

УДК 159.9

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН-ПЕДАГОГОВ

С.А. Залыгаева

ФГБОУ ВО Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого
пр. Ленина, 125, 300026, Тула, Россия
cherkasova81@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессионального выгорания женщин-педагогов. Описывается опыт исследования особенностей проявления синдрома профессионального выгорания у женщин-педагогов тульской школы. Рассматриваются направления профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Ключевые слова: женщины-педагоги; синдром профессионального выгорания; психологическая профилактика.

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF FEMALE TEACHERS

S.A. Zalagaeva

Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy
125 Lenin Ave., 300026, Tula, Russia

Annotation. The article deals with the problem of professional burnout of women teachers. The article describes the experience of studying the features of the manifestation of the professional burnout syndrome in female teachers of the Tula school. The directions of prevention of professional burnout syndrome in teachers are considered.

Key words: women teachers; professional burnout syndrome; psychological prevention.

Проблема профессионального выгорания педагогов на настоящий момент стоит наиболее остро. Меняющиеся социально-экономическая ситуация, пандемия накладывает свой отпечаток на психологическое состояние людей и профессиональную деятельность педагогов, в частности. Профессиональное и эмоциональное выгорание характерно для педагогов в виду особенностей их профессиональной деятельности (М.А. Аминов, В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинская, Н.В. Гришина, Л.М. Митина, В.Е. Орел, В.В. Макаров, Н.Е. Водопьянова): высокие психоэмоциональные

нагрузки, степень ответственности, требования со стороны руководства и общества.

Основная часть педагогического коллектива – женщины различного возраста. Статистические показатели гендерного распределения работников сферы образования в России в среднем до 85% женщин, в европейских странах этот показатель в среднем составляет 65-68%, а в Японии педагогов-мужчин больше, чем педагогов-женщин [1, с. 7]. Социологи рассматривают феминизацию образования как социокультурный маркер, а в качестве основной причины практически полной задезованности женщин в сфере дошкольного и общего образования, особенно в начальной школе выделяют традиционные представления в обществе о женщине как о жене и матери, которая преимущественно занята заботой о детях.

Сравнивая гендерные особенности профессиональной деятельности педагогов мужчин и женщин (по исследованиям Ефимовой Г.З.), можно увидеть факторы, которые способствуют психоэмоциональному напряжению и истощению женщин- педагогов:

- педагоги-женщины в среднем чаще берут на себя дополнительную работу: классное руководство, проверка тетрадей, заведование кабинетом и т.д.;

- оформлением документации женщины -педагоги загружены больше, чем их коллеги мужчины, что чаще всего объясняется спецификой преподаваемых ими дисциплин;

- женщины-педагоги более чувствительны к критике их профессии родителями учащихся и обществом в целом.

В качестве факторов, которые мотивируют женщин-педагогов реализовываться в профессии можно выделить следующие:

- женщины-педагоги в большей степени склонны тратить свободное время на самообразование и чтение профессиональной литературы;

- женщины в большей степени информированы о состоянии дел в коллективе и склонны оценивать свой коллектив как сплоченный;

- «верность профессии» больше характерна для женщин-педагогов [1].

В качестве основных симптомов профессионального выгорания у женщин-педагогов выделяют: снижение настроения до субдепрессивного, агрессию (в основном вербальную), переживания вины и зависимости, психосоматические недомогания, бессонница, снижение мотивации [2, с. 108].

Изучение уровня эмоционального выгорания педагогов проводилось в одной из школ г. Тулы. В исследовании принимали участие женщины-педагоги от 24 до 62 лет. Исходя из результатов проведенной методики исследования эмоционального выгорания (по В.В. Бойко), можно сделать

вывод о том, что более половины педагогов (67%) находятся на стадии формирования эмоционального выгорания. Одна треть педагогов (27%) имеет сформировавшееся эмоциональное выгорание и лишь у некоторых педагогов (6%) - выгорание отсутствует полностью. На стадии формирования эмоционального выгорания, для педагогов характерно приглушение эмоций, исчезают положительные эмоции, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Педагог чувствует «вроде все хорошо, но что-то не то». Сформировавшееся эмоциональное выгорание характерно полной потерей интереса к работе, эмоциональным безразличием, депрессией.

