

42. Богдашин А. В. Развитие ключевых компетенций подростков в образовательном процессе учреждения дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2012. 23 с.

43. Рядовой А. Г. Управление процессом гражданско-патриотического воспитания студентов в учреждении сред-

него профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2010. 23 с.

44. Владимиров А. И. О научных и научно-педагогических школах. М. : Недра, 2013. 61 с.

© Чухин С. Г., Чухина Е. В., 2019

УДК 37.088+613.86

Науч. спец. 13.00.01

DOI: 10.36809/2309-9380-2019-25-132-136

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

В статье рассматривается актуальная проблема современного образования — профессиональное здоровье современного педагога. Проведен анализ рисков и угроз нарушений профессионального здоровья. Обоснованы основные компоненты профессионального здоровья современного педагога: уровень профессиональной продуктивности и психологического здоровья, устойчивость к стрессу, склонности к развитию синдрома «психического выгорания», степень профессиональной деформации и общие психологические ресурсы. Проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей профессионального здоровья современного педагога. В результате было установлено, что основной угрозой является синдром «психического выгорания». Подведены итоги и определены направления профилактики нарушений профессионального здоровья педагога.

*Ключевые слова:* профессиональное здоровье, психологический стресс, синдром «психического выгорания», профессиональная деформация личности, педагогическая деятельность.

Профессиональная деятельность педагога предполагает выполнение не только обучающей, воспитательной, развивающей функций, но и сохранение здоровья учеников и воспитанников. Однако реализация здоровьесберегающей функции невозможна, если здоровье самого педагога находится под угрозой [1].

К сожалению, уровень здоровья педагога остается низким. В исследовании О. Ф. Жукова было выявлено, что только 33 % учителей считают себя здоровыми, около 70 % педагогов отмечают нарушения в состоянии здоровья. При этом установлено, что лишь 2,8 % учителей обращаются за помощью к врачам и оформляют больничный лист, т. е. учителя предпочитают переносить болезнь «на ногах», продолжая работать. «Лидерами» в структуре заболеваемости педагогов являются патология органов зрения — 68 %; сердечно-сосудистые заболевания — 48 %; заболевания опорно-двигательного аппарата — 44 %. Причем учителя в своих анкетах нередко указывали несколько заболеваний [2, с. 50].

Нельзя не согласиться со мнением профессора А. Г. Маклакова, что сохранение здоровья и профессио-

## SPECIAL ASPECTS OF PROFESSIONAL HEALTH OF THE MODERN TEACHER

The article deals with the actual problem of modern education-professional health of the modern teacher. The analysis of risks and threats of violations of professional health is carried out. The authors substantiated the basic components of professional health of a modern teacher: the level of professional productivity and psychological health, resistance to stress, tendency to the development of the syndrome of "mental burnout", the degree of professional deformation and the total psychological resources. An empirical research aimed at studying the features of professional health of a modern teacher. As a result, it was found that the main threat is the syndrome of "mental burnout". The results are summed up and the directions for the prevention of violations of a teacher's professional health are defined.

*Keywords:* professional health, psychological stress, syndrome of "mental burnout", professional deformation of personality, pedagogical activity.

нального долголетия специалистов является не только индивидуальной проблемой человека, но и важной государственной задачей [3].

В настоящее время нет единого определения понятия «профессиональное здоровье». Мы разделяем точку зрения В. А. Пономаренко, который понимает профессиональное здоровье как возможность организма сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях и на всех этапах профессиональной деятельности. Эта концепция рассматривает профессиональное здоровье как совокупность физиологических и психофизиологических параметров, обеспечивающих высокую надежность деятельности и профессионального долголетия [3, с. 41].

Если говорить об угрозе профессионального здоровья педагога, то в первую очередь важно обратиться к специфике профессионально-педагогической деятельности. Подверженность негативным профессионально обусловленным психическим состояниям заложена в специфике профессионально-педагогической деятельности: эмоциональная напряженность и когнитивная сложность педагогической

деятельности, высокий уровень ответственности за результат труда, переходящей в эмоциональный стресс, частое и быстрое информационное переключение, низкая двигательная активность (гипокинезия) [1; 2; 3].

При изучении проблемы профессионального здоровья педагога необходимо обозначить критерии его анализа. При отборе этих критериев мы пытались ответить на вопрос о том, что влияет на снижение продуктивности профессионально-педагогической деятельности и ухудшение эмоционального самочувствия педагога. Отвечая на этот вопрос, можно выделить ряд угроз профессиональному здоровью педагога. Рассмотрим их подробнее.

