

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

2021, №5, Том 9 / 2021, No 5, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-5-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN521.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Брешковская, К. Ю. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников / К. Ю. Брешковская, Н. С. Бобровникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN521.pdf>

For citation:

Breshkovskaya K.Yu., Bobrovnikova N.S. Features of prevention of professional burnout in teaching staff. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(5): 21PDMN521. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN521.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Брешковская Каринэ Юрьевна

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», Тула, Россия
Доцент
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: karine_br@mail.ru

Бобровникова Наталия Сергеевна

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», Тула, Россия
Преподаватель
E-mail: vicious.angel@yandex.ru

Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников

Аннотация. Возникновение стрессовых ситуаций на работе, эмоциональная насыщенность взаимодействия в сфере профессий «человек-человек», психоэмоциональное перенапряжение и психофизическое истощение актуализировали проблему «профессионального выгорания» педагогических работников. Развитие профессионального выгорания у педагогов может привести к серьезным отрицательным последствиям, как для самого педагога, так и для обучающихся, а также снижает качество оказываемых образовательных услуг. Следовательно, целью исследования стало изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов и планирование психолого-педагогической работы по предупреждению феномена в образовательной среде. Результатом исследования стал теоретический анализ литературы по проблеме профессионального выгорания педагогов, который позволил выявить основные детерминанты и признаки развития феномена «профессионального выгорания». Например, чувство неудовлетворенности своей работой, низкая поддержка от коллег и руководства образовательной организации, повышенная тревожность, собственная неэффективность и др. Подобран диагностический инструментарий, направленный на выявление профессионального выгорания педагогов. Описаны основные направления профилактической программы (групповые и индивидуальные) и составлены рекомендации педагогам по предупреждению синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: синдром выгорания; профессиональное выгорание педагога; признаки развития профессионального выгорания; педагоги; подростки; тревожность; депрессивное состояние

Введение и обоснование

В современном мире большую популярность набирает проблема профессионального стресса и вместе с ней «выгорание» работников сферы образования. Именно педагогические сотрудники наиболее подвержены риску психологического перенапряжения в стрессовых ситуациях, так как их профессиональная деятельность предполагает эмоциональную насыщенность, высокую степень факторов, вызывающих стрессовое состояние и психофизическое истощение. Возникновение стрессовых ситуаций на работе — это отнюдь не редкое явление, а обычное и часто возникающее. На первое место из указанных расстройств можно поставить синдром профессионального выгорания. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения обучающихся, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, которые разрушают здоровье. Формирование феномена «профессионального выгорания» у педагогов может привести к серьезным отрицательным последствиям, как для самого педагога, так и для его обучающихся, что, в целом, снижает качество образовательных услуг.

В работах зарубежных исследователей Дж. Фрейденберга [1] (1974), Б. Перлмана, Е. Хартмана (1981), К. Маслач [2], С.Н. Джексона (1982) рассматривается проблема «профессионального выгорания», описывается сущность и специфика данного явления.

Основные виды «выгорания» изучались в работах Ковалева В.В., Гавриловой Т.П., Петровского А.В., Ярожевского М.Г.; его этапы развития раскрывались в исследованиях Васильева И.А., Бойко В.В. [3], а функции и механизмы «выгорания» описывались в работах Бодалева А.А., Каштанова Т.Г., Юсупова Й.М. и др.).

Среди ученых, которые исследовали симптомы и факторы профессионального выгорания были Е. Орел [4], А.Ю. Василенко, В.В. Бойко [3], Г.С. Абрамова, К. Маслач [2], Т.В. Форманюк [5], Н. Burisch, E. Maher, Н.Е. Водопьянова¹, Е.С. Старченкова.

Научный интерес вызывают работы ученых, посвященные анализу конкретных стадий и моделей синдрома профессионального выгорания (Дж. Гринберг, Б. Перлман, Е. Хартман, Н. Буриш, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сикста, К. Маслач [2], С. Джексон, А. Чиром, А. Пайнс и др.).

В 1974 году впервые немецким исследователем Х. Фрейденбергом [1] в научный оборот введен термин «синдром выгорания» для определения здоровых людей, которые постоянно общаются с клиентами и испытывают эмоциональную загруженность. Американский социолог Кристина Маслач «синдром эмоционального выгорания» характеризует как регресс самооценки, негативного отношения к трудовой деятельности, отсутствие понимания и эмпатии к обучающимся [2].

