

УДК 159.9

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ

Лебедева О. В., Лапин Д. А.

Данная статья посвящена проблеме профессионального выгорания педагогов общеобразовательных школ. В статье кратко описана теория выгорания «требования к работе – ресурсы» (JD-R), теоретически и эмпирически разработанная в зарубежной психологии. Авторами приведены результаты эмпирического исследования особенностей профессионального выгорания учителей образовательных учреждений, представлена программа профилактики эмоционального выгорания представителей данной профессии. Программа направлена на выявление их личностных ресурсов, в частности, развитие у педагогов эмоционально-волевой устойчивости, коммуникативных умений, адаптивных стратегий совладающего поведения, повышение общего уровня осознанности жизни в аспекте практики «mindfulness», знаний о сне и физической активности. Апробация программы профилактики показала свою эффективность, подтверждением этого служит значимое снижение в общей структуре эмоционального выгорания педагогов выраженности симптоматики фазы «напряжения».

Ключевые слова: выгорание педагогов, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профилактика выгорания, теория выгорания «требования к работе – ресурсы»

THE PROGRAM OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS, AIMED AT THE DEVELOPMENT OF THEIR PERSONAL RESOURCES

Lebedeva O. V., Lapin D. A.

This article is devoted to the problem of professional burnout of teachers of secondary schools. The article briefly describes the theory of burnout "job requirements – resources" (JD-R), theoretically and empirically developed in foreign psychology. The authors present the results of an empirical study of the features of professional burnout of teachers of educational institutions, and present a program for the prevention of emotional burnout of representatives of this profession. The program is aimed at identifying their personal resources, in particular, the development of teachers' emotional and volitional stability, communicative skills, adaptive coping strategies, increasing the overall level of awareness of life in the aspect of the practice of "mindfulness", knowledge about sleep and physical activity. The approbation of the prevention program has shown its effectiveness, as evidenced by a significant decrease in the severity of symptoms of the "tension" phase in the general structure of emotional burnout of teachers.

Keywords: teacher burnout, professional burnout, emotional burnout, burnout prevention, burnout theory «job demands-resources»

Введение

В XXI веке профессия учителя становится всё более сложной. Создаётся острая необходимость учитывать быстрое развитие общества, информационных технологий и контента в сфере изучаемого предмета. Современный педагог должен уметь пользоваться различными мессенджерами, программами и сервисами для дистанционного онлайн и офлайн обучения, электронной почтой и другими информационно-коммуникационными средствами. В сферу его профессиональных обязанностей входит заполнение цифровых документов и дневников, подбор и создание образовательного контента (презентаций, видео-роликов,

аудио- и медиа- материалов), а также ведение множества диалогов в социальных сетях, мессенджерах с целью общения с учениками и родителями.

В 2020 году компания Яндекс провела масштабное исследование «Профессиональное выгорание школьных учителей» в рамках программы «Я Учитель». В опросе приняли участие 38 тысяч педагогов со всей России. У 75 % опрошенных присутствовали симптомы профессионального выгорания, а у 38 % респондентов они проявлялись в острой фазе [5].

Другое масштабное исследование в сентябре 2023 года провёл аналитический центр НАФИ и Фонд Росконгресс. Эксперты установили, что 42 % россиян, а это более 13 млн. работающих специалистов из разных сфер, переживают профессиональное выгорание в той или иной степени. Особенно важным является тот факт, что в 59 % случаев о проблеме профессионального выгорания заявляют специалисты, занятые в сфере образования [1].

При этом, несмотря на то, что еще в 2019 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) приняла решение включить профессиональное выгорание в МКБ-11 под кодом QD85, граждане России смогут взять больничный лист по данному синдрому только после перехода на новый классификатор МКБ-11.

По данным исследователей (В.А. Дьяконовой, М.М. Елфимовой, В.И. Моросановой, Т.Г. Фоминой), в Российской Федерации доля выгоревших учителей составляет 33 % [3, 6]. Согласно зарубежным исследованиям, эта цифра составляет: в Италии – 19,7 % [13], в Саудовской Аравии – 36 % [14], в Ираке – 24,5 % [7], в Швеции – 15 % респондентов [12].

По состоянию на март 2023 года, в России от 14% до 52 % педагогов в различных регионах покидают школьную сферу в первые пять лет своей работы [2].

По данным зарубежных исследователей А. Gallant, Р. Riley, средний уровень ухода из профессии учителя в разных странах составляет 40-50 % в течение 5 лет после начала трудового пути [11]. S. Brill, A. McCartney отмечают, что 33 % учителей в США бросают свои школы в первые три года, а 46 % – через пять лет [10].

Самого пристального внимания заслуживает наиболее актуальная и эмпирически подтверждённая в зарубежной психологической литературе теория выгорания «Требования к работе – ресурсы» (JD-R) (табл. 1). Впервые эта модель, позже переросшая в теорию, была представлена в международной литературе в 2001 году (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli) [9]. Теория «требования к работе – ресурсы» предполагает, что выгорание возникает в результате несоответствия между требованиями к работе и ресурсами [8]. Когда требования доминируют над ресурсами, возникает усталость, переутомление, снижение концентрации внимания и т.п. Если это несоответствие сохраняется в течение длительного периода времени, то усталость становится хронической, формируется выгорание.

