

нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - М.: Просвещение, 2010.

3. Караборчева М.А., Тетусь О.В. Как избежать утомления и стресса в профессиональной деятельности учителя // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. Т. 9. С. 263-264.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профессиональные болезни, программа сохранения здоровья.

Key words: healthy way of life, work related illnesses, a program of keeping healthy.

УДК 159.923.2

Гречищева Л.С., Хорошева О.А., Игнатова С.П.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА²

*ГБОУ школа №580 Приморского района Санкт-Петербурга,
grechishevals@mail.ru, horosheva@inbox.ru, ignatova_s_p@mail.ru*

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. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания[1], поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета - все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю. Ведь от здоровья учителя во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой.

Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения,

² Grechischeva L.S., Horosheva O.A., Ignatova S.P. Professional burning out teacher

проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы [5, 6]. Это реакция на стрессовые воздействия [4]. В.В. Бойко считает, что выгорание представляет выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2, 3]. В настоящее время этот синдром удостоен диагностического статуса.

Важно отметить, что авторы статей и работ по эмоциональному выгоранию педагогов, говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформации, которая негативно отражается на профессиональной деятельности педагогов, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать ее от негативных эмоциональных воздействий. Также существует точка зрения, согласно которой у педагогов с высокими творческими потенциалами реже наблюдается ухудшение психологического и физического здоровья.

Бойко В.В. приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевание сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Невротические расстройства выявились в 60-70% случаев. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми и физиологическими факторами: большое количество социальных контактов за рабочий день, невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме».

Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защищать себя.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие:

- ✓ Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных эмоциональных ресурсов.
- ✓ Деперсонализация - тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов.
- ✓ Редуцирование личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере.

С учетом этого и была выбрана тема нашего практического исследования.

Диагностическим инструментарием данного исследования послужила методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, позволяющая оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

Объектом данного исследования стали 30 педагогов, а предметом его послужила степень профессионального выгорания педагогов.

4 из них имеет стаж работы до 10 лет,

11- от 10 до 20 лет,

10 - от 21 до 30 лет

5 – от 31 до 40.

27 участников исследования - женщины и 3 мужчин.

Возрастной диапазон обследуемых находился в пределах от 23 до 65 лет. Средний возраст составил 43,5 года, а средний стаж – 18,5 лет.

Целью исследования являлось определение уровня эмоционального выгорания учителей и факторов, его вызывающих.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- Изучить синдром эмоционального выгорания в теоретических источниках;
- Провести диагностику эмоционального выгорания среди педагогов, работающих в школе;
- Провести исследование личностных и организационных факторов, инициирующих синдром эмоционального выгорания у педагогов;
- Проанализировать и описать результаты исследования.

Гипотезой исследования послужили следующие предположения:

- ✓ синдром эмоционального выгорания развивается в процессе длительной профессиональной деятельности педагога;
- ✓ на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные характеристики их деятельности.

В ходе исследования изучались фазы развития стресса:

1. Фаза напряжения – является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.
2. Фаза резистенция – вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств.
3. Фаза истощения – характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Каждая из этих фаз имеет отдельно взятые симптомы. Фаза «напряжение» включает в себя:

- 1) переживание психотравмирующих обстоятельств;
- 2) неудовлетворённость собой;
- 3) «Загнанность в клетку»;
- 4) тревога и депрессия.

Фаза «резистенция» состоит из симптомов:

- 1) неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- 2) эмоционально-нравственная дезориентация;
- 3) расширение сферы экономии эмоций;
- 4) редукция профессиональных обязанностей.

Симптомы фазы «истощение» таковы:

- 1) эмоциональный дефицит;
- 2) эмоциональная отстранённость;
- 3) личностная отстранённость (деперсонализация);
- 4) психосоматические и психовегетативные нарушения.

В целом результаты исследования можно представить в виде таблицы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что 100% обследованных педагогов имеют складывающиеся и сложившиеся симптомы эмоционального выгорания. 47% учителей обнаруживают доминирующие симптомы в фазе «напряжение», 78% - в сфере «резистенция» и 17% - «истощение».

