

Бажук Оксана Владимировна

старший преподаватель кафедры психологии
и социальной педагогики
филиала Омского государственного
педагогического университета
в г. Тара
тел.: (906) 991-57-96

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ
СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ,
БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ
ПЕДАГОГОВ**

Аннотация:

Статья раскрывает сущность технологии профилактики синдрома профессионального выгорания у студентов, будущих социальных педагогов. В ней представлено содержание и результаты каждого из этапов технологии: диагностико-аналитического, процессуально-деятельностного и результативного.

Ключевые слова:

технология, профилактика, синдром профессионального выгорания.

Bazhuk Oxana Vladimirovna

senior lecturer of the chair of psychology
and social pedagogy department,
affiliate of
Omsk State Pedagogical University
in Tara
tel.: (906) 991-57-96

**PREVENTION TECHNOLOGY OF
PROFESSIONAL BURNOUT
SYNDROME AMONG STUDENTS,
FUTURE SOCIAL
EDUCATOR**

The summary:

The essence of the prevention technology of professional burnout syndrome among students, future social educators is expanded in this article. The content and the results of every level of technology such as diagnostic-analytical, procedural-active and effective are presented.

Keywords:

technology, prevention, professional burnout syndrome.

Проблема сбережения здоровья субъектов образовательного процесса является актуальной в современном мире, так как педагогическая деятельность носит не только положительный, но и отрицательный характер, одним из последствий которого является формирование синдрома профессионального выгорания [1, с. 10].

Технология профилактики синдрома профессионального выгорания состоит из трех этапов: диагностико-аналитического, процессуально-деятельностного и результативного [2, с. 164].

Изучение симптомов проявления синдрома профессионального выгорания у работающих социальных педагогов, а также реально существующих психолого-педагогических проблем у студентов, будущих социальных педагогов, – важный аспект в организации психолого-педагогической помощи с целью устранения синдрома.

Для получения информации по интересующей нас проблеме было проведено исследование:

- степени выраженности синдрома профессионального выгорания у работающих социальных педагогов;
- личностных факторов, влияющих на возникновение данного синдрома;
- психолого-педагогических особенностей студентов, будущих социальных педагогов, обучающихся в высшем учебном заведении;
- ценностных ориентаций студентов;
- отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни.

В ходе диагностики степени сформированности синдрома профессионального выгорания у работающих социальных педагогов и личностных качеств, влияющих на возникновение синдрома, использовались анкетирование, тестирование, метод математической статистики (критерий Стьюдента) [3, с. 212].

В результате проведенного обследования было выявлено, что в среде работающих социальных педагогов самой многочисленной оказалась группа социальных педагогов с синдромом выгорания, формирующимся хотя бы в одной из фаз (65,7 %), с проявлением явной тенденцией роста таких симптомов профессионального выгорания, как симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств», симптом «тревоги и депрессии», симптом «неадекватного эмоционального реагирования» и симптом «эмоционального дефицита».

Самой малочисленной оказалась группа с несформировавшимся синдромом (14,3 %), остальные социальные педагоги составили группу людей, синдром профессионального выгорания у которых уже сформировался (20 %).

С целью выявления личностных факторов, влияющих на возникновение выгорания, мы сравнили личностные качества, присущие педагогам со сложившимся синдромом выгорания и педагогам у которых данный синдром отсутствует.

На основе полученных данных нами был составлен гипотетический «портрет» педагога со сложившимся или формирующимся синдромом профессионального выгорания: ему присущи такие качества, как неуверенность в себе, тревожность, трудности в общении, раздражительность, частая смена настроения, недостаточная саморегуляция.

Из этого следует, что в процессе обучения в вузе важно не только снабдить студентов набором знаний, умений и навыков, но и помочь им научиться преодолевать возникающие проблемы, связанные со специфическим влиянием профессии на личность.

После проведения психолого-педагогического собеседования со студентами, будущими социальными педагогами, нами были получены результаты, которые мы представили в виде двух блоков и их структурных компонентов: профессиональная мотивация и профессиональные способности.

Результаты собеседования подтвердили теоретические аспекты данной проблемы – наиболее распространенными сферами, где больший процент студентов занимает критический уровень, является – мотивационная, рефлексивная и сфера социально-педагогической компетентности, на которые и должна быть направлена профилактическая программа по ресурсному обеспечению.

Анализ результатов диагностики позволил обнаружить общее и отличное во взглядах и установках к профилактике синдрома профессионального выгорания среди педагогов и студентов. С одной стороны, социальные педагоги и студенты испытывают значительные затруднения в работе с преодолением данного синдрома, так как не обладают достаточным объемом информации по проблеме и не имеют эффективных средств, методов и технологий, объединенных в общую систему профилактической работы.

С другой стороны, работающие социальные педагоги направляют свои усилия на устранение и борьбу с формированием данного синдрома, а студенты, наличие такового у них не признают, и, соответственно, бороться с ним не считают нужным, оказывая возможное сопротивление и отказываясь от здорового образа жизни.