Таблица 1.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ И ТРУДОВЫХ РЕСУРСОВ

Требования к работе	Ресурсы для работы	
	Индивидуальные	Организационные
Временное давление Межличностные конфликты с клиентами и коллегами Сложность задач Ненадежность работы Неблагоприятные изменения в расписании Качественная и количественная перегрузка на работе Личные профессиональные риски	Технические знания и навыки Социально-эмоциональные навыки Позитивный психологический капитал (жизнестойкость, самоэффективность, оптимизм, надежда) Креативность	Гибкость во времени Гарантированная работа Поддержка руководителя и коллег Материальные ресурсы Автономия Вознаграждения

Материалы и методы

Целью статьи является определение уровня эмоционального выгорания учителей и создание эффективной программы профилактики выгорания, направленной на развитие их личностных ресурсов

В работе использованы общенаучные методы исследования: анализ, обобщение и систематизация, эмпирические методы анкетирования и тестирования.

Был подобран методический инструментарий: социально-демографическая анкета, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Сравнительный анализ полученных данных проводился с помощью параметрического Т-критерия Стьюдента для сравнения показателей синдрома эмоционального выгорания в экспериментальной и контрольной группах. Математическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS v.21.

Результаты исследования

Исследование было проведено на базе общеобразовательной школе №17 города Заволжье. Выборка исследования составила 40 учителей в возрасте от 25 до 50 лет, средний возраст $36,1 \pm 6,5$ лет. Характеристика выборки представлена в табл. 2.

Таблица 2.

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСПОНДЕНТОВ

№ п/п	Наименование характеристики		% / средний балл
1.	Возраст	25 - 30	22,5
		31 – 40	47,5
		От 41	30
2.	Пол	мужской	12,5

		женский	87,5
3.	Семейное положение	есть постоянный партнер	17,5
		замужем/ женат	60
		свободен (-а)	22,5
4.	Наличие детей	нет	42,5
		да	57,5

С целью апробации программы профилактики синдрома эмоционального выгорания общая выборка педагогов разделена на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек каждая. Данные частотного анализа значений показателей фаз эмоционального выгорания у педагогов представлены на рис. 3.

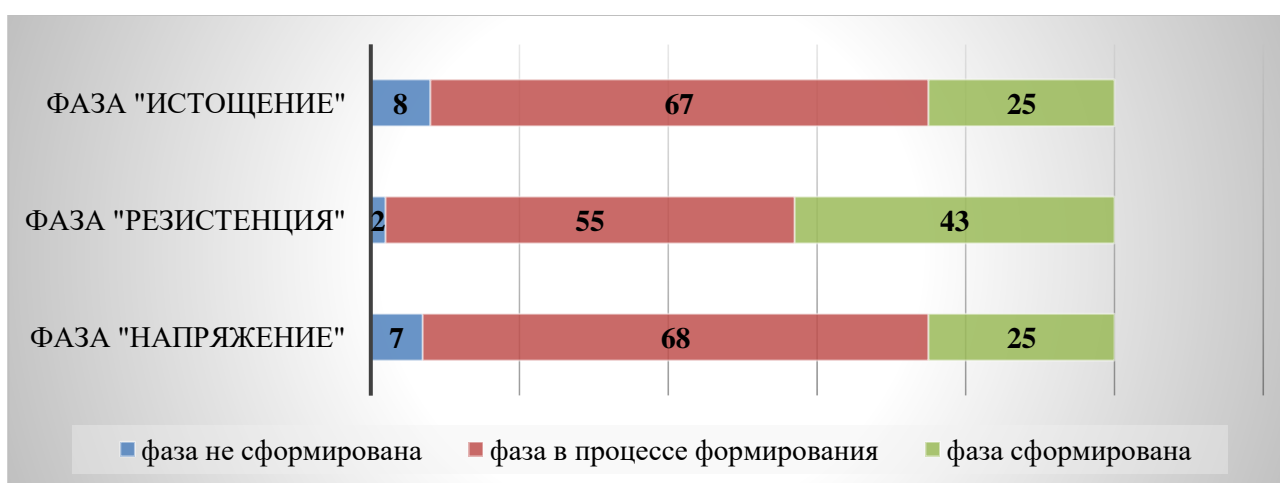


Рис. 3. ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ ФАЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ВЫБОРКЕ ПЕДАГОГОВ (ЧАСТОТНЫЙ АНАЛИЗ)

Мы можем говорить о том, что у 25 % обследованных респондентов синдром эмоционального выгорания начал свое развитие – сформирована фаза напряжения. Обращает на себя внимание тот факт, что указанная фаза находится в процессе развития у большинства учителей (67 %). Фаза резистенции как сопротивление стрессогенному воздействию находится в процессе формирования у 55% учителей, а полностью сформирована у 43 % респондентов. Фаза истощения как снижение общего энергетического тонуса, снижение сопротивляемости нервной системы стрессовым воздействиