

*behavior, activities and is an important condition of professional formation of the future specialist. Readiness for professional activity includes the views of the person, its motives, qualities, needs and is an expression formed a certain system of qualities necessary for the successful implementation of this activity. Human activity is evident in his arbitrary activity that is social in nature. This is a deliberate process, which is determined by conscious motives. For the effectiveness of future professional activity of students of particular importance is the formation they have persistent motives of pedagogical activity. An informed and appropriate choice of future profession provides a constructive approach and effectiveness of professional identity. Adequate and formed the motivation of occupational choice has a significant impact on the success of professional activity.*

УДК 159. 923

**И. А. Пылишева,**

магистр. психол.наук, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Республика Беларусь, [pylischeva@mail.ru](mailto:pylischeva@mail.ru)

### **ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, педагог, профилактика профессионального выгорания, способы саморегуляции.

*В статье рассматривается профессиональное выгорание педагогов. Описываются способы и формы профилактики выгорания. Профессиональное выгорание – синдром одновременно проявляющейся в различных сферах психики человека, ведущим компонентом которого является психоэмоциональное истощение. Для него характерна исчерпанность эмоциональных ресурсов, возникающая в результате длительной вовлеченности в сложную ситуацию с высокими моральными затратами и глубокая внутренняя опустошенность.*

*Специфичность и уникальность синдрома выгорания заключается в связанности симптомов эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. К выгоранию относят целый ряд симптомов, проявляющихся в когнитивной, мотивационной сферах личности, в поведении и физическом состоянии, где общим для этих симптомов является их дезадаптивность. Профилактика профессионального выгорания должна быть направлена на обучение*

*педагогов способам саморегуляции, разрешению конфликтных ситуаций в деловом взаимодействии, эмоционально-личностному общению, формированию здорового образа жизни, умению распределять свои нагрузки, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, правильно распределять рабочее время.*

**Актуальность исследования.** Существуют различные определения «выгорания», однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» (burnout) обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа. Данная проблема рассматривалась в трудах таких исследователей как Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, П. Торнтон, К. Кондо, Е. Махер, А. Пайнс, К. Роджерс и др.

Общие направления нарушения профессионального развития и его конкретные проявления, связанные с появлением негативных симптомов и качеств личности под влиянием особых условий деятельности и перегрузок, нашли отражение в трудах Л. С. Выготского, Б. В. Зейгарник, С. Л. Рубинштейна, Г. Е. Сухаревой, В. В. Лебединского, А. К. Марковой и др. Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального стресса – «стресса общения», который в сочетании с другими профессиональными стрессами, приводит к возникновению так называемого феномена «эмоционального выгорания» [3]. В современных условиях деятельность педагога насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, большое количество обучающихся в классе, работа с неблагополучными семьями, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, невозможность творческого самовыражения. Так, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения «выгорания».

Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье. Истощение ведёт к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь, – к обострённому переживанию одиночества. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда, возникают конфликты в коллективе.

Исследования А. Пайнс показали, что, если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее. К. Кондо определяет синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений. Специфичность и уникальность синдрома «выгорания» заключается в связанности симптомов эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Также к выгоранию относят целый ряд симптомов, проявляющихся в когнитивной, мотивационной сферах личности, в поведении и физическом состоянии, где общим для этих симптомов является их дезадаптивность.

**Цель исследования** – выявить уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов (слушателей ИПК и ПК).

Традиционно факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания или, наоборот, тормозящие его, группируются в две большие группы: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Также эти факторы называют внешними и внутренними, или организационными и личностными. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Например, Т. В. Форманюк выделяет личностные, ролевые и организационные факторы.

Возникновение профессионального выгорания у педагогов обусловлено системой взаимосвязанных и взаимодополняющих факторов, относящихся к различным уровням организации личности: на индивидуально-психологическом уровне – это психодинамические особенности субъекта, характеристики ценностно-мотивационной сферы и сформированность умений и навыков саморегуляции; на социально-психологическом уровне – это особенности организации деятельности и межличностного взаимодействия педагога.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 30 человек (слушатели ИПК и ПК специальности «Практическая психология» заочной и вечерней формы обучения). Была использована методика «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко (методологической основой методики является теория развития и протекания стресса Г. Селье) – предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания.

**Методы исследования.** Метод теоретического анализа и обобщения научной и методической литературы, метод структуризации фактического материала, сравнительно-сопоставительный анализ, тестирование, количественный и качественный анализ результатов эмпирического исследования.

**Результаты исследования.** В ходе проведения исследования были получены следующие данные:

– наиболее сформировавшейся фазой является «резистенция». Только у 9% данная стадия не сформировалась, у 41% данная фаза находится в стадии формирования, у 50% слушателей эта сформировавшаяся фаза. Для группы педагогов, у которых стадия «резистенции» уже сформировалась наблюдается: появление тревожного напряжения, эмоциональной черствости, неучтивости, равнодушия;

– в фазе «напряжение» наиболее выраженным симптомом является «переживание психотравмирующих обстоятельств» – 36%, демонстрирующий собой ответную реакцию на факторы, способствующие формированию данного синдрома. Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы;

– анализируя фазу «истощение» мы обнаружили, что при достаточно большом количестве педагогов, у которых симптомы «эмоциональный «дефицит» (61%), «эмоциональная отстраненность» (59%), «личная отстраненность» (57%) не сложились, почти у 50% педагогов наблюдаются психосоматические и психовегетативные нарушения, в том числе 27% сложившийся и 23% складывающийся симптомы. Для педагогов характерна полная или частичная утрата интереса к обучающему как к субъекту профессиональной деятельности.

