

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

Профессиональная деятельность в жизни взрослого человека имеет большое значение и не может не оказывать различного рода воздействий – как позитивных, так и негативных. Профессиональное и личностное развитие – единый процесс, в ходе которого, особенно в профессиях социономического типа, достаточно часто развиваются различные профессиональные деструкции. Особой группой риска среди профессий типа «человек-человек» выступают школьные педагоги [1,2,3,5].

Постоянные профессиональные стрессы, чрезмерная эмоциональная насыщенность профессии школьного педагога, низкая заработная плата, большая степень ответственности, некомпенсированная с возрастом усталость, постоянно возрастающие требования к его личностным и профессионально важным качествам и ряд других, как субъективных, так и объективных факторов, приводят к развитию синдрома «психического выгорания» [1,3,5].

В настоящее время синдромом «психического выгорания» принято считать сложный, комплексный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, проявляющееся в профессиях социального типа, связанных с интенсивным и тесным общением с другими людьми [1,3].

Сложная, эмоционально напряженная профессиональная деятельность учителя предъявляет очень высокие требования к его адаптивным способностям. Накопление стрессового напряжения в процессе профессиональной деятельности с последующим развитием на этой основе «психического выгорания» рано или поздно приводит к серьезным сбоям, нарушениям как физического, так и психического здоровья учителя.

Безусловно, различные проблемы физического и психического здоровья работников образовательной сферы могут быть и не связаны с выполняемой деятельностью. Вместе с тем нельзя не отметить, что психогенные расстройства, часто возникающие у учителей, есть результат воздействия целого комплекса негативных профессионально обусловленных факторов.

Немаловажную роль в процессе профессиогенеза играет выбор способов преодоления сложных, негативных профессионально значимых ситуаций, которые определяют умение справляться с хроническим стрессовым напряжением и предрасполагают личность либо к активной, конструктивной, преобразующей стратегии преодоления трудных профессионально значимых ситуаций, либо к выбору противоположного пути, мало способствующего нахождению конструктивного выхода.

С целью исследования физического и психического самочувствия педагогов, подвергшихся в разной степени синдрому «психического выгорания», нами было проведено эмпирическое исследование.

В качестве субъекта в нашем исследовании приняли участие школьные педагоги и педагоги начального профессионального образования.

Методологической основой нашего исследования послужили подходы и концептуальные идеи К.Маслач, П.Тойтса, В.В.Бойко, Э.Ф.Зеера, Е.А.Климова, М.В.Борисовой, В.Е.Орел, Т.И.Рогинской, Т.В. Форманюк и др.

В исследовании использовались следующие диагностические методики:

- 1) «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко);
- 2) «Опросник на выгорание» МВІ;
- 3) Сетка профессиональных стрессоров и способов их преодоления. Критерии обработки разработаны В.И. Журавлевым [4, с.80-85];
- 4) Комплексная методика оценки состояния здоровья и психоэмоционального состояния;
- 5) Беседа.

Обработка методик проводилась с помощью методов качественного и количественного анализа.

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что у большинства испытуемых педагогов наблюдается значительный уровень «психического выгорания». Доминирует фаза «резистенции» – сформирована у 35% испытуемых; в стадии формирования – у 42,5% испытуемых, что свидетельствует о формировании профессиональной защитной стратегии и «экономичного», упрощенного стиля профессионально-педагогического поведения.

ческой деятельности. Показатели фазы «истощения» сформированы у 22,5% испытуемых; в стадии формирования – у 35% испытуемых с преобладанием симптомов «Эмоциональная отстраненность» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Это говорит о нарастании психоэмоционального напряжения, высокой степени утомления и нарушении психофизического здоровья. И как следствие – у испытуемых наблюдается абстрагирование от различных трудностей и профессиональных обязанностей.

Результаты методики МВИ позволили определить степень развития компонентов синдрома «выгорания». Так, эмоциональное истощение в средней степени выражено у 35% испытуемых и в высокой – у 17,5% испытуемых. Редукция профессиональных обязанностей в средней степени выражена у 42,5% и в высокой степени – у 40% испытуемых. Это связано с нарастанием чувства профессиональной некомпетентности, упрощением профессиональных обязанностей в сочетании с ограниченным репертуаром рабочих действий.

Нарушения физического здоровья, как и развитие самого психического «выгорания», у испытуемых педагогов выступают закономерным следствием отрицательного эмоционального фона и частых отрицательных психических состояний.

Так, данные по всем показателям: общее состояние, наличие хронических заболеваний, сон, аппетит и применение различных седативных лекарственных препаратов – представляют угнетающую картину психофизического здоровья. Неудовлетворительное общее самочувствие в процессе выполнения профессиональной деятельности наблюдается у 35 % испытуемых. Высокий уровень развития хронических заболеваний отмечается у 30% испытуемых. Расстройства сна разной степени тяжести отмечаются у 25% испытуемых. Нарушение пищевого поведения (переедание или отсутствие аппетита) выражено у 40% респондентов. И последний параметр – использование различных лекарственных средств – представлен следующим образом: 25% испытуемых не используют их; прибегают к помощи различных успокаивающих лекарственных средств очень редко – 45% испытуемых, время от времени, часто и очень часто – 15% испытуемых.

