

УДК 378

РИСКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Н. И. Вьюнова, Е. В. Кривотулова, С. И. Поголяева

Воронежский государственный университет

Поступила в редакцию 24 декабря 2013 г.

Аннотация: в данной статье рассмотрены профессиональные риски (сущность, типология, основные функции и факторы) и наиболее «опасные» риски педагогической деятельности – профессиональный стресс и эмоциональное выгорание (особенности, симптомы, степень проявления).

Ключевые слова: профессиональный риск, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание.

Abstract: this article considers the professional risks (essence, typology, basic functions and factors) and the most «dangerous» risks of pedagogical activity – professional stress and emotional burnout (especially, symptoms, the degree of manifestation).

Key words: professional risk, professional stress, emotional burnout.

Необходимость исследования профессиональных рисков в деятельности педагога обусловлена новыми подходами в изучении системы «педагог – ученик – социальная среда», изменениями, происходящими в понимании роли здоровья педагога в конструктивном решении задач инновационного образования. Эти процессы требуют по-иному взглянуть на проблему педагога в его акме-развитии как человека и профессионала. В этом контексте профессиональные деструкции, риски выступают факторами, тормозящими процесс личностного и профессионального роста. В связи с этим в современном научном сообществе начинают разрабатываться подходы, направленные на раскрытие сущности механизмов развития (проявления) профессиональных рисков.

Потребность исследования эмоционального аспекта рисков профессиональной деятельности педагога обусловлена рядом противоречий между:

– общественными ожиданиями и реальными и потенциальными возможностями преподавателя им соответствовать;

– необходимостью принимать активную жизненную позицию и усталостью, связанной с постоянными психологическими нагрузками на работе и в семье;

– необходимостью нести ответственность за жизнь, здоровье и гармоничное развитие других

людей и угрозой ухудшения собственного физического и психического здоровья;

– способностью противостоять различным стрессовым ситуациям и эмоциональным истощениям, растущим у преподавателя за годы профессиональной карьеры.

Таким образом, назрела потребность в обосновании теоретических аспектов, раскрывающих сущность развития рисков в профессиональной деятельности педагога, выявлении видов профессиональных рисков, поиске путей их прогнозирования и осознания.

Наиболее активно проблема рисков стала рассматриваться учеными в конце XX в. В основном ею занимались социологи: Э. Гидденс, У. Бек, А. П. Альгин, Е. С. Баразгова, Б. В. Гидаспов, С. М. Никитин и др. Позже интерес проявился к природе различных видов риска, связанных с профессиональной деятельностью. Изучением основных особенностей риска и управления им занимались М. Армстронг, С. Брю, Г. Бэккер. В частности, В. Д. Роик рассматривал различные инструменты оценки профессионального риска; А. А. Жиглявский, В. И. Геминтерн изучали пути преодоления отрицательного воздействия производственных факторов.

Следует отметить, что в научной литературе нет однозначного определения феномена «профессиональный риск». Однако в целом термину «риск» соответствуют три основных взаимосвязанных значения: риск как мера ожидаемой неудачи деятельности; риск как действие, грозящее человеку определенными потерями; риск как ситу-

ация выбора. В профессиональных оценках риск обычно комбинирует вероятность наступающего события с воздействием, которое оно могло бы произвести, а также с обстоятельствами, сопровождающими наступление этого события [1].

В определении категории мы обращаем особое внимание на сочетание возможных неблагоприятных результатов (потерь) и благоприятных исходов (обретений) в зависимости от типа риска, условий социальной ситуации развития преподавателя, эффективности технологии работы по профилактике рисков и преодолению их последствий [2; 3].

Учитывая неоднозначность подхода в раскрытии сути феномена «профессиональный риск», ряд исследователей считают необходимым выделить функции риска. Так, Е. П. Ильин называет четыре функции:

– защитную, проявляющуюся в том, что для хозяйствующего субъекта риск – нормальное состояние, поэтому должно вырабатываться рациональное отношение к неудачам;

– аналитическую: наличие риска предполагает необходимость выбора одного из возможных вариантов правильного решения;

– инновационную: выражающуюся в стимулировании поиска нетрадиционных решений проблем;

– регулятивную, имеющую противоречивый характер и выступающую в двух формах: конструктивной и деструктивной [4].

Учитывая тот факт, что профессиональный путь педагога наполнен ситуациями, требующими от него активности, способности принятия решения, варьирования стратегий поведения и при этом сохранения эмоционального благополучия и устойчивости, то далеко не все специалисты способны сохранить свое физическое и психологическое здоровье, без потерь справляться с трудными профессиональными ситуациями. Таким образом, деятельность педагога сопряжена с определенными факторами риска.

В контексте нашего исследования в качестве критериев типологии рисков профессионально-личностного развития преподавателя выступают линии психического развития личности преподавателя. С учетом этого критерия гипотетически могут быть выделены мотивационные, когнитивные, эмоциональные, коммуникативные и другие типы рисков. В различных сочетаниях они представляют собой комплексные, интегративные риски, которые усиливают непредсказуемость в профессионально-личностном развитии преподавателя.

