

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

А.С. Хафизова, А.Е. Черепов

Синдром профессионального эмоционального выгорания в последнее время все чаще указывается в качестве причин, снижающих качество педагогического труда и, как следствие, эффективность процесса образования. Учителя физической культуры подвержены профессиональному выгоранию не меньше других представителей педагогического труда. В работе исследованы количественные и качественные показатели выгорания учителей физической культуры. Авторами предложены ключевые направления работы по профилактике и нивелированию эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: педагоги физической культуры, профессиональное эмоциональное выгорание.

Введение. В последние 20 лет специфический вид профессионального заболевания педагогов – синдром «эмоционального выгорания» привлекает интерес многих исследователей. В настоящее время эмоциональное выгорание представляется, как механизм психологической защиты, разрабо-

танной личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [4].

Феномен «выгорания» является острым кризисным состоянием, выражается физической и «душевной» усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность.

В соответствии с подходом американских психологов Maslach и Jackson (1986) синдром выгорания представляет собой трехмерный конструкт [5]:

- эмоциональное истощение проявляется в подавленном настроении, равнодушии, эмоциональном перенасыщении, хронической усталости, снижении креативности;

- деперсонализацию можно охарактеризовать как деформацию отношений с другими людьми; это может быть, как повышение зависимости от других, так и, наоборот, повышение негативизма и циничности по отношению к учащимся, коллегам;

- редукцию профессиональных достижений, которая проявляется в виде недооценки или даже негативной оценки себя, своих профессиональных достижений, служебных достоинств и перспектив, может приводить к ограничению своих возможностей и обязанностей по отношению к другим людям.

Эмоциональное выгорание – представляет собой не только проблему для конкретной личности, но и для общества в целом. Исследования последних лет по проблематике выгорания, научно обоснованные технологии его профилактики и коррекции продолжают оставаться недостаточно разработанными [1]. Эмоциональное выгорание отражается на всех аспектах жизнедеятельности, включая профессиональную сферу, и является барьером для самореализации личности. Таким образом, вследствие высокой стрессогенности деятельности педагогов, проблема «выгорания» очень актуальна.

Цель работы – выявить наличие проявлений синдрома профессионального выгорания (СПВ) у педагогов физической культуры с разным профессиональным стажем в период адаптации в общеобразовательном учреждении, определить факторы его стабилизации.

Методы исследования. Для выявления подверженности педагогов синдрому профессионального выгорания авторами была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [2]. Согласно данной методике в самом процессе выгорания выделяются 3 основные фазы и 12 составляющих их симптомов. Первая фаза – это фаза напряжения, на которой педагог переживает различные стрессовые ситуации, испытывая при этом чувства тревоги, депрессии, безвыходности и неудовлетворенности собой. Во второй фазе педагог начинает сопротивляться стрессу, но делает это с помощью уменьшения своих профессиональных

обязанностей и эмоциональной отстраненности от работы. Название третьей фазы – истощение, на этой стадии у педагога появляются эмоциональный дефицит, деперсонализация и целый спектр психосоматических и психовегетативных дисфункциональных признаков.

Выборку составили 198 учителей школ Челябинской области проходивших повышение квалификации в ЧИППКРО, из них 86 мужчин и 112 женщин. Из них учителей со стажем педагогической работы до 5 лет – 32 человека; до 10 лет – 22 человека, до 20 лет – 42 человека, до 25 лет – 44 человека, более 25 лет – 58 человек. Анализ данных позволяет утверждать, что выбранная группа испытуемых отражает общую ситуацию в системе образования – это так называемая проблема «старения кадров»: 55 % респондентов составляет возрастная группа старше 45 лет, чей педагогический стаж составляет не менее 20 лет.

Результаты исследования показали, что из 198 респондентов риску развития СПВ подвержен каждый пятый или 21 % опрошенных. Если добавить к этому количеству и тех, кто находится в пограничном состоянии, то тогда цифра поднимается до 29 %.

Хотя имеющийся материал позволяет сделать вывод о том, что симптомы эмоционального выгорания чаще проявляются у респондентов старшей возрастной группы, в то же время данные симптомы СПВ обнаруживаются и в других возрастных группах (даже при стаже до 5 лет).

Анализируя развитие синдрома эмоционального выгорания, было выявлено, что наиболее сформированной является фаза «Напряжения» – сформировалась у 30 % педагогов. Далее следует фаза «Резистенции» – сформирована у 34 % педагогов. И наименее сформированной оказалась последняя фаза в развитии синдрома – «Истощения» – у 15 % педагогов (табл. 1).