Таблица

№	Название синдро- ма эмоционального выгорания	не сложив- шийся	складыва- ющийся	сложив- шийся	домини- рующий
1.	<u>«Напряжение»:</u>				
	а) переживание психотравми- рующих обстоятельств;	47%	20%	13%	20%
	б) неудовлетворенность собой;	60%	33%	3%	3%
	в) «Загнанность в клетку»;	67%	17%	1%	7%
	г) тревога и депрессия	53%	30%	3%	17%
2.	<u>«Резистенция»:</u>				
	а) неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;	17%	43%	17%	23%
	б) эмоционально-нравственная дезориентация;	57%	13%	20%	1%
	в) расширение сферы экономии эмоций;	70%	17%	7%	7%
	г) редукция профессиональных обязанностей	30%	10%	17%	47%
3.	<u>«Истощение»:</u>				
	а) эмоциональный дефицит;	57%	30%	7%	7%
	б) эмоциональная отстранён- ность;	60%	30%	7%	3%
	в) личностная отстранённость;	70%	13%	7%	7%
	г) психосоматические и психо- вегетативные нарушения	73%	13%	7%	-

Анализ количественных показателей фаз эмоционального выгорания пока-
зывает, что 40% педагогов имеют несформированную фазу «напряжение», 30%
- фазу «резистенция» и 83% - фазу «истощение».

В стадии формирования находятся: фаза «напряжение» - у 37%, фаза «рези-
стенция» - 47% и фаза «истощение» - 10%.

Фаза «напряжение» сформировалась у 13% и фаза «резистенция» - у 20%,
фаза «истощение» - 7%.

Фаза «напряжение» сформирована у 4 женщин (13%) и у 11 женщин (37%) она в стадии формирования. Стаж работы у них от 13 до 21 года. У всех высшее образование, большая нагрузка и классное руководство. Стадия «резистенция» в данной группе в стадии формирования, только у одной учительницы она сформировалась (суммарный балл 99). Фаза «истощение» в этой группе не сформирована у 9, а у двоих в стадии формирования.

Результаты 10 человек (33%) в группе исследуемых показали, что у них не сформировались все три фазы (у одного только фаза «резистенция» в стадии формирования). В этой группе находятся педагоги с разным стажем и в разных возрастных категориях. Двое из них мужчины со средней часовой нагрузкой и не имеющие классное руководство. В данной группе стаж работы от 2 до 33 лет.

11 человек (37%) – фазы «напряжение» и «резистенция» находятся в стадии формирования, а фаза «истощение» - не сформирована. Стаж работы от 2 до 33 лет.

Педагоги со стажем 2-5 лет. Возрастные границы в данной группе 23-29 лет. Двое из четырех (7%) имеют очень высокие показатели по всем трем фазам. Возможной причиной выгорания в этом возрасте может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Один из источников этих ожиданий - это набор верований относительно профессионалов и их работы, которые заложены в нас обществом. Например, мы ожидаем, что, как только профессионал закончил обучение, он автоматически становится компетентным. И, конечно, молодые педагоги сами ожидают от себя компетентности. Они чувствуют себя неадекватными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что одним из основных факторов, провоцирующих профессиональное выгорание педагогов, является большая часовая нагрузка и одновременное ведение классного руководства. Кроме того, можно предположить, что имеет значение, какой учебный предмет ведет учитель. В нашем исследовании большие показатели были у педагогов, чьи предметы входят в перечень предметов ЕГЭ и ОГЭ. Стаж педагогической работы не оказывает такого влияния, ибо данные исследования показывают, что выгорание при большой часовой нагрузке возникает и у молодых специалистов, а у учителей с 25-летним стажем его может не быть вовсе или оно проявляет себя в виде отдельного симптома.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в результате длительной профессио-

нальной деятельности, не подтвердилась. Формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания связано с наличием у педагогов таких личностных характеристик, как невротичность, депрессивность, замкнутость и застенчивость, феминность, эмоциональная лабильность.

На формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние и другие факторы, например, такие, как организационные. Таким образом, внутренний фактор сам по себе, становится таковым, усиливаясь организационным фактором.

Из этого, можно сделать вывод, что выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что на формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания влияют, как личностные факторы, так и организационные подтверждается.

Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволит учителям более серьезно отнестись к своевременной профилактике развития этого синдрома. Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания могут быть предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье:

1. Привычки правильного питания;
2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю.
3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.
4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности.
5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни. Находить время для заботы о себе.
6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие.
7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой, домашними любимцами.

Литература

1. Игнатова С.П., Гречищева Л.С. Проектно-исследовательская деятельность как технология здоровьесберегающей педагогики. // Санкт-Петербург, 2014, тезисы в сборнике «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения» Т.9, часть 1.451 с., //

2.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информ-мац. Изд. Дом Филин, 1996. – 256 с.

3.Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.

4.Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.

5.Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология, 2003, №4, С.82-86.

6.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.