



Факторы, влияющие на восприятие качества жизни педагогов коррекционных школ

Аннотация. В статье раскрываются факторы, негативно влияющие на качество жизни педагогического сообщества, в частности педагогов коррекционных школ. Наряду с этим предлагаются варианты профилактической и реабилитационной работы.

Ключевые слова: педагоги, качество жизни, синдром эмоционального выгорания, коррекционное и инклюзивное образование.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Достойное качество жизни и психическое здоровье являются важными условиями, гарантирующими психическую безопасность и благополучие учащихся. Особенности труда школьного педагога являются интенсивная нагрузка, повторение работы, концентрация на одной и той же задаче в течение длительного периода времени, необходимость интенсивного общения с коллегами, учащимися и родителями. Другим фактором, который необходимо учитывать, является значительное число женщин в профессии. Подавляющее большинство учителей – женщины, они обременены еще и спектром женских социальных ролей, особенно в семейной сфере, что сильно перегружает их повседневную жизнь. Ситуация расширенного рабочего дня провоцирует эмоциональное разделение между рабочими требованиями и потребностями семьи, что вызывает чувство вины и приводит к возникновению психологических проблем, нарушениям психического здоровья.

Особенностями деятельности педагога коррекционной школы являются напряженные условия труда, необходимость эмоционального включения в коррекционный процесс при отсутствии быстро достигаемых результатов, достойной оплаты труда и медленное реформирование существующей системы коррекционного образования, что не может не сказаться на состоянии психического и физического здоровья работника. Через 10–15 лет непрерывной работы в школе у многих учителей возникают так называемые «педагогические кризисы», выражающиеся в тяжелой неудовлетворенности своим трудом, появлении внутреннего сопротивления своим действиям.

Большая нагрузка на речевой аппарат, необходимость подолгу находиться на ногах в сочетании с гиподинамией приводят к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

По данным медицинской статистики структура заболеваемости педагогов, в сравнении со структурой заболеваемости других профессиональных групп, имеет отличительные особенности, выражающиеся в большем распространении заболеваний верхних дыхательных путей, невротических и психосоматических расстройств.

Сравнительный анализ заболеваемости педагогов различных специальностей показывает, что наиболее высокий уровень заболеваемости определен среди преподавателей общественных и физико-математических дисциплин. Так, для препода-



вания физико-математических дисциплин характерна высокая умственная нагрузка, выраженная гиподинамия.

Наряду с этим, профессия учителя связана со значительным риском развития синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, также на межличностных отношениях работника. Выгорание – ответная реакция на длительные рабочие стрессы интерперсонального общения. Выгорание не ограничивается только профессиональной средой, а проявляется в различных ситуациях жизни человека [1].

Наиболее известная модель выгорания, разработанная К. Маслач и С. Джексон, включает три группы симптомов [2]: эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. У педагогов деперсонализация проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к ученикам. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными, возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Редукция профессиональных достижений – это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

К симптомам выгорания относятся: снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворенность от работы, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, скука, истощение, раздражительность, нервозность, беспокойство, дистанцированность от клиентов и коллег. Симптомы не проявляются одновременно, их сочетания всегда индивидуальны. Синдром выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов. Высокий уровень выгорания учителей с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессоров, а молодых учителей – вхождением в новую профессиональную сферу.

Согласно исследованиям Н. Е. Водопьяновой, семейное положение учителей связано с развитием выгорания [3]. Разведенные мужчины хуже справляются с жизненными и профессиональными стрессами, они чаще женатых коллег переживают синдром выгорания. Женщины – учителя в большей мере подвержены выгоранию в семье.

Наибольший вклад в формирование и развитие эмоционального выгорания у педагогов осуществляют такие показатели субъективной удовлетворенности аспектами труда, как стиль руководства и социально-психологический климат в коллективе. Социально-демографические характеристики педагогов (возраст, педагогический стаж, стаж работы в данном образовательном учреждении, категория, семейное положение, наличие собственных детей и т. д.) также оказывают влияние на развитие эмоционального выгорания у школьных учителей.

Возраст учащихся также влияет на развитие эмоционального выгорания у педагогов: чем старше контингент учеников (ближе к подростковому возрасту), тем выше вероятность формирования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с этой группой учащихся [4].

Итак, эмоциональное выгорание и другие отклонения в здоровье учителей во многом обусловлены хроническими, профессиональными стрессами. Многие авторы отмечают, что стрессогенность педагогической деятельности обуславливается как



гигиеническими и организационно-управленческими факторами, так и трудностями при решении педагогических задач.

