



## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ СОЦИАЛЬНОГО ПРИЮТА

**А** Главной темой статьи является изучение особенностей профессионального здоровья педагогов, работающих с неблагополучными детьми, которые наиболее подвержены негативным психотравмирующим факторам и их отрицательного влияния на уровень психологического здоровья.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, психологическое здоровье педагогов, профессиональная деятельность, стресс, эмоциональное выгорание.

**Актуальность проблемы.** Для педагогов стресс, эмоциональное выгорание, нервно-психическое напряжение представляет безусловную проблему. Особенно с категорией педагогов социальных приютов (СП) необходима психокоррекционная работа по снижению психоэмоционального напряжения, разработка мер по предупреждению выгорания в профессиональной среде и использование системного подхода – управлением здоровья.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Актуальные условия современной системы образования ставят перед педагогом множество задач, требующих не только высокого уровня профессионализма и мотивации, но и существенного потенциала здоровья [2].

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, в сознании людей активно формируется качественно иное отношение к понятию «профессиональное здоровье». Через познание и улучшение источников профессионального здоровья мы имеем шанс не только предупреждать возникновение болезней, но и совершенствовать всего человека в целом, т. е. сохранение профессионального здоровья выступает в качестве процесса сохранения и развития психических, физических и профессиональных потенциалов человека [3].

Согласно Л.М. Митиной [5] профессиональное здоровье учителя как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие его личности во всех условиях протекания и профессиональной деятельности.

По мнению А.Г. Маклакова, профессиональное здоровье – это определённый уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий её высокую эффективность [4].

В.А. Пономаренко [6] считает, что профессиональное здоровье как свойство организма сохраняют необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надёжность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. Основное положение в данном определении – вопрос о функциональных состояниях и, следовательно, об оценке функциональных резервов. Чем более они выра-

жены, тем больше вероятность продления профессионального долголетия.

По мнению Г.С. Никифорова [7], 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 неё.

Актуальные условия современной системы образования ставят перед педагогом множество задач, требующих не только высокого уровня профессионализма и мотивации, но и существенного потенциала здоровья [2].

Исследования Л.М. Митиной, О.А. Прохоровой и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, что так же является своеобразным фактором, влияющим на психологическое здоровье [9].

Проблема профессионального здоровья привлекает к себе всё большее внимание, особенно в связи с неблагоприятными условиями труда (напряжением, перегрузками, стрессами, конфликтами, фрустрациями и т. д.), которые могут повлечь за собой не только профессиональные деформации личности, но и в крайних случаях, профессиональные заболевания и смерть [5].

По мнению С.М. Шингаева, стресс, обусловленный содержанием профессиональной деятельности, является одной из основных и весьма неприятных сторон образа жизни педагога, что ставит во главу угла проблему профилактики стресса и укрепления профессионального здоровья. Основной предпосылкой стресса являются перемены, нарушающие баланс, поддерживаемый в повседневной жизни и деятельности [10].

Преподавание сегодня – очень трудное занятие, почти треть учителей признают преподавание очень стрессовым занятием. Последствием стрессов могут являться цинизм, апатия, желание прекратить педагогическую деятельность и эмоциональное выгорание.

Синдром выгорания представляет собой «набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напря-

жённного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Эмоциональное выгорание, является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального общения» [8].

К основным признакам профессионального выгорания педагогов относятся: чувство безразличия, скуки, эмоционального истощения, изнеможения; чувство постоянной усталости (синдром хронической усталости); полная или частичная бессонница; повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события, частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева, отказ от общения или уход в себя); дегуманизация, развитие негативного отношения к своим коллегам, ученикам, воспитанникам; ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её всё труднее и труднее; сомнения в общей полезности педагогической деятельности, обесцениваются профессиональные достижения, постоянные переживания относительно своей профессиональной и личной несостоятельности; продуктивная творческая деятельность сменяется формальным исполнением обязанностей; утрата чувства юмора, опустошённость; ухудшение качественных и количественных показателей работы; появление мыслей о не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве [10].

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Это не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат. Прежде всего, речь идёт о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию».

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряжённости педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия ситуации, её сложность, то есть сложные, напряжённые условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки и т. д.). Субъективными факторами обычно становятся особенности личности, провоцирующие чрезмерную чувствительность человека к определённым трудностям профессиональной деятельности, – личностные (мотивационные, эмоциональные, социальные и др.) характеристики [9].

Особое внимание этому вопросу уделяют как зарубежные, так и отечественные учёные (С. Maslach, Х.Дж. Фрейденберг, Х. Шредер, В.В. Бойко, Т.А. Водопьянова, С.А. Бабанов и др.).

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профес-

сионального проведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Согласно мнению многих отечественных и зарубежных учёных одним из проявлений нарушенного психологического здоровья педагога является профессиональное выгорание.

