

не что иное, как маскировка своей несостоятельности. У подростков, выросших в разведённых семьях, наблюдается занижение самооценки [8].

Немаловажным фактором является качество здоровья матери и детей, воспитывающихся в неполной семье. Педиатры, исследующие уровень здоровья детей, говорят о том, что дети из неполных семей значительно чаще подвержены острым и хроническим заболеваниям. Женщина вынуждена, прежде всего, выполнять функции материального обеспечения семьи в ущерб традиционным материнским обязанностям воспитания и укрепления здоровья детей. Статистически значима частота наличия в неполной семье вредных привычек (курение, употребление алкоголя), социально-бытовая и жилищная неустроенность, несоблюдение гигиенических норм жизни, не обращаемость к врачам в случае болезни детей, самолечение [9].

По мнению психологов, дети в семье с одним родителем чаще, чем другие, подвержены риску недополучения в сенситивные периоды своего развития того социального опыта, который в дальнейшем служит основой формирования интеллектуальной, эмоционально зрелой и нравственно устойчивой личности. Но это не значит, что ребёнок в такой семье обязательно вырастет личностно и социально незрелым. Многое зависит от того, какую стратегию воспитания выберет мама, как она будет строить свои взаимоотношения с ребёнком и учить его устанавливать взаимоотношения с окружающими [10].

Ситуация, где мать воспитывает одна ребёнка, может иметь и положительные стороны. Так, например, женщина после неудавшегося брака избавляется от психологического дискомфорта. Она может самостоятельно распоряжаться своей жизнью, испытывать эмоциональный подъём. Смена обстановки, устройство на работу может приносить как материальное, так и моральное удовлетворение. В таких семьях взаимоотношения с детьми более доверительные.

Заключение. Необходимо отметить следующее: исследований посвящённых проблеме психологического здоровья одиноких матерей в научной литературе очень мало; женщины, оказавшиеся в статусе матери-одиночки, имеют чаще всего негативные последствия своего нового социального статуса, чем позитивные. В результате наблюдается ряд проблем с психологическим здоровьем матери-одиночки и её детей — одиночество, материальные трудности, проблема личностного роста, гипе-ропека, чувство вины и многое другое. Поэтому им необходима психологическая помощь квалифицированных специалистов.

Список цитируемых источников

1. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков. М. : Академия, 2000. 256 с.
2. Селезнёв А. А. Экспериментальная психология и системный анализ данных. РИО БарГУ, 2014. 157 с.
3. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. 376 с.
4. Там же. С. 124.
5. Еникеев М. И. Общая и социальная психология. М. : ЭКОР, 2003. 465 с.
6. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи. 376 с.
7. Там же.
8. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология. 465 с.
9. Там же. С. 38.
10. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи. 376 с.

Материал поступил в редакцию 25.01.2015 г.

УДК 159.9

В. Е. Романчук

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Введение. Интерес к синдрому выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число работающих, которые ощущают себя профессионально несостоятельными, обессиленными, измотанными и эмоционально «потухшими», что в итоге сказывается на продуктивности работы. В зарубежной литературе этот синдром известен как burnout, который был введён американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [1]. Синдром выгорания проявляется в виде

нарастающего безразличия к своим обязанностям, возникающем ощущении неудовлетворённости работой, хроническом повседневном напряжении или эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком в лично значимых ситуациях общения с другими людьми. Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» ряд авторов обозначает как «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов [2]. Считается, что такой синдром наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий системы «человек—человек» (медицинские работники, учителя, менеджеры всех уровней, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий) [3].

Основная часть. Профессиональное выгорание является следствием продолжительных рабочих стрессов, стрессов межличностных коммуникаций. Оно ведёт к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни специалистов, сказывается как на психофизическом самочувствии отдельных работников, так и на здоровье всей организации в целом.

В настоящее время исследователями выделено свыше 100 симптомов, помогающих определить начинающееся выгорание у работников: снижение мотивации к работе; резко возрастающая неудовлетворённость работой; потеря концентрации и увеличение ошибок; возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами; игнорирование требований к безопасности и процедурам; ослабление стандартов выполнения работы; снижение ожиданий; нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств; поиск оправданий вместо решений; конфликты на рабочем месте; хроническая усталость; раздражительность, нервозность, беспокойство; дистанцирование от клиентов и коллег и др. [4].

К. Маслач и С. Джексон к наиболее характерным проявлениям синдрома выгорания относят чувство эмоционального истощения или изнеможения, невозможность работать с полной отдачей сил, дегуманизацию (деперсонализацию) как тенденцию к циничности и негативизму по отношению к зависимым лицам (пациентам, клиентам, подчинённым, учащимся), негативное самовосприятие в профессиональном плане (редуцирование личных достижений или обязанностей) [5].