*Во-первых*, общий уровень психологического здоровья, который у современного педагога характеризуется профессиональной напряженностью и высокой интенсивностью профессионально-педагогической деятельности. Анализ трудового дня современного педагога (хронометраж его трудовых действий, содержание деятельности с учетом профессиональных задач и различных ситуативных переменных) позволяет с уверенностью утверждать, что профессионально-педагогическая деятельность зачастую несовместима с психофизиологическими возможностями человеческого организма. В конечном счете постоянные профессиональные перегрузки, высокая интенсивность трудовых действий, непомерные требования приводят к быстрой и некомпенсируемой потере профессионального и физического здоровья [3].

*Во-вторых*, эмоциональные стрессы, которые ежедневно переживают педагоги. Так, в профессиональной деятельности педагога отдельный стрессор средней интенсивности и вызываемый им стресс может даже повышать компенсаторно-приспособительные ресурсы организма, однако педагог переживает множество различных стрессов и дистрессов, которые с годами хронизируются и разрушают защитные силы организма. Например, такие стресс-факторы, как неудобные часы работы, неудовлетворительные условия труда, работа по выходным, перегрузка, ситуация неопределенности, необходимость быстро принимать решения, конфликты с субъектами труда (обучающиеся, родители) и др., могут создать ярко выраженное стрессовое состояние. С годами хронические стрессы подтачивают здоровье, и если у педагога развиваются психосоматические заболевания, — это прямое свидетельство того, что организм вышел за пределы своих адаптивных лимитов [4].

*В-третьих*, развитие синдрома «психического выгорания», под которым понимают состояние эмоционального, умственного и физического истощения с выраженной деформацией нравственной сферы педагога. Развитие этого грозного профессионально обусловленного психического состояния связано с комплексом длительно действующих разнообразных факторов: организационных (негативные условия труда, неудобное расписание, низкая заработная плата, бюрократизация образовательного процесса, авторитарный стиль управления педагогическим коллективом), индивидуальных (темперамент, характер, педагогические способности, профессиональное самосознание и др.) [5; 6; 7]. Важно отметить, что синдром «психического выгорания» оказывает влияние на все уровни функ-

ционирования психики человека: психофизиологический, эмоциональный, поведенческий, интеллектуальный и духовный. Таким образом, синдром «психического выгорания» является сложным, многоаспектным и кризисным состоянием, приводящим к негативным изменениям в ценностно-смысловой сфере, оказывающим разрушительное влияние на профессиональное здоровье педагога.

*В-четвертых*, формирование профессиональных деструкций и деформации личности педагога. Если синдрома «психического выгорания» еще можно избежать, то, к сожалению, профессиональная деформация — это неизбежная, обратная сторона профессионального развития специалиста любой сферы профессиональной деятельности. С возрастом и увеличением стажа рано или поздно признаки профессиональных деструкций начинает замечать каждый педагог, но не каждый педагог осознает их как отрицательное профессиональное новообразование. Однотипные профессиональные действия и ситуации, рутинность приводят к профессиональной слепоте. Профессиональная деформация рассматривается как искажение личности и структуры деятельности специалиста. Многие профессионально важные качества и регулятивные механизмы эксплуатируются годами, что для психики педагога не проходит бесследно [8; 9]. Вместе с тем важно подчеркнуть, что степень деструкций, их количество и сочетания индивидуальны. Например, с годами один педагог становится несдержанным, агрессивным, категоричным, догматичным, а у другого проявляются только признаки демонстративности и поведенческого трансфера [9]. Во втором случае деформации носят безобидный характер и не повлияют существенным образом на профессиональную продуктивность педагога и систему профессиональных отношений.

И, наконец, *в-пятых*, сниженный уровень адаптивности, отсутствие психологических ресурсов и навыков самопсихотерапии. Современный педагог не владеет эффективными приемами анализа своего психического состояния, снятия стрессового напряжения и преодоления сложных личностно-профессиональных жизненных ситуаций. Отчасти это связано с низким уровнем психологической культуры педагога и недостаточным осознанием ценности здоровья. Вместо этого происходит стихийное формирование профессиональных защит, которые быстро приводят к деформации и утрате профессионального здоровья [3; 10].