В отечественных исследованиях проблема «синдрома профессионального выгорания» актуализировалась в конце 80-х годов» 20 века (В.В. Бойко [3], В.Е. Орел [4], Т.В. Форманюк [5], Н.Е. Водопьянова¹).

В работах Н.В. Борисовой [6], Т.В. Зайчикова, А. Орел [7], Т.В. Форманюк [5], Д.Г. Трунов и др. анализируются детерминанты развития феномена «профессионального выгорания»; осуществляется поиск методов профилактики и коррекции синдрома.

¹ Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: учебное пособие / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2005. — 421 с. — ISBN 5-8408-0576-0.

Современный отечественный ученый Татьяна Владимировна Форманюк определяет феномен профессионального выгорания как ощущение полного безразличия к трудовой деятельности, коллегам, обучающимся и всему окружающему. Педагог начинает страдать от понижающейся самооценки, винит себя в недостатке знаний, компетентности и профпригодности [5].

Исследователь А.Х. Пашина отмечает, что многие педагогические сотрудники имеют высокий уровень тревожности. Замечено, что в первые годы работы в образовательных организациях положительный эмоциональный фон замещается страхом или тревогой, следовательно, педагогическое общение приводит к деформации эмоционального фона педагога [8, с. 44–52]. Т.И. Янданова пишет, что у педагогов со временем появляется чувство беспокойства, неуверенности в себе, тревожности [9].

Следовательно, исследователи связывали понятие «выгорание» с эмоциональным истощением, но в современных научно-практических источниках характеристика этого процесса сильно расширилась и получила связь с психосоматическим состоянием. В настоящее время выделяется более 100 симптомов феномена.

Поначалу слово «выгорание» понимали, как состояние изнеможения. Но со временем симптоматика этого психологического процесса все больше расширялась. Позднее ученые начали связывать это явление с психосоматическим состоянием². Отечественный исследователь В. Бойко характеризует феномен «профессионального выгорания» как приспособление, созданное конкретной личностью для эмоциональной защиты в виде отсутствия отклика на ситуацию стресса [3].

Анализ научно-практической литературы по проблеме исследования позволяет утверждать, что чувство неудовлетворенности своей работой, низкая поддержка от коллег и руководства образовательной организации являются предиктором возникновения и дальнейшего развития синдрома профессионального выгорания. Стоит отметить, что формированию феномена «профессионального выгорания» предшествуют период активности (педагог полностью поглощён своей деятельностью, забывая о нуждах и потребностях), далее проявляются истощение, перенапряжение, усталость. Следующим признаком выгорания становится личностная отстраненность (снижение интереса к трудовой деятельности). Далее педагог ощущает чувство потери собственной эффективности (отсутствие перспектив в дальнейшей карьере, неудовлетворенность, вина). Специфика феномена состоит в том, что педагог не способен сам осознать его проявления.

Таким образом, теоретический анализ психологической научно-практической литературы показал, что актуальность и значимость выбранной темы обусловлена сложным характером проявления «синдрома профессионального выгорания», а также большим количеством мнений по причинам возникновения данного синдрома и необходимостью в разработке психолого-педагогических программ, направленных на профилактику «профессионального выгорания».

Цель исследования

Целью исследования стало изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов техникума и планирование психолого-педагогической работы по предупреждению феномена в образовательной среде.

² Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе. Общая психология: сборник текстов. / Айсмонтас Б.Б. — М.: Наука, 2003. С. 150–153.

Выборка исследования

Эмпирическую базу исследования составил «Техникум железнодорожного транспорта им. Б.Ф. Сафонова». Выборку исследования составили 53 педагога, в возрасте от 22–65 лет.

Диагностические методики

Диагностическую программу составили следующие методики:

- методика «Диагностика синдрома эмоционального выгорания» (автор-разработчик: В.В. Бойко);
- методика «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексон (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой);
- методика «Определение тревожности педагогических работников» (автор-разработчик: Спилбергер-Ханин);
- методика «Оценка психологической атмосферы в коллективе» (автор-разработчик: А.Ф. Фидлер (адаптирован Ю.Л. Ханиным)).

Результаты исследования

Анализируя результаты, полученные в ходе психолого-педагогического эксперимента, можно выделить две наиболее выраженные фазы: «резистенцию» и «истощения», они сформированы у 9 и 8 человек соответственно. Фаза «напряжения» не сформирована у 15 педагогов, у 10 — она начала формироваться (рис. 1).