Подробно освещает симптомы эмоционального выгорания В. В. Бойко [6]. При этом он соотносит их с тремя фазами формирования данной профессиональной деформации. Во время первой фазы эмоционального выгорания — «напряжения» — наблюдаются следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворённость собой; тревога или депрессия. Вторая фаза — «резистенция» — характеризуется такими симптомами, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (эмоциональная лабильность); эмоционально-нравственная дезориентация (неспособность контролировать эмоции в рамках морально-этических норм); расширение сферы экономии эмоций (избегание ситуаций, когда необходимо проявление эмоций, участия, сопереживания). Третья фаза эмоционального выгорания — «истощение» — характеризуется эмоциональным дефицитом; эмоциональной отстранённостью; личностной отстранённостью (деперсонализацией); психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

Симптомы синдрома выгорания ни у кого не проявляются одновременно, существуют индивидуальные вариации, потому что выгорание — это реакция индивидуальная.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия — одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью. В современных условиях деятельность педагога насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание (высокая ответственность за учеников, ежедневная психическая перегрузка, самоотверженная помощь, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся) [7]. К тому же феминизированность профессии учителя имеет целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная в сравнении с мужчинами заболеваемость психическими болезнями, высокая «стрессированность», вызываемая бытовыми неурядицами из-за не меньшей загруженности работой по дому, отсутствием нормальных жилищных условий, недостаточности внимания, уделяемого домочадцам, низкой оплатой труда, а это нередко приводит к фрустрации как предпосылке различных психических заболеваний [8].

Т. В. Форманюк выделяет три фактора, играющих существенную роль в профессиональном выгорании учителей, — личностный, ролевой, организационный. Личностный фактор включает мотивацию, способы реагирования на стрессы и другие индивидуальные особенности, ролевой связан с ролевой конфликтностью и ролевой неопределённостью, организационный включает характеристики профессиональных задач, характер руководства, степень ответственности [9].

Существует ряд работ, в которых идёт речь о том, что атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе может привести

к эмоциональному истощению у учителей. Выгорание у мужчин в большей степени вызывается невнимательностью учеников, а у женщин — их непочтительностью [10].

По данным Т. И. Ронгинской, 53% обследованных учителей находятся в группе риска по развитию выгорания, для них характерно чувство неудовлетворённости своей деятельностью, острое переживание несоответствия между собственным вкладом и получаемым или ожидаемым вознаграждением. Для 28% характерно постоянное беспокойство, снижение способности к релаксации, чувство неудовлетворённости своей деятельностью, тенденция к отказу от поиска решений и избеганию проблем в профессионально трудных ситуациях. Лишь небольшое количество учителей демонстрируют черты поведения, способствующие эффективной работе и сохранению психического здоровья в профессиональной среде (9 и 10% от общего числа обследованных соответственно) [11].

Результаты исследований Н. Е. Водопьяновой, В. П. Зинченко позволили сделать вывод о том, что синдром выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень выгорания учителей с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а молодых учителей — вхождением в новую профессиональную сферу.

Среди наиболее характерных последствий выгорания авторы называют деформацию «Я-концепции» (повышение негативизма по отношению к «Я»), гневливость, циничность, подозрительность, депрессию, ригидность и различные формы дезадаптации, которые непосредственно относятся к психосоциальному здоровью личности [12]. Так, Н. Е. Водопьянова, В. П. Зинченко к негативным последствиям синдрома выгорания относят: снижение работоспособности, ухудшение качественных и количественных показателей работы; снижение адаптационных возможностей организма; личностные деформации и стресс-синдромы (переживания одиночества, выгорания, депрессии, хронической усталости и др.); болезни адаптации (язвенная болезнь желудка, инфаркт миокарда, гипертония, бронхиальная астма, нефросклероз) [13].

Заключение. Профессия педагога связана со значительным риском развития синдрома профессионального выгорания, который вызывается рядом факторов, включающих индивидуально-психологические особенности педагога и специфические аспекты профессиональной деятельности. В целях предупреждения профессионального выгорания необходим обязательный профессиональный отбор, предусматривающий определение тех качеств и характеристик личности, которые будут противостоять формированию у педагога данного синдрома. Также важна своевременная диагностика и самодиагностика профессионального выгорания. Обладающий знаниями проблемы и умеющий бороться с её проявлениями педагог сможет с наименьшими потерями преодолеть распространённый в настоящее время синдром профессионального выгорания.

Список цитируемых источников

1. Психология здоровья : учеб. для вузов / Г. С. Никифоров [и др.] ; под общ. ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
2. Там же. 607 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
4. Там же. 336 с. ; Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 2003. 474 с.
5. Психология здоровья. 607 с.
6. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении 474 с.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 336 с.
8. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // *Вопр. психологии*. 1994. № 6. С. 57—64.
9. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 336 с.
10. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
11. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 336 с.
12. Психология здоровья. 607 с.
13. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 336 с.

Материал поступил в редакцию 22.02.2015 г.