Для дальнейшего исследования была проведена методика «Определения психического выгорания» А.А. Рукавишникова. Результаты показали, что нет ни одного педагога, у которого не были выявлены те или иные симптомы эмоционального выгорания. Наиболее выражены высокие и средние значения шкал: личностная отстраненность, профессиональная мотивация и в целом в шкале индекс профессионального выгорания. Это объясняется тем, что под влиянием повышенной эмоциональной и социальной нагрузки наблюдаются изменения, в первую очередь, в личностной и профессиональной сфере. Степень деформации более выражена, так как поражаются более глубокие личностные слои психики, оказывая влияние не только на профессиональную сферу жизни, но и личностные (семья, родители, интересы, увлечения). Это может приводить к сужению социального круга, апатии, равнодушия к ученикам, циничности, негативизму, нетерпимости в общении. В профессиональном плане у педагогов может наблюдаться нежелание работать, контактировать с учениками, безразличие к карьере, к трудовым обязанностям, повышенная значимость своей правоты и т.д. Сложность педагогической ситуации состоит в том, что профессиональная задача педагога обучать, воспитывать применяя педагогический такт, эмпатию и продуктивное взаимодействие.

В ходе дальнейшего исследования была проведена методика «Диагностика состояния агрессии» Басса-Дарки. По результатам исследования видно, что физическая агрессия не проявляется у 94% педагогов, у 6% педагогов наблюдается высокий показатель. Для людей с высоким показателем физической агрессии характерно использование физической силы против другого лица. Косвенная агрессия имеет высокие показатели у 33% педагогов, для людей с такими показателями характерно проявление агрессии окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Так как работа педагога подвержена эмоциональной нагрузке, показатели по шкале раздражение имеют высокие баллы - 58% педагогов быстро раздражаются при малейшем возбуждении. Высокие показатели у

47% педагогов по шкале подозрительность, дают понять, что работа с трудными подростками сказывается на личности педагога, поэтому педагог всегда на стороже.

Для определения тревожности педагогов была проведена методика «Методика оценки тревожности» Спилберга-Ханина. По результатам исследования ситуативная тревожность, как эмоциональное состояние, у большинства педагогов находится на среднем уровне, следовательно, тревога не возникает. Из показателей личностной тревожности видно, что у большей части педагогов (67%) она находится в норме. Но есть педагоги, у которых показатели личностной тревожности превышают ее-33%.

Из полученных результатов методики, направленной на диагностику тревожности, можно сказать, что в целом тревожность как эмоциональное состояние, и как личностная черта у педагогов, находится на среднем уровне, тревожность этого уровня помогает им мобилизовать свои силы в стрессовых ситуациях, побуждает к успеху и мотивирует на педагогическую деятельность.

В ходе дальнейшего исследования для определения стрессоустойчивости педагогов, был проведен «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова. Из результатов теста видно, что уровень стрессоустойчивости педагогов в среднем высокий-74%. Так как педагоги чаще всего подвержены стрессовым ситуациям, результаты показали, что у некоторых педагогов (6%) стрессоустойчивость находится на низком уровне, поэтому педагогам с таким показателем следует поменять свой образ жизни.

С целью установления взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стрессоустойчивостью, а также психического выгорания и агрессии педагогов, проведем корреляционный анализ критериев, которые с одной стороны характеризуют уровень стрессоустойчивости и уровень эмоционального выгорания, а с другой стороны уровень психического выгорания (индекс психического выгорания) и уровень агрессии (индекс агрессии).

Выявление корреляционных связей свидетельствуют о зависимости исследуемых признаков.

