

УДК 371.13

***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ВЫГОРАНИЯ***

Рожкова А.В.

студент,

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского»

Калуга, Россия

Нечаева О.А.

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук,

Заведующий кафедрой Педагогики

Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского

Г. Калуга, Россия

Аннотация

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования уровня профессионального выгорания школьных учителей. Приведены определения синдрома профессионального выгорания, описаны особенности выгорания педагогов как представителей социально значимой профессии.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, диагностика, рекомендации.

***PROFESSIONAL BURNOUT OF SCHOOL TEACHERS.
RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF BURNOUT***

Rozhkova A. V.

student,

Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Nechaeva O.A.

Scientific adviser

Candidate of Pedagogical Sciences,

Head of the Department of Pedagogy,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky

G. Kaluga, Russia

Annotation

This article presents the results of an empirical study of the level of professional burnout of school teachers. The definitions of the syndrome of professional burnout are given, the features of burnout of teachers as representatives of a socially significant profession are described.

Key words: professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, diagnostics, recommendations.

В последнее время в обществе проходит большое количество образовательных реформ, которые призваны нести в себе не только огромный образовательный и развивающий потенциал, но и сохранять ментальное и физическое здоровье всех участников образовательного процесса. Изучение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиск эффективных путей воспитания, а также учёт всех изменений, происходящих в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – все это под силу ментально здоровому, профессионально компетентному, умеющему творчески подойти к своей работе педагогу. Поскольку, от состояния здоровья самого педагога зависит и психологическое состояние учащихся. На сегодняшний день эта задача остается трудновыполнимой.

В психологии существует термин «burnout», что в переводе с греческого означает «выгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру.

В соответствии с данными современных исследователей, под «профессиональным выгорание» понимается совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

В.В. Бойко считает, что выгорание представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. [1]

Н.В. Гришина определяет данный термин как плату за нереалистично завышенные и нереализованные ожидания, связанные с профессией и выполняемой работой, что в дальнейшем закономерно приводит к разочарованию и апатии [2].

Е.С. Старченкова и Н.В. Водопьянова отмечают, что выгорание является следствием профессиональных стрессов и возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности человека по преодолению стресса превышены. [3] Также большой интерес для исследований выгорания представляет концепция Э. Пайнс, которая рассматривает данный феномен как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, проявляющегося в состоянии физического, эмоционального и психологического истощения и характерного для представителей всех видов профессий. [4]

По мнению К. Маслач и С. Джексон, синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие:

1. Эмоциональное истощение ощущается как опустошенность, перенапряжение, истощенность собственных эмоциональных ресурсов.
2. Деперсонализация – тенденция развития негативного отношения к внешним раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов.

3. Редуцирование персональных достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. [5]

Проявление эмоционального выгорания у учителей проходит по-разному, высокий уровень выгорания приводит к эмоциональному истощению, усилению негативизма, снижению самооценки.

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни.

Базой для нашего исследования выступило муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Алёшинская основная общеобразовательная школа», (Калужской области, Мещовского района, д. Большое Алёшино). В настоящее время в школе обучается 1453 человека. В педагогическом коллективе 77 человек. Из педагогического состава в исследовании приняли участие 72 учителя разных возрастных категорий, от 22 до 50 лет, со стажем работы как от 1 года до 25 лет. Большинство принявших участие в исследовании учителей – женщины. В данном исследовании приняли участие учителя – гуманитарных направлений таких как: русский язык и литература, география, история и обществознание.

Диагностическим инструментом данного исследования послужила тестовая методика «Maslach Burnout Inventory» - МВІ. Данный опросник предназначен для измерения выгорания в профессиях типа «человек-человек». Он позволяет выявить уровень профессионального выгорания путем подсчета баллов по трем шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений». По каждой шкале были подсчитаны баллы и выявлен уровень эмоционального выгорания.

Полученные результаты представлены ниже.

1. Шкала «Эмоциональное истощение»

Данное состояние проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные. Большая часть учителей имеет высокий уровень эмоционального истощения – 55%, средний уровень имеют 30%, а низкий 15%.

Высокий уровень эмоционального истощения определяется расходом большого количества энергии по сравнению с получаемой и восполняемой.



Рис.1 – Уровень эмоционального истощения.

2. Шкала «Деперсонализация»

Данная шкала отражает уровень изменений личности в отношениях с окружающими. Деперсонализация может проявляться в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к ученикам, их родителям и коллегам.

