

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN619.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Стрюкова Г.А. Профилактика профессионального выгорания: психологическое просвещение педагогов по проблемам самоактуализации // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Stryukova G.A. (2019). Prevention of professional burnout: psychological education of teachers on the issues of self-actualization. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN619.pdf> (in Russian)

УДК 159.96

ГРНТИ 15.31.35

**Стрюкова Галина Александровна**

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат педагогических наук

E-mail: [galpochta@mail.ru](mailto:galpochta@mail.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=444442](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=444442)

## **Профилактика профессионального выгорания: психологическое просвещение педагогов по проблемам самоактуализации**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной теме – разработке методов неспецифической профилактики профессионального выгорания. Работа представляет собой исследование по разработке просветительского занятия для групп педагогов, слушателей курсов повышения квалификации, и является описанием практического опыта по его проведению. Автором представлены доказательства отрицательной корреляционной взаимосвязи параметров профессионального выгорания и составляющих самоактуализации как обоснование для разработки программы по профилактике деструктивных феноменов в профессиональной деятельности. В статье приводится описание результатов апробации программы и описание критериев её эффективности. Просветительское занятие может служить примером использования теории одного из ярчайших представителей гуманистической психологии А. Маслоу в целях психологического просвещения педагогов в рамках краткосрочной программы. Сочетание метода сократической беседы с различными упражнениями из различных направлений психотерапии (визуализация, моделирование, театрализация, мини-тесты на самопознание, осознание смысла с помощью притчи, групповые дискуссии и обсуждения) позволяет говорить как об обучающем, так и психотерапевтическом эффекте данного занятия, его направленности на профилактику личностных и профессиональных деструкций (выгорания). Определённым образом выстроенное обсуждение позволяет слушателям осознать имеющиеся у них иррациональные установки (ИВ по Эллису) и убедиться в их неадекватности. В статье приведено подробное описание конкретного упражнения, выявляющего иррациональные когниции в области самопринятия («Пьедестал любви»).

Занятие было проведено в 21 группе учителей-предметников (общий объём выборки на основном этапе – 482 человека). В качестве критериев эффективности просветительской работы приняты: оценка полезности занятия в рамках выходной диагностики, проводимой со

слушателями курсов повышения квалификации, и наличие и характер нестимулируемых высказываний слушателей во время занятия и после его окончания.

**Ключевые слова:** профилактика профессионального выгорания; психологическое просвещение педагогов; профессиональное выгорание; синдром эмоционального выгорания; профессиональная деформация; педагогическая профессия; самоактуализация; составляющие самоактуализации; параметры самоактуализации; аутосимпатия; позитивное самопринятие

### Введение

Профилактика и коррекция профессионального выгорания является одной из актуальных современных проблем в области изучения жизнедеятельности и профессионального функционирования взрослого человека. Данная проблема является междисциплинарной. В её постановке и решении участвуют специалисты из различных областей знания: философии и психологии труда (изучение субъекта деятельности), медицины (изучение статуса и возможности лечения неврологических расстройств при синдроме профессионального выгорания), психологии личности и психологии развития (выявление личностных и возрастных предикторов профессионального выгорания), теории управления, организации и менеджмента (организационно-управленческие факторы, обуславливающие возникновение синдрома).

Профилактика синдрома выгорания в высокой степени значима для педагогической профессии, о чём говорят исследования последних лет (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.) [1]. Как показывает наш опыт работы с педагогами, острота проблемы коррелирует с уровнем психологической грамотности учителя. Педагоги имеют представление о психологических закономерностях, касающихся в большей степени аспектов профессиональной деятельности, нежели личностного развития. Ими используются знания из области возрастной и общей психологии (возрастные особенности учащихся, развитие когнитивных процессов), педагогической психологии (выстраивание учебного процесса). В то же время массовый учитель затрудняется в вопросах личностного развития, как собственного, так и своих учеников. Это в наибольшей степени сказывается при организации воспитательного процесса и межличностного взаимодействия. Как показывает практика, в данной области учитель ориентируется в основном на собственный опыт (опыт и подсказки коллег) или на интуицию. И тот, и другой путь способствует формированию либо инертности педагогического воздействия, либо их повышенной энергозатратности, то есть является проявлением непрофессионализма и ведёт к профессиональным деструкциям. Согласно нашим исследованиям, жёсткость педагогических алгоритмов способствует формированию деперсонализации (партнёры по общению воспринимаются не в субъектной позиции, а в качестве объектов), а интуитивизм без профессиональной рефлексии – эмоциональному истощению.