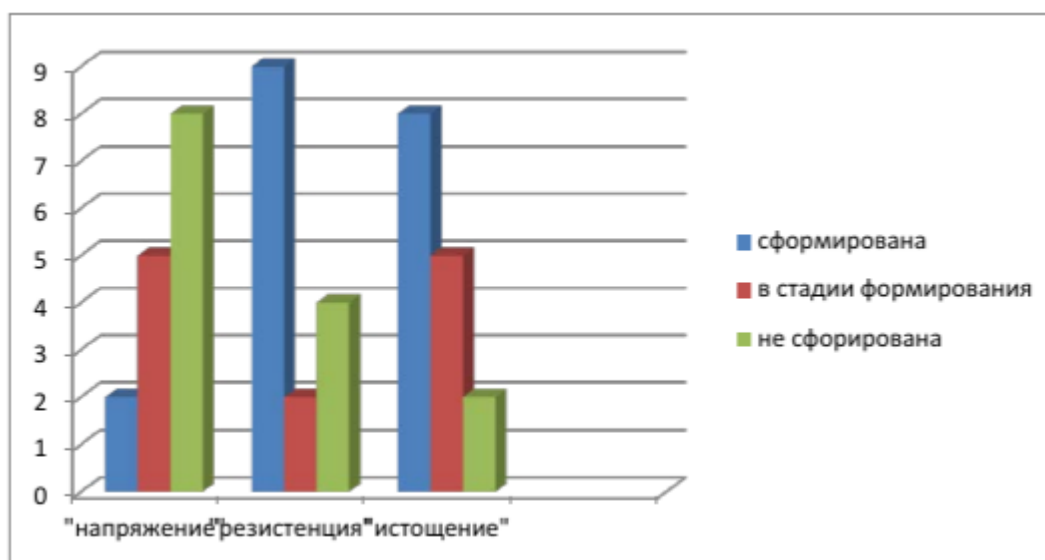


Рисунок 1. Выраженность фаз стресса (методика В.В. Бойко «Диагностика синдрома эмоционального выгорания») (составлено авторами)

Педагог в ситуации стресса (в фазе «резестенции») испытывает эмоциональный упадок и переутомление всей нервной системы, далее переходит в фазу «истощения», где основным симптомом выступает эмоциональное выгорание личности.

У 12 респондентов выявлено проявления переживаний психотравмирующих обстоятельств (фаза «напряжения») и 13 педагогов испытывают признаки неудовлетворенности собой.

Симптоматика «загнанность в клетку» и «тревога, депрессия» выявлены в незначительных случаях.

«Неадекватное эмоциональное реагирование» диагностировано у 14 педагогов, «расширение сферы экономии энергии» (14 человек) и «редукция профессиональных обязанностей» (16 человек).

Анализ диагностических данных по методике «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексон, адаптированной Н. Водопьяновой, Е. Старченковой свидетельствуют о наличии высоких оценок по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низких — по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Педагоги довольно низко оценивают свои профессиональные возможности и как следствие меньше удовлетворены самореализацией в профессиональной деятельности (выражен синдром выгорания), результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка эмоционального истощения

	Уровень эмоционального истощения		
	высокий	средний	низкий
Количество испытуемых (%)	45	51	34
	Уровень деперсонализации		
	23	17	9
	Уровень редукции личных достижений		
	18	19	9
	Уровень эмоционального выгорания		
	21	17	13

Составлено авторами

Анализируя данные таблицы, видно, что из 50 респондентов 21 имеют высокий уровень эмоционального выгорания, 13 низкий уровень.

Диагностические результаты по методике Спилбергера-Ханина «Определение тревожности педагогов» обнаруживают, что у 17 (35 %) респондентов высокий уровень тревожности. Высокая тревожность прямо может быть связана с эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

У 14 педагогов (30 %) отмечен низкий уровень тревожности. Низкая тревожность характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя с «лучшей стороны» (рис. 2).

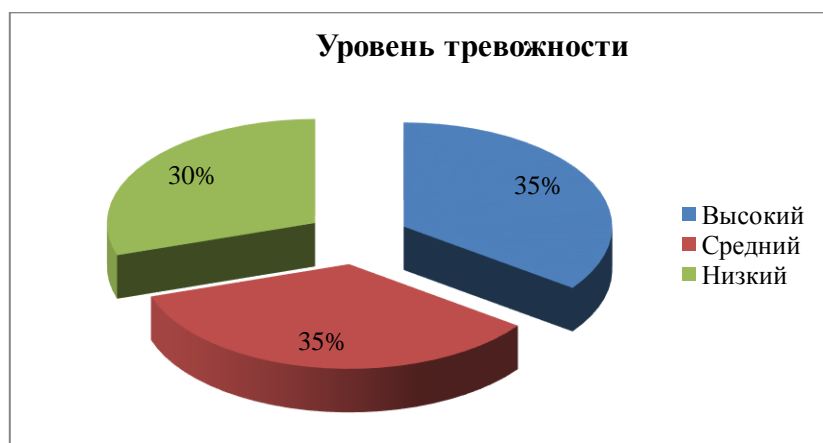


Рисунок 2. Результаты диагностики методики Спилбергера-Ханина (составлено авторами)