На современном этапе при внедрении системы инклюзивного образования много говорится о состоянии детей, практически обходя вниманием учителя, находящегося в состоянии явного стресса, что может негативно отражаться на педагогическом процессе. Одной из причин является психологическая неготовность учителя. Это требует помощи в изменении сложившихся социальных стереотипов и формирования внутренней готовности к позитивному восприятию учеников с ограниченными возможностями здоровья.

Качество жизни определяется как индивидуальное соотношение человеком своего положения в жизни общества, в контексте его культуры и системы ценностей с целями данного индивида, его планами, возможностями и степенью неустройства [5]. Педагоги как социальная группа представляют интерес в аспекте их качества жизни, так как наряду с родителями и другими значимыми для ребенка взрослыми являются образцом для развития субъективных представлений о качественной жизни [6].

Изучение составляющих качества жизни педагогов необходимо для помощи в адаптации к профессии, а также для выявления ресурсов, сохраняющих психическое и физическое здоровье.

Отклонения в здоровье учителей во многом обусловлены хроническими, профессиональными стрессами. Стрессовые факторы в профессиональной деятельности учителей условно делятся на четыре группы [7]:

- 1) объективные, связанные с профессиональной деятельностью, не зависящие от учителя (переполненность классов, повышенная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты, невнимание и психологическая безграмотность родителей и др.);
- 2) объективные, связанные с условиями жизни и быта учителей (неудовлетворительные жилищные условия, семейные проблемы и др.);
- 3) субъективно-объективные, которые связаны с личностными особенностями самого учителя и системой подготовки педагогических кадров (недостаток опыта, несформированность компетенций и др.);
- 4) субъективные (случайный выбор профессии, неорганизованность, слабость воли и др.).

Наряду с этим можно выделить *стрессогенные факторы, зависящие от условий труда*:

- перегрузки работой в целом – 37,5%;
- различные финансовые затруднения – 25%;
- загруженность работой и отсутствие свободного времени – 15%;
- отсутствие стимулов для качественной работы – 7,5%;
- быстрое переключение на работу по-новому – 10%;
- перегрузки деятельностью вне сферы прямых обязанностей – 5%.
- *Стрессоры, зависящие от личных качеств учителя*:
- боязнь администрации, особенно при авторитарном стиле руководства – 40%;
- чувство чрезмерно высокой ответственности за результат работы – 25%;
- ошибки в общении с коллегами и администрацией – 17,5%;
- возбудимость как доминирующая черта характера – 7,5%;
- изолированная позиция в коллективе – 5%;
- нехватка профессиональных знаний – 2,5%;
- нехватка времени как следствие плохой самоорганизации – 2,5%.



Стрессовые факторы, обусловленные управленческими причинами:

- конфликты с администрацией по причине ее низкой управленческой культуры и компетентности – 35%;
- неадекватная оценка администрацией профессионального труда – 25%;
- унижение перед коллективом – 15%;
- недоверие руководителя к возможностям и способностям работника – 10%;
- проблемы, связанные с аттестацией – 5%;
- слабые знания руководителем индивидуальных особенностей работника – 2,5%;
- оскорбления со стороны администрации отдельных работников – 7,5%.

Стрессоры, обусловленные межличностным общением с коллегами:

- оскорбления со стороны коллег – 52,5%;
- негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнеров по работе – 25%;
- позиция отвергнутого в коллективе – 10%;
- наличие группировок в коллективе – 5%;
- психофизиологическая несовместимость, безотчетная неприязнь – 5%.

В дополнение к перечисленным можно привести специфические стресс-факторы педагогической деятельности:

- конфликтные ситуации педагога с учащимися – 12,5%;
- подготовка к показательным мероприятиям – 10%;
- неудачи в работе – 10%;
- плохое поведение учащихся на уроках – 7,5%;
- безответственное отношение к учебе учащихся – 7,5%;
- конфликтные ситуации педагога с родителями учащихся – 7,5%;
- конфликтные ситуации между учащимися – 5%;
- плохая подготовка домашних заданий – 5%;
- нецензурная брань и другие проявления низкой культуры обучающихся – 5%;
- неумение учащихся анализировать – 5%;
- отсутствие ТСО, учебников, методической литературы – 5%;
- неожиданная смена вида деятельности (срочные замены, неожиданные задания) – 5%.