Таблица 1

Данные исследования качественного показателя
профессионального выгорания учителей школ г. Челябинска

Фазы	Этапы формирования		
	Не сформировалась	Формируется	Сформировалась
Напряжение	50	20	30
Резистенция	42	24	34
Истощение	53	32	15

Наглядно показано, что у многих учителей школ формируются или уже сформированы фазы резистенции и истощения. Т.е. процесс выгорания развивается достаточно давно. Если же оценить общий показатель целиком, то картина получится еще печальнее.

Таблица 2

Данные исследования количественного показателя
профессионального выгорания учителей школ г. Челябинска

Общий показатель выгорания	Количество учителей, %
до 20 %	82
до 40 %	60
до 70 %	56

Анализируя факторы риска развития профессионального выгорания, можно систематизировать подходы к его профилактике. Факторы группируются в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики учителей. Первый блок находится в компетенции руководства школы. Здесь и адекватное распределение нагрузки по времени дня, стимулирование деятельности педагога (как материальное, так и моральное), создание оптимальных рабочих условий (количество учеников в классе в первую очередь), дружественной обстановки в коллективе. Второй блок необходимо отнести к деятельности школьных психологов. От них требуется длительная и кропотливая работа по оказанию помощи взрослому человеку, работа, исключая оценку его деятельности. Индивидуальная работа предшествует групповой, которая заключается в просветительских семинарах, профилактических тренингах с целью развития навыков стрессоустойчивости, управления временем, планирования деятельности, эффективного взаимодействия, коммуникативной компетентности, совладания с негативными эмоциями. Предполагается, что синдром профессионального выгорания может быть обратим на любой стадии развития, но наиболее успешно его преодоление проходит на начальной стадии его развития.

Таким образом можно определить основные направления профилактической деятельности: разрядка психоэмоционального напряжения, развитие творческого потенциала и активизация личностных ресурсов специалистов. Работа осуществляется в форме психологического тренинга, посредством психологических методов и технологий и обеспечивается достижение следующих результатов:

1. Приобретение новых знаний по проблеме профессионального выгорания.
2. Актуализация и мобилизация личностных ресурсов.
3. Снижение психоэмоционального напряжения.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Формирование навыков конструктивного решения конфликтов в профессиональной среде.
6. Обогащение навыками совладания со стрессом и саморегуляции эмоционального состояния.

К настоящему времени описаны и разработаны основные принципы и подходы к методу, направленному на оптимальный выбор в условиях многофакторного влияния – методу психолого-педагогического сопровождения. Сопровождение – это способ включения индивида в процесс взаимодействия с целью создания условий для саморазвития, самодвижения в деятельности всех субъектов взаимодействия [1, 3].

Разработку системы психолого-педагогического сопровождения необходимо осуществлять в несколько этапов: концептуальное обоснование психолого-педагогического сопровождения; разработка программы психологической поддержки; конструирование психотехнологий сопровождения.

Выводы. Результаты исследования показывают, что у многих учителей физической культуры школ присутствует синдром профессионального выгорания, при этом у достаточного количества формируются или уже сформированы фазы резистенции и истощения.

К основным направлениям психолого-педагогического сопровождения развития профессиональной компетентности педагога относятся: психологическая профилактика, развивающая психодиагностика, психологическое консультирование, педагогическое просвещение и образование.

Психологическая профилактика – содействие полноценному социальному развитию педагога, предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению условий самореализации, с учетом формирующихся социально-экономических отношений, оказывающих воздействие на условия образовательной среды. Сущность психопрофилактики состоит в создании условий для предотвращения ситуаций, факторов, вызывающих психологические напряжения, стрессы и травмы, а также повышение психологической толерантности (невосприимчивости) к ним у педагога.

Развивающая психодиагностика заключается в том, что, интерпретируя результаты диагностики индивидуально-психологических характеристик и сообщая их педагогу, происходит актуализация имеющихся у него психологических знаний, а также развивается его психологическая компетентность. А поскольку индивидуальные показатели диагностики имеют большую субъективную значимость для педагога, то объяснение сущности диагностируемых психологических характеристик приобретает особую личностную значимость. Психологические знания не столько усваиваются, сколько присваиваются, происходит формирование аутокомпетентности, которые становятся фактором самореализации профессионально-психологического потенциала учителя.

Психологическое консультирование – это оказание помощи педагогу в самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной

сферы, преодолении кризисных ситуаций, профессиональных деструкций и достижений эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию.

Библиографический список

1. Водопьянова, Н.Е. Позитивное самоотношение как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию учителей / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Густелева // Вестн. С.-Петерб. ун-та. – Сер. 12. – 2010. – Вып. 3. – С. 165–171.
2. Зеер, Э.Ф. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалистов / Э.Ф. Зеер, О.Н. Шахматова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1999. – 245 с.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2009. – 240 с.
4. Freudenberger, H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – 30. – Pp. 159–165.
5. Maslach, C. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Health & Human Resources Administration. – 1984. – 7. – Pp. 189–212.

[К содержанию](#)