Диагностические данные по методике «Оценка психологической атмосферы» (А.Ф. Фидлера) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оценка психологической атмосферы

Климат благоприятный	Климат неопределенный	Климат неблагоприятный
75 %	15 %	10 %

Составлено авторами

Анализ данных, полученных при интерпретации диагностической методики «Оценка психологической атмосферы в коллективе» показывает, что 75 % педагогов считают атмосферу в коллективе благоприятной для трудовой деятельности. Из беседы с данными педагогами выявлено, что они считают в трудовом коллективе присутствуют поддержка, уважение, понимание друг друга, справедливость, а также высоко ценятся особенности каждой личности. Таким образом, можно утверждать, что в подобной обстановке новые сотрудники быстрее адаптируются и смогут в полной мере проявить свои профессиональные качества, способствующие развитию образовательной организации в целом. Но 15 % респондентов неоднозначно оценивают психологическую атмосферу в коллективе. Отмечено, что данная группа педагогов проблематично воспринимают новых коллег и испытывают противоречивые чувства к ним. И 10 % педагогов оценили атмосферу в образовательной организации как неблагоприятную для трудовой деятельности, отношения в коллективе не удовлетворяют испытуемых (часто испытывают негативные эмоции к коллегам, не желают общаться, часто критически высказываются).

Обсуждение и выводы

Анализируя общие данные исследования профессионального выгорания педагогов техникума следует выделить, что «фаза напряжения» (переживание психотравмирующих обстоятельств) диагностирована у 12 человек, признаки неудовлетворенности собой и своей деятельности выявлены у 13 человек; «фаза резистентности», а именно неадекватное эмоциональное реагирование обнародовано у 14 человек, редукция профессиональных обязанностей — у 16 человек; «фаза истощения» (эмоциональное истощение сложилось и доминирует в профессиональной деятельности) — 7 человек. 35 % педагогов техникума испытывают высокий уровень тревожности, что говорит о возможности невротических срывов и психосоматических заболеваниях; 30 % испытывают низкий уровень тревожности — желание показать себя «с лучшей стороны». В целом психологическая атмосфера в коллективе благоприятная (75 % педагогов), но 10 % (5 человек) оценили психологическую атмосферу крайне неблагоприятной для профессионального развития и 15 % неоднозначны в своей оценке. Таким образом, можно отметить, что в коллективе присутствует проблема «профессионального выгорания», требующая комплексных мер.

Исследователи проблемы «профессионального выгорания» утверждают, что наиболее эффективный метод предупреждения феномена его психолого-педагогическая профилактика.

Первичная профилактика должна включать мероприятия, направленные на улучшение психологического и физического здоровья педагогов. Вторичная профилактика направлена на раннюю диагностику нарушений адаптации педагога в связи с требованиями профессии. Мероприятия третичной профилактики должны быть направлены на предупреждение нервно-психологических расстройств.

Таким образом, анализируя данные, полученные в ходе исследования и научно-практическую литературу по проблеме «профессионального выгорания», можно выделить основные задачи психолого-педагогической работы по предупреждению феномена в образовательных организациях:

- формирования навыков конструктивного поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях;
- создание положительного отношения к профессиональной деятельности через рефлексию и формирование жизненных ценностей;
- развитие профессионально важных качеств (наблюдательность, оптимизм, находчивость, целеустремлённость, тактичность, креативность и др.);
- развитие индивидуального стиля педагогической деятельности;
- развитие профессиональной компетентности.

Также стоит отметить, что профилактическая работа должна иметь индивидуальный и групповой характер.

Индивидуальная работа будет эффективна для молодых педагогов. Основной целью индивидуальной работы должно стать осознание и реализация того потенциала личности и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивиде.

Групповая работа должна осуществляться со всеми педагогическими сотрудниками образовательной организации, иметь не менее 10 психолого-педагогических занятий и нацелена на профессиональное развитие, самосовершенствование и обмен педагогическим опытом.