Наиболее стабильными характеристиками российского педагогического сообщества в области здоровья и здорового образа жизни являются:

- сосредоточение сознания в основном на негативных представлениях – болезнь воспринимается более детально и конкретно, чем здоровье; среди внешних факторов, определяющих здоровье, выделяются, как правило, негативные (экологическое загрязнение, некачественное медицинское обслуживание, низкий уровень жизни и т. п.);
- ограниченность в понимании здоровья – здоровья всегда не хватает, его нужно обрести, человеку недостаточно собственных ресурсов для постоянного поддержания здоровья;
- направленность на отказ от индивидуальной ответственности за свое здоровье – ответственность возлагается на общество в целом, на государство, на систему здравоохранения и т. д.;



- отрешенное отношение к своему здоровью – здоровье определяется на основе научных шаблонов, профессиональных стереотипов или поверхностных житейских штампов;

- зависимость представлений о здоровье от принадлежности к определенной социальной группе (влияние возрастных, гендерных, профессиональных факторов на представление о здоровье).

В качестве основных факторов, определяющих состояние здоровья педагога, необходимо рассматривать особенности его личности. К ним следует отнести: размытые смысложизненные ориентиры и недостаточные мотивы педагогической деятельности, искажающие Я-концепцию педагога, его представления о самом себе как человеке и профессионале, непринятие на себя ответственности за жизненные и профессиональные успехи и неудачи, закрытость новому опыту, слабое владение коммуникативными навыками, недостаточный уровень самоорганизации и эффективного использования рабочего времени.

Таким образом, физическое и психическое благополучие учителей определяется не только объективными, но и субъективными факторами, в частности, отношением к своему здоровью и здоровью учащихся, сформированностью мотивации здоровьесохранительного поведения, компетентностью в вопросах развития культуры здоровья. Обращает на себя внимание и тот факт, что педагоги реже, чем представители других профессий, обращаются за медицинской помощью и в то же время чаще продолжают работать в случае недомогания или болезни. В связи с высоким риском невротических, психосоматических и вегетативных расстройств учителей особо актуальными являются вопросы о мерах психопрофилактики профессиональных стрессов. Можно выделить два основных направления профилактической и реабилитационной работы:

- профилактические меры – обучение социальным (коммуникативным) умениям, навыкам самоуправления и самообладания, освоение конструктивных моделей преодолевающего поведения;

- реабилитация – восстановление психоэнергетического потенциала, актуализация личностных ресурсов, обретение смысла профессиональной деятельности и жизни.

К личностным ресурсам преодоления стресса относят:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста;

- силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, собственную значимость, самодостаточность;

- активную жизненную установку: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;

- позитивность и рациональность мышления;

- эмоционально-волевые качества;

- физические ресурсы (состояние здоровья, отношение к нему как к ценности).

Формирование психоэмоциональной устойчивости педагога, использование личностного ресурса возможно при расширении навыков реагирования на стрессовую ситуацию, изменении форм поведения, образа мышления.

Система подготовки учителя к работе в условиях инклюзивного образования должна включать выработку психологических навыков здоровьесбережения не только в отношении учащихся, но и в отношении собственного психического здоровья,



поощрение таких качеств, как креативность, творчество, оптимизм, чувство юмора. Для изменения сложившихся социальных стереотипов и формирования психологической готовности педагога к работе в условиях инклюзивного образования большую роль играют индивидуальное консультирование, психологические тренинги, мастер-классы, стажировки в школах, уже имеющих опыт инклюзии.

Одним из средств профилактики синдрома эмоционального выгорания является повышение квалификации педагога, формирование культуры профессионального роста и развития.

Ссылки на источники

1. Звягина В. В. Качество жизни педагогов юга Тюменской области // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 5. – С. 59–60.
2. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). – Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
4. Новик А. А., Матвеев С. А., Ионова Т. И. Оценка качества жизни больного в медицине // Клиническая медицина. – 2000. – № 2. – С. 10–13.
5. Гурьева М. Э., Визель А. А., Хузиева Л. В. Оценка качества жизни больных с заболеваниями органов дыхания // Проблемы туберкулеза. – 2002. – № 5. – С. 55–61.
6. Марцияш А. А. «Качество жизни» в практике клинициста // Медицина в Кузбассе. – 2006. – Спецвыпуск № 9. – С. 9.
7. Новик А. А., Матвеев С. А., Ионова Т. И. Указ. соч.

Olga Pavlova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the chair of special psychology of Federal state educational institution of higher professional education "Orenburg State Pedagogical University", Orenburg
tos1705@yandex.ru

Factors influencing the perception of the quality of life of teachers education schools

Abstract. The article reveals the factors affecting the quality of life of the pedagogical community, particularly educators correctional schools. The suggested preventive and rehabilitative work.

Key words: educators, quality of life, burnout syndrome, correction and inclusive education.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»

ISSN 2304-120X



3 8

9 772304 120142