Неграмотность учителя в вопросах психологии личности затрудняет осознанность выстраивания им личностного самосохранения и самостроительства, самоактуализации.

### Обзор современных исследований

В качестве основополагающих вопросов при изучении синдрома профессионального (эмоционального) выгорания (СЭВ) могут быть выделены: структурная и динамическая сущность синдрома и причины его возникновения; статус синдрома, обратимость его симптомов; возможные методы профилактики, коррекции, терапии и их эффективность.

Несмотря на наличие различных подходов, признанным становится факт о полиэтиологии СЭВ. В его возникновении и формировании принимают участие и биологические (индивидуально-типологические свойства нервной системы), и социальные факторы (характер и условия деятельности и профессионального взаимодействия). Наибольший акцент, по мнению ряда исследователей, ставится на личностных особенностях субъекта. Выявлена взаимосвязь между проявлениями СЭВ и рефлексивностью (Ожогова Е.Г.) [2], креативностью (Калинина Л.В.) [3], самоактуализацией (Гончарова Е.В., Воронцова Е.В., Полякова О.Б., Стрюкова Г.А., Аверьянов П.Г., Николаева И.А., Гаврилушкин С.А.) [4–7], увлечённостью деятельностью (Водопьянова Н.Е., Шестакова К.Н.) [8] и другими личностными качествами.

Предложены теории о поэтапности формирования СЭВ и структуре данного синдрома (К. Маслач, С. Джексон), включающей в качестве компонентов эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию (обесценивание) личностных достижений.

Проведённые аналитические и эмпирические исследования по определению статуса СЭВ [9] позволяют утверждать, что данный феномен не может быть отнесён к разряду нормы (прогрессирование симптомов вплоть до прекращения нормального функционирования субъекта и обращения его за врачебной помощью). СЭВ не может быть отнесён и к разряду нозологий на основании классификаций болезней, нарушений и расстройств (МКБ-10). В результате СЭВ определяется как реактивная (психогенная) симптоматика невротического и донозологического уровня, не соответствующая по своим критериям какому-либо единственному психическому расстройству (Н.И. Влах, Т.Д. Логунова) [9].

В вопросе обратимости/необратимости симптомов СЭВ, на наш взгляд, не принято окончательного решения. Исследования Э.Ф. Зеер представляют пессимистическую точку зрения: сформировавшийся синдром необратим. Возникнув у определённого человека, он продолжает развиваться, и можно только определенным образом затормозить этот процесс. Кратковременный отход от труда временно снимает действие этого феномена, однако после возобновления профессиональных обязанностей он полностью восстанавливается.

Более современные исследования, оперирующие достаточно объёмными выборками, не рассчитаны на лонгитюдные исследования. Формирующий эксперимент по коррекции СЭВ, как правило, в них имеет длительность в 0,5–1 год, что не сопоставимо по длительности со всем сроком профессиональной деятельности. Зафиксированные в этих исследованиях улучшения в состоянии субъектов труда (педагогов школ и высших учебных заведений) после медицинского, психологического и организационного вмешательства могут оказаться временными [4; 9–11].

Данные размышления позволяют выдвинуть гипотезу о необходимости превентивных мер по работе с СЭВ – ориентации в большей степени на профилактику возникновения, нежели на терапию и коррекцию симптоматики (Иванова И.В., Земцова И.А., Матыч А.Д., Нижегородова М.Н., Поляков С.Д., Полякова О.Б., Фёдорова А.А.) [5; 11–15].