**Обсуждение результатов исследования.** Синдром профессионального выгорания («эмоциональное сгорание») – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Профессиональный труд педагога отличает высокая эмоциональная нагруженность, повышенная ответственность за свои действия и за действия школьников, повышенные требования к поддержанию профессионального уровня, недостаточно высокая общественная оценка социального статуса. Эти факторы, как следствие, снижают профессиональную продуктивность и негативно влияют на их психологическое состояние.

Выявленные в исследовании закономерности согласуются с исследованиями В. В. Бойко, К. Маслач, Е. Махер, где авторы приводят перечень симптомов «эмоционального сгорания»: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к окружающим; негативное отношение к профессиональной деятельности и др.

#### **Выводы:**

1. Для педагогов (слушателей), обследованных нами, свойственно преобладание фазы «резистенция» в общем адаптационном синдроме – функционирование в стрессовых условиях, ставших нормой.

2. В фазе напряжения основными симптомами являются переживание психотравмирующих обстоятельств и тревога.

3. В фазе резистенции ведущими являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных достижений и расширение сферы экономии эмоций.

4. В фазе истощения: психосоматические и психовегетативные нарушения и личностная отстраненность от профессиональной деятельности.

5. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние: личностные качества педагогов и организационные факторы. Личностные и организационные факторы усиливают влияние друг друга.

**Практические рекомендации.** Работа с педагогами должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания [1]. Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность проявляется в быстроте, гибкости, точности, оригинальности мышления, богатом воображении, чувстве юмора. Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима 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. Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряжённой деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости. Средствами профилактики профессионального выгорания является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации, использование способов саморегуляции эмоционального состояния [2].

Своевременное предупреждение профессионального выгорания включает в себя и организацию деятельности педагогов, где администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию к профессиональной деятельности и саморазвитию; улучшение психологического климата в педагогическом коллективе, а также будет проводиться работа с индивидуальными особенностями педагога.

В работе с педагогами по профилактике профессионального выгорания целесообразно проводить не только тренинговые занятия и консультативные беседы, но и использовать игровое моделирование, групповые встречи, круглые столы, видеотренинги, предлагать разного

рода домашние задания для переноса приобретенных умений в реальные ситуации вне группы. Например, при использовании групповой дискуссии как метода обучения повышается интенсивность и эффективность процесса восприятия за счёт активного включения педагогов в коллективный поиск истины по выдвигаемой проблеме. Моделирование учит наблюдательности, умению строить диалог, гибкости и готовности перестраиваться в ходе коммуникационного взаимодействия. В ходе проведения тренинговых занятий с педагогами отрабатываются базовые навыки рефлексивного общения, активного слушания, управления собственными эмоциями и диалогом в конфликтных ситуациях. Профилактика профессионального выгорания педагогов должна быть направлена на обучение педагогов способам саморегуляции, разрешению конфликтных ситуаций в деловом взаимодействии, эмоционально-личностному общению, формированию здорового образа жизни, умению распределять свои нагрузки, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, правильно распределять рабочее время.

Таким образом, на развитие синдрома профессионального выгорания большое воздействие оказывают как особенности профессиональной деятельности, так и индивидуальные характеристики самих профессионалов, которые необходимо учитывать при проведении профилактической работы со слушателями.

### **Список цитированных источников**

1. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т», Администрация муницип. образования «Медведев. муницип. Р-н» Респ. Марий Эл. – Йошкар-Ола: ГОУВПО «Мар. гос. ун-т», 2006. – С. 190-198.

2. Сытая, Н. П. Стресс и профессиональное выгорание педагогов / Н. П. Сытая // – URL: <http://ebooks.grsu.by/evrika2012/10-sytaya-n-p-stress-i-professionalnoe.../> – Дата доступа: 22.11.2016.

3. Янковская, Н. И. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагогов / Н. И. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 8 – С. 273-280.

### **PROBLEMS AND METHODS OF PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS**

**Pilicheva Irina** – master ps.n., the senior teacher of chair of social-humanitarian disciplines, educational establishment «Francisk Skorina Gomel State University», Gomel, Republic of Belarus, [pylischeva@mail.ru](mailto:pylischeva@mail.ru)

**Keywords:** professional burnout, teacher, prevention of professional burnout, ways of self-regulation.

*The article discusses professional burnout of teachers. Describe the ways and forms of prevention of burnout. Professional burnout syndrome manifested simultaneously in different areas of the human psyche, leading component of which is emotional exhaustion. It is characterized by exhaustion of the emotional resources that occur as a result of prolonged involvement in a difficult situation with high moral costs and the deep inner emptiness.*

*The specificity and uniqueness of the burnout syndrome is related symptoms of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements. To burnout will include a range of symptoms in cognitive, motivational spheres of the personality, in behavior and physical condition where the common symptoms is their desadaptive. Prevention of professional burnout should be directed to training teachers the methods of self-regulation, conflict resolution in business interaction, emotional and personal communication, the formation of a healthy lifestyle, and the ability to distribute their loads, and the ability to switch from one activity to another, to properly allocate work time.*

УДК 159.9.072.42

**А. А. Лытко,**

канд.пед. наук, доцент, Гомель, Республика Беларусь, [alexlytko@mail.ru](mailto:alexlytko@mail.ru)

### **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ**

**Ключевые слова:** концепция психодиагностики Л. С. Выготского, уровень постановки психологического диагноза, социальная ситуация развития, зона ближайшего развития, формирование диагностического мышления психолога.

*С точки зрения автора, методологически содержание учебного курса психодиагностики должно определяться важнейшими научными*