Скорость профессионального выгорания у педагогических работников зависит от сложности их профиля и контингента, с которым они работают, а также от уровня эмпатии педагога. Поэтому необходимой составляющей профилактики профессионального выгорания является личностная психологическая подготовка педагогического работника, формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения и управления эмоциональным состоянием.

Целесообразно использование методов, основанных на невербальной активности, например — арттерапию и музыкотерапию. Арттерапия является действенным механизмом психологического коррекционного воздействия. Её основным принципом является переструктурирование сложной ситуации с помощью творческих способностей педагога. Музыкотерапия — одна из старейших и действенных форм воздействия на эмоции человека. Механизмы терапевтического действия музыкотерапии: катарсис, эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтация с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

Также целесообразно вырабатывать навыки взаимопомощи среди коллег. Наряду со специализированными средствами психологического воздействия целесообразно включать и универсальные, направленные на саморегуляцию текущего психического состояния педагогов, достигших различных стадий синдрома профессионального «выгорания» и снятие негативных последствий стрессовых состояний, например с помощью посещения «комнаты психологической разгрузки». При этом могут быть использованы следующие техники: медитация, визуализация, снятие психоэмоционального напряжения, саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности педагогического работника, способы регуляции психофизиологического состояния.

Таким образом, анализ теоретической и методической литературы позволил выявить, что под эмоциональным выгоранием понимается сложный психофизиологический феномен, который может выражаться в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще. С целью профилактики и преодоления данного состояния целесообразно использовать различные способы регуляции психофизиологического состояния, включающие различные упражнения (дыхательного, релаксационного типа или с элементами аутотренинга), управление нервно-психической напряженностью, настроением, психическим состоянием с помощью переключения внимания на самоконтроль внешнего состояния и проявления эмоций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фрейденберг Г. Перегореть: высокая цена больших достижений. М.: Изд-во «ПрогрессУниверс», 1988. 328 с.
2. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
3. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения: методическое пособие, СПб., 1997.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / Психологический журнал, 2001, Т. 22, № 1, — С. 90–101.
5. Форманюк, Т.В. Синдром «Эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 54–67.
6. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. — 2005. — № 2.
7. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность. / Психология субъекта профессиональной деятельности. Ярославль, 2002. — С.49–65.
8. Пашина А.Х., Рязанова Е.П. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома // Психологический журнал. — М. — 1993. — № 1. — С. 44–52.
9. Янданова Т.И. Психологический анализ самооценки учителя-дефектолога // Дефектология. — 2001. — №2. — С. 343.
10. Афанасьев, Ю.В. Синдром эмоционального выгорания. Способы коррекции / Мед.новости. — 2009. — № 74. С. 27–33.
11. Андреева, И.Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя. Статьи, тесты, тренинги. 2009. — № 27. С. 110–113.
12. Ожогова, Е.Г. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. с. 33–43.
13. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2009.
14. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога. Психологическая наука и образование. — № 2. — 2008. С. 103.
15. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. Учебное пособие / А.А. Реан. — СПб.: Мирт, 2006. — 249 с. — ISBN 5-8655-0683-0.

Breshkovskaya Karine Yuryevna

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russia
E-mail: karine_br@mail.ru

Bobrovnikova Natalia Sergeevna

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russia
E-mail: vicious.angel@yandex.ru

Features of prevention of professional burnout in teaching staff

Abstract. The occurrence of stressful situations at work, the emotional saturation of interaction in the field of "man-man" professions, psychoemotional overstrain and psychophysical exhaustion actualized the problem of "professional burnout" of teaching staff. The development of professional burnout among teachers can lead to serious negative consequences, both for the teacher himself and for students, and also reduces the quality of educational services provided. Therefore, the purpose of the study was to study the features of emotional burnout of teachers and to plan psychological and pedagogical work to prevent the phenomenon in the educational environment. The result of the study was a theoretical analysis of the literature on the problem of professional burnout of teachers, which allowed us to identify the main determinants and signs of the development of the phenomenon of "professional burnout". For example, a feeling of dissatisfaction with their work, low support from colleagues and the management of an educational organization, increased anxiety, their own inefficiency, etc. The diagnostic tools aimed at identifying professional burnout of teachers have been selected. The main directions of the preventive program (group and individual) are described and recommendations are made to teachers on the prevention of professional burnout syndrome.

Keywords: burnout syndrome; professional burnout of a teacher; signs of the development of professional burnout; teachers; adolescents; anxiety; depressive state