Все виды профилактики СЭВ могут быть проклассифицированы по различным основаниям (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.) [1], однако продуктивным оказывается, на наш взгляд, выделение двух стратегий этой помощи.

Она может быть *специфической*, направленной на работу именно с синдромом. Это просвещение педагогов по вопросам профессиональной деформации, ее симптомов, факторов возникновения. Обучение методам саморегуляции, профилактики симптомов. Данная работа должна включать мониторинг состояния педагогов, терапевтическую помощь при симптоматике. Вся стратегия имеет клинический контекст: каждый педагог рассматривается как потенциально подверженный профессиональному выгоранию [10; 12; 13; 16; 17].

Вторая стратегия может быть определена как *неспецифическая* по отношению к СЭВ. Она проявляется в других направлениях работы. Это укрепление тех личностных характеристик взрослого человека, которые делают его счастливым и здоровым, способным противостоять различным профессиональным и личностным катаклизмам. В качестве таких характеристик могут быть определены качества самоактуализирующейся личности (А. Маслоу) [18].

### Цель исследования

Теоретически и эмпирически обосновать программу по неспецифической профилактике эмоционального выгорания и выявить её эффективность в качестве краткосрочного курса в условиях повышения квалификации педагогов.

### Описание метода и методики

Исследование состояло из трёх этапов: констатирующего (108 испытуемых), апробационного (27 испытуемых) и формирующего (482 испытуемых).

На первом этапе исследования (констатирующем) осуществлялась диагностическая работа по выявлению корреляционной взаимосвязи между основными составляющими самоактуализации (ориентация человека во времени, ценности человека, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении) [18] и критериями профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений). Использовались методики: тест САМОАЛ «Диагностика уровня самоактуализации личности» А.В. Лазуткина в адаптации Н.Ф. Калина и тест изучения уровня профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (адаптированный Н.Е. Водопьяновой для педагогических профессий). Объём выборки составил 108 человек (педагоги различных образовательных учреждений Ульяновска и Ульяновской области, проходящие курсы повышения квалификации). Подробное описание данного этапа исследования приведено в нашей предыдущей работе (Стрюкова Г.А., Аверьянов П.Г., Николаева И.А., Гаврилушкин С.А.) [7].

На втором этапе (апробационном) осуществлялась разработка и апробация просветительского занятия для педагогов по самоактуализации и её составляющим, включённого в контекст обсуждения вопросов психологии воспитания. Апробация программы проведена на выборке педагогов одной из школ (27 человек). Определены возможные показатели эффективности программы: анонимная оценка слушателей по критериям «интересно», «важно», «полезно» (по 10-балльной шкале); нестимулируемые высказывания педагогов по теме занятия; сообщение педагогами о личностных или поведенческих изменениях, актуализации профессиональных и личностных проблем в период после проведения занятия.

На третьем этапе (формирующем) программа была использована в системе послевузовской подготовки (на курсах повышения квалификации) педагогов в рамках общенаучного модуля. Средняя наполняемость групп, с которыми проводилась просветительская программа, – 23 человека. Занятия проводились с 21 группой (учителя различных предметных областей, классные руководители). Общий объём выборки составил 482 человека. С каждой группой проводилась выходящая диагностика по разработанным критериям. Для того, чтобы исключить эффект новизны и первого впечатления, диагностика проводилась не сразу после занятия, а по окончании курсов повышения квалификации в целом. Программа оценивалась по трём критериям («важно», «полезно», «интересно») наряду с

другими дисциплинами. Свободные высказывания слушателей отмечались в ходе рефлексии на завершающем этапе занятия и во внеаудиторное время.

### Результаты исследования и их обсуждение

Основными результатами констатирующего этапа стали выявление установление значимых корреляционных связей между рядом параметров самоактуализации и критериями профессионального выгорания, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционная матрица

Критерий СА \ Критерий ПВ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Ценности человека		- ( $p \leq 0,05$ )	
Креативность			+ ( $p \leq 0,05$ )
Автономность	- ( $p \leq 0,05$ )	- ( $p \leq 0,05$ )	
СА	- ( $p \leq 0,05$ )	- ( $p \leq 0,05$ )	+ ( $p \leq 0,05$ )

СА – самоактуализация, ПВ – профессиональное выгорание

Кроме значимых установлены также корреляции на уровне тенденций между остальными составляющими самоактуализации и профессионального выгорания. Подтвердились отрицательные взаимосвязи самоактуализации в целом и «эмоциональным истощением», «деперсонализацией»; положительная – с «редукцией личных достижений».