Корреляционный анализ показал, что существует обратная зависимость между уровнем эмоционального выгорания и уровнем стрессоустойчивости, а именно чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ниже уровень стрессоустойчивости педагогов. Корреляционный коэффициент в данном случае составил $r=-0,852$, что говорит о сильной обратной корреляции. Так же корреляционный анализ показал, что существует прямая зависимость уровня психического выгорания и уровня агрессии, чем выше уровень

агрессии, тем выше уровень психологического выгорания педагогов. Корреляционный коэффициент составил $r=0,484$, что говорит о слабой корреляции.

Результаты анализа исследования и психологический прогноз позволяют сделать следующие выводы. Синдром эмоционального выгорания более выражен в группе женщин- педагогов, имеющих стаж работы более 26 лет, и в возрасте более 46 лет. Отдельные симптомы эмоционального выгорания начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте более 30 лет. У педагогов с формирующимся профессиональным выгоранием наблюдается повышенная агрессия и тревожность, стрессоустойчивость на среднем уровне, а для педагогов с профессиональным выгоранием стрессоустойчивость низкая, у них либо отсутствует агрессия, но с повышенной тревожностью, либо агрессия на высоком уровне и неприятие других людей – учеников.

Психологический прогноз развития профессионального выгорания педагогов без применения психологической профилактики и изменений условий труда, может приводить к возникновению сначала напряжения, затем резистенции, а далее к истощению, что значительно влияет на здоровье педагога и на эффективность трудовой деятельности.

Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств у педагогов (высокая тревожность, страх по отношению к ситуации в целом, которые трудно устранить). Накапливается отчаяние и негодование, неудовлетворённость собой (педагог обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями), чувство безысходности (педагог переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы), тревога и депрессия.

В осознании высокого тревожного напряжения, задействуются механизмы психологической защиты, и педагог стремится избегать действия эмоциональных факторов и ограничивает эмоциональное реагирование. Это выглядит как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоциональная дезориентации, апатия распространяется на сферы, не связанные с профессией, далее происходит редукция профессиональных задач.

На фазе истощения наблюдается экономия эмоций и чувств, когда педагог не в состоянии «войти в положение» ученика, посочувствовать или сопереживать ребенку. Могут появляться резкость, грубость, раздражительность или педагог начинает работать как робот, без эмоций.

Профессиональное выгорание проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, всему происходящему на работе, не принятии других людей - учеников, их родителей. Все это сопровождается ощущением собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенностью работой, и как следствие профессиональной деформации. Без проведения профилактических мероприятий и обращения к психологу подобные состояния могут привести к развитию невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

С целью профилактики профессионального выгорания у женщин-педагогов, можно выделить несколько направлений работы.

Первое направление - с чего следует начинать работу- должно быть направлено на снятие у женщин-сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости. Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, формирование которой происходит при помощи методов психомышечной тренировки, приемов телесно-ориентированной терапии (заземление, центрирование, дыхательные практики), арт-терапии (рисование собственных эмоциональных состояний и трансформация их в рисунок).

Второе направление должно сглаживать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, вызывающих профессиональное выгорание. Здесь необходима индивидуальная или групповая работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги и индивидуальные консультации [3, с. 52]

Третье направление — это развитие креативности, творческое решение задач, обучение методам эффективной коммуникации (например, техники конгруэнтной коммуникации: продуктивная похвала, «Я-высказывание», активное слушание), которые позволяют не только наладить сотрудничество с учащимися, но и выражать собственные эмоции и чувства, «не застревая» на негативных.

Таким образом, педагоги- женщины находятся в группе риска по развитию синдрома профессионального выгорания. Профилактика должна

быть комплексной направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.

Библиографические ссылки

1. Ефимова Г.З. Учителя-мужчины и учителя-женщины: общее и различное в социологических портретах // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №5 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/137PVN515.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/137PVN515

2. Ракицкая А.В. Синдром эмоционального выгорания и агрессивное поведение у педагогов: теоретические аспекты исследования //Педагогика. - 2011. -№ 2(113). - С. 107-114

3. Золотова Т.Н. Профилактика и коррекция синдрома «Эмоционального выгорания» как один из путей оптимизации педагогической деятельности// Коррекционная педагогика. -2007.- №1.- С. 50-52.