

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ состояний у педагогов образовательных учреждений

*Лилия Александровна Нижегородова, старший преподаватель Челябинского института переподготовки и повышения квалификации работников образования*

**С**охранение психического здоровья и формирование стрессоустойчивости у современного педагога — одна из актуальных проблем. Психически здоровая личность — это личность, не разрывающаяся изнутри конфликтами сомнений, мотивов, неуверенности в себе. Для этого педагогу важно познавать особенности своей психики, что позволит ему не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, самосовершенствоваться, но и улучшать своё взаимодействие с социумом. Эффективные социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они имеют поддерживающий характер.

Возрастающая интенсивность и напряжённость современной жизни проявляются на психологическом уровне: чаще возникают негативные эмоциональные переживания и стрессовые реакции, которые, накапливаясь, способствуют формированию выраженных и продолжительных стрессовых состояний, увеличению риска развития многих заболеваний. Развитие стресса у сотрудников можно наблюдать даже в хорошо управляемых организациях. Причиной этого могут быть структурно-

организационные особенности, характер работы, индивидуально-личностные особенности и личностные отношения сотрудников, а также их взаимодействие. Когда к сотрудникам предъявляются требования, не соответствующие их компетенции и опыту, это, как правило, ведёт к стрессовому состоянию. Связанные с работой стрессовые факторы ухудшают здоровье. Так, в проведённом опросе в 15 странах Европейского союза было отмечено, что 15% работающих жаловались на головную боль, 23% — на боль в области шеи и плеч, 23% — на усталость, 28% — на стресс, 33% — на боль в спине.

В своих исследованиях В.В. Кудинов<sup>1</sup> среди причин, препятствующих становлению инновационной деятельности педагогов, отмечает синдром эмоционального выгорания (СЭВ). В.В. Бойко<sup>2</sup> считает, что СЭВ — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. У каждого человека существует свой порог стрессоустойчивости. Главной причи-

<sup>1</sup> Кудинов В.В. Причины, препятствующие становлению инновационной деятельности педагогов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. № 2 (15). — 2013. — С. 34–39.

<sup>2</sup> Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания // Практическая психодиагностика / Ред. Райгородского Д.Я. — Самара, 1999.

ной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние баланса, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания. Каковы его признаки?

Первый — истощение. Ему предшествует повышенная активность человека, полностью поглощённого работой. Затем наступает чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее даже после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако стоит человеку прийти на работу, как они опять появляются, а порой даже усиливаются. Так, в выходные дни человек может себя чувствовать хорошо, однако в понедельник утром может проснуться с головной болью, а подумав о работе, ощутить, что ему становится ещё хуже. Всё это говорит о необходимости остановиться и сделать передышку. Второй признак СЭВ — личностная отстранённость. Ничто не волнует и никто не волнует: «что воля, что неволя, всё равно». Третий признак — ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворённость работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

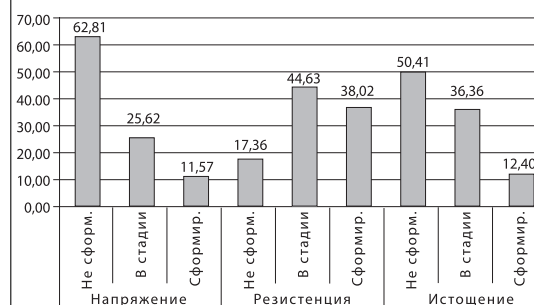
Существуют профессии, среди которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих). К ним относят врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов.

Наблюдая за поведением педагогов и учитывая специфику их работы, нами было проведено исследование, в котором приняли участие слушатели курсов повышения квалификации. Группу респондентов составили педагоги иностранных языков и математики, школьные библиотекари, инструкторы физической культуры в дошкольных учреждениях и организаторы информатизации, всего 121 человек. Слушатели имели стаж работы от 1 до 19 лет и возраст от 21 до 43 лет. Так как у педагогов тема СЭВ всегда вызывает интерес, им была предложена методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко. Эта

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

методика представляет собой опросник из 84 утверждений. В отличие от западных исследователей, В.В. Бойко классифицировал синдром эмоционального выгорания по трём фазам: напряжения, резистенции и истощения, а в каждой фазе выделил четыре симптома.

### Рассмотрим полученные результаты, представленные на диаграмме, %



**1. Фаза напряжения.** По результатам нашего исследования на первой фазе эмоционального выгорания находятся более 37% опрошенных педагогов. И если 25,6% респондентов находятся в стадии формирования данной фазы, то у 11,5% педагогов данная фаза уже сформировалась. Для этих педагогов вроде бы всё нормально, но эмоции приглушаются, а острота чувств и переживаний исчезает. Любимая работа уже не вызывает положительных эмоций, всё становится скучным. Такое состояние вызывает внутренний дискомфорт и напряжение. Наличие такого состояния служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома эмоционального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревогу и депрессию.