Кратко представим отдельные сущностные субъективные и субъектные характеристики рис-

ков профессионально-личностного развития преподавателя. Каждому типу инвариантно присущи снижение потребности в осознании и снижение уровня осознания собственных достижений, ошибок и трудностей, т.е. явные сложности в развитии рефлексивной культуры преподавателя. Вариативной составляющей сущности риска является принадлежность к той или иной линии психического развития личности преподавателя. В нашей статье большее внимание мы уделим рассмотрению отдельных аспектов эмоционального риска [3].

В психолого-педагогической литературе в контексте инновационной деятельности педагога выделяются такие виды профессиональных рисков, как: физический, личностный, технологический, методологический, экономический, риск сопротивления, риск псевдоинноваций. Н. Н. Сабина отмечает, что совокупность видов профессиональных рисков составляет комплекс, раскрывающий негативную сторону деятельности педагога [5]. Чтобы понять некую содержательную суть каждого из этих видов, необходимо обозначить факторы риска, определяющие их появление и развитие. Среди основных факторов риска, влияющих на здоровье и деятельность педагогов, Е. А. Багнетова и Е. Р. Шарифуллина выделяют следующие: высокое психоэмоциональное напряжение; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью; продолжительное пребывание в аудитории; низкий уровень психологической культуры; недостаточное развитие коммуникативных способностей и навыков самоорганизации у некоторых педагогов; индивидуальные психофизиологические свойства (например, слабую нервную систему); слабую профессиональную подготовленность [6].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет утверждать, что в деятельности педагога риск профессионального стресса и эмоционального выгорания – один из самых опасных профессиональных рисков [7; 8].

Изучение проблемы профессионального стресса преподавателя позволило нам выделить ряд теоретических положений, важных для дальнейшего эмпирического исследования. Вслед за Н. В. Самоукиной под профессиональным стрессом мы понимаем напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью [9].

Опираясь на исследования В. Н. Егоровой и Е. И. Рогова, мы выделили ряд особенностей стресса у педагога: безразличие, скука, пассивность и депрессия; повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные «срывы»; постоянное переживание негативных эмоций; чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности и др. [8; 10]. Общеизвестно, что одним из самых часто встречаемых проявлений профессионального стресса отмечается синдром эмоционального выгорания. Так, Н. Е. Водопьянова понимает под эмоциональным выгоранием долговременную стрессовую реакцию, возникающую вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней эффективности. Симптомами эмоционального выгорания представителей коммуникативной сферы являются безразличие, скука, пассивность, депрессия и др. [7].

Эмпирическое исследование, проведенное нами, было направлено на выявление уровня профессионального стресса и эмоционального выгорания у педагогов г. Воронежа. Объем выборки составил 50 человек. Использовались следующие методики: «Тест на профессиональный стресс» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников), методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер), «Шкала организационного стресса» (Маклин, русскоязычная адаптация Н. Е. Водопьяновой), опросник на выгорание (К. Маслач, С. Джексон, русскоязычная адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Анализ результатов изучения профессионального стресса у педагогов (по методике «Тест на профессиональный стресс» показал, что стресс является главной проблемой для 2,1 % респондентов; воспринимают его лишь как проблему 15,7 % педагогов; умеренный уровень стресса наблюдается у 78,9 %; не считают его проблемой 5,4 %. Полученные данные свидетельствуют о наличии умеренного уровня стресса у большего числа респондентов (78,9 %). В то же время следует отметить, что даже при умеренном показателе авторы данной методики рекомендуют проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс на рабочем месте. Анализ полученных результатов позволил нам утверждать, что для педагогов проблема стресса является актуальной (для 94,6 %). Респонденты отмечали следующие проявления стресса: бессонница, чувство безнадежности, усталость и недостаток энергии, нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт. Для них характерны проявления пессимизма, ограниченного круга общения (только с членами семьи), пустоты и скуки. Чаще всего они берут ответственность на себя,

сильно огорчаются, когда их критикуют на работе, испытывают разочарование в самом себе. После напряженного дня нуждаются в допинге в виде снотворного, сигарет или алкоголя.

Представляют интерес результаты диагностики состояния стресса по методике К. Шрайнер. Сдержанное поведение в стрессовой ситуации отмечается у 84,3 %; не всегда правильное поведение – у 15,7 %. В то же время переутомление и истощение не отмечаются. Среди признаков, характерных для стрессового поведения респонденты отмечали следующие: «...я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице, я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается, меня беспокоит мое будущее».

Восприимчивость к организационному стрессу у большинства опрошенных (68,4 %) на высоком уровне. Средняя стресс-толерантность отмечалась у 31,2 % респондентов, а высокая – у 2,1 %. Полученные результаты позволяют утверждать, что у большей части опрошенных (68,4 %) имеются проблемы в области коммуникации. Это связано с недостаточным их умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил.