Подверженность профессиональному выгоранию происходит у людей, у которых содержание деятельности отличается такими признаками, как: высокая насыщенность рабочего дня, обусловленная общением с другими лицами; большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности деловых контактов; высокая ответственность за результаты общения; определённая зависимость от партнеров по общению; необходимость понимать их индивидуальные особенности, притязания и ожидания; частые притязания на неформальные отношения при решении их проблем; конфликтные или напряжённые ситуации общения, вызванные недоверием, несогласием». Синдром выгорания по определению этого же автора представляет собой «набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряжённого общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Эмоциональное выгорание, является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального общения» [8].

Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека. Все особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний [5].

Социально-педагогическая деятельность педагогов социального приюта одна из сложных и многогранных по своему содержанию. На наш взгляд, важность исследования профессионального здоровья педагогов социального приюта (СП) может быть обусловлено спецификой учреждения, где работает данный педагог, а также психологическими особенностями этих педагогов.

Объектом нашего исследования стали педагоги социального приюта для детей и подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Профессиональная деятельность педагога СП характеризуется специфическими особенностями деятельности – это социально-педагогическое взаимодействие; труд в социально-педагогической сфере; социально-психическое состояние здоровья детей; ошибочный выбор профессии; отчётность в педагогической реальности; а также высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть рабочего дня пе-

дагога СП протекает в эмоционально напряжённой обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей и подростков из неблагополучных семей. Напряжённые факторы подобного рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Экспериментальное исследование осуществлялось на базе экспериментальных площадок: КЦ-СОН отделение социального приюта для детей и подростков г. Норильска, а также курсов повышения квалификации КГБОУ ДПО «Норильского межотраслевого института повышения квалификации» по образовательной программе «Технологии здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении» (2008–2011 гг.).

Всего обследовано 45 чел. – педагогов социального приюта г. Норильска на примере профессиональной деятельности специалистов, имеющие специальное педагогическое, социально-педагогическое и психологическое образование (воспитатели, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования, социальные работники и специалисты по социальной работе).

Для проведения исследования были использованы следующие методы: анализ документов, анкетирование, наблюдения, беседы, тестирование с использованием стандартных психодиагностических методик, позволяющих изучить профессиональное здоровье педагогов социального приюта.

В центре рассмотрения риска развития нарушений профессионального здоровья педагога стоит понимание особенностей его личности, определяющей как стрессоустойчивость, так и склонность к тем или иным формам реагирования на неблагоприятные условия [2].

Исходя из поставленных задач, вторым шагом нашего исследования было выявление личностных особенностей профессионального здоровья педагогов работающих с неблагополучными детьми. Для решения данной задачи нами было использовано ряд методик: «Шкала профессионального стресса Д. Фонтаны»; «Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»; «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко»; «Анкета способов снятия стресса у педагогов».

**Результаты проведённого исследования.** Несмотря на то, что проведено значительное количество исследований по изучению феномена эмоци-

онального выгорания (ЭВ), которые показывают, что у специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, обнаруживаются психоэмоциональное напряжение, усталость, невротизация, эмоциональное истощение. Деятельность специалистов связана с ежедневными психическими перегрузками, высокой ответственностью за благополучных детей в результате, которой наступают необратимые изменения в соматическом здоровье и другие проявления ЭВ. Нам представляется важным изучение взаимосвязи личностных особенностей профессионального здоровья и организационных факторов, влияющих в целом на психологическое здоровье педагогов СП, работающих с неблагополучными детьми.

В ходе исследования педагогам социального приюта была предложена методика «Шкала профессионального стресса Д. Фонтаны». Данная методика позволяет оценить, какие профессиональные факторы могут негативно сказаться на уровне психологического здоровья педагогов.

Анализ полученных результатов по методике определения профессионального стресса Д. Фонтаны, свидетельствует, что для части педагогов социального приюта стресс является неотъемлемым компонентом профессиональной деятельности педагога – 36%, так как общение и взаимодействие с неблагополучными детьми и их родителями – постоянный стресс. Для значительной части педагогов СП стресс представляет безусловную проблему – 28%. Группа педагогов, представляет собой главную проблему – 16%. Это говорит о том, что данная категория педагогов может ощущать эмоциональное напряжение, чувство усталости, напряжение, снижение работоспособности, раздражение, психический дискомфорт по различным причинам, что влияет на ухудшение общего психологического здоровья педагогов СП.

Рассмотрим результаты исследования по «Анкету оценки нервно-психической устойчивости педагога». Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные преобладающие признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Анализируя результаты анкеты, для педагогов социального приюта характерны проявления нервно-психических расстройств, в частности, в условиях экстремального стресса, которые могут возникать в профессиональной деятельности данных специалистов нередко из-за специфики контингента обслуживаемых ими лиц, составляет – 52%.

Высокая вероятность нервно-психических расстройств педагогов социального приюта свойственна – 36%. То есть можно сказать, что данная категория педагогов может ощущать психический дискомфорт по различным причинам. Эти две позиции очень пагубно сказываются на психологическом здоровье специалистов данного профиля: их психологическое здоровье находится

под угрозой. Нужно отметить, что среди педагогов социальных приютов отмечаются всего лишь у трёх человек – 12%, для которых возникновение ситуаций нервно-психического напряжения маловероятно. Это специалисты среднего возраста, имеющие достаточный опыт работы в социальных приютах и имеющих соответствующую профессиональную «выдержку».

