывать затруднения в учебе из-за сниженной концентрации и памяти. Они могут столкнуться с проблемами при выполнении заданий, снижением мотивации к обучению и интереса к учебному процессу. Школьники, страдающие от эмоционального выгорания, могут наблюдать снижение оценок и последующее отставание в учебе. Проблемы в отношениях с родителями и сверстниками, эмоциональное выгорание может оказать серьезное влияние на отношения подростка с его родителями и сверстниками. Подросток может испытывать раздражение, злость и отчуждение от своих близких людей. Это может привести к конфликтам, недопониманию и нарушению коммуникации.

Эмоциональное истощение — это длительный процесс, который не возникает внезапно. Ему предшествует комплекс симптомов, которые сигнализируют о наступлении опасного состояния. Психологи выделяют 5 основных фаз, во время

которых можно проследить признаки эмоционального утомления, ведущих к выгоранию:

Первая фаза, наиболее успешно поддающаяся коррекции, это демонстрация отрицательного поведения при появлении трудностей, первых проблем, снижение удовлетворенности учебой и трудом. А далее стрессовые ситуации начинают расти как снежный ком.

2. Нервное напряжение, связанное с учебными нагрузками, вызывает усталость, апатию, бессонницу или чрезмерную сонливость. Продуктивность учебы снижается, возникает нежелание учиться.

3. Высокие требования и большая загруженность в учебе приводят к переутомлению, снижению концентрации внимания, постоянной раздражительности. Подросток воспринимает низкие результаты как личную неудачу, что вызывает бурную реакцию в виде отказа от работы. Обостряются немотивированная агрессия и злоба. Постепенно возникает чувство подавленности, ощущение нехватки времени.

4. Кризисная фаза, когда работоспособность практически отсутствует, возникает неспособность выполнять даже простые задания. Развивается недовольство собой, окружающими и жизнью. Ребенок отказывается говорить на «школьные» темы, избегает участия в коллективных мероприятиях.

5. Последняя фаза имеет уже клиническое проявление, когда психологические проблемы начинают влиять на физическое здоровье, приводят к частым болезням, в том числе психосоматическим, и могут повлечь потерю работоспособности уже на физическом уровне.

На любой из этих стадий подросток испытывает потребность в отдыхе и стабилизации состояния. Если оставить проблему без внимания, это приведет к негативной жизненной установке и потере смысла жизни.

Как не допустить выгорания в будущем? Чтобы сохранить эмоциональный баланс, подросткам необходимо научиться правильно оценивать свои силы и выравнивать нагрузку. В этом может помочь соблюдение режима труда и отдыха; ведение активного образа жизни; прогулки и физические нагрузки. Регулярное питание и употребление здоровой пищи поможет сохранить аппетит и поддерживать организм в работоспособном состоянии. Соблюдение этих простых правил позволит укрепить организм и создать резерв для борьбы с выгоранием. ■

Phases of emotional burnout and research of this phenomenon among adolescents

© Ero A., 2024

During adolescence, there is an active formation of personal identity, self-esteem and attitude towards the world around us. Adolescents feel the onslaught of expectations from all sides: they face pressure to achieve academic success, social integration, choosing a future profession, and also face problems of a personal nature, such as finding their place in

society, feeling loneliness, misunderstandings in relationships with loved ones and friends, and just all these factors can lead a teenager to emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, schoolchildren, health, psychology
