
ПЕДАГОГИКА

(шифр научной специальности: 13.00.08)

УДК 37

П.З. Абдулаева

Дагестанский государственный медицинский университет

г. Махачкала, Россия

patimat1959@mail.ru

Т.Н. Шестакова

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

ya.fpk2015@yandex.ru

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

[Patimat Z. Abdulaeva, Tatyana N. Shestakova

Reasons and prevention of psychoemotional burnout of a teacher]

It is attempted to analyze the causes of psycho-emotional burnout of teachers, discussed the need to create additional conditions to preserve the health of participants in the pedagogical process. The study examines the factors (stress, professional) affecting the mental and physical health of teachers and students. Areas that contribute to the strengthening of the professional health of the teacher along with the health of students are studied. The article recommendations for the prevention of psycho-emotional burnout of teachers are presented.

Key words: prevention of occupational diseases of a teacher, psycho-emotional burnout of a teacher, stress factors, psycho-physiological literacy, conditions for maintaining the health of participants in the pedagogical process.

Изменения, происходящие в образовании, в целом направлены на улучшение качества образования. Но вместе с тем, последствия ускоренного введения непрерывных инновационных процессов в образовании часто пагубно сказываются на здоровье участников педагогического процесса. Педагог, выполняя важную социальную роль обучения и воспитания подрастающего поколения, являясь образцом поведения и носителем знаний, часто подвергается необоснованным дополнительным психоэмоциональным нагрузкам.

Профессиональная деятельность учителя насыщена множеством стрессогенных факторов, которые напрямую влияют на физическое и психическое здоровье педагога, являясь причиной многих профессиональных заболеваний.

Наши исследования – анализ влияния стрессогенных, профессиональных факторов на психическое и физическое здоровье педагогов и обучающихся. К задачам можно отнести выявление условий для сохранения здоровья педагогов и обучающихся, обеспечивающих эффективность образования и всестороннее развитие участников образовательного процесса.

Изучению этой проблематики посвящены исследования В.А. Родионова, Т.И. Ронгинской, Р.М. Фатыхова [13; 14; 17]. Ученые выделяют факторы риска, влияющие на состояние здоровья участников педагогического процесса, такие как психоэмоциональное напряжение, повышенная концентрация внимания, усиленная нагрузка на речевой аппарат, ортостатические нагрузки и многое другое.

Влиянию стрессогенных факторов на профессиональную деятельность педагога посвящены исследования Н.В. Гончаровой, Ю.Г. Ильченко [7; 9]. Работа в режиме повышенной ответственности за учащихся, увеличение продолжительности профессиональной нагрузки, накопившейся в течение учебного года – эти факторы являются причиной утомления и повышенной психоэмоциональной нагрузки.

Трудно ожидать результатов в деятельности, связанной с укреплением и сохранением здоровья детей, обучающихся, студентов без изменения отношения к качеству жизни и здоровья учителя. В последнее время наблюдается положительная динамика в увеличении исследований, посвященных выявлению взаимосвязи между состоянием физического и психического здоровья учителя и учащихся, где профессиональное здоровье педагога актуализируется как основа эффективной работы образовательной организации [3; 4; 7; 11].

На профессиональные заболевания педагога: хронические заболевания нервной, сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной систем уделяют внимание А.В. Бардахчян, Н.И. Глушкова, Н.В. Гончарова, Ю.Г. Ильченко, А.Д. Николаева [3; 6; 7; 9]. На «тяжёлые» формы неврозов, психосоматических проблем направлены исследования А.В. Бардахчян, Н.И. Глушкова, Е.В. Земцов, Ю.Г. Ильченко.

Даже при небольшом стаже профессиональной деятельности у многих педагогов наблюдаются различные патологии голосообразования, особенно у лингвистов, преподавателей гуманитарных наук. В меньшей степени невротические изменения происходят в процессе профессиональной деятельности у преподавателей физической культуры, но и в этом направлении наблюдается увеличение профессиональных заболеваний.

Говоря о профессиональной деятельности педагога, многие исследователи указывают на существование у преподавателя, учителя синдрома «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального истощения [2], что может отрицательно повлиять на выполнение профессиональной деятельности всего педагогического коллектива [5; 12].

Проведенные исследования в образовательных организациях г. Ростова-на-Дону: МБОУ «Школа № 93», МБОУ «Лицей № 57», ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва», ГБПОУ РО ПУ «Ростовское-на-Дону строительное профессиональное училище № 20» подтверждают наличие у педагогов синдрома профессионального, психоэмоционального выгорания разной степени выраженности.

Профилактику психоэмоционального выгорания необходимо начинать ещё на этапе обучения студентов в педагогическом вузе. Всем специалистам, работающим с детьми, необходимо повышать уровень психологической грамотности. В программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки педагогов вводить не только образовательные дисциплины по психологии и педагогике, но и личную психотерапию. Нужно использовать положительный опыт европейских стран, где регулярно проводится диагностика эмоционального состояния педагога. На государственном, региональном и муниципальном управленческом уровне необходимо разработать программу профилактических мероприятий по снижению профессиональных заболеваний, развивать систему непрерывной поддержки педагогов.