Анализ угроз профессионального здоровья педагога позволил нам выделить критерии для дальнейшего его изучения: 1) общий уровень психологического здоровья, продуктивности и самочувствия педагога; 2) уровень стресса; 3) подверженность синдрому «психического выгорания»; 4) степень сформированности профессиональной деформации личности; 5) арсенал эффективных способов преодоления сложных профессиональных ситуаций.

На основе выделенных критериев было организовано эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей профессионального здоровья современных педагогов.

Теоретико-методологической основой нашего исследования послужили концептуальные взгляды и идеи К. Маслач, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, Э. Ф. Зеера, С. П. Безносова, Г. С. Никифорова, В. А. Пономаренко и др.

Исследование было проведено в 2018 г. В качестве субъектов исследования выступили 38 педагогов общеобразовательных школ Омска и Омской области. Среднее значение возраста испытуемых — 39,2 года; среднее значение педагогического стажа — 15,7 лет. Для исследования нами были использованы следующие методы и методики: 1) тест «Психологическое здоровье педагога» (Н. Х. Гафиатулина) [11]; 2) опросник на «выгорание» MBI (Maslach Burnout Inventory), переадаптированный Н. Е. Водопьяновой [6]; 3) анкета, направленная на изучение особенностей деструктивных изменений синдрома «психического выгорания» (Е. Г. Ожогова); 4) методика «Профессиональная деформация педагогов» (Е. П. Ильин) [10]; 5) методика диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров) [12]; 6) беседа.

Кратко остановимся на полученных результатах.

При изучении особенностей психологического здоровья доминирует средний уровень (41,1 %). У педагогов появляются некоторые сигналы эмоционального напряжения, умеренный уровень профессионального стресса и средняя степень утомления.

Высокий риск потери психологического здоровья выявлен у 31,6 % испытуемых. Полученный показатель свидетельствует о том, что эти педагоги испытывают истощение жизненных сил, признаки психосоматических заболеваний (гипертоническая болезнь, нейродермит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и др.), дистресс, профессиональное переутомление, деструктивные формы профессиональных защит и снижение профессиональной продуктивности. Именно эти педагоги нуждаются в срочной психологической и медицинской помощи.

Высокий уровень психологического здоровья установлен у 26,3 % испытуемых. Данная категория педагогов характеризуется эмоциональной устойчивостью, высокой продуктивностью, отсутствием признаков отрицательных психических состояний.

Таким образом, при сопоставлении данных можно констатировать удовлетворительное состояние профессионального здоровья испытуемых. Однако наряду с этим необходимо отметить, что у 1/3 педагогов показатели профессионального здоровья резко снижены, им необходима срочная комплексная медико-психологическая помощь.

Вторым шагом нашего исследования явилось изучение общего уровня стресса. Так, были получены следующие результаты: низкий уровень стресса установлен у 47,4 %; средний уровень выявлен у 34,2 %; высокий уровень стресса зафиксирован у 18,4 % испытуемых. Сопоставляя полученные данные, можно отметить, что педагоги успешно справляются с различными стрессорами, обладают эмоциональной устойчивостью, толерантностью к жизненным трудностям. Достаточный уровень адаптивности позволяет успешно преодолевать профессиональные и личные проблемы, а также быстро восстанавливаться после эмоционально-напряженных ситуаций. В специальной психокоррекционной помощи нуждаются педагоги с высоким уровнем стресса (18,4 %).

Третьим шагом нашего исследования стало изучение особенностей синдрома «психического выгорания» (структуры, уровня выраженности и т. д.) как важного индикатора нарушения профессионального здоровья педагога.

Нами было выявлено, что ведущим компонентом в структуре синдрома «психического выгорания» является редукция личных достижений — высокий уровень выявлен у 50 % испытуемых. Это свидетельствует о том, что каждый второй педагог переживает чувство своей профессиональной неуспешности, некомпетентности, неудовлетворенности от результатов своей профессиональной деятельности и недооценивает свои достижения. Заслуживает быть отмеченным уровень выраженности эмоционального истощения (44,8 %). Данный компонент синдрома «психического выгорания» проявляется в эмоциональной опустошенности, усталости, вызванной профессиональной деятельностью, дефицитом эмоциональных ресурсов. У 36,8 % испытуемых педагогов установлен высокий уровень деперсонализации, который выражается в эмоционально-нравственной дезориентации, профессиональном лицемерии, дегуманизации по отношению к субъектам профессиональной деятельности (дети, родители, коллеги), оскорблениях, циничных высказываниях в адрес обучающихся и т. д.

