

© Сусалева К. С.

студент 1-го курса очного отделения направления подготовки «Экономика»,
Владимирский филиал РАНХиГС

© Петрова Л. Е.

научный руководитель, старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарных дисциплин,
Владимирский филиал РАНХиГС

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО (КОРРЕКЦИОННОГО) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ, ОПЫТ ОЦЕНКИ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация: в последнее время все большую значимость приобретает проблематика профессионального здоровья применительно к различным видам профессиональной занятости. В работе рассмотрены особенности профессионального здоровья педагогов ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки».

Ключевые слова: личность педагога, профессиональное здоровье, эмоциональное выгорание.

Annotation: The issue of professional health in respect to various types of employment has become of great importance lately. Characteristics of professional health of special general education institution teachers is under analysis in the work.

Keywords: teacher, professional health, emotional burnout.

Первоначально внимание к вопросам обеспечения здоровья работников связано с оформлением движения за научную организацию труда (НОТ). Основоположник НОТ, американский инженер Ф. Тейлор [8, с. 8], исходил из концепции «экономического человека», рассматривая рабочего как обособленную единицу, элемент производственного процесса. По мнению автора, для индивида как работника нужна социальная природа психического и физического благополучия. Его современник Ф. Джилберт [8, с. 12] считал, что хорошая организация труда должна рассматривать тело и душу не только в отдельности, но и в их взаимной связи. Она должна не только ориентироваться на профессиональное, умственное и нравственное развитие работников, но и формировать у них стремление к здоровому образу жизни.

Вопросы профессионального здоровья активно обсуждались в Англии в начале XX века.

Так Б. Мессиио [3, с. 29] одной из важных задач промышленной психологии считает соблюдение правил охраны труда. По его мнению, одна из главных причин несчастных случаев на производстве – переутомление работников, влекущее за собой ослабление правильности восприятия, памяти и сосредоточения внимания. Энергозатраты работника при выполнении производственных заданий должны быть совместимы с хорошим состоянием здоровья.

Уоттс Ф. [3, с. 34] особое внимание уделяет организации досуга работников. Необходимо создать оптимальные духовные и физические условия для осуществления работы самого высокого качества.

В Советской России тема профессионального здоровья представителей различных профессий была представлена в трудах В. М. Бехтерева, Ю. В. Варданяна, Э. Ф. Зенера, Е. М. Иванова, В. М. Карвасарского, В. Н. Мясищева и др.

Так В. М. Бехтерев [9, с. 65] разрабатывал меры по сохранению и укреплению здоровья и развитию личности трудящихся, гармонизации и оздоровление трудового процесса, гигиены труда и охраны здоровья рабочих.

Первая работа в этой серии была подготовлена В. П. Кашкадамовым [9, с. 68], который считал, что здоровье работающего человека может быть обеспечено при соблюдении общего порядка жизни, который предусматривает организацию правильного питания, соответствующие условия проживания, содержание профессиональной деятельности.

Маклаков А. Г. [4, с. 201] считает, что профессиональное здоровье – это определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

По мнению Г. С. Никифорова [9, с. 159], продуктивной основой для анализа вопросов, относящихся к проблеме профессионального здоровья, может стать концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Она нацелена на сквозное психологическое обеспечение профессиональной деятельности – от «входа» в профессию до «выхода» из нее. Процесс непрерывного психологического сопровождения рассматривается автором в качестве обязательного условия становления специалиста и его последующего профессионального функционирования. Данная концепция ориентирует психологию на формирование целостного и достаточно сбалансированного знания о психологическом обеспечении субъекта деятельности на всем протяжении его профессионального пути.

Считаем, что профессиональная деятельность – важная составляющая жизни человека. Работник считается здоровым, когда у него гармонично развиваются потенциальные физические и творческие силы, делающие его зрелым, работоспособным и активным членом общества. Эффективность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как учитель умеет координировать свои действия, поступки, высказывания и эмоции, но и от состояния физического, психического и социального благополучия.

