**Взгляд психологов на проблему профессионального выгорания.**

В данное время проблема выгорания специалистов образования становится все более актуальной. Проблема профессионального выгорания не чужда и таким специалистам, как психологи. Психологи являются такими же людьми, как и все, и находятся в тех же условиях, как и другие люди,  их объединяет со всеми людьми общая судьба, через одинаковые социальные, исторические и культурные условия существования

    Как видят психологи проблему выгорания и влияющие на нее условия своего труда?

  Нами был проведен анализ результатов деловой игры по этой актуальной проблеме, проведенной для 38и-психологов, работающих в школах, детских садах одного из районов и  в ППМС центре.

    Данный анализ обнаруживает, что в целом упоминаемые психологами факторы риска выгорания относятся в основном к трем группам факторов – это социальные, межличностные и внутриличностные факторы риска. При этом социальные факторы могут быть подразделены на макросоциальные и микросоциальные.

  В наименьшем количестве оказались представлены психологами внутриличностные факторы выгорания.

    В наибольшей степени оказались представлены психологами такие факторы, как условия трудовой деятельности, определяемые макросоциальными и микросоциальными факторами.

      Макросоциальные факторы, или системные причины, упоминаемые психологами, такие, как особенности государства, политическая нестабильность, низкие компетентность, нравственность и мораль системы управления, определяют конкретную профессиональную и житейскую ситуацию многих специалистов, работающих в бюджетной сфере. Результатом
политической и законодательной ситуации являются упоминаемые психологами их
социальная незащищенность, низкая зарплата, отсутствие материальной базы,
необходимой для выполнения работы, несоответствие формальных требований основам
профессии, отсутствие перспективы, угроза снижения заработной платы еще ниже.
Все эти факторы создают хронический социальный стресс, сосредоточенность на процессе выживания, физические и психические перегрузки, связанные с выполнением дополнительной работы. Как шутят психологи, отпуск – это время, когда я хожу на одну работу.

     Анализ факторов, определяемых макросоциальными и микросоциальными причинами, обнаруживает, что многие из них могут являться основой для внутриличностного конфликта у специалистов. Так, психолог заботится о защите клиента, и в то же время сам социально не защищен;  нередки случаи, когда психолог не имеет отдельного кабинета для конфиденциальных консультаций, а сам учит родителей, что даже ребенок в семье должен для нормального развития иметь собственное защищенное место, собственные вещи. Также, хотя от психолога требуется определяемое приказами министерства ведение соотвествующей документации, никто не обеспечивает психолога (как, например, учителей
журналами) журналами и бланками. Психолог обучает детей гармоничному образу жизни, заботе о собственных потребностях, здоровому образу жизни, но сам зачастую имеет на своем рабочем месте отсутствие условий для еды в течение рабочего дня, холодное помещение, неудобный режим работы. Психолог учит родителей и учителей доверять ребенку, но сам имеет высокий удельный вес бумажной работы, направленный на сверхконтроль его деятельности. (Нервозность и паника в момент проведения отчетов и комиссий, возникающие внутри образовательных организаций, и вовлекающие не только психологов, но и значительную часть сотрудников, также связаны с этой тенденцией к сверхконтролю и недоверием к специалистам, с завышенными требованиями с одной стороны, и отсутствием четких позиций для проверки – с другой.)

Также психологи отмечают, что много рабочего времени уходит на организацию работы, и мало – на содержание. Как часть этой проблемы – отсутствие необходимой оргтехники, недостаток оснащения кабинета, необходимость постоянно подстраиваться под график работы учителей.

    Как встречающиеся факторы риска микросоциального уровня психологи перечислили: авторитарный стиль руководства, неуважение коллег, начальства, плохую атмосферу в коллективе, «нервное» начальство,  «вопли директора», неадекватную оценку деятельности администрацией, или ее отсутствие, работа в условиях цейтнота, вынужденная работа, к которой специалист не готов, отсутствие сплоченности в коллективе. Однако эта группа факторов риска заняла меньшее место, чем группа макросоциальных факторов и определяемых ими условий труда.

  Как внутриличностные и индивидуальные  факторы выгорания психологи перечислили следующие: высокий уровень эмпатии, высокий уровень тревожности, личная неуверенность, эмоциональная нестабильность специалиста, тип нервной системы, затрудненность общения с коллегами, гиперответственность, меланхолический темперамент, наследственные заболевания, плохое здоровье неприятности в семье, семейное положение, низкий доход семьи, слишком высокий уровень усердия на работе, неумение за себя постоять, пессимизм (отношение к жизни), высокую эмоциональность, отсутствие чувства юмора, отсутствие четких целей. Также, перечисленные психологами некоторые микросоциальные факторы риска обнаруживают, что психологи являются достаточно ранимыми, чувствительными людьми, так как они реагируют на равнодушие родителей, недостаточную оценку их работу со стороны администрации, отсутствие поддержки со стороны коллег или начальства, некорректное обращение со стороны администрации и т.п..«Тонкокожесть» вероятно, является специфичной особенностью, помогающей психологам понимать и чувствовать других людей. В то же время для них самих это качество зачастую оборачивается не лучшей стороной.

   Также психологами была выделена группа факторов риска, относящаяся к специфике самой профессиональной деятельности.  Это - тяжелые проблемы у клиентов, обилие негативной информации от клиента. Такой фактор, как изменяющиеся виды деятельности и связанные с ним перегрузки, можно отнести скорее к условиям труда, когда от психолога требуют вести и  консультирование, и тренинги, и обучение детей и взрослых и др. Частое переключение с одного вида деятельности на другой также может вести к психическим перегрузкам, так как для каждого вида деятельности требуется определенный настрой.

Как факторы защиты от выгорания психологи перечислили: участие в профсоюзном движении, борьбу за свои права, страхование, смену места работы, здоровый «пофигизм», отпуск, больничный, «психотерапию» на стороне – друзья, семья, хобби и т.д., гибкость в отношениях с начальством, тренинг управления для администрации, систему просветительской работы, поднимающей статус психолога, четкое знание документации и функциональных обязанностей, участие в группе поддержки, корпоративные вечеринки, выезды, адекватный режим труда и отдыха, режим и качество питания, различные аспекты оздоровления, включая витаминизацию, личностный рост, участие в тренингах личностного роста, занятия физкультурой, спортом, арттерапию, релаксацию, танцы, повышение профессионального уровня через обучение, тренинги, соконсультирование, супервизию, обучение молодых специалистов, а также самореализацию через написание статей и научную деятельность.

     Перечисленные психологами факторы защиты могли бы быть подразделены на факторы, воздействующие непосредственно на причину выгорания, и на частично компенсирующие выгорание факторы. Так, например, релаксация помогает снять возникшее напряжение, но она непосредственно не влияет на плохую ситуацию в коллективе, вызывающую постоянное напряжение. Поэтому занятия релаксацией являются частично компенсирующими.

     Исходя из полученных данных и их анализа,  мы предлагаем для профилактики
профессионального выгорания психологов и педагогов проводить системные мероприятия, изменяющие корпоративную культуру образовательных учреждений, прежде всего в аспекте уважения сотрудников, доверия к ним и признания их как профессионалов, а также изменить систему  контроля и планирования, перенести акцент на содержательную часть работы. Необходимо создание для работников образования достойных условий труда.
Также необходима специализация в работе психологов, как и работе педагогов, поскольку психология в настоящее время достаточно объемная отрасль знаний.  Ведь никто не требует сейчас от врача, чтобы он был специалистом во всех областях медицины, или чтобы учитель физики  умел преподавать русский язык!