

ность его труда и способствуют активному профессиональному долголетию.

*Н.В. Мальцева (Соликамск)*

### **Синдром «Эмоциональное выгорание» как социально-психологическая проблема**

Выполнение педагогической деятельности сопровождается разнообразными эмоциональными состояниями: положительными, отрицательными, нейтральными. Это эмоциональное сопровождение во многом определяет продуктивность деятельности педагога, которая также влияет на личность, что при определенных условиях может привести к синдрому «эмоционального выгорания».

Термин «burnout» (эмоциональное выгорание) введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденом в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, к которым относится и профессия «социальный педагог».

Многие исследования показывают, что ключевую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе «человек–человек».

В настоящее время хорошо известны три модели «психического выгорания» и соответственные им методы его оценки.

Согласно первой модели, «выгорание» – это состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Данная трактовка близка к пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». Приверженцы этого подхода не ограничивают «выгорание» какими-то определенными профессиональными группами.

Вторая модель принадлежит голландским исследователям. Они рассматривают «выгорание» как двухмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации. Последняя проявляется в изменении отношения к себе, либо к другим (подчиненным, пациентам, коллегам).

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К.Маclar и

С.Джексон, где «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукиции личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая – деперсонализация – 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 и другим. Третий компонент «выгорания» – редукиция личных достижений – может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достоинств и возможностей либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Синдром «выгорания» исследовался у представителей различных профессий. Эти данные приводит в таблице В.Е.Орел.

Таблица

Средние значения основных характеристик выгорания у представителей различных профессиональных групп ( в % )

Профессиональные группы	Компоненты выгорания		
	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональная эффективность
Учителя школ	21,25	11,0	33,54
Преподаватели вузов	18,57	5,57	39,17
Социальные работники	21,35	7,46	32,75
Работники медицины (врачи, медсестры)	22,19	7,12	36,53
Работники службы психического здоровья (психологи, психиатры, психотерапевты, обслуживающий персонал)	16,19	5,72	30,87
Другие профессии (юрисконсульты, адвокаты, офицеры полиции, офицеры службы надзора, священники, библиотекари, работники агентств)	21,42	8,11	36,43

Из приведенной таблицы видно, что к наиболее склонным к выгоранию группам относятся представители педагогической сферы, социальные работники и медики, что подтверждается рядом исследований. (Y. Daniel, I. Shabo, M. Soderfeldt, B. Soderfeldt, L. E. Wag).

В.В.Бойко подчеркивает связь эмоционального выгорания со стрессом. При «эмоциональном выгорании» наблюдаются все три фазы стресса: фаза напряжения, фаза резистенции или сопротивления и фаза истощения.

Наиболее выраженной фазой «выгорания», как показали исследования Э.П.Кожевниковой и Э.Ф.Зеера, является фаза истощения, характеризующаяся тем, что педагог начинает ощущать, что эмоционально уже не может помочь субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуацию, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Педагог постепенно приучается работать как робот. В других же сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъектам общения. У отдельных педагогов наблюдается переход реакции с уровня эмоций на уровень психосоматики, когда мысль о субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение чувство страха, неприятное ощущение в области сердца, соудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Психосоматически выгорание начинает проявляться в постепенном реакции негативных установок в отношении себя, тех с кем приходится работать.

Е.Махер в своем обзоре обобщает перечень симптомов «эмоционального выгорания»: усталость, истощение, психосоматические недомогания, злоупотребление табаком, кофе, алкоголем, наркотиками, агрессивные чувства (раздражительность, напряжённость, тревожность), бессоница, упадочническое настроение и связанные с ним, эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности, переживание, чувство вины, негативная «Я-концепция». Х.Кюйнарпуу называет последние три симптома разрушающими, а остальные – их следствиями.

Выделяют три фактора, играющие существенную роль в «выгорании» (А.Pines, Е.Аzonos, 1983; С.Маclach, 1982; Р.Thornton, 1992): личностный, ролевой, организационный. У К.Кondo, соответственно: индивидуальное, социальное и характер работы и рабочего положения.

Кроме того, имеется еще одна классификация факторов, провоцирующих «сгорание». Факторы делятся на внешние и внутренние.

Внешние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание: хроническая напряжённость психэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть, что педагоги, в частности и социальные педагоги, действительно являются группой риска, подверженной данному феномену. Решение проблемы эмоционального выгорания педагогов является важным шагом на пути реформирования образования. Результаты психологических исследований в этой области и внедрение их в практику реально значимы для образовательной системы. Характер отношений педагога и учащихся в процессе совместной деятельности, ее течение, промежуточные и окончательные результаты во многом будут зависеть от того, как будет чувствовать себя педагог, какой эмоциональный отклик друг от друга получают участники этой деятельности.

*Г.П. Селиверстова, Л.А. Сарапульцева,  
Е.С. Карташова (Екатеринбург)*

### **Биосоциальная природа гендерных различий человека**

В последнее двадцатилетие возрос интерес к проблеме гендерных исследований в популяции человека. Разработаны биологическая и социальная модели гендерных различий людей. Согласно биологической модели [1] под влиянием половых гормонов (тестостерона и эстрогенов) в эмбриогенезе начинается и во время полового созревания завершается половая морфологическая и функциональная дифференцировка головного мозга человека.

Мужские и женские половые гормоны производят переналадку генетической программы нейронов в самом начале человеческой жизни и оказывают неодинаковое действие на разные части головного мозга