С помощью корреляционного анализа нами были установлены следующие достоверные связи ($p > p_{0,01}$) между компонентами «психического выгорания» и данными комплексной методики по блоку «состояние здоровья»:

а) отмечается присутствие корреляционной связи такого компонента синдрома «выгорания», как эмоциональное истощение общего состояния $r = 0,72$; наличие хронических заболеваний

$r = 0,63$; расстройства сна $r = 0,6$; нарушение пищевого поведения $r = 0,33$; применение лекарственных средств $r = 0,61$;

б) такой компонент «выгорания», как деперсонализация, также коррелирует со всеми показателями здоровья: общее состояние $r = 0,66$; наличие хронических заболеваний $r = 0,73$; расстройства сна $r = 0,6$; нарушение пищевого поведения $r = 0,4$; применение лекарственных средств $r = 0,72$;

г) редукция личных достижений коррелирует с такими показателями здоровья, как общее состояние $r = 0,56$; расстройства сна $r = 0,64$; нарушение пищевого поведения $r = 0,54$.

Наличие разнообразных связей между физическим неблагополучием, психовегетативными нарушениями и компонентами «выгорания» позволяет предположить, что изменения физического здоровья в сторону ухудшения являются следствием деструктивного воздействия синдрома «психического выгорания».

Во многом складывающаяся картина физического здоровья под влиянием синдрома «психического выгорания» обусловлена используемыми стратегиями совладающего поведения (копинг-стратегиями) в эмоционально-напряженных, профессионально значимых ситуациях, связанных с переживанием стресса.

Так, на первом месте у испытуемых преобладают, в основном, эмоционально-аффективные способы, ориентированные на поиск социальной поддержки, эмоциональное разрешение проблемы через слезы и изматывающие переживания: общение с близкими или просто с приятными людьми; общение с домашними животными; исповедь перед человеком, которому доверяешь, или разговор о стрессе с родственниками; обильные слезы (как у женщин, так и у мужчин); походы, прогулки и экскурсии в одиночку или с друзьями и т.д. Второе место занимают способы, связанные с различными формами эскапизма и вытеснения стресса (уход в среду, способную нейтрализовать послестрессовые переживания, - музыка, литература, искусство, выход на природу; активное включение в домашние хозяйственные дела, избегающее поведение (уклонение от возможных стрессов); чтение юмористической литературы и любой другой литературы; смена стиля жизни; уход в себя; уход в хобби и др.). Третье место занимают способы, общая отличительная особенность которых связана с конструктивным преобразованием ситуации, вызывающей стрессовое напряжение (занятие гимнастикой или специальными упражнениями, дополнительные физические нагрузки; освоение опыта работы и поведения коллег, смена стиля отношений с коллегами и руководителем,

изучение и диагностика своего профессионализма, его корректировка на этой основе, принятие и реализация программы самообразования).

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует о том, что хронизация стрессового состояния в сочетании с неэффективными способами преодоления напряжения в сложных стрессовых профессионально значимых ситуациях создаёт большой риск подверженности педагогов синдрому «психического выгорания» с разной степенью выраженности его фаз и компонентов. С развитием «психического выгорания» ухудшается физическое и психическое самочувствие педагогов, возрастает риск возникновения различных психогенно обусловленных расстройств и снижается профессиональная продуктивность. Самым неблагоприятным исходом при игнорировании симптомов «психического выгорания» может стать потеря здоровья, переживание отчаяния и глубокое разочарование не только в выборе своей профессии, но и в себе и жизни в целом. К сожалению, в реальной жизни ценность здоровья, а также достижение высокой профессиональной эффективности и профессионального долголетия носят декларативный характер и не способствуют формированию активной позиции по сохранению здоровья, что, прежде всего, указывает на низкую аутопсихологическую компетентность. В то же время существующая система руководства и управления образовательным учреждением не способствует созданию здоровьесберегающей среды.

Таким образом, первостепенная задача различных медико-социальных и психолого-педа-

гогических исследований должна заключаться в создании комплекса эффективных профилактических и реабилитационных мероприятий, направленных на предупреждение синдрома «психического выгорания» и коррекцию уже имеющихся психосоматических расстройств. Большое значение имеет создание здоровьесберегающей среды и благоприятного психологического климата, атмосферы поддержки и участия в педагогическом коллективе.

Литература

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96-104.
2. Водопьянова Н.Е., Серебрякова Е.С., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. Сер 6. – 1997. – Вып 2 (№13). – С. 84-90.
3. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. Т.23. – 2002. – №3. – С. 85-95.
4. Симонов В.П. Диагностика личности и деятельности педагога и обучаемых. Учебн. пособие (Серия: Педагогический менеджмент. Ноу-Хау в образовании. - Книга третья). Авторское издание. - М., 2004. – 173 с.
5. Форманюк Т.В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. - №6. – С. 57-64.