Выявлено число педагогов с признаками профессионального выгорания. Педагоги, имеющие деструкции хотя бы по одному из критериев ПВ, составили 55 %, по всем трём критериям – 8 %.

Вывод первого этапа исследования: профилактика профессионального выгорания педагогов актуальна; в качестве стратегии профилактики может быть выбрано просвещение по вопросам самоактуализации личности.

Результаты второго (апробационного) этапа представили доказательство эффективности программы просвещения. Количественные показатели (средние оценки по критериям в 10-балльной шкале): «важно» – 9,9, «полезно» – 9,3, «интересно» – 10 баллов.

Качественные результаты: запрос ряда педагогов на организацию тренинга личностного роста и последующее его посещение; изменение тематики и направления запросов на психологических консультациях. Примеры запросов: приёмы формирования уверенности во взаимодействии с учениками и коллегами; правила поддержки самоактуализации воспитанников.

На третьем этапе (формирующем) программа была использована в системе послевузовской подготовки (на курсах повышения квалификации) педагогов в рамках общенаучного модуля.

При организации просветительского занятия с взрослой аудиторией нами соблюдались определённые этапы и принципы работы.

Содержательно занятие представляло собой просвещение по вопросам самоактуализации, а именно – параметрам самоактуализации (качествам самоактуализирующейся личности). Доказывалось, что ориентация на самоактуализацию способствует личностному и профессиональному благополучию.

Технологически занятие выстраивалось на принципах сократического диалога ведущего со слушателями, в ходе которого происходило не только обсуждение, но и выполнение



психологических упражнений из арсенала различных направлений психотерапии (РЭП Эллиса, позитивной психотерапии Пезешкиана).

Для эффективности занятия соблюдались следующие условия:

- доброжелательные отношения в группе, между слушателями и ведущим;
- мотивация слушателей на участие в работе (принятие условий работы в группе, участие в обсуждении и дискуссиях, качественное выполнение упражнений);
- включение занятия в контекст профессиональных интересов слушателей (заявленная тема занятия – «Гуманистическое воспитание»);
- безоценочное принятие всех высказываний слушателей, взаимодействие в транзакциях «взрослый – взрослый».

Созданию настроения доброжелательности и мотивации группы посвящено начало занятия. Озвучивалась тема занятия и высказывалась мысль о вариативности изложения материала по данному аспекту (вопросам воспитания). Предлагалось своё видение проблемы воспитания, договаривались о терминологии («воспитание», «гуманистический»).

Затем актуализировались знания слушателей по теории гуманистической психологии (основные постулаты, «пирамида Маслоу»). Практика показала, что основная масса педагогов хорошо ориентируется в «пирамиде» и потребностях (мотивах) личности. На данном этапе в ряде групп возникали возражения слушателей о непатриотичности привлечения зарубежных теорий в нашу отечественную практику. В качестве антитезы мы использовали определение личности в марксистской философии (она не считается антиотечественной!) как совокупности производственных отношений и ограниченности данного определения применительно к личности современного человека. Напоминали о неоднозначной судьбе отечественной науки, в том числе и психологической. На наш взгляд, наличие возражений слушателей можно рассматривать как позитивный показатель, свидетельствующий о включении аудитории в работу.

Во вступительной части занятия происходила отработка понятия «самоактуализация» на когнитивном (определение, русскоязычные синонимы) и аффективном уровне (выполнение упражнений на переживание «пиковых» ситуаций, опыта «высших» состояний). Приводились примеры ситуаций для переживания эмоциональных состояний: майский полдень в лесу; завершение очень удачного урока.

