

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ.

Желтова М.Н.

ГБПОУ Педагогический колледж №1 им.Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга

Современная жизнь предлагают человечеству все новые вызовы, проверяя нас всех на прочность. Ухудшение здоровья подрастающего поколения, пандемия, дистанционное обучение, потребительское отношение к работе учителя, социальная нестабильность, информационные потоки размером с цунами, формализация многих процессов в образовании, как следствие - снижения качества знаний учащихся и многое другое – все это оказывает негативное влияние профессиональную деятельность педагога.

В своей работе мы предлагаем рассмотреть вопрос профессиональной успешности педагога через призму социально-психологических аспектов здоровья педагога. По определению ВОЗ «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Мы хотим привлечь внимание к проблеме психического здоровья и социального благополучия педагога, возникающие (или не возникающие) в связи с профессиональной деятельностью и касающиеся каждого из присутствующих

Известно, что профессиональный труд педагога отличает высокая эмоциональная загруженность, ведущая к психической усталости, к так называемому синдрому «эмоционального сгорания». Термин «burnout - эмоциональное сгорание» ввел 1974 году американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг, опубликовавший свои исследования, посвященные изучению психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами, учениками) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи, т.е. речь идет о врачах, учителях, юристах и т.д.

*«Выгорание» в наиболее общем виде рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.*

*Выделяют стадии «выгорания».*

*Первая стадия* – на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание, провалы в памяти, сбой в выполнении двигательных действий и т. д.

Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».

*Вторая стадия* - наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями), нарастание аппетита, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, головные боли, «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний), повышенная раздражительность.

*Третья стадия* - это личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

*Некоторые признаки выгорания:*

чрезмерная потеря психологической энергии и как результат – беспокойство, тревога, раздражение, гнев, пониженная самооценка;

учащенное сердцебиение, одышка, желудочно-кишечные расстройства, головные боли, нарушение давления, сна, а также семейные проблемы.

Профессиональное выгорание «проявляется в развитии негативных (циничных, равнодушных, безличных) отношений к пациентам» (учащимся), снижению результатов труда, что не может не сказаться на успешности профессиональной деятельности.

Люди, долгое время занимающиеся педагогической работой нередко приобретают навык давать больше разъяснений чем нужно. Это выглядит как стремление поучать, которое может отталкивать. Увлеченность работой превращается в занудство, так как ни дома, ни на работе они не говорят ни о чем, кроме этой работы.

Хронические перегрузки ведут к повышению раздражительности, сужению круга общения, к качественному его изменению. Вечно занятые они не успевают читать, смотреть нашумевшие фильмы, постановки. Следствием является незнание молодежной культуры, ограниченность взглядов и суждений, трудности взаимодействия с учащимися.

Мы провели небольшое исследование среди педагогов педагогического колледжа, цель которого выяснить, насколько они подвержены профессиональному выгоранию, и, если удастся, установить причины этого выгорания. Нами были разработаны анонимные анкеты, которые предлагалось заполнить преподавателям. Были получены данные, которые мы будем приводить в контексте нашей статьи. Сразу отметим, что 60% участников опроса отметили, что у них есть проблемы со здоровьем.

В научной литературе выделяют ряд внутренних и внешних факторов, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих эмоциональное выгорание.

#### *Внутренние факторы:*

##### *Личностные:*

возраст, гендерные особенности, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, авторитарность и жесткость по отношению к другим, низкий уровень самооценки и самоуважения, гиперответственность, перфекционизм - 50% опрошенных отмечают у себя эти качества.

Неправильные установки: работа и карьера – главное. 60% опрошенных - считают себя трудоголиками, работа у 10% стоит на 1 месте, у большинства на 2- 3 месте по значимости.

*Статусно-ролевые:* ролевой конфликт или неопределенность (например, между профессиональной и семейной ролями), неудовлетворенность 30% отмечают сложности в совмещении рабочей нагрузки и семейной жизни;

низкий социальный статус профессии, ролевые поведенческие стереотипы, отсутствие признания со стороны детей, родителей, коллег. 100% педагогов отметили отсутствие данных проблем.

В целом, внутренние факторы, личностные причины не являются причиной выгорания среди участников анкетирования. Настораживает немного то, что 60 % считают себя трудоголиками.

#### *Внешние факторы:*

*Неблагополучная психологическая обстановка:* негативные или холодные отношения с коллегами и недостаточная поддержка с их стороны, конфликты, конкуренция.

В нашем случае, 100% опрошиваемых отметили отношения с коллегами как «хорошие» и «прекрасные».

