

Важно подчеркнуть, что непрерывное и длительное по времени профессиональное развитие учителя приводит к формированию его личностных психологических новообразований, обеспечивающих исследовательский подход к учебно-воспитательной работе с учащимися.

Способность студентов умело осуществлять исследовательский подход в своей учебной деятельности и в учебно-воспитательном процессе школы (во время педагогической практики) означает достижение будущими учителями первоначального этапа становления будущего учителя-исследователя как отправного рубежа его профессионального саморазвития. На следующем этапе становления исследовательской компетентности личности формируется готовность учителя к научно-исследовательской деятельности. Процесс ее становления включает целый ряд стадий. В ходе достижения наиболее зрелых стадий своего профессионального развития учитель фактически включается в систематическую научно-исследовательскую деятельность и определяет пути и формы дальнейшего научно-профессионального продвижения.

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФОРМА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

*С.С. Фролова
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В последнее время всё больший интерес проявляется к деструктивным явлениям в сфере педагогической деятельности. Говоря о данной сфере деятельности, нельзя не упомянуть о синдроме психического выгорания как следствие воздействия профессиональных стрессогенных факторов.

К. Маслач выделила в качестве ключевых признаков синдрома эмоционального выгорания: 1) индивидуальный предел, «потолок» возможностей нашего эмоционального Я противостоять истощению, противодействовать «сгоранию», сохраняясь; 2) внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания; 3) негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия.

Таким образом, можно говорить о том, что синдром психического выгорания относится к одной из основных и главных форм проявления профессионального стресса.

Следует отметить, что в настоящее время проблема психического выгорания как деструктивного механизма педагогической деятельности стала одной из наиболее актуальных научно-практических проблем как педагогической психологии, так и других отраслей психологии.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от субъекта труда больших резервов самообладания и саморегуляции. Труд педагога по своему содержанию, функциональной нагрузке, характеру, условиям,

формам и плотности общения признан наиболее напряженным в эмоциональном плане видом труда. Эмоциогенность заложена в самой природе педагогического труда, ориентированного на результативный эффект его воспитательного действия-воздействия на незрелого, растущего человека и поэтому полагающего высокую ответственность в отношениях с ним [1].

Эмоциональное напряжение, формируемое профессиональной деятельностью педагога, проявляется в снижении устойчивости психических функций, работоспособности, что, в свою очередь, приводит к стрессогенной ситуации, что пагубно влияет на развитие личности.

Усложнение ситуации функционирования педагогов в современной школе при происходящих в ней и с ней изменениях и в обществе в целом при повышенной напряженности в нем и динамичности роста предъявляемых адекватных и неадекватных требований, объективно выдвигаемых и субъективно задаваемых, а также низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие соответствующих современному уровню коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов страдают «болезнями стресса» – многочисленными соматическими и нервно-психическими заболеваниями. Это, в свою очередь, является основной причиной невротизации воспитанников и учащихся, которые вынуждены длительное время находиться в невротизирующей среде, создаваемой некоторыми педагогами. Эмоциональная напряженность в педагогическом коллективе влияет и на деятельность молодых учителей, их профессиональное становление и ценностно-смысловые профессиональные ориентации.

Основной задачей исследования стало выявление характеристик психического выгорания у современных учителей.

Были использованы опросник А.А. Рукавишникова [3] и методика К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Необходимость в использовании двух методик обусловлена тем, что их авторы используют несколько отличающиеся интерпретации компонентов выгорания; кроме того, концепция А.А. Рукавишникова [3] содержит подход к выделению системных уровней выгорания – мотивационного, личностного и межличностного.

Для уточнения и адекватной интерпретации данных, полученных по каждой из указанных методик, с испытуемыми проводились индивидуальные беседы и групповые обсуждения.

Эмпирическую выборку исследования составили учителя школ и гимназий г.Витебска (40 учителей, 36 женщин, 4 мужчины, возрастной диапазон от 23 до 48 лет).

Анализируя выраженность компонентов психического выгорания по опроснику А. А. Рукавишникова, можно отметить, что современные учителя имеют: а) высокие показатели психоэмоционального истощения; б) средние, но на пределе показатели личностного отдаления; в) средние значения профессиональной мотивации. При этом общий индекс психического выгорания учителей имеет тенденцию к высоким значениям.

Различные стороны выгорания учителей, выделяемые по методике К. Маслач, С. Джексона, также имеют свои закономерности: показатель эмо-

ционального истощения - выше среднего; показатели деперсонализации (цинизм) и редукции личных достижений - средние. Эмоциональное истощение на фоне норм других компонентов выгорания обеспечивает высокое значение общего интегрального показателя.

На основе концепции А.А. Рукавишникова, по результатам индивидуальных бесед и групповых обсуждений с учителями, были выделены жизненные и поведенческие проявления психического выгорания учителей на различных системно-структурных уровнях.

Анализ противоречия между сверхнормативными социальными ожиданиями к учителю как к профессионалу и недостаточным стимулированием его труда со стороны государства говорит о том, что данная ситуация приводит к отвержению теоретических установок, негативизму, скептицизму и апатии, т.е. ярко выраженной профессиональной деформации личности вследствие проявления стресса. На уровне эмоциональной сферы личности педагога профессиональные деформации проявляются как синдром психического выгорания, что, в свою очередь, является проявлением профессионального стресса личности. В то же время выгорание рассматривается и как механизм психологической защиты в ситуации осуществления профессиональной деятельности с высоким уровнем личностной вовлеченности, но при отсутствии достаточного личностного и психического ресурсного обеспечения.

Следует признать, что в практике профессиональной подготовки будущего педагога обозначилось противоречие между сложившейся системой психолого-педагогической подготовки, не предусматривающей целенаправленного формирования эмоциональной устойчивости к профессиональным стрессам как условия профилактики психического выгорания, и новыми условиями функционирования субъекта педагогического труда в профессии в связи с увеличением стрессогенных факторов. Поэтому перспектива дальнейшего продолжения исследования состоит в выявлении роли личностных факторов и факторов образовательной среды в развитии выгорания педагогов, а также в выявлении взаимосвязи отдельных характеристик личностной структуры педагога с его индексом психического выгорания как показателя «стрессоустойчивости». Выявление условий и механизмов формирования психического выгорания как следствие воздействия профессиональных стрессогенных факторов позволит разработать систему практических рекомендаций для профилактики данного синдрома на различных этапах профессионального становления учителей, а также позволит разрешать ситуацию влияния профессионального стресса на личностное и профессиональное развитие личности конструктивно.

Список литературы

1. Аминов. И. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / И. А. Аминов // Вопр. психологии. - 1988. - № 5.
2. Гришина. Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы/ Н. В. Гришина// Психологические проблемы самореализации личности. - СПб., 1997.-С. 143-156.
3. Орел, В. Е. Личностный опросник: Рук. по применению / В. Е. Орел, И. Г. Сенин. - Ярославль: Психодиагностика, 2004. - 34 с.