Завершение вводной части посвящалось формированию уверенности слушателей в ценности самоактуализации для здоровой личности. Выявлялись и обсуждались противоречия, например:

1. все нижние ступени «пирамиды» для педагогической профессии являются проблемными (в рамках современной ситуации), а стремление к самоактуализации, тем не менее, явно выражено;
2. мы – взрослые – можем стремиться к высшим ступеням, игнорируя низшие (благодаря нашему счастливому детству и опыту), а наши ученики – нет, поскольку ещё не имеют опыта;
3. по Маслоу о самоактуализации как личностном качестве (результате) можно говорить после 60 лет, однако человек самоактуализируется (или не делает этого) всю жизнь.

Формулировалась цель основной части занятия: выявить определённые составляющие самоактуализации (качества самоактуализирующейся личности) и определить их

сформированность у себя (каждого слушателя лично). Целевая установка подкреплялась привлечением персонифицированного образа «Мудрец»: предлагалось вспомнить какого-либо человека (знакомого, литературный персонаж, героя фильма и т. д.), который для Вас лично является воплощением мудрости. (Мудрость на предыдущем этапе обсуждения была названа в качестве синонима самоактуализации). Сообщалось, что к данному образу можно будет обращаться как к помощнику во время дальнейших упражнений. Как показал наш опыт, все испытуемые справляются с данным заданием. Чаще всего в качестве «Мудреца» выбирается конкретный человек (родственник или знакомый). Реже – исторический персонаж или литературный герой.

В основной части занятия происходит обсуждение одиннадцати качеств самоактуализирующейся личности: ориентация во времени, взгляд на природу человека, аутосимпатия, автономность, спонтанность, креативность, ценности, потребность в познании, самопонимание, контактность, гибкость в общении, взятых в терминологии теста «Диагностика уровня самоактуализации личности» А.В. Лазуткина в адаптации Н.Ф. Калина. Определённым образом выстроенное обсуждение ряда данных качеств позволяло слушателям осознать имеющиеся у них иррациональные установки (ИВ по Эллису) и убедиться в их неадекватности. Пример таких установок: «любить надо других, а не себя», «надо всё отдавать детям» и т. д.

Мы использовали следующий алгоритм обсуждения каждого параметра самоактуализации:

1. Озвучивание названия параметра в терминологии теста САМОАЛ «Диагностика уровня самоактуализации личности» А.В. Лазуткина в адаптации Н.Ф. Калина.
2. Актуализация первых впечатлений слушателей о возможном содержании качества.
3. Прояснение содержания и обсуждение степени его важности для самоактуализации личности. (Возможное обращение к персонифицированному образу «Мудрец»).
4. Выполнение упражнений на осознание иррациональных установок (визуализация, моделирование, ...). Обсуждение результатов.
5. Подкрепление осознания (в рациональной форме или в виде притчи).

Данный алгоритм нами был нарушен только при обсуждении качества «аутосимпатия», которое отрабатывалось третьим по очереди, после параметров «ориентация во времени» и «взгляд на природу человека», когда аудитория уже вработывалась, но ещё не уставала. Это обсуждение начиналось с упражнения «Пьедестал любви». Объявлялось, что начинается обсуждение нового качества, но оно не будет пока названо.

Суть упражнения состоит в том, что на основе актуализации противоречия выявляется установка, препятствующая позитивному самопринятию «любить себя – это эгоизм» и осознаётся её иррациональность, несоответствие дескриптивным когнициям.

На первом этапе упражнения слушателям предлагалось нарисовать пьедестал почёта, чтобы на нём были первое, второе и третье места. «Назовём это сооружение «Пьедестал Вашей любви». Расставьте, пожалуйста, на нём тех, кого вы больше всего любите. Это должны быть конкретные персоны, даже Вы сами». Требование указывать конкретные персоны важно, так как мужчины, например, предпочитают выбирать коллективный субъект или деятельность: семья, работа и т. д.

