Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании, 2024. № 3 (90). *infed.ru*

УДК 371.13

А. И. Балмагамбетова

A. I. Balmaganbatova

Балмагамбетова Айгуль Измухановна, аспирант, Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия.

Balmaganbatova Aigul Izmuhanovna, postgraduate, Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF SECONDARY VOCATIONAL TEACHERS

Аннотация. *В статье рассматривается исследование особенностей профессионального выгорания педагогов в среднем профессиональном образовании, раскрываются особенности самоактуализации, ценностей, смысложизненных ориентаций и аспектов самоотношения педагогов с разными уровнями выраженности аспектов профессионального выгорания. Профессиональное выгорание является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога. Поэтому решение данной проблемы требует ее изучения с целью дальнейшей профилактики и коррекции.*

Annotation. *The article considers the study of the characteristics of professional burnout of secondary vocational education teachers. It reveals the features of self-actualization, values, life orientations and aspects of self-attitude of teachers with different levels of expression of aspects of professional burnout. Professional burnout is one of the most common barriers to professionalism, creativity and self-realization of a teacher. Therefore, solving this problem requires its study for the purpose of further prevention and correction.*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, стрессоустойчивость, педагоги среднетехнического образования, профилактика, ресурсы.*

Keywords: *professional burnout, stress resistance, secondary technical education teachers, prevention, resources.*

В современном мире происходит значительное количество социально-экономических изменений, которые влияют и на выполнение людьми своей профессиональной деятельности, и на отношение к ней. Изменение отношения педагога к своей профессиональной деятельности особенно заметно, если в обществе падает ее рейтинг. В конечном результате растет психическое, эмоциональное напряжение, чаще появляются нарушения, связанные со стрессом на рабочем месте. В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идёт об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов средних профессиональных заведений требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию. В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином burnout (англ.) – «сгорание», «выгорание», «затухание горения». Впервые этот термин предложил Г. Д. Фройденбергер (1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

Статья может стать полезным ресурсом для педагогов, администрации образовательных организаций и исследователей, стремящихся понять и предотвратить профессиональное выгорание в сфере образования. Актуальность проблемы состоит в том, что современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания, форм и методов обучения, поиски эффективных путей воспитания, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле деятельности, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу.

В исследованиях Л. А. Китаева-Смык, Р. О. Серебряковой показано, что при низком уровне психологической культуры, недостаточном развитии коммуникативных способностей, навыков саморегуляции значительная часть педагогов начинает страдать болезнями стресса – многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями. Без сомнения, вопрос об эмоциональной напряженности учителей является достаточно важным, в первую очередь потому, что связан с психологическим здоровьем учащихся, которые испытывают различные физические и психологические нагрузки.

С. А. Ильина констатирует, что профессия педагога является еще более сложной, поскольку в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, болезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек–человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Психологическое напряжение в процессе работы педагога вызывает его профессиональное выгорание, которое в целом можно описать синдромом «эмоционального выгорания». Данное явление может выражаться в увеличения числа конфликтов с партнерами по общению, в равнодушии к переживаниям другого человека, в потери ощущений ценности жизни, утрате веры в собственные силы [1].

Нервозная обстановка побуждает одних растрачивать эмоции, а других – искать способы экономии психических ресурсов. Рано или поздно осмотрительный педагог с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы. Работа педагога такова, что у него нет возможности выбора обучающегося. Практически ежедневно педагог сталкивается со студентом, который «портит нервы». Невольно педагог начинает убеждать себя в том, что не следует обращать внимание на подобных студентов, игнорируя их в дальнейшем своим вниманием. Механизм психологической защиты в данном случае находится, однако это тактика распространяется на нормальных партнеров образовательного процесса. На этой почве возникают недоразумение и конфликт.

Исследователи выгорания О. И. Бабич показывают, что работники начинают испытывать данный симптом через 2-4 года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и накопление усталости.

В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и «выгоранию». Результатом этих процессов является снижение качества профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения и роли [2].

Таким образом, синдром профессионального выгорания является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Некоторые специалисты (А. Г. Ковалёв, В. В. Бойко) обращают особое внимание на необходимость проведения систематической профилактической работы в педагогическом коллективе. Поскольку профессиональное выгорание зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогов необходимо научиться навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умениям справляться с критикой. Для этого педагогам можно делать специальные упражнения по саморегуляции. Личность педагога представлена пятью основными потенциалами: познавательным, т.е. объемом и качеством информации, которой располагает личность; морально-нравственным, обусловленным приобретенными личностью в процессе социализации; нравственно-эстетическими нормами, жизненными целями, убеждениями, устремлениями; творческим, определяемым наличием умений и навыков, способностями к действию и мерой их реализации в определенной сфере деятельности и общения, которая оценивается степенью общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых индивидом с другими людьми; эстетическим обусловленным уровнем, интенсивностью художественных потребностей личности, а также тем, как она их удовлетворяет [3].

Хочется отметить, что педагогическая деятельность, будучи социальной по своей природе, зависит от того как актуализируются выше обозначенный потенциал педагога, от того, насколько возможны развитие и компенсации профессионально важных свойств.