Печеркина А. А., Синякова М. Г. [6, с. 21] считают, что **учитель** – это ключевая фигура учебно-воспитательного процесса, носитель знаний, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью. В специальной литературе описано большое количество экспериментов, позволяющих установить ряд важнейших факторов, подтверждающих, что профессиональное здоровье учителя определяется стабильностью результатов его труда, и сохраняет высокий уровень его профессионализма.

«Проблему профессионального здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. От здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны», - пишет Л. М. Митина [5, с. 43].

Профессию учителя относят к профессии повышенного риска по частоте возникновения невротических и психосоматических расстройств.

Учителя хронически перегружены и имеют высокие риски заболевания, как правило, они не имеют возможности восстановить затраченные силы и, следовательно, не в состоянии адаптироваться к возрастающему разнообразию потребностей учеников. Эмоционально перегруженный учитель, скорее всего, предпочтет знакомый круг обстоятельств и ситуаций, в которых он хорошо и действительно может хорошо обучать, но не рисковать новшествами, где результаты непонятны и плохо прогнозируемы.

Профессиональное здоровье – это состояние организма, при котором работник способен сохранять и активизировать эмоциональные, когнитивные, мотивационные, рефлексивные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях и на всех этапах протекания профессиональной деятельности [6, с. 165].

Под эмоциональным выгоранием В. В. Бойко [2, с. 212] понимает выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще – профессионального, поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы. С другой – выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнёрами. Бойко В. В. рассматривает эмоциональное выгорание как профессиональную деформацию личности, которая возникает под воздействием ряда факторов – внешних и внутренних.

В качестве внешних факторов В. В. Бойко выделяет внешние и внутренние факторы. К **внешним** факторам относят:

- хронически напряжённую психоэмоциональную деятельность (это происходит в тех случаях, когда профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты деятельности);
- дестабилизирующую организацию деятельности (дестабилизирующая обстановка сказывается не только на самом профессионале, но и на субъекте общения – клиенте, пациенте, партнере);
- повышенную ответственность за исполняемые функции и операции (прежде всего, это касается медиков, педагогов, социальных работников, юристов и работников судебных учреждений);
- неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (она определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью «по вертикали», т.е. между начальником и подчинённым, и конфликтностью «по горизонтали» - между коллегами).

К **внутренним** факторам относят:

- склонность к эмоциональной ригидности. Эмоциональное выгорание чаще возникает у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. У людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами, формирование симптома выгорания происходит медленнее. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать этот механизм психологической защиты;
- интенсивную интериоризацию. У людей с повышенной ответственностью больше шансов подвергнуться синдрому, но не редко случается, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты;
- слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. В этом случае вероятны два варианта: во-первых, профессионал не считает для себя необходимым или по какой-то причине не заинтересован проявлять сопереживание к объекту деятельности; во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые к субъектам деятельности.

А также к внутренним факторам можно отнести нравственные дефекты и дезориентацию личности.

Предложенная методика даёт подробную картину синдрома эмоционального выгорания как динамического процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии

с механизмом развития стресса, когда присутствуют 3 фазы такового. Уровень эмоционального выгорания оценивается по 12 шкалам, которые группируются в соответствии с 3 фазами.

Фаза «тревожного напряжения» является предвестником в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов; фаза «резистенции» представляет собой сопротивление нарастающему стрессу; фаза «истощения» характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением первой системы [2, с. 213].

Анализ научных источников позволил нам прийти к выводу о том, что периодически проводимые исследования эмоционального выгорания среди сотрудников образовательных учреждений являются необходимым условием предупреждения нарушений эмоциональной сферы личности, а также сохранения их профессионального здоровья и долголетия.

Цель данной работы заключается в исследовании степени эмоционального выгорания у педагогов ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области, а также в разработке индивидуальных рекомендаций педагогам.

Задачи работы:

- изучить научные публикации по выбранной теме исследования;
- обозначить основные научные понятия, используемые в ходе проводимой работы;
- организовать и провести психодиагностическое исследование эмоционального выгорания среди педагогов ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области;
- проанализировать полученные результаты и разработать на их основе индивидуальные рекомендации испытуемым.

Объект исследования: личность педагога ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области.