Во время выполнения упражнения оказывалась поддержка в форме рассуждения вслух: «Наверное, очень трудно выбрать из близких нам людей самых-самых любимых. Вы можете на

одну ступеньку поставить двух людей, можете увеличить пьедестал немного, чтобы уместить всех, и чтобы никто не обиделся. Нас будут интересовать только первые три места». На наш взгляд, этот этап упражнения важен. Женщины, имеющие не одного, а несколько детей, испытывают затруднения в выборе. Поскольку прояснение их родительских чувств не является целью упражнения, необходимо нивелировать данный момент.

На втором этапе упражнения организовывалось обсуждение: предлагалось поделиться результатами. «Если на пьедестале оказался кто-то, о ком мы не должны знать, Вы можете не называть этого человека». Выслушивались результаты *всех* участников. Принимались с позитивом все высказывания, даже если на пьедестале оказывались: Бог, Лев Толстой, любимая кошка и т. д. Женщины, имеющие детей, как правило, ставили на первое место именно их. Не имеющие детей – маму, мужа, кошку и т. д. Мужчины менее предсказуемы («Львы Толстые» и т. д.). Очень редко встречались случаи, когда на первое место ставят себя. Этот выбор не связан, насколько мы успели заметить, с полом педагога.

На третьем этапе упражнения актуализировалось противоречие: «Многие из нас на первое место поставили своего ребёнка или детей. И это вполне понятно. Дети – самое дорогое, что у нас есть. Я хочу задать вопрос. Что вы говорите (или говорили) своему ребёнку, когда он не слишком хорошо ведёт себя в школе? Наверняка, каким бы золотом не было наше чадо, с ним хоть изредка, но такое случалось?» Ответ звучит практически всегда стандартный: «Не позорь меня!». «Да, «не позорь меня». Так кого же мы на самом деле больше всего любим?» (Реакция аудитории: смех и смущение). «Давайте будем искренними: ссыпем всех с первого места или дорисуем ещё одну, самую верхнюю ступеньку, и поставим туда слово «Я». И не будем считать это эгоизмом!» Делается время на перестановку.

Четвёртый этап упражнения был посвящён подкреплению в форме притчи. Жила-была семья, в которой были: папа, мама и двое, уже больших, сыновей. Все они любили друг друга. И вот мама попадает в больницу. Её приходят навещать муж и оба сына. И приносят ей целую трёхлитровую банку *собственноручно* нажаренных куриных крылышек. Мама изумляется: «Да чего ж вы одних крылышек-то принесли?» Изумляются и её родные: «Мама, мы думали, ты их любишь. Ты же всегда выбираешь для себя только крылышки!»

Дальнейшая работа выстраивалась как прояснение качества «аутосимпатия» и оценке его вклада в процесс самоактуализации. Для более ясного разграничения понятий «аутосимпатия» и «эгоизм» привлекались рационально-объясняющие приёмы (установление взаимосвязей между процессами «я позитивно отношусь к себе», «я позитивно отношусь к другим», «другие позитивно относятся ко мне») и рационально-понимающие способы (привлечение персонифицированного образа «Мудрец»).

Аналогично (с использованием соответствующих упражнений и чёткого алгоритма), но с различной степенью подробности, выстраивалось обсуждение всех остальных параметров самоактуализации.

Завершающий этап занятия организовывался вариативно, в зависимости от резерва времени. Чаще всего это была рефлексия – свободные высказывания педагогов по поводу своих чувств, мыслей, спровоцированных занятием.

В качестве показателей эффективности просветительского занятия были приняты количественные (средние оценки важности, полезности, интереса для слушателей) и качественные показатели (нестимулируемые высказывания педагогов по теме занятия в ходе рефлексии, возможные сообщения педагогов о личностных или поведенческих изменениях в период после проведения занятия).

По данным нашей работы (по выборке в 482 человека) получены следующие количественные показатели (по 10-балльной шкале):



- «важно» – 9,3;
- «полезно» – 9,3;
- «интересно» – 9,8.

Эти результаты могут являться подтверждением эффективности просветительской программы. Кроме этого, они свидетельствуют о востребованности программ, ориентированных на просвещение педагогов по вопросам психологии личностного развития.

