**Причины и следствия «профессионального выгорания» педагога**

http://testoteka.narod.ru/0.pngОчевидно, что эффективность деятельности педагога обусловлена не только уровнем профессиональной компетентности, но и психоэмоциональным состоянием специалистов. Согласно данным научных исследований (Freudenberger, Maslach), профессиональная сфера «человек-человек», в которой заняты педагоги, психологи, врачи, социальные работники, менеджеры, продавцы и другие специалисты, работающие в сфере межличностного взаимодействия, отличается повышенной стрессогенностью.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПрофессиональное выгорание рассматривается, в том числе, как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессоров средней и высокой интенсивности. Сегодня в литературе можно встретить различные трактовки этого понятия, такие как: "эмоциональное выгорание", "психическое выгорание", "профессиональное выгорание" - всё это разные названия одного и того же явления.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngАвтор термина «профессиональное выгорание» (burnout), Freudenberger, утверждает, что данный процесс приводит к эмоциональному истощению специалистов, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей и постоянной необходимос-тью находиться с ними во взаимодействии.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngСиндром выгорания в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Однако данное утверждение справедливо лишь в том случае, когда речь идёт о СА-мом начале формирования этого состояния. На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Один из характерных признаков выгорания - утрата интереса к работе. Таким образом, синдром выгорания негативно сказывается не только на профессиональной деятельности, но и в целом определяет качество жизни человека. http://testoteka.narod.ru/0.pngНа сегодняшний день в образовательных учреждениях растет потребность в психологи-ческом сопровождении профессиональной деятельности, и, прежде всего, профилактике профессионального выгорания педагогов. Практические подходы к профилактике посредством психологических методов и технологий, разработанные в настоящее время позволяют поддерживать эмоциональное благополучие специалистов, способствуют повышению работоспособности и улучшению психологического климата в коллективе (в случае, если работа проводится внутри одной организации).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngДанный подход разработан на основании ряда теоретических положений. Вот некоторые из них.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngСиндром включает в себя три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngЭмоциональное истощение проявляется в подавленном настроении, депрессии, равно душии, эмоциональном перенасыщении, хронической усталости, снижении креативности.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПод деперсонализацией в данном случае понимают деформацию отношений с другими людьми. Это может быть как повышение зависимости от других, так и, наоборот, повышение негативизма и циничности по отношению к учащимся, студентам, подчинённым, клиентам и др.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngЧто касается редукции личных достижений, то она проявляется в виде недооценки или даже негативной оценки себя, своих профессиональных достижений, служебных достоинств и перспектив, может приводить к ограничению своих возможностей и обязанностей по отношению к другим людям.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ процессе профессионального выгорания перечисленные характеристики психоэмо-ционального состояния являются как следствием развития синдрома, так и факторами, обуславливающими его развития.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПредполагается, что синдром профессионального выгорания может быть обратим на любой стадии развития, но наиболее успешно его преодоление проходит на начальной стадии его развития.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПеречисленные выше положения позволяют определить основные направления про-филактической деятельности. Психологическая работа осуществляется через разрядку психоэмоционального напряжения, развитие творческого потенциала и активизацию личностных ресурсов специалистов.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngРабота осуществляется в форме психологического тренинга, посредством психологических методов и технологий и обеспечивается достижение следующих результатов:   
1. приобретение новых знаний по проблеме профессионального выгорания;   
2. актуализацию и мобилизацию личностных ресурсов;   
3. снижение психоэмоционального напряжения;   
4. развитие коммуникативной компетентности;   
5. формирование навыков конструктивного решения конфликтов в профессиональной среде;   
6. обогащение навыками совладания со стрессом и саморегуляции эмоционального состояния.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ результате групповой работы участники овладевают:   
• знаниями о способах эмоциональной саморегуляции;   
• умениями применять их с целью самопомощи.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngКроме этого, как уже было отмечено выше, можно прогнозировать повышение рабо-тоспособности специалистов, а так же улучшение психологического климата в коллек-тиве (в случае, если работа проводится внутри одной организации).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngСиндром «психического выгорания» широко исследуется в зарубежной психологии уже более двадцати лет. В отечественной психологии проблематика данного синдрома пока еще не получила должного рассмотрения. В зарубежной литературе синдром из-вестен под термином «burnout». Английский термин «burnout» сопоставим с такими русскими эквивалентами, как «сгорание», «затухание горения», «выгорание» и т. д.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngСуществуют различные определения «выгорания», однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней и высокой интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» («burnout») обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов (Maslach, Schaufeli, 1993).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВпервые термин «burnout» был введен американским психиатром X. Фреденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находя-щихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи (Freundenberger, 1974). Первоначально под «психическим выгоранием» подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. Позже симптоматика данного синдрома существенно расширилась за счет включения не только психического компонента, но и пси-хосоматического. Исследователи все больше стали связывать синдром «burnout» с психосоматическим самочувствием, приравнивая его к состоянию предболезни.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngТрудности исследования синдрома были связаны, с одной стороны, с неопределенностью и многокомпонентностью его описательных характеристик, с другой стороны, с отсутствием соответствующего измерительного инструментария. В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с «психическим выгоранием». Среди них такие разрушительные симптомы, как:   
