**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

* 1. Понятие синдрома эмоционального выгорания. История вопроса.
  2. Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания.
  3. Учитель в напряженных условиях.
  4. Симптомы эмоционального выгорания.
  5. Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Исследователи предполагают, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость (Маркова А. К. 1993г., Колесников Л.Ф. 1985г., Дьяконов Г. 1993г.)).

*Понятие синдрома эмоционального выгорания. История вопроса.*

Термин ‘’эмоциональное выгорание’’ введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Первоначально количество профессионалов, относимых к подверженным ‘’ эмоциональному сгоранию’’, было незначительно это были сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. Р.Шваб (1982 г.) расширяет группу профессионального риска: это – прежде всего учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней.

Согласно современным данным, под “психическим выгоранием” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Исследования последних лет позволили существенно расширить сферу распространения этой структуры, включив профессии, не связанные с социальной сферой, что привело к некоторой модификации понятия ‘’выгорания’’ и его структуры. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты: эмоциональное истощение, цинизм, профессиональная эффективность. С этих позиций понятие деперсонализации имеет более широкое значение и означает отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду и его предмету в целом.

*Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания.*

Традиционно факторы группировались в два больших блока, особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов (внешние и внутренние или личностные и организационные).

Рассмотрим в качестве примера классификацию В.В.Бойко:

*1. Группа организационных* (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания. Рассмотрим их:

* хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: такая деятельность связана с интенсивным общением.
* дестабилизирующая организация деятельности: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней “ бюрократического шума” – мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность.
* повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается медиков, педагогов, воспитателей и т.д.
* неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность по вертикали, в системе “ руководитель – подчиненный”, и по горизонтали, в системе “ коллега – коллега”.
* психологически трудный контингент, с которым имеет дел**о** профессионал в сфере общения: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития.

*2. Внутренне факторы*, обуславливающие эмоциональное выгорание:

- склонность к эмоциональной ригидности: эмоциональное выгорание возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан, как средство психологической защиты.

* интенсивная интериоризация (восприятие и переживание)обстоятельств профессиональной деятельности: данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль.
* слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональнойдеятельности: здесь имеется два аспекта.
* нравственные дефекты и дезориентация личности: возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности.

# *Учитель в напряженных условиях.*

Факторы, инициирующие эмоциональное выгорание:

*Организационные* *факторы*, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности.

* Условия работы. Основной упор в изучении этих факторов был сделан на временные параметры деятельности и объема работы. Повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания.
* Содержание труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с учащимися: их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта.
* Социально-психологические факторы. Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим ученикам и особенностей поведения самих учеников.

Таким образом, мы видим, что профессия учителя может быть отнесена к “разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции” (Форманюк,1994г.) Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит учитель.

Рассмотрим теперь *индивидуальные*факторы, в эту группу включены социально-демографические и личностные особенности:

- во-первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;

* во-вторых, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;
* в-третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе (отсутствие профессионального общения).

*Личностные особенности.* Более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие *непомерно высокие требования к себе*. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной *неуязвимости и совершенства*. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью (Иевлева, Шаталова, 2003г.).

### *Симптомы эмоционального выгорания.*

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на:

*1. Физические:*

усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, одышка, бессонница.

*2. Поведенческие и психологические:*

работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше, профессионал рано приходит на работу и остается надолго, поздно появляется на работе и рано уходит, берет работу на дом, чувство неосознанного беспокойства, чувство скуки, снижение уровня энтузиазма, чувство обиды, чувство разочарования, неуверенность, чувство вины, чувство невостребованности, легко возникающее чувство гнева, раздражительность, человек обращает внимание на детали, подозрительность, чувство всемогущества (власть над судьбой пациента), ригидность, неспособность принимать решения, дистанционирование от пациентов и стремление к дистанционированию от коллег, повышенное чувство ответственности за пациентов, растущее избегание, общая негативная установка на жизненные перспективы, злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

*Возможные меры профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания*

Эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении. К. Маслач (1978г.) считает, что “ сгорание” не является неизбежным.

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей, в том числе и в педагогической деятельности.

1. Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для исполнителей.
2. Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является *саморегуляция*. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.
3. *Аутогенная тренировка* используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Педагогическая работа связана с интенсивным общением как с детьми, так и с их родителями. В этом отношении аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Что позволяет изменить настроение, самочувствие, и т.д.
4. Широко используется *психокоррекция* как совокупность психологических приемов, применяемых психологом, для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе.
5. *Еще одно важное условие* состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни.

Анализ литературы по данной тематике позволяет нам констатировать, что синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение.

Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

Литература

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. ПИТЕР, С.-Петербург,2002 г., с.221.

2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом ‘’Филинъ’’, 1996.

3. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. “Вопросы психологии”,1994 г., N 6.

4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978.

5. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей. М., 1988г.