О необходимости исследования проблемы эмоционального выгорания среди педагогов в образовательной организации подчеркивается в работах П.И. Сидорова, Р.М. Фатыховой [15; 17].

Источником эмоциональной напряженности, приводящей к профессиональному психоэмоциональному переутомлению педагога, не последнюю роль играет так называемый «организованный стресс». К развитию организо-

ванного стресса непосредственное отношение имеет непрерывное реформирование образовательной системы, происходящее в сжатые сроки. Повышенный уровень стресса наблюдается у всех участников образовательной деятельности в период итоговой аттестации и прохождения государственных экзаменов. Не последнюю роль в создании стрессовых ситуаций имеют непосредственные руководители образовательных организаций, которые также находятся в психоэмоциональном напряжении. Сложная психологическая атмосфера в педагогическом коллективе, в отношениях с родителями, учащимися часто является причиной психоэмоционального переутомления участников педагогического процесса [11; 18].

Подобного рода переутомления возникают и при продолжительной монотонной деятельности педагога. Но в этом случае многие преподаватели, включая в педагогическую деятельность творческие мероприятия, проведение занятий с учащимися в форме диалога, элементы юмора, познавательные посещения музеев, театров, используя в образовательной деятельности креативные формы и методы обучения – частично решают эту проблему.

По мнению ученых Е.А. Багнетовой, Е.Р. Шарифуллиной, с одной стороны, непрерывный поток изменений в сфере образования не оставляет педагогам полноценной адаптации, нет времени на осмысление изменений, на приобретение полезного опыта [2]. С другой стороны, отсутствие изменений, новшеств приводит к монотонности деятельности, что также может служить причиной психоэмоционального выгорания.

Доказано, что оптимальный уровень психоэмоционального напряжения стимулирует активную работу головного мозга, это приводит к улучшению работоспособности педагога и как следствие к более позднему развитию усталости. Это способствует улучшению качества жизни педагога и его профессиональной деятельности.

Исследователи отмечают, что многие заболевания можно избежать даже при повышенной психической напряженности, если правильно и рационально использовать периоды отдыха и восстановительные методики [18].

Выделим основные неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье педагога:

- повышенная психоэмоциональная нагрузка при общении с учащимися;
- подготовка педагогом увеличенного объема документации, отчетности;
- введение системы последипломной аттестации (экзаменационный стресс);

- низкий уровень оплаты труда и как следствие низкий уровень жизни педагога;
- отсутствие системы профессиональной, психологической и медицинской помощи (существует необходимость в оздоровлении педагогов в специализированных санаториях, пансионатах);
- недостаточная информационная подготовка участников педагогического процесса в сфере профилактики профессиональных заболеваний;
- низкий уровень культуры здоровья педагогов [1; 6; 7; 8; 11].

До сих пор в нашем обществе педагогическая деятельность оплачивается по остаточному принципу, но в то же время к педагогу предъявляются повышенные требования к качеству профессиональной деятельности. Качество образования напрямую зависит от физического здоровья и психического состояния участников образовательной деятельности, с мотивацией на непрерывное развитие, с непрерывной социальной поддержкой и другими факторами.

Необходимости соблюдения основных гигиенических, физиологических требований посвящены работы В.П. Яковлева, эргономических норм – работы Н.Ю. Скрябиной, Т.Н. Шестаковой, требования к рабочему пространству, создание кабинетов психологической разгрузки и релаксации, организация консультационной помощи, мотивация участников педагогического процесса к проведению профилактических мероприятий для снятия психоэмоционального напряжения [16; 18].

Профилактическими мерами в решении данной проблемы, могут быть:

- системная диагностика профессиональных заболеваний;
- организация оздоровительных мероприятий (физические упражнения, закаливание, релаксация музыкой, плавание, занятия танцами, йогой, туризмом);
- организация консультационной помощи, наставничества для педагогов с разным профессиональным опытом;
- создание в коллективе доброжелательной обстановки;
- вовлечение педагогов и обучающихся в творческую деятельность;
- улучшение уровня жизни участников педагогического процесса;
- привлечение к сотрудничеству родителей и других заинтересованных лиц;
- правильная организация времени и рабочего пространства участников педагогического процесса (учитывая эргономические требования).

Все перечисленные мероприятия позволят сэкономить средства, выплачиваемые по больничному листу, но самое главное надолго сохранить здоровье и настроение участникам педагогического процесса. Сохранение и укрепление здоровья во многом определяется активностью и устойчивостью педагога к воздействию отрицательных факторов психической нагрузки.