Рассмотрим полученные результаты по каждому компоненту. По эмоциональному истощению – опрошенные показали высокий (52,6 %) и крайне высокий (10,5 %) уровни, средний показатель отмечается у 31,5 %, а низкий – у 5,3 %. Специалисты коммуникативных профессий отмечали следующие переживания: эмоциональная опустошенность, чувство «выжатого лимона», утренняя усталость, чувство апатии, ощущение жизненных разочарований, потеря интереса к тому, что радовало, потребность в уединении и отдыхе.

Второй компонент – деперсонализация – у 52,6 % представлен на среднем уровне. Однако количество человек с высоким (15,8 %) и крайне высоким (21,2 %) показателями так же велико. Низкий уровень деперсонализации отмечается у 10,5 % опрошенных. Испытуемые отмечали: формальное общение; бесчувственность по отношению к тем, с кем работают; утомление от окружающих людей, безразличие к ученикам, пациентам и коллегам.

Редукция личностных достижений у 63,1 % испытуемых не выходит за рамки среднего уровня, а высокий и крайне высокий уровни отмечаются у 15,8 % и 5,3 % соответственно. Низкий уро-

вень характерен для 15,8 % опрошенных. Среди основных чувств и переживаний были отмечены: хорошее понимание учеников и коллег; умение находить правильное решение в конфликтных ситуациях; позитивное влияние на продуктивность работы учеников, пациентов и коллег; планы на будущее и вера в них; умение создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества; легкость в общении с людьми, независимо от их статуса и характера.

В целом высокие показатели эмоционального выгорания у большинства опрошенных (52,6 %). У педагогов, как правило, оно проявляется в следующих симптомах: чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна; ощущение эмоционального и физического истощения; общая слабость, снижение активности и энергии; вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя; постоянное переживание негативных эмоций, повышение неадекватной критичности и т.д.

Резюмируя изложенное, отметим, что профессиональный риск – это многоплановый, до конца не изученный феномен, рассматриваемый в научной литературе как мера ожидаемой неудачной деятельности, как действие, грозящее человеку какими-либо потерями, а также как некая ситуация выбора. Риск несет в себе ряд важнейших функций, необходимых для плодотворной профессиональной деятельности педагога: защитную, аналитическую, инновационную, регулятивную. Совокупность различных видов профессионального риска может отрицательно сказаться на здоровье и профессиональном развитии педагога. Среди различных профессиональных рисков педагога наиболее распространенными и «опасными» являются эмоциональные риски, которые включают риск профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Проведенный анализ теоретических источников и полученные эмпирические результаты свидетельствуют о том, что развитие профессионального стресса и эмоционального выгорания среди педагогов находится на достаточно высоком уровне, что, безусловно, отрицательно сказывается на их профессиональной деятельности и психологическом здоровье. Данный факт позво-

ляет утверждать, что профессиональный стресс и эмоциональное выгорание являются существенными эмоциональными рисками профессиональной деятельности педагога. Это, в свою очередь, требует разработки интегративно-дифференцированных, направленных на акме-развитие программ личностного и профессионального становления преподавателя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1997. – 798 с.
2. Вьюнова Н. И. Риски в профессиональной подготовке преподавателя высшей школы / Н. И. Вьюнова // Актуальные проблемы профессионального образования: подходы и перспективы : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. / [отв. ред. Э. П. Комарова]. – Воронеж : Науч. кн., 2011. – С. 11–12.
3. Вьюнова Н. И. Осознание проблемы рисков личностно-профессионального развития преподавателя / Н. И. Вьюнова // Актуальные проблемы профессионального образования : подходы и перспективы : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / [отв. ред. Э. П. Комарова]. – Воронеж : Науч. кн., 2013. – С. 24–25.
4. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 286 с.
5. Сабина Н. Н. Профилактика профессиональных рисков педагога в условиях инновационной деятельности образовательного учреждения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Сабина. – СПб. : Экспресс, 2012. – 181 с.
6. Багнетова Е. А. Профессиональные риски педагогической среды / Е. А. Багнетова, Е. Р. Шарифуллина // Фундаментальные исследования : биол. науки. – 2013. № 1. – С. 27 – 32.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
8. Егорова В. Н. Гармоничность индивидуальности как предиктор стрессоустойчивости педагогов / В. Н. Егорова // Психология человека в современном мире. – М. : ИП РАН, 2009. – С. 358–364.
9. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
10. Рогов Е. И. Личность в педагогической деятельности / Е. И. Рогов. – Ростов н/Д. : Феникс, 1994. – 240 с.

Воронежский государственный университет

Вьюнова Н. И., доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и педагогической психологии

E-mail: vjunova@mail.ru

Voronezh State University

Vyunova N. I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Pedagogics and Pedagogical Psychology Department

E-mail: vjunova@mail.ru

Кривотулова Е. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогической психологии

E-mail: krivotulova-elen@bk.ru

Поволяева С. И., аспирант кафедры педагогики и педагогической психологии

Тел.: 8-905-051-01-18

Krivotulova E. V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Pedagogics and Pedagogical Psychology Department

E-mail: krivotulova-elen@bk.ru

Povolyaeva S. I., Post-graduate Student of the Pedagogics and Pedagogical Psychology Department

Tel.: 8-905-051-01-18