**Риск** **профессионального выгорания**

**в педагогической деятельности: диагностика и оптимизация**

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

### Риск, как состояние неопределенности, присутствует во всех областях человеческой жизни, и широко распространяется в сфере образования: «Риск представляет собой целенаправленное поведение социального субъекта, осуществляемое в обстоятельствах неопределенности ожидаемых исходов» [1, с. 15].

Наиболее характерным психофизическим состоянием, развивающимся под влиянием особых условий жизнедеятельности, является состояние стресса. В литературе встречается понятие «психологическое выгорание», под которым обычно понимают синдром, возникающий вследствие длительных профессиональных стрессов.

Профессиональное выгорание – если не самая опасная, то самая распространенная профессиональная болезнь для тех, кто работает в системе «человек-человек», прежде всего – учителей. Она возникает в результате накапливания отрицательных эмоций, хронического стресса и истощает внутренние ресурсы человека. В последние годы этот профессиональный риск все чаще подвергается научному анализу.

Согласно классификации В.И. Зубкова [1, с. 119] риск профессионального выгорания а педагогической деятельности является квалификативным, институализированным, праксеологическим, обоснованным (т.к. связан с необходимостью выполнять профессиональные обязанности) риском; моральным по своим последствиям и значительным по масштабу влияния на здоровье педагогов.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. выделяют три стадии профессионального выгорания [2, с. 39]. Первая стадия: сглаживается острота чувств и переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает тревожность, неудовлетворенность. Вторая стадия: пренебрежительные отзывы в кругу коллег о некоторых из них; открытое проявление неприязни, антипатии, раздражения. Третья стадия: равнодушие ко всему, даже к собственной жизни; потеря интереса к чему бы то ни было, холодное безразличие.

Первая стадия может протекать в течение трех-пяти лет; вторая **–** в среднем, от пяти до пятнадцати лет; третья стадия может длиться от десяти до двадцати лет.

Симптомы профессионального выгорания различны и носят как психофизический, так и социально-психологический характер. Так, например, к психофизическим симптомам Самоукина Н.В. относит [http://www.elitarium.ru/].

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на имеющуюся ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);

- частые беспричинные головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- полная или частичная бессонница;

- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;

- повышенная раздражительность на незначительные мелкие события;

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что « что-то не так, как надо получится» или « я не справлюсь»;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу « как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Все эти симптомы проявляются у педагогов по-разному.

В нашем образовательном учреждении мы проанализировали проявление профессионального выгорания у педагогов, разделенных на группы в зависимости от стажа работы. Исследование проводилось при помощи методики К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Получены следующие результаты: 15% педагогов со стажем работы от 1 до 3 лет испытывают «эмоциональное истощение». Склонность к выгоранию молодых специалистов объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто несоответствующей их ожиданиям: большая нагрузка, маленькая заработная плата, отсутствие наставника. Эмоциональное выгорание также испытывают 7% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет. У учителей со стажем старше 11 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты.

Помимо диагностики, мы выяснили, что помогает педагогам снизить риск профессионального выгорания:

- долгий и крепкий сон;

- наличие хобби;

- любимые занятия (чтение книг, просмотр фильмов и т.д.);

- умение разграничивать рабочее и домашнее время;

- поддержка молодых педагогов со стороны начальства;

- профессиональная поддержка, общение с коллегами;

- отдых после работы в тишине;

- атмосфера доброжелательности и взаимопомощи в коллективе, доверительные отношения с коллегами;

- занятие спортом (танцы, йога), посещение бассейна;

- развлечения (поход в кафе, кино, шопинг) и т.д.

Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С., Скугаревская М.М. полагают, что способами оптимизации риска профессионального выгорания педагогов являются: наличие разнообразных интересов, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, стабильная работа, представляющая возможность для творчества, профессионального и личностного роста. Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы; те, кто занимают активную жизненную позицию, владеет средствами психологической саморегуляции. Снижают риск профессионального выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

Таким образом, познакомившись с риском эмоционального выгорания, причинами и симптомами его проявления, мы можем сделать вывод о том, что выгорание представляет собой процесс, развивающийся во времени. Он начинается с сильного продолжительного стресса. В профессиональной деятельности педагогических работников полностью исключить профессиональное выгорание невозможно, но оптимизация данного риска предполагает использование способов саморегуляции и психологической защиты.

Список литературы

1. Зубков В.И. Социальная теория риска: Учебное пособие для вузов. – М.: АкадемПроект, 2009. – 380 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2012. – 384 с.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2011. – № 11.– С. 2 – 16.
4. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности (реклама, управление, инженерная психология и эргономика): словарь / Авторы-сост. Б.А. Душкова, Б.А. Смирнов, А.В. Королев. – Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – С. 476-477.
5. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. – 2012. – №7. – С. 3-9.