Педагогические работники становятся пессимистами, у которых нет веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями. Причинами профессионального выгорания организации выступают постоянные противоречия в руководстве; чрезмерные, невыполнимые требования к работникам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

По мнению И. А. Кураповой система ценностей и смыслов, как регулятор профессионального развития педагога, детерминирует продуктивность педагогической деятельности, является фактором, предотвращающим возникновение деструктивных изменений в эмоциональном состоянии и личности педагога. Факторы, связанные с самоактуализацией (уровень самоактуализации, бытийные ценности, осмысленность жизни), играют важную роль в профилактике профессионального выгорания. У педагогов с разной степенью профессионального выгорания преобладает ориентация на различные ценности и разная степень их согласованности. Педагогическая деятельность предъявляет особые требования к нейродинамике и, прежде всего, к силе нервной системы уравновешенности нервных процессов. Высокие требования к силе нервной системы обусловлены тем, что педагогу необходимо: обладать большой работоспособностью; выдерживать действия сильных раздражителей и уметь концентрировать свое внимание; быть всегда активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего времени высокий общий и эмоциональный тонус; быть способным быстро восстанавливать силы [4].

Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны и тем, что педагог должен: быть сдержанным в ситуациях, стимулирующих интенсивное возбуждение; проявлять терпеливость, собранность; быть спокойным в изменяющихся условиях деятельности; отличаться четкостью дикций, выразительностью изложения мысли, ровностью в динамике чувств и т.п. Педагог наиболее полно реализует свой внутренний потенциал, обогащая личность за счёт профессии и профессию за счёт личности, если профессиональная деятельность имеет для него смысл; в работе педагог решает «настоящую» проблему. Профессиональная деятельность целостна – не рассыпается на преходящие проблемы. Самоактуализация – не отсутствие проблем, а движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам [5].

Конечно, неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга, высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы. К ним относятся степень сложности заданий, объем работы, которая будет положительно оценена по окончании, и др. Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни педагогов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство – женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих.

Профессиональная деятельность педагога предполагает наличие определенных знаний, педагогических умений и, конечно, личностных качеств. Наличие некоторых личностных характеристик позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, но полностью от него избавиться не возможно. Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома является личностная психологическая подготовка специалистов. Здесь имеется в виду не только и не столько теоретическое обучение основам психологии, сколько практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости профессионала [5].

С. С. Степанов считает, что для повышения стрессоустойчивости педагога необходимо развивать следующие ресурсы:

– личностные: психологическая компетентность, уровень психологической грамотности и культуры; активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность; активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях; позитивность и рациональность мышления;

– информационные и инструментальные: способность контролировать ситуацию (адекватная оценка степени ее воздействия); способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная и деятельностная активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стрессовой ситуации; использование различных методов или способов достижения желаемых целей; способность к осмыслению и когнитивной структуризации ситуации [6].

Педагог, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большой нагрузки (отказать не в силах, а справиться не в состоянии) «вспыхивает» ненадолго, а потом постепенно «гаснет», черствея душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов. И только духовно богатые, эмоционально зрелые, целостные личности в состоянии справиться с описанными выше трудностями и продолжать свою очень важную профессиональную деятельность.

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, поддержку от коллег, руководства на работе, от близких дома и от друзей, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Профессиональное выгорание в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет педагогу дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Однако данное утверждение справедливо лишь в том случае, когда речь идёт о самом начале формирования этого состояния. На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Один из характерных признаков выгорания – утрата интереса к работе. Таким образом, синдром выгорания негативно сказывается не только на профессиональной деятельности, но и в целом определяет качество жизни педагога [5].

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. В настоящее время является важным признать, что синдром профессионального выгорания не только существует, но что ему подвержено существенное число педагогов, работающих в помогающих профессиях [5].

В результате отметила, что разработка мер профилактики профессионального выгорания является чрезвычайно важной, педагог, страдающий от синдрома выгорания, неспособен вести эффективную профессиональную деятельность и поддерживать здоровые межличностные отношения, как в семье, так и в рабочем коллективе.

Список литературы

1. Ильина, С. А. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция. Методическое пособие. / С. А. Ильина. – Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье». – Калуга, 2013. – 9 с. – Текст : непосредственный.
2. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. / О. И. Бабич. – Волгоград, Учитель 2009. – 122 с. – Текст : непосредственный.
3. Бойко, В. В. Социально-психологический климат коллектива и личности. / В. В. Бойко, А. Г. Ковалёв. – М. : Мысль. – 1983. – 208 с. – Текст : непосредственный.
4. Курапова, И. А. Преодоление профессиональное выгорание субъекта труда: проблемы и подходы / И. А. Курапова – Текст : непосредственный. // «Психологические науки». – Изд-во, ИП РАН, 2013. – 77 с.
5. Пак, Л. Г. Возможности педагогического обеспечения в предупреждении профессиональной деформации педагога: от осмысления к трансляции. / Л. Г. Пак, Е. П. Муллова. – Оренбург : ООО ИПК «Университет», 2023. – 182 с. – Текст : непосредственный.
6. Степанов, С. С. Психологический словарь для педагогов и родителей. / С. С. Степанов. – М. : Сфера 2004. – 176 с. – Текст : непосредственный.

© Балмагамбетова А. И., 2024