

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

И.А. Белокурская, БГПУ, г. Минск

Современная ситуация в образовании в качестве приоритетов выделяет такие профессионально важные качества педагога, которые обеспечивают успешную реализацию педагогической деятельности и создают условия для реализации потребности личности в самовыражении и самореализации. Ориентация на ценности развивающегося общества, открытость новому опыту в меняющихся условиях профессиональной деятельности становится профессиональной необходимостью для педагога.

Личностно-ориентированные модели образования обуславливают повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Одна из важнейших проблем личностно-ориентированной образовательной парадигмы в системе образования – это проблема психологического здоровья педагога. В педагогической практике возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требованиями к педагогу и наличием у него внутренних энергоресурсов. Для педагогов характерны достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний (О.С. Васильева, Л.М. Митина).

Проблему сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении изучали А.К. Маркова, Л.М. Митина, Л.Т. Дикая, Л.В. Мохнач, Н.А. Аминов и др. По мнению большинства авторов, педагоги – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. Для ее реализации требуются большие интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Стрес-согенность заложена в самой природе педагогического труда. Выявлено, что высший уровень психологического здоровья педагога неразрывно связан с адекватным личностным производством смысловых ориентаций, определением общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношений к другим и к себе. Психологическое здоровье – это система, включающая ценности собственного «Я» и ценности других людей, положительное отношение человека к себе и другим (О.С. Васильева, 2001). Умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих – это также показатели психологического здоровья (О.С. Васильева, Л.М. Митина, Г.С. Никифоров). В данном контексте педагогическая рефлексия должна рассматриваться как важнейший фактор преодоления и предотвращения различных негативных явлений – ранние «педагогические кризисы», «эмоциональное истощение» и т.д. (Г.С. Никифоров, 2006).

Синдром эмоционального выгорания в педагогической деятельности является следствием воздействия различных факторов (Л.М. Митина, 2005). Т.В. Форманюк выделяет следующие факторы: личностный, ролевой, организационный (Т.В. Форманюк, 1994). Личностный фактор включает мотивацию, способы реагирования на стрессы и другие индивидуальные особенности. Например, низкая оценка значимости работы, неудовлетворенность профессиональным ростом и недостаток автономности определяют быстрое развитие выгорания. Более уязвимы в этом отношении люди, реагирующие на стресс активно, агрессивно, стремясь к соперничеству. Также выгоранию в большей степени подвержены те, кто работает с высокой самоотдачей и ответственностью, кто нашел свое призвание в работе, трудится самозабвенно, с установкой на постоянный рабочий процесс. Факторами, обуславливающими эмоциональное выгорание у педагогов, являются также ежедневная психическая перегрузка, самоотверженная помощь, высокая ответственность за детей, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» воспитанников (Т.В. Форманюк, 1994). К пере-численным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому, дефицит времени для семьи и детей. Также относительно низкий социальный статус педагогов и низкая оплата труда представляют собой фак-торы, способствующие выгоранию.

Профилактическая работа по сохранению психологического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профес-сионального развития современного педагога (Л.М. Митина, Т.В. Форманюк).

Целью проведенного нами исследование было изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных учреждений с разным профессиональным стажем, выявление факторов. Для выявления подверженности педагогов синдрому эмоционального выгорания был использован тест Н.К. Смирнова (Н.К. Смирнов, 2005).

В опросе участвовали 53 педагога, все женщины. Из них педагогов со стажем педагогической работы до 5 лет – 19 человек; до 10 лет – 14 человек, до 20 лет – 18 человек, до 25 лет – 2 человека. Результаты исследования показали, что из 53 респондентов риску развития синдрома профессионального выгорания подвержен каждый шестой или 15 % опрошенных. Если рассматривать тех педагогов, которые находятся в пограничном состоянии, то тогда цифра поднимается до 17 %.

У респондентов старшей возрастной группы симптомы эмоционального выгорания проявляются чаще, однако зависимости развития синдрома профессионального выгорания у педагогов от стажа выявлена не была. В то же время, симптомы синдрома профессионального выгорания проявляются и в других возрастных группах, например, при стаже до 5 лет. Существуют разли-чия между педагогами городской и сельской местности.

Анализ развития синдрома профессионального выгорания показал, что среди городских педагогов выявлено больше педагогов с высоким риском проявления синдрома (26 % выборки) и уже со сформированным синдромом профессионального выгорания (38 % выборки), чем среди сельских. Среди педагогов села только 17 % опрошенных находятся в «группе риска», с показателями, соответствующими допустимой норме, а сформированный синдром профессионального выгорания выявлен только у 3 % опрошенных.

Педагоги из сельской местности в меньшей степени предрасположены к развитию синдрома эмоционального выгорания. Причинами этого являются меньшее количество воспитанников в группах, меньшая степень конкуренции, менее явное проявление социального неравенства в рамках социума, более высокий статус педагога в сельской местности. Анализ результатов исследования позволил определить значимые факторы в профессиональной деятельности педагогов, которые обуславливают напряженность и неудовлетворенность своим профессиональным трудом в порядке убывания их значимости: заработная плата, трудность взаимодействия с родителями, трудность взаимодействия с детьми, отношение администрации, отношения в коллективе, общая нагрузка, ведение объемной документации.

В результате опроса выявлены некоторые условия, которые снижают общий уровень напряженности работы педагога и формируют защитные механизмы устойчивости к стрессу у педагогов. Таковыми являются взаимодействие с семьей, наличие какого-то интересного увлечения, хобби и общение с близкими людьми, являющимися для респондентов хорошей эмоциональной поддержкой.

Синдром эмоционального выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень выгорания педагогов с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а молодых – вхождением в новую профессиональную сферу. Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности человека свидетельствует о необходимости разработать психопрофилактические и реабилитационные меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Один из важных компонентов профилактики синдрома выгорания – коррекция неконструктивных стратегий поведения и формирование конструктивных копинг-стратегий совладания с профессиональными стрессами, к которым относятся уверенное поведение и навыки социального взаимодействия. Педагог должен обладать возможностью личностного выбора и автономного развития. Такой подход в качестве механизмов сохранения психологического здоровья рассматривает самопознание, способность к принятию решения и проектированию будущего, возможность видеть альтернативы, готовность исследовать и эффективно использовать свои ресурсы и нести ответственность за сделанный выбор. Психологическое

здоровье предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Следовательно, педагогическая рефлексия является универсальным механизмом самокоррекции, самоизменения и саморазвития педагога.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