• агрессивные и упаднические чувства,   
• переживания чувства вины и зависимости,   
• психосоматические недомогания,   
• бессонница, нарушения сна,   
• негативное отношение к работе,   
• злоупотребление психоактиваторами (крепкий чай, кофе, медикаменты),   
• употребление алкоголя и др.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngНесмотря на многочисленность публикаций по проблеме «burnout», большинство из них до 1980-х годов носило описательный характер. Как отметили Б.Перлман и Е.Хартман (Perlman, Hartman, 1982) только единицы исследователей поднялись выше описательного уровня и представили статистический анализ данных. Они выделили следующие исследования.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ сравнительном исследовании преподавателей, которые отождествляли себя либо с «профессионально выгоревшими», либо с «профессионально обновленными», выявилось, что большинство мужчин в возрасте 30 — 49 лет считают себя «выгоревшими», а большинство женщин того же возраста относят себя к группе «профессионально обновленных». Как значимый фактор обновления «профессионально обновленные» преподаватели в отличие от группы считавших себя «выгоревшими» воспринимали административную поддержку и взаимоотношения с коллегами по работе.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПри изучении влияния стажа пребывания в данной должности и ролевого конфликта у 140 учителей, работающих в частных школах, обнаружилось, что частота ролевых конфликтов является значимой переменной в предсказании «профессионального выгорания» учителей. А значимая положительная связь между стажем учителя и «выгоранием» выявлена не была.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngДля понимания «выгорания» как личностной деформации также исследовались некоторые личностные особенности работников социальной службы. Обнаружилось, что «выгорание» не идентично неудовлетворенности работой. Более сильно связан с «выгоранием» возраст, а не стаж. При этом работники социальной службы с высокими показателями «силы Я» были более позитивно ориентированы по отношению к клиентам и в меньшей степени подвержены «выгоранию».   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ 1981 году была опубликована работа американских психологов, в которой возможность проявлений синдрома психического выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий (Maslach, Jackson, 1981). Таким образом, был частично разрешен спор о природе данного феномена, по крайней мере, в отношении профессий типа «человек — человек». Эти же авторы разработали опросник — «Maslach Burnout Inventory» (MBI) (Maslach, Jackson, 1986). В соответствии с их подходом синдром «психического выгорания» представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя: \*эмоциональное истощение, \*деперсонализацию и \*редуцирование личных достижений.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngЭмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания». Оно проявляется в переживаниях сниженного эмоционального фона, равнодушии или в эмоциональном перенасыщении.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngДеперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В иных случаях — повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам, подчиненным, коллегам и др.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngРедуцирование личных достижений может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngАвторы второго подхода Д. Дирендонк, В. Шау-фели, X. Сиксма (Dierendonck, Schaufeli, Sixma, 1994) провели многочисленные исследования среди медицинских работников и выявили, что в качестве специфических детерминант «выгорания» выступают чувства несправедливости, социальной незащищенности, большая зависимость как от пациентов, так и от руководства. На основании полученных результатов авторы предложили свою концепцию «burnout». Согласно их подходу синдром «выгорания» сводится к двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПервый компонент, получивший название «аффективный», относится к сфере жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВторой компонент — деперсонализация — проявляется в изменении отношений либо к пациентам, либо к себе. Он получил название «установочный».   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ третьем подходе к проблеме «выгорания» данный синдром рассматривается как одномерная конструкция (Pines, Aronson, 1988). Согласно такому подходу «выгорание» — это состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. А. Чиром (Shirom, 1989) считает «выгорание» комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления. Он полагает, что главный фактор «выгорания» — это эмоциональное истощение, а дополнительные компоненты являются следствием либо поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации, либо собственно когнитивно-эмоционального «выгорания», что выражается в редуцировании личных достижений (деформации субъективной оценки собственных возможностей). И то и другое проявляется в деформации личности и имеет непосредственное значение для ее социального здоровья. В противоположность двум предыдущим подходам, авторы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» определенными группами  специалистов.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngТаким образом, большинство авторов сходятся во мнении, что эмоциональное истощение является основной составляющей «профессионального выгорания». Чаще всего оно проявляется в переживаниях сниженного эмоционального фона, равнодушии или в эмоциональном перенасыщении и негативно отражается на качестве жизни и профессиональной деятельности.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ настоящее время еще нет единого взгляда на структуру синдрома «burnout». Несмотря на различие в подходах к его изучению, можно заключить, что данный синдром представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально затрудненных или напряженных отношений в системе «человек — человек». Последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационных) изменениях личности. И то и другое имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья личности.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngБольшинство авторов склоняются к мнению, что синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий или профессий сферы межличностных взаимоотношений: врачей, медицинского персонала, учителей, консультирующих психологов, психиатров, психотерапевтов, представителей различных сервисных профессий, а также всех категорий руководителей.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВ контексте профессиональной деятельности негативные последствия межличностных коммуникаций обозначаются понятием «профессиональное выгорание». Есть основания считать, что «выгорание» имеет прямое отношение к сохранению здоровья, психической устойчивости, надежности и профессиональному долголетию специалистов, включенных в длительные межличностные коммуникации.

|  |
| --- |
| Источник:   1. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2006. – 172 с. (с. 149-155) |