Изучение существующей проблемы профессионального выгорания педагогов положительно сказывается на поиске оптимальных путей и методов их решения. Здоровье учителя непосредственно влияет на здоровье учащихся, на качество его обучения (как и в обратном направлении) и общий положительный настрой в коллективе. Учитель может быть примером, образцом поведения для подрастающего поколения правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. В реалиях современного развития информационного общества, в условии нехватки педагогов в нашем регионе необходима целенаправленная работа по оказанию помощи и поддержки всех участников педагогического процесса.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. *Ахмерова С.Г.* Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 4.
2. *Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р.* Профессиональные риски педагогической среды// Фундаментальные исследования. 2013. № 1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-riski-pedagogicheskoy-sredy> (дата обращения 17.01.2018).
3. *Бардахчян А.В.* Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений // Дис. канд. мед. наук. Ростов-на-Дону, 2007.
4. *Вишневский В.А.* Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды. Сургут: СурГУ, 2005.
5. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: дидактика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.

6. Глушкова Н.И. Аномальная изменчивость личности учителя в условиях современной социальной среды // *Фундаментальные исследования*. 2007. № 1.
7. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя // Дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2005.
8. Звягина В.В. Возрастные особенности качества жизни педагогов, связанного со здоровьем // *Фундаментальные исследования*. 2008. № 4.
9. Ильченко Ю.Г. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей общеобразовательных учреждений // Дис. канд. мед. наук. Ростов-на-Дону, 2006.
10. Максимов О.Л., Бардахчян А.В. Взаимосвязь показателей здоровья школьных учителей и учащихся 5–6 классов // *Состояние биосферы и здоровья людей: сборник статей VII Международной научно-практической конференции*. Пенза, РИОПСГХ, 2007.
11. Митина Л.М., Асмаковец Е.А. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М.: Флинта, 2001.
12. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // *Проблемы общей и организационной психологии*. Ярославль, 1999.
13. Родионов В.А. Учительский стресс // *Школьный психолог*. 2006. № 4.
14. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 3.
15. Сидоров П.И., Соловьев А.Г., Новикова И.А. Синдром «Эмоционального выгорания» у лиц коммуникативных профессий // *Гигиена и санитария*. 2008. № 3.
16. Скрябина Н.Ю., Шестакова Т.Н. Психолого-педагогические требования к эргономике образовательной среды // *Образование. Наука. Инновации: Южное измерение*. 2014. № 6 (38).
17. Фатыхова Р.М. Психическое здоровье учителя в современных условиях // *Материалы Всероссийской конференции 26–28 ноября 1996 г.* Екатеринбург, 1996.
18. Яковлев В. П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6.

R E F E R E N C E S

1. *Akhmerova S.G.* Educators Health: Occupational Risk Factors // Disease Prevention and Health Promotion. 2001. No4.
2. *Bagnetova EA, Sharifullina E.R.* Professional risks of the pedagogical environment // Fundamental research. 2013. No. 1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-riski-pedagogicheskoy-sredy> (accessed January 17, 2018).
3. *Bardakhchyan A.V.* Hygienic assessment of the health status of teachers and its impact on the health of students in secondary schools. Rostov-on-Don, 2007.
4. *Vishnevsky V.A.* The theory and technology of building an intra-school system of rehabilitation in specific conditions of the natural and social environment. Surgut: Surgut State University, 2005.
5. *Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S.* Burnout Syndrome: Didactics and Prevention. St. Petersburg: Peter, 2008.
6. *Glushkova N.I.* Anomalous variability of the teacher's personality in the modern social environment // Fundamental Research. 2007. No1.
7. *Goncharova N.V.* Formation of the culture of professional health of a future teacher. Volgograd, 2005.
8. *Zvyagina V.V.* Age-related features of the quality of life of teachers associated with health // Fundamental Research. 2008. No4.
9. *Ilchenko Yu.G.* Hygienic assessment of the health status of teachers of educational institutions. Rostov-on-Don, 2006.
10. *Maksimov O.L., Bardakhchyan A.V.* Interrelation of health indicators for school teachers and students in grades 5–6 // State of the biosphere and human health: collection of articles of the VII International Scientific and Practical Conference. Penza, 2007.
11. *Mitina L.M., Asmakovets E.A.* Emotional flexibility of a teacher: psychological content, diagnosis, correction. M., 2001.
12. *Orel V.E.* The study of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology // Problems of General and Organizational Psychology. Yaroslavl, 1999.
13. *Rodionov V.A.* Teacher stress // School psychologist. 2006. No. 4.

14. *Ronginskaya T.I.* Burnout Syndrome in Social Professions // Psychological Journal. 2002. Vol. 23. No. 3.
15. *Sidorov P.I., Soloviev A.G., Novikova I.A.* Syndrome of "Emotional burnout" in persons of communicative professions // Hygiene and sanitation. 2008. No. 3.
16. *Scriabin N.Yu., Shestakova T.N.* Psychological and pedagogical requirements for the ergonomics of the educational environment // Education. The science. Innovation: The Southern Dimension. 2014. No. 6 (38).
17. *Fatykhova R.M.* Mental health of a teacher in modern conditions // Materials of the All-Russian Conference on November 26–28, 1996, Ekaterinburg, 1996.
18. *Yakovlev V. P.* Psychological load and human health // Theory and practice of physical culture. 2006. No. 6.

07 ноября 2019 г.