Предмет исследования:

в исследовании приняли участие педагоги ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области, 7 человек, из них все женщины. Возраст испытуемых от 35 до 56 лет. Стаж работы в данной должности у испытуемых составил от 5 до 35 лет.

Гипотеза исследования: степень профессионального выгорания зависит от возраста и профессионального стажа испытуемых, а именно с увеличением возраста и профессионального стажа сотрудника увеличивается степень его эмоционального выгорания.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы была проведена научно-исследовательская работа, состоящая из трех этапов. Исследование проводилось на базе ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области в 2015 году.

В качестве методов исследования был использован адаптированный опросник «Методика профессионального выгорания» В. В. Бойко (1999 г.) и авторская анкета.

Авторская анкета состоит из 82 вопросов смешанного типа, позволяющих оценить психическое состояние каждого работника, выявить степень эмоционального выгорания.

Результаты проведенного исследования позволили выявить наиболее проблемную фазу. Из опрошенных: 1 человек 36-45 лет (10 %), 3 человека 45-56 лет (45 %), 3 человека в возрасте более 56 лет (45 %). На первом этапе исследования при обработке результатов оценки степени профессионального выгорания были получены следующие результаты. У 2 (25 %, 20 %) людей из возрастной категории более 56 лет выявлено начинающее выгорание по «резистенции». То есть они более склонны к неадекватной «экономии» эмоций. Эмоциональный контакт устанавливается не со всеми субъектами, а по принципу «хочу – не хочу» - неадекватным или избирательным образом. Из возрастной категории 45-56 лет также 2 человека имеют начинающее выгорание. У учителя математики 16 %, у воспитателя 29 %. Третья группа людей в возрасте 36-45 лет имеет начинающее выгорание по всем компонентам выгорания. Социальный педагог (стаж 5 лет) имеет 25 % выгорания по «истощению», 30 % по «резистенции» и 45 % по «тревожному напряжению». Глядя на все компоненты выгорания, можно сказать, что личность недовольна собой, профессией, проявляется чувство безысходности, когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и их устранить невозможно, тревога и депрессия. Также наблюдается падение общего тонуса и ослабление нервной системы. Как мы можем видеть, по анализу наиболее ярко выраженная фаза – это «резистенция». Это можно объяснить тем, что профессия педагога способствует развитию профессионального выгорания, но психика у людей разная. В зависимости от личностных качеств человека определяется насколько сильно он подвержен выгоранию в этой фазе. В этой профессии остаются только те, у кого фаза «резистентности» затягивается на годы, и человек приспособляется к особенностям работы и нагрузкам. В данном случае педагоги долгое время работают на одном месте и привыкли к проблемам психологического здоровья.

В завершение исследования были разработаны общие рекомендации педагогам ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Петушки» Владимирской области.

Первая рекомендация - это отвлечение от повседневной жизни. Много пользы может принести прогулка или переключение своих мыслей на другой предмет (семья, дети).

Также справиться со стрессом может помочь физическая нагрузка, либо любая другая деятельность, которая в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Помимо работы, должно быть обязательно и другое занятие - хобби. Творчество помогает отвлечься на другие аспекты жизни.

Необходимо помнить, что всегда нужно отдыхать от работы для обеспечения психического и физического благополучия.

В данной работе гипотеза о том, что степень профессионального выгорания зависит от возраста и профессионального стажа испытуемых, подтвердилась, но связь между выгоранием, профессиональным стажем и возрастом испытуемых является сложной и не однозначной, что требует проведения дальнейших научных исследований в этой области.

Список литературы

1. Анисимова О. А. Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя: автореф. дис ... канд. психол. наук. - М., 2002. - 23 с.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб. : Питер, 2009. - 336 с.

4. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - СПб., 1996. – 392 с.
5. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. - М. : Флинта, 1998. - 200 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб. : Речь, 2006. - 607 с.
7. Печеркина А. А., Синякова М. Г. Профессиональное здоровье учителя: понятие, составляющие, личностные и поликультурные детерминанты / Система профессионального образования в России: проблемы и перспективы развития: монография. – Новосибирск : СИБПРИНТ, 2010. - 272 с.
8. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика. - М. : Воениздат, 1992. - 224 с.