Примером качественной экспертизы эффективности занятия могут послужить представленные ниже примеры высказываний педагогов.

1. Моя мама всегда укоряет нас, наших детей: «Когда я вас растила, я конфетки не съела. Всегда всё отдавала вам». Я сейчас всё делю со своими детьми поровну. И ни в чём себе не отказываю. Лучше есть конфеты, чем своих детей.
2. Мой муж – бывший детдомовец. У нас двое сыновей. Муж очень требователен к ведению домашнего хозяйства. Любит экономить. Не разрешает выкидывать дырявые носки. Требуется, чтобы я их штопала, как это делали девочки у них в детском доме. У меня была долгое время мечта – купить себе набор для рукоделия: пяльцы, канву и нитки мулине для вышивания. Я всё время это откладывала. Считала, что есть более важные для моей семьи расходы. Было неудобно потратить деньги на себя. (Я на самом деле всегда ем только куриные крылышки). После нашего занятия пошла и купила! Испытываю необыкновенное чувство. Очень счастлива, что смогла осуществить свою мечту. Ведь это никак не повредит моей семье.
3. Я работаю педагогом в детской тюрьме. У нас очень сложные дети. Им очень не повезло в жизни. Считаю, что у них всё из-за плохой семьи. Мы организовываем им праздники. Например, отмечаем дни рождения. Красиво оформляем комнату и стол, зажигаем свечи. Говорим друг другу хорошие слова, поздравляем, читаем стихи. Дети реагируют так, что понятно: у них такого никогда в жизни не было. Считаю, что действительно важно удовлетворять базовые потребности ребёнка. Тогда они не будут попадать в наше учреждение.
4. Где-то я прочитал: разница между умным и мудрым человеком в том, что умный всегда найдёт выход из трудного положения, а мудрый в него не попадёт. Я раньше думал, что это из-за осторожности или интуиции мудреца. А сейчас появилась мысль, что мудреца невозможно чем-либо обескуражить, оскорбить, унижить как-то. Он, наверное, любую ситуацию рассматривает не как трудное положение, а как-то иначе.
5. У нас в школе есть учителя, которые всё время возмущаются учениками. Ставят им в вину: «Я им всё отдаю, а они такие...!» Я спрашиваю этих учителей: «А вам есть, что отдавать?»

### Выводы

Проведенное эмпирическое исследование позволило обосновать программу просветительской работы по проблемам самоактуализации, доказать её эффективность. Установленные корреляционные взаимосвязи между параметрами самоактуализации и критериями профессионального выгорания позволяют говорить о том, что реализация данной просветительской программы способствует профилактике профессиональных деструкций в педагогической профессии. Выявлены условия, алгоритмы и технологии реализации

просветительской программы в форме краткосрочного занятия в условиях повышения квалификации педагогов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Издательство Юрайт, 2017. 343 с.
2. Ожогова Е.Г. Роль профессиональной рефлексии в предупреждении синдрома «психического выгорания» у педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №52–7. С. 601–611.
3. Калинина Л.В. Использование современных технологий развития личности для повышения стрессоустойчивости, профилактики профессионального выгорания и развития творческих способностей преподавателя вуза // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2017. №2(34). С. 34–44.
4. Гончарова Е.В., Воронцова Е.В. Профессиональное выгорание и самоактуализация педагога в условиях профессиональной деятельности // Проблемы высшего образования. 2016. №1. С. 197–199.
5. Полякова О.Б. Самоактуализация как предпосылка предупреждения профессиональных деформаций (выгорания) будущих психологов и медиков // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. Т.16. №6(145). С. 62–69.
6. Стрюкова Г.А. Самоактуализация и профессиональное выгорание в педагогической деятельности // Вестник Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова: Сборник научных статей. Ульяновск: УлГПУ, 2013. Вып. 10. С. 40–44.
7. Стрюкова Г.А., Аверьянов П.Г., Николаева И.А., Гаврилушкин С.А. Проблемы самоактуализации личности в педагогической деятельности и её взаимосвязь с уровнем профессионального выгорания // Человеческий капитал. 2019. №9. С. 155–164.
8. Водопьянова Н.Е., Шестакова К.Н. Позитивный подход к противодействию профессиональному выгоранию // Гуманитарные и социальные науки. 2014. №5. С. 253–265.
9. Влах Н.И., Логунова Т.Д. Система психологической помощи представителям различных профессиональных групп с преневротическими субдепрессивными состояниями при синдроме эмоционального выгорания // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т.11. №2. С. 63–73.
10. Водопьянова Н.Е., Густелева А.Н., Минин Д.С., Ихия А. Опыт психологического консультирования, ориентированного на коррекцию и профилактику профессионального выгорания учителей арабских школ Израиля // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2018. №2. С. 56–69.