С помощью беседы и анкетирования мы установили, что среди деструктивных изменений синдрома «психического выгорания» преобладают признаки деформации психофизиологического уровня регуляции и интеллектуального уровня регуляции — 34,2 %. У испытуемых педагогов развиваются различные психосоматические отклонения, снижаются показатели физического и психического здоровья (психофизиологический уровень регуляции), а также возникают некоторые изменения интеллектуально-мнестических функций: трудности с запоминанием и воспроизведением информации, рассеянность, трудности с концентрацией внимания, ригидность мышления (интеллектуальный уровень регуляции).

Таким образом, у педагогов ярко выражены признаки прогрессивного формирования синдрома «психического выгорания» с нарушением психофизиологического и интеллектуального уровня регуляции.

Дальнейший шаг нашего исследования заключался в изучении профессиональной деформации личности педагогов. Полученные результаты распределились следующим образом: низкий уровень — 42,1 %; средний уровень — 39,5 %; высокий уровень — 18,4 %. Соотношение данных свидетельствует о нормативном характере формирования профессиональной деформации личности; доминирует низкий и средний уровень выраженности. Это указывает на относительно благополучное профессиональное развитие. Нежелательные качества личности: консервативность, черствость, равнодушие, агрессивность, формализм — не выражены. При сопоставлении этих проявлений со средними значениями возраста и педагогического стажа у испытуемых можно отметить, что они закономерны на данной стадии профессионального развития педагога.

С помощью беседы нами было установлено, что только 13,2 % испытуемых владеют специальными техниками релаксации и могут их успешно применять. Показатели психологической культуры крайне низкие, только 7,9 % испытуемых в случае серьезных профессиональных проблем обращались к психологу или психотерапевту. Анализ профессиональной биографии (успехи, причины неудач, профессиональные планы и т. д.) время от времени проводят

26,3 % педагогов. Осведомленностью в области возможных нарушений своего профессионального здоровья обладают 36,8 % педагогов.

Заключительным этапом нашего исследования стало изучение взаимосвязей между всеми анализируемыми показателями. С этой целью был проведен корреляционный анализ по г-Пирсону\*. Обозначим некоторые коэффициенты корреляции. Так, была установлена обратная умеренная взаимосвязь между всеми показателями деструкции уровней психической регуляции и общим уровнем психологического здоровья: психологическое здоровье и психофизиологический уровень регуляции ( $r = -0,65$  при  $p = 0,05$ ); психологическое здоровье и эмоциональный уровень регуляции ( $r = -0,49$  при  $p = 0,05$ ); психологическое здоровье и поведенческий уровень регуляции ( $r = -0,6$  при  $p = 0,05$ ); психологическое здоровье и интеллектуальный уровень регуляции ( $r = -0,51$  при  $p = 0,05$ ); психологическое здоровье и духовно-нравственный уровень регуляции ( $r = -0,56$  при  $p = 0,05$ ). Таким образом, чем больше отрицательных изменений на различных уровнях функционирования психики человека (психофизиологический, социальный, интеллектуальный и духовный), тем ниже уровень психологического здоровья педагога.

Интересным, на наш взгляд, является наличие взаимосвязей между другими показателями профессионального здоровья. Определяется умеренная положительная взаимосвязь между профессиональной деформацией и стрессом ( $r = 0,43$  при  $p = 0,05$ ). Полученный коэффициент свидетельствует о том, что чем выше уровень стресса, тем больше профессиональная деформация личности педагога. Также были установлены корреляционные взаимосвязи некоторых компонентов синдрома «психического выгорания» и отдельных показателей профессионального здоровья: между эмоциональным истощением и стрессом ( $r = 0,64$  при  $p = 0,05$ ); эмоциональным истощением и профессиональной деформацией личности ( $r = 0,39$  при  $p = 0,05$ ). Деперсонализация коррелирует с этими же показателями: деперсона-

\* Метод математико-статистического анализа, позволяющий определить, существует ли взаимосвязь между переменными и насколько она сильна, называется корреляционным анализом. Также данный метод косвенно позволяет выявлять зависимости и тенденции между различными изучаемыми показателями и признаками.