Для выявления выраженности синдрома «эмоционального выгорания» использовали опросник «Эмоциональное выгорание» [1]. Методика предполагает выявление симптомов выгорания и фаз его формирования. По результатам в экспериментальной группе педагогов СП отмечается выраженная неравномерность распределения фаз эмоционального выгорания и стадий их формирования. В экспериментальной группе педагогов СП в большей степени сформировавшаяся фаза развития стресса «резистенция» – 44%, чуть меньше с разницей 4% «резистенция» – 40% у респондентов СП фаза находится в стадии формирования. Фаза развития стресса «истощение» сформировалась у 36% педагогов и в стадии формирования данной фазы – 24%. Чуть меньше в % соотношении находится фаза развития стресса «напряжения», которая сформировалась у 20%, и в стадии формирования находится у 24%. Можно отметить, что у педагогов СП выражена тенденция к низкому уровню управления эмоциональными состояниями, что свидетельствует о их недостаточном профессионализме и выдержке.

Рассмотрим результаты педагогов СП «Анкета способов снятия стресса у педагогов». По результатам данной методики можно оценить, какие именно способы позволяют снимать стрессы у педагогов разных типов учреждений, каждый из них определяет актуальные для них способы снижения стрессогенных факторов.

Анализируя результаты исследования данной анкеты, приоритетными способами оказались: общение с друзьями (46% опрошенных), сон (35%), музыка (32%), секс, прогулки, общение с семьей (30%), общение с родственниками (24%), активный отдых, баня (21%), поездки за город, физическая активность и спорт (19%). При этом возрастные предпочтения способов снятия стресса различны. Так, молодые специалисты предпочитают отдых в кругу друзей на природе, в ночном

клубе, активный отдых и т. д. А педагоги в зрелом возрасте предпочитают более спокойный отдых (сон, общение в кругу родственников и т. д.).

**Выводы.** На процесс формирования нарушения психологического здоровья педагогов СП могут потенциально влиять организационные факторы, оказывающие влияние на формирование и развитие феномена психологического здоровья: социально-педагогическое взаимодействие; труд в социально-педагогической сфере, социально-психическое состояние здоровья детей; ошибочный выбор профессии; отчётность в педагогической реальности – бесконечные отчёты, эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей и подростков из неблагополучных семей.

Проведенное исследование выявило значительное число педагогов СП, работающих с неблагополучными детьми, для которых стресс является безусловной проблемой – 28%, группе педагогов СП стресс представляет главную проблему – 16%, у которых сформировалась фаза «резистенция» – 44%, фаза «истощение» – 36% и фаза «напряжения» – 20%.

Существенное влияние на нарушение психологического здоровья личности педагогов СП, на наш взгляд, оказывает профессиональный стресс, который является неотъемлемым компонентом профессиональной деятельности специалиста; эмоциональное выгорание, является лишь ответной реакцией на стрессы, которое подвержено негативным психотравмирующим факторам и отрицательно влияет на психологическое здоровье.

#### Список использованных источников

1. Бойко, В. В. Эмоциональное выгорание / В. В. Бойко // Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М., 1996. – С. 132–140.
2. Демьянчук, Р. В. Педагог и некоторые аспекты его профессионального здоровья / Р. В. Демьянчук // Электронный журнал «РОНО». – 2011. – Вып. 9.
3. Кригер, Е. Э. Компетентностный подход в научно-методическом сопровождении профессионального здоровья педагога / Е. Э. Кригер // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2012. – № 5 (120).
4. Маклаков, А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дисс. ... докт. психол. наук / А. Г. Маклаков. – СПб., 1996.
5. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова; под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 368 с.
6. Пономаренко, В. А. Психология жизни и труда лётчика / В. А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 1992. – 224 с.
7. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
8. Ригущ, Л. Педагогическая психология: учеб. пособ. Стандарт третьего поколения / Л. Ригущ, А. Орлова. – СПб.: Питер, 2011 г. – 416 с.
9. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособ. – 3-е изд. / Е. М. Семёнова. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с. – (Советы психолога учителю).
10. Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья учителя / С. М. Шингаев, А. Г. Думчева, В. Н. Новоселов [и др.]. – СПб.: СПбАППО, 2010.

Дата поступления авторского оригинала в редакцию: 10.08.2014

**Москвина М. В.** Дослідження особливостей професійного здоров'я педагогів соціального приюту.

Головною темою статті є вивчення особливостей професійного здоров'я педагогів, працюючих з неблагополучними дітьми, які найбільш підвержені негативним психотравмуючим факторам і їхнього негативного впливу на рівень психологічного здоров'я.

**Ключові слова:** професійне здоров'я, психологічне здоров'я педагогів, професійна діяльність, стрес, емоційне вигорання.

**Moskvina M. V.** The studies of educators' professional health of a social asylum.

The main topic of the article is consideration of the educators' professional health peculiarities, working with the disadvantaged children, who are most vulnerable to the negative mental factors and which have a negative impact on their evolving the level of psychological health.

**Key words:** professional health, teachers' psychological health, professional activity, stress, emotional burnout.