Таким образом, проведенное исследование выявило:

- неверие в собственные возможности студентов (педагогов) изменить окружающую ситуацию в позитивную сторону;
- неадекватное представление студентов, будущих социальных педагогов, о ценности здоровья;
- негативные психоэмоциональные состояния, в которых пребывают социальные педагоги в образовательных учреждениях, а также студенты в вузе;
- отсутствие внешних ресурсов для его сбережения и восстановления;
- недостаточное использование внутренних ресурсов для сохранения и развития собственного здоровья;
- отсутствие мотивации заниматься здоровьесберегающей педагогической деятельностью.

Проведенная аналитическая работа позволила не только сделать общее заключение о состоянии исследуемой проблемы, но и на основе этого определить содержание следующего, процессуально-деятельностного этапа профилактики синдрома профессионального выгорания у студентов, будущих социальных педагогов.

Цель: осуществление профилактической деятельности синдрома профессионального выгорания, на основе актуализации личностных ресурсов студентов, будущих социальных педагогов, в рамках образовательной системы учреждения высшего профессионального образования.

Для достижения поставленной цели мы использовали тренинговые упражнения, деловые игры, лекции, практические занятия, беседы [4, с. 12].

Программа профилактики включала в себя несколько этапов:

1) мотивационно-ориентировочный, цель которого – актуализация потребностей студентов в самопознании внутренних и внешних ресурсов, способствующих здоровьесбережению субъектов образовательного процесса.

2) исполнительский – этап практической реализации программы, который включает в себя несколько блоков, не имеющих четкой последовательности и границ и являющихся взаимопроницаемыми: введение в групповую работу, блок самопознания и самоанализа, блок повышения психолого-педагогической грамотности, операционально-технологический блок и блок саморегуляции эмоциональных состояний.

С целью оценки профилактической деятельности со студентами, будущими социальными педагогами, нами были определены следующие критерии эффективности программы:

1) целевой критерий (аксиологический), использование которого позволяет выявить ведущие ценности и установки студентов на здоровьесбережение в процессе учебно-профессиональной деятельности;

2) результативный критерий, включающий в себя следующие показатели: мотивационный (хочу преодолеть...), эмоционально-оценочный (могу преодолеть... оцениваю свое эмоциональное состояние), когнитивный (знаю о синдроме профессионального выгорания...) и поведенческий (делаю для того чтобы...);

3) интегративный критерий, с помощью которого выявляется специфика профилактики профессионального выгорания у студентов педагогического вуза.

Следуя обозначенным критериям оценки эффективности, была проведена вторичная диагностика участников формирующего этапа эксперимента, в котором использовались методы диагностического блока для выявления изменений по всем параметрам: когнитивному, мотивационному, поведенческому, эмоционально-оценочному.

Сравнительный анализ результатов исследования позволяет говорить о эффективности предложенной программы:

1) потребность в здоровье стала занимать одно из ведущих мест в иерархии жизненных ценностей (целевой, аксиологический критерий);

2) преобладающими типами мотивации являются внутренняя и внешняя положительная мотивация (мотивационный компонент); студенты стали обращать внимание на научную литературу, освещающую проблемы здоровьесбережения (когнитивный компонент); научились управлять своим эмоциональным состоянием, придавая ему конструктивный характер (эмоционально-оценочный компонент); увеличилось количество студентов активно заботящихся о своем здоровье (поведенческий компонент) – результативный критерий;

3) специфика профилактики профессионального выгорания у студентов педагогического вуза проявляется в том, что особая миссия университета заключается в опосредованном, через формирование здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников вуза, осуществлении формирования ценностного и ответственного отношения к своему здоровью у всего регионального сообщества (интегративный критерий).

Таким образом, педагогическую технологию профилактики синдрома профессионального выгорания можно представить как непрерывный цикл сменяющихся этапов со своими структурными компонентами, отвечающими основным методологическим требованиям: системности, управляемости, эффективности и воспроизводимости.

Ссылки:

1. Мальярчук Н.Н. Культура здоровья педагога: монография. Тюмень, 2008.
2. Педагогические технологии: учебное пособие / под общ. ред. В.С. Кукушина. М.; Ростов н/Д, 2004.
3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб., 2011.
4. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / авт.-сост. М.И. Чумакова, З.В. Смирнова. Волгоград, 2008.

References (transliterated):

1. Malyarchuk N.N. Kul'tura zdorov'ya pedagoga: monografiya. Tyumen', 2008.
2. Pedagogicheskie tekhnologii: textbook / under general ed. of V.S. Kukushin. M.; Rostov n/D, 2004.
3. Il'in E.P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len'. SPb., 2011.
4. Razvitie professional'noy kompetentnosti pedagogov: programmy i konspekty zanyatiy s pedagogami / author-compilers M.I. Chumakova, Z.V. Smirnova. Volgograd, 2008.