Коэффициент линейной корреляции по г-Пирсону был использован в нашем эмпирическом исследовании: во-первых, потому что выборка испытуемых случайная, распределение данных большей части признаков (уровня стресса, профессиональной деформации, структурных компонентов синдрома «психического выгорания» и др.) близки к нормальному типу; во-вторых, по форме фиксации данные изучаемых признаков по всем методикам представлены в интервальных шкалах, где:

$r(R)$  — обозначение коэффициента корреляции по Пирсону;

$p$  — обозначение уровня статистической значимости. Уровень статистической значимости — это вероятность того, что полученные статистические различия являются существенными, а не случайными. При указании  $p = 0,05$  имеем в виду, что вероятность того, что статистические данные недостоверны, составляет 0,05 (статистическая погрешность); достоверность при этом составляет 99,95 %.

лизация и стресс ( $r = 0,45$  при  $p = 0,05$ ); деперсонализация и профессиональная деформация ( $r = 0,39$  при  $p = 0,05$ ). Выявлена умеренная корреляционная связь между редукцией личных достижений и профессиональной деформацией личности ( $r = 0,44$  при  $p = 0,05$ ). Полученные коэффициенты указывают на то, что чем больше уровень стресса и эмоциональной напряженности, тем быстрее формируются компоненты синдрома «психического выгорания», особенно эмоциональное истощение и деперсонализация, и чем больше выражена редукция личных достижений, тем быстрее развиваются признаки профессиональной деформации личности.

На основании полученных результатов эмпирического исследования можно сделать следующий вывод: общий уровень профессиональной продуктивности, как и психологического здоровья, удовлетворительный; умеренно выражены признаки стресса. Формирование профессиональной деформации носит нормативный характер и соответствует стадии профессиогенеза. Вместе с тем у испытуемых на  $\frac{2}{3}$  сформирован синдром «психического выгорания», ядром которого является переживание профессиональной некомпетентности и разочарования в педагогической работе. Установлены признаки эмоционального истощения и усталости. Более выраженной деструкции подверглись эмоциональный и интеллектуальный уровень регуляции. Результаты корреляционного анализа указывают на наличие взаимосвязи между деструкцией всех уровней регуляции и общим уровнем психического здоровья. Также была установлена взаимосвязь между профессиональной деформацией, синдромом «психического выгорания» и стрессом.

Основными направлениями профилактики нарушений профессионального здоровья на государственном уровне являются улучшение материального положения и повышение престижа профессии педагога. На административном уровне чрезвычайно важно создавать здоровьесберегающую среду в образовательном учреждении: изменение системы стимулирования и административного контроля, а также справедливого распределения нагрузки, улучшение условий труда, снижение уровня требований и т. д. [13]. На индивидуальном уровне педагогу необходимо повышать уровень психологической культуры, осваивать эффективные приемы психологической самопомощи в стрессовых ситуациях, поддерживать уровень физического здоровья, своевременно разрешать личные проблемы в своей внепрофессиональной жизни, пересмотреть режим трудовой деятельности и отдыха. И самое главное — изменить мировоззренческую позицию относительно своего профессионального здоровья, признавая его одной из высших ценностей.

1. Грошева Е. С., Попова О. А., Картышева С. И. Здоровье педагога как профессиональная ценность // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). 2016. № 3 (24). С. 108–109.

2. Жуков О. Ф. Профессиональная деятельность и здоровье педагога // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 50.

3. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 480 с.

4. Бойко В. В. Энергия эмоций : [Эмоции в общении, эмоции в проявлениях личности, созидаящая сила эмоций, методики для изучения эмоций]. 2-е изд., доп. и перераб. СПб. : Питер, 2004. 474 с.
5. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
7. Пряжников Н. С., Румянцева Л. С. Бюрократизация образовательного процесса как фактор «эмоционального выгорания» педагогов и психологов // Вестн. Моск. город. пед. ун-та. 2015. № 3 (33). С. 45–62.
8. Безносов С. П. Профессиональные деформации личности. СПб. : Речь, 2004. 272 с.
9. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций : учеб. пособие для вузов. М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. 240 с.
10. Ильин Е. Н. Психология для педагогов. СПб. : Питер, 2012. 640 с.
11. Гафиатулина Н. Х., Роженко А. В. Настольная книга школьного психолога, учителя начальных классов : психологические подсказки. Ростов н/Д. : Феникс, 2009. 283 с.
12. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / авт. и сост. А. О. Прохоров. М. : ПЕРСЭ, 2004. 176 с.
13. Якубенко О. В. Роль руководителя дошкольного образовательного учреждения в организации профилактики эмоционального выгорания педагогов // Ученые записки ИУО РАО. 2016. № 3 (59). С. 184–187.

---

© Щербачков С. В., Лев Я. Б., Ожогова Е. Г., 2019