#### *Профессионально-организационные или корпоративные факторы:*

Сгорание связано с тем, что работа может быть: не оцениваемой должным образом - 20% наших респондентов отметили неудовлетворенность зарплатой;

несоответствие между вложенными в карьеру ресурсами и профессиональным признанием - 30 % отвечающих не удовлетворены своим карьерным ростом;

многочасовой, имеющей трудноизмеримое содержание;

с тем, что характер руководства не соответствует содержанию работы;

с неопределенностью или недостатком ответственности;

с отсутствием четкой организации и планирования образовательного процесса, четкой регламентацией времени работы,

с дефицитом административной, профессиональной и социальной поддержки.

Среди участвовавших в анкетировании, большинство отметили данный фактор как проблему.

50% участников выделили неудовлетворенность организацией труда.

Практически 100% отмечает трудно измеримость содержания работы.

Вот, что ответили участники:

«Очень много дополнительной (чужой) работы на компьютере (за медсестру, за методиста, за зав отделением и т.д.)»,

«необходимо более четкое распределение обязанностей, хорошо организованный таймменеджмент».

«Задания по работе поступают в любое время суток и выполнить их нужно в этот же момент. Никого не интересует, что есть у тебя семья».

«Не всегда хорошо организован документальный оборот».

«Очень много отчетности и она дублируется, включая Гугл диск. Иногда более 2-х раз».

«Работу делегируют сверху вниз- это стало правилом».

30 % - не удовлетворены расписанием, «10 часов на раскиданы 3 дня».

30% - отсутствием кабинета, сложностям доступа к техническим средствам, интернету, множительной технике, не всегда организовано рабочее место, много совещаний и собраний.

«Не хватает современного оборудования, при помощи которого можно было бы проще готовиться к урокам (мультимедийный экран, проектор, ноутбук в любой аудитории, доступ в интернет на приемлемой скорости)».

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что большая часть участников опроса подвержена эмоциональному сгоранию, основной причиной которого являются внешние факторы.

Часть педагогов не осознает проблему или лукавят, а остальные «сгорают на работе» в прямом смысле слова. Жертвует собой при решении профессиональных задач.

*Обнаружив у себя признаки СЭВ, первое, что нужно сделать, — это признаться себе в том, что вы не всеильны, чтобы все успевать, вы простой человек, который может уставать.*

*Эмоциональное выгорание — это состояние, против которого ни у одного человека нет иммунитета. Поэтому важно не винить себя, а начать помогать себе как можно раньше и больше не заставлять себя работать на износ*

Чтобы обеспечить профессиональную успешность, при этом максимально сохранить здоровье педагогов, повысить качество образовательного процесса рекомендуется использовать следующие пути изменения ситуации (как в коллективе, так и самостоятельно):

Ставить реальные цели

Учиться отделять профессиональную жизнь от личной.

Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; планировать трудовую деятельность, научиться переключаться с одного вида деятельности на другой, обеспечивать перерывы во время работы на отдых и еду.

Овладевать умениями снижать эмоциональное напряжение: использовать различные техники релаксации, аутотренинга, прогулки и занятия спортом, дыхательную гимнастику, чтение художественной литературы, слушание музыки, посещение театров, выставок....

Обеспечивать себе профессиональное развитие и самосовершенствование

Исключение ненужной конкуренции, не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим

Выстраивать эмоциональное, позитивное общение

Заниматься физической культурой.

Придумать себе хобби, заниматься творчеством, путешествовать, проводить время с людьми из другого круга интересов.

Не бояться обсуждать рабочие проблемы с администрацией.

Руководство, если оно заинтересовано в качественном результате образовательной деятельности

Продуманно распределять обязанности, составить четкие должностные инструкции.

В связи с этим – проведение маркетинговых исследований руководящим звеном.

Соответствовать профессиональной культуре- все рабочие вопросы решать до 17 часов рабочего дня, составлять план работы и строго его придерживаться, не ломая личные планы сотрудников.

Создавать условия для профессионального роста сотрудников, налаживать поддерживающие социальные и др. положительные моменты, повышающие мотивацию (корпоративные праздники, награды, премии и т.д.)

Проведение социально-психологических тренингов, деловых игр.

Обучение эффективным стилям коммуникации и разрешения конфликтных ситуаций.

Реализовывать антистрессовые программы (как минимум - наличие учительских, комнат отдыха).

Абсолютно ясно, что здоровый, комфортно чувствующий себя педагог может стать гораздо более профессионально успешным, дать ученику неизмеримо больше, чем тот, кто ведет борьбу за выживание моральное и физическое.

Необходимо учиться организовывать свою личную жизнь и профессиональную деятельность так, чтобы получать удовольствие и удовлетворение от обоих процессов.

Литература:

Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. - 434 с.

Погорелов Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. Научно-теоретический журнал. Выпуск 2(35) -2018, ЧИППКРО

Селье Г. Стресс без дистресса. - М., Прогресс, 1979