Согласно полученным данным, большая часть учителей «МКОУ Алёшинской основной общеобразовательной школы» имеет низкий уровень деперсонализации (65%). Средний уровень 20% опрошенных учителей и 15% имеет высокий уровень. (рис.2)



Рис.2 – Уровень деперсонализации.

3. Шкала «Редукция профессиональных достижений».

Проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей.

На рисунке 3 представлена диаграмма, отражающая уровень редукции профессиональных достижений. Преобладает низкий уровень, он составляет 70%, средний уровень 15% и высокий уровень также 15%.



Рис. 3 Редукция профессиональных достижений

Проведя анализ эмоционального выгорания учителей «МКОУ Алешинской основной общеобразовательной школы», можно сделать вывод о том, что профессиональному выгоранию в большей степени подвержены учителя гуманитарных направлений, женщины, возраст от 40 до 50 лет, с высоким стажем работы, а также молодые специалисты, которые в силу небольшого опыта работы подвержены стрессу и напряженности. В меньшей степени, по данным исследования, выгорают учителя начальных классов.

Стоит отметить, что большая часть опрошенных имеет средний уровень эмоционального выгорания, и это свидетельствует о том, что педагоги без профилактики данного синдрома могут достигнуть высокого уровня.

Существует несколько подходов к решению проблемы коррекции и профилактики синдрома выгорания у педагогов. Мы рассмотрим один из них. О.В. Хухлаева предлагает свой вариант работы с педагогами по профилактике данного синдрома:

- Первым этапом данной профилактической работы должно стать информирование педагогов о существовании проблемы, обусловленной объективными причинами: работой в сфере «человек – человек». При оглашении списка симптомов можно ограничиться перечислением тех из них, которые не являются угрожающими для перфекциониста. Очевидно, что данную информацию педагоги воспримут с сознанием того, что их понимают.
- На втором этапе работы следует уделить время осознанию и принятию педагогами своего перфекционизма, боязни сделать ошибку, не достигнуть успеха. Этому должна предшествовать мотивирующая подготовка. Например, можно провести беседу о взаимосвязи эмоционального благополучия и психосоматики. В частности, можно донести до сведения педагогов информацию о том, что 22 % людей, посещающих врачей, приходят с жалобами психосоматического характера. Можно рассказать и о взаимосвязи психологического

здоровья и успешной жизни в старости. И уже потом можно переходить к обсуждению таких явлений, как боязнь ошибки, страх собственного несовершенства, которые принимают разные формы.

- Третий этап профилактической работы следует посвятить накоплению ресурсов для изменения. Он должен быть долговременным и возможен только при условии осознания его важности администрацией школы и активном её участии в данном процессе. Основным здесь должна стать организация системы публичных поощрений педагогов. Далее проводится работа по сплочению коллектива, позволяющая учителям выйти из привычной роли.

И только после установлении в коллективе атмосферы безопасности можно переходить к проведению тренингов, направленных на актуализацию личностных ресурсов стрессоустойчивости. В данной работе можно использовать различные приёмы и упражнения на сплочение коллектива, формирование доверия, обратную связь, осознание стереотипов поведения и расширение репертуара поведенческих стратегий, на осознание и принятие своих чувств, на концентрацию внимания, на визуализацию, на осознание своих личностных ресурсов. [8]

В связи с тем, что профессия педагога входит в группу риска выгорания, каждому учителю необходимо заботиться о себе, владея приёмами саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы. [5]

К эффектам саморегуляции относятся:

- эффект успокоения (устранения эмоциональной напряжённости),

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической активности).

Заключение

Подводя итог анализу проблемы профессионального выгорания педагогов, на примере «МКОУ Алёшинской основной общеобразовательной школы» и приведя необходимые рекомендации по предотвращению возникновения данной проблемы, мы пришли к выводу о том, что большая часть педагогов подвергнута профессиональному выгоранию. Вследствие чего встает вопрос о необходимости проведения определенной системы мероприятий, направленных на снижение проявления симптомов эмоционального выгорания и его профилактику.

Библиографический список

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2014. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 358 с.
3. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / ред. А.А. Крылов, Л.А. Коростылёва. - СПб.: СПбГУ, 1997. 203 с.
4. К. Маслач и С. Джексон разработали опросник «МБИ» (Maslach Burnout Inventory)
5. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или «Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с. – С. 33.
6. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2000. - 528 с.
7. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с. – С. 36 – 37.

Оригинальность 77%