**2. Фаза резистенции (сопротивление).** К группе риска можно отнести 82,6% опрошенных респондентов, причём если 44,6% педагогов находятся в стадии формирования данной фазы, то у 38% данная фаза уже сформирована. Безусловно, выделение этой фазы

в самостоятельную весьма условно, однако она имеет свои признаки. Так, например, коллеги, учащиеся и их родители раздражают. Педагог начинает пренебрежительно относиться к ним, а затем почти ненавидеть. При этом «выгорающему» самому непонятна причина нарастающей в нём волны раздражения. Ощущая тревожное напряжение, педагог стремится исключить эмоциональные факторы, снижая эмоциональное реагирование. Эта фаза включает следующие симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, расширение сферы экономии эмоций и редукцию профессиональных обязанностей.

**3.** Фаза истощения сопровождается утратой профессиональных ценностей и здоровья. По привычке специалист ещё сохраняет свою респектабельность, но уже видно его безразличие к профессиональной деятельности и холодность к окружающим, в том числе и к близким ему людям. В этой фазе ресурсы психики полностью исчерпаны, происходит соматизация, следовательно, велика вероятность инфарктов, инсультов и т.п. Эта фаза характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления. На этой фазе в критическом положении находятся 48,7%, причём из этого числа у 12,4% педагогов выраженная фаза истощения, это «живые мертвецы». Страшно представить, как они могут работать с детьми, находясь в таком состоянии, когда сами нуждаются в срочной реанимации.

Таким образом, 62% педагогов, принявших участие в нашем исследовании, имеют различную степень выраженности признака синдрома эмоционального выгорания, следовательно, эти педагоги нуждаются в срочной психологической помощи. Неоказанная помощь может привести к негативным последствиям как на состояние здоровья педагога (усталость,

головокружения и головные боли, повышенное артериальное давление, депрессия, неуверенность в себе), так и на результаты профессиональной деятельности (безразличие к своим результатам на работе, равнодушие к учащимся и их проблемам, отсутствие желания заниматься профессиональным ростом, интересоваться чем-то новым, что-то улучшать, чего-то добиваться).

На основе полученных результатов мы разработали профилактическую программу для педагогов 1 и 2 фазы (фаза напряжения, фаза резистенции) «Профилактика преодоления стрессовых состояний в современных условиях ОУ при взаимодействии с субъектами образовательного процесса». Там педагогам, у которых зафиксированы результаты на фазе истощения, сначала надо индивидуально поработать с психологом и только потом переходить на групповую работу.

Каковы задачи программы? Это:

- ◆ формирование мотивационной готовности педагогических работников к эффективной профессиональной деятельности в процессе взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса;
- ◆ развитие и систематизация теоретических представлений педагогических работников о способах бесконфликтного взаимодействия;
- ◆ овладение приёмами эффективного взаимодействия педагога с субъектами образовательного процесса для сохранения благоприятного эмоционального здоровья.

В структурном плане программы — две содержательные линии: «Вербальные и невербальные технологии коммуникации», «Стрессогенные факторы в образовательном процессе».

**Профилактика преодоления стрессовых состояний в современных условиях ОУ при взаимодействии с субъектами образовательного процесса**

№	Наименование разделов, модулей	Количество часов по видам занятий	
		теоретические	практические
<b>1.</b>	<b>Вербальные и невербальные технологии коммуникации</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.1	Психология делового общения	3	8
1.2	Невербальные средства общения	1	2
<b>2.</b>	<b>Стрессогенные факторы в образовательном процессе</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
2.1	Конфликт. Основные способы разрешения конфликтных ситуаций	4	8
2.2	Стресс. Профилактика стресса	4	8
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>26</b>

При построении учебных занятий используются системно-деятельностный и личностно ориентированные подходы. Это позволяет преподавателям и участникам организовать субъект-субъектное взаимодействие на осно-

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

ве конструктивного диалога, а также поэтапно освоить содержания разделов программы, прогнозировать ожидаемые основные результаты, стремиться учитывать личностные особенности, стаж, квалификационный уровень педагогических работников, способствовать приданию результатам обучения личностно значимого смысла.

На учебных занятиях приоритет отдаётся диалоговым формам взаимодействия преподавателей с участниками программы. Применяются такие формы: работа в микрогруппах, ролевые игры, анализ проблемных ситуаций, практическое решение задач на основе профессионального опыта педагогов, моделирование конфликтных ситуаций, анализ реагирования на стрессовые ситуации, обучение приёмам саморегуляции.

В чём эффективность этой профилактической программы? В оптимальном использовании лекционных и практических занятий, что, в свою очередь, способствует успешному закреплению участниками теоретических знаний, полученных в деятельностной форме при выполнении практических заданий. В.Ш