



Профессиональная деятельность учителей общеобразовательных школ предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс и, в дальнейшем - выгорание. Профессиональная деятельность педагога, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных обучающихся и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает учитель в процессе сложного профессионального взаимодействия с обучающимися, а также другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье педагогов.

Неспособность выносить повышенные профессиональные нагрузки, различные формы личностного неблагополучия, сложности во взаимодействии с обучающимися в ходе профессиональной деятельности, неспособность контролировать и регулировать свои эмоциональные состояния - вот неполный перечень проблем, которые провоцируют возникновение профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ.

В современной научной литературе синдром профессионального и эмоционального выгорания определяется как чувство эмоционального и физического истощения вместе с чувством расстройства и неудачи (Н.Е. Водопьянова). Также профессиональное выгорание у педагогов современные исследователи связывают со спецификой помогающих профессий, их эмоциональной насыщенностью, повышенной моральной ответственностью и необходимостью тесного эмоционального контакта с обучающимися. Кроме того, в современных исследованиях предлагается ряд рекомендаций по профилактике профессионального выгорания, наиболее частыми из которых является консультации по обучению приемам, способам саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций (В.В. Бойко).

Профессии, связанные с помощью людям, являются зоной повышенного риска для развития профессиональных деформаций, для профессионального выгорания. Но в современной психологической литературе не наблюдается четких и обоснованных исследований данной проблематики. В связи с этим особую актуальность приобретают исследования условий и средств профилактики возникновения профессионального выгорания у педагогов (учителей).

***Степень разработанности проблемы.*** Родоначальником исследований феномена профессионального выгорания признается американский психолог К. Маслач. Далее изучением синдрома занимались как зарубежные (М. Лейтер, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман, В. Шауфели, Э. Пайнс, К. Уолтер и др.), так и отечественные (В.В. Бойко, Г.А. Макарова, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Л.А. Китаев-Смык, В.Е. Орел и др.) ученые.

Анализ литературы показывает, что в настоящее время не существует единого понимания сущности профессионального выгорания и его структуры. Многие определения противоречат друг другу. Некоторые исследователи считают, что выгорание возникает лишь в профессиях типа «субъект-субъект». Другие считают, что выгорание может встречаться и в других профессиях, или вообще в не профессиональной сфере. Несмотря на имеющиеся разногласия в последние годы исследователи пришли к единому мнению по операциональному определению профессионального выгорания. В настоящее время общепринятым и наиболее употребляемым является определение, данное К. Маслач и С. Джексон, которые считают, что выгорание - это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения личностных достижений, возникающее у индивидов, работающих с людьми. Большинство авторов, рассматривая процесс выгорания, отмечают, что он начинается с напряжения, которое является результатом противоречия между ожиданиями, намерениями, идеалами индивида и противоречиями повседневной реальности. Результатом такого

дисбаланса являются стрессы, которые постепенно развиваются и могут осознаваться индивидом, либо долгое время оставаться неосознанными [63].

Синдром выгорания, по мнению Водопьяновой Н.Е., представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные). Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

**Объект исследования** – профессиональное выгорание педагогов.

**Предмет исследования** – психологическое консультирование как условие профилактики профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ.

**Цель работы** – выявить формы и методы психологического консультирования как наиболее подходящие условия для профилактики профессионального выгорания у учителей общеобразовательных учреждений.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические источники по проблеме профессионального выгорания учителей и выделить в психолого-педагогической литературе наиболее эффективные подходы к профилактике данного явления;
2. Составить и реализовать программу исследования влияния психологического консультирования на динамику профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ;
3. Проанализировать данные, полученные в ходе реализации эмпирической программы;

4. Разработать программу консультационной работы по профилактике профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ, проверить ее эффективность в ходе контрольного исследования.

*Теоретическим методом* исследования служило изучение и анализ литературы; обобщение.

В качестве инструментария при реализации *эмпирического исследования* нами использовались методики 1) «Определение психического «выгорания»» (А.А. Руковишников), 2) «Синдром эмоционального выгорания Бойко», 3) «Самооценка профессионально-педагогической мотивации».

При помощи этих методик были получены сведения о наличии профессионального выгорания у учителей, а также его взаимосвязи с уровнем профессиональной мотивации педагогов.

*Научная новизна исследования* заключается в том, что в ней представлен анализ проблемы профессионального выгорания учителей в аспекте организации психологического консультирования как средства профилактики деструктивных изменений.

*Практическая значимость исследования.* В работе представлено содержание консультативной работы с педагогами, составленной с учетом полученных эмпирических результатов. Консультации предполагали проведение упражнений, игр, бесед, обсуждений, направленных на осознание участниками своего отношения к профессии, к себе, к коллегам, и выработке ресурсов для противостояния стрессу и выгоранию. Также часть занятий была направлена на повышение профессиональной мотивации педагогов как фактора профилактики профессионального выгорания. Полученные результаты и разработанные консультации можно использовать на курсах повышения квалификации и переподготовки педагогов.

*Структура работы:* состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

В первой главе изучены психологические исследования профессионального выгорания, рассмотрена сущность педагогической деятельности с точки зрения подверженности выгоранию и профессиональным деформациям, охарактеризованы основные направления профилактической работы с учителями, направленной на предупреждение профессионального выгорания.

Теоретический анализ литературных источников позволил сделать следующие выводы.

Профессиональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессоров средней интенсивности.