11. Нижегородова М.Н. Использование нарративного подхода в профилактике профессионального выгорания педагогов // Образование. Карьера. Общество. 2017. №3(54). С. 33–35.
12. Иванова И.В., Земцова И.А. Актуальность профилактики профессионального выгорания педагога в условиях модернизации образования // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т.1. №10. С. 56–59.
13. Матыч А.Д. Основные аспекты профилактики профессионального выгорания педагогов со стажем работы свыше 5 лет // Аллея науки. 2017. Т.1. №14. С. 763–769.
14. Поляков С.Д. Организаторам воспитания о профессиональных конфликтах и психологических защитах: методические рекомендации. Ульяновск: УИПК ПРО, 2015. 32 с.
15. Фёдорова А.А. Теоретико-методологические основы применения психолого-педагогический арт-коучинговых трансформационных игр в управлении саморазвитием представителей сферы образования // Вестник Академии гражданской защиты. 2018. №2(14). С. 44–51.
16. Волобаев В.М. Эмоциональное выгорание: диагностика, профилактика, коррекция: монография. Ульяновск: УИПКПРО, 2011. 104 с.
17. Курапова И.А. Преодоление профессионального выгорания субъекта труда: проблемы и подходы // Вестник Марийского государственного университета. 2015. №5(20). С. 74–78.
18. Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефи-бук», К. «Ваклер», 1997. 304 с.

**Stryukova Galina Aleksandrovna**

Ulyanovsk state pedagogical university named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia  
E-mail: galpochta@mail.ru

## **Prevention of professional burnout: psychological education of teachers on the issues of self-actualization**

**Abstract.** The article is dedicated to an important topic, the development of methods for unspecific prevention of professional burnout. This work represents research on the development of the educational class for groups of teachers and refresher courses students and is a description of practical experience in its implementation. The author presents evidence of a negative correlation between the parameters of professional burnout and the components of self-actualization as a justification for developing a program for the prevention of destructive phenomena in professional life. The article describes the testing results of the program and a criteria description of the effectiveness of the program. The educational class can serve as an example of usage of the theory of one of the most prominent representatives of humanistic psychology, A. Maslow, in the means of psychological education of teachers in the short-term program. The combination of the method of Socratic conversation with different exercises from various areas of psychotherapy such as visualization, modeling, theatricalization, mini-tests for self-knowledge, awareness of the meaning with the help of paroemia, group discussions and discussions allows us to talk about both the educational and psychotherapeutic effect of this educational classes, it is focused on the prevention of personal and professional destruction (burnout). In a certain way, a well-organized discussion allows students to recognize the irrational attitudes they have (IB according to Ellis) and to verify their inadequacy. The article provides a detailed description of a specific exercise that reveals irrational cognitions in the field of self-acceptance (The Pedestal of Love).

The class was held in 21 groups of teachers (the total sample size at the main stage was 482 people). Assessment of the usefulness of the class as part of the output diagnostics conducted with students of refresher courses, the presence, and nature of unstimulated statements of the students during the class and after it was chosen as criteria of the effectiveness of educational work.

**Keywords:** prevention of professional burnout; psychological education of teachers; professional education; emotional burnout syndrome; professional deformation; pedagogical profession; self-actualization; components of self-actualization; parameters of self-actualization; autosympathy; positive self-acceptance