Любая профессия инициирует образование профессиональных деформаций личности. Наиболее уязвимы социомические профессии типа «человек — человек». Характер, степень выраженности профессиональных деформаций зависят от характера, содержания деятельности, престижа профессии, стажа работы и индивидуально-психологических особенностей личности.

Установочные последствия выгорания заключаются в закреплении негативных установок по отношению к ученикам, работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, снижении привлекательности работы в данной организации. Выгорание – основной фактор профессиональной деморализации, отказа от работы, низкой производительности, конфликтности в семье и на работе, физической болезни и дистресса. Выгорание также может, в силу вышперечисленного, провоцировать различные формы аддиктивного поведения в виде злоупотребления алкоголем или медикаментозными средствами.

Профессия учителя обладает огромной социальной важностью. По истечении ряда лет одновременно с накоплением опыта, выработки

собственного подхода, индивидуального стиля деятельности, профессиональной позиции у педагога появляется «психическая усталость», профессиональная дезадаптация. Синдром эмоционального выгорания проявляется как эмоциональная сухость педагога, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся и оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.

Во второй главе проведено эмпирическое исследование по нескольким методикам и получены сведения о наличии профессионального выгорания у учителей, а также его взаимосвязи с уровнем профессиональной мотивации педагогов. В исследовании участвовали учителя общеобразовательной школы. Интерпретируя результаты тестирования и статистического анализа можно утверждать, что на возникновение профессионального выгорания оказывают влияние такие мотивационные факторы, как недостаточный интерес к профессии, отсутствие стремления к профессиональному совершенствованию, формальное, показное выполнение своих обязанностей, равнодушное отношение к педагогической деятельности.

В связи с этим программа консультативной работы по профилактике выгорания была направлена на развитие профессиональной мотивации учителей общеобразовательной школы.

Так как у некоторых педагогов наблюдаются высокие показатели профессионального выгорания, то им рекомендовано пройти специальную программу по вторичной и третичной профилактике эмоционального выгорания. Вторичная профилактика является вполне эффективной и целесообразной, если испытуемые будут систематически общаться в индивидуальном формате с психологом не менее одного раза в неделю с целью коррекции текущего состояния. Однако наиболее заметны показатели эффективности профилактической и коррекционной работы зафиксированы у

учителей, которые по уровню выгорания находятся в пределах средних значений, а также изъявивших согласие на профилактическую работу.

Темами групповых консультаций являлись:

- гармонизация внутреннего мира участников, ослабление психической напряженности (самопознание, осознание и презентация себя как профессионала);

- развитие ориентировки в собственных эмоциональных состояниях, приводящих к стрессу и выгоранию (понимание эмоциональных состояний и причин тревог, осознание собственных чувств, приводящих к стрессу, осознание стереотипов поведения и мышления, ведущих к выгоранию);

- расширение профессионального самосознания, формирование профессиональной мотивации и рефлексии (осознание отношения к своей профессии, повышение мотивации, осознание изменений в отношении к себе, коллегам, работе).

Также с участниками, которые принимали участие в групповых консультациях и заявили о частных проблемах, возникающих в ходе профессиональной деятельности, были проведены индивидуальные консультации.

Так, темами для индивидуальных консультаций являлись следующие проблемы:

- Стрессовые ситуации на работе вследствие сложностей во взаимоотношениях в коллективе.

- Материальное неблагополучие как фактор потери интереса к работе.

- Семейные проблемы, возникающие вследствие профессиональной загруженности.

- Отсутствие взаимопонимания с обучающимися, провоцирующее нежелание продолжать профессиональную деятельность.

На контрольном этапе исследования для проверки эффективности проведенной работы была проведена повторная диагностика эмоционального выгорания педагогов с помощью методики Рукавишниковой. Полученные



результаты говорят о том, что проведенная профилактическая консультационная работа оказалась эффективной, у педагогов, участвующих в данной работе, снизились показатели профессионального выгорания, что подтверждено статистическими методами.

Таким образом, были подтверждены *гипотезы исследования*:

1) наиболее типичными проявлениями профессионального выгорания у учителей является возникновение эмоционального напряжения, дискомфорта, беспокойства, 2) признаками профессионального выгорания учителей являются потеря интереса к работе, отсутствие стремления к профессиональному развитию, 3) психологическое консультирование, применяемое с целью профилактики профессионального выгорания учителей имеет эффективность, если оно включает работу по повышению профессиональной мотивации у педагогов.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие **выводы**.

1. Установлено, что для учителей наиболее характерен средний уровень психического выгорания, что свидетельствует о некотором дискомфорте, переутомлении, испытываемом педагогами. Для определения факторов, влияющих на возникновение профессионального выгорания, была использована методика «Самооценка профессионально-педагогической мотивации». Нами было выдвинуто предположение, что наличие мотивации к педагогической деятельности будет препятствовать возникновению профессионального выгорания.

2. Результаты эмпирической программы показали, что вторичная профилактика профессионального выгорания у испытуемых учителей должна включать:

- групповое психологическое консультирование учителей по вопросам профилактики профессионального выгорания;
- индивидуальное психологическое консультирование учителей по вопросам профилактики профессионального выгорания.

3. После реализованной программы профилактической работы была проведена вторичная диагностика, позволяющая установить сдвиги в динамике профессионального выгорания испытуемых учителей на фоне тенденции к общему повышению мотивации профессионально деятельности.

Результаты вторичной диагностики показали, что проведенная профилактическая консультационная работа оказалась эффективной, у педагогов, участвующих в данной работе, снизились показатели профессионального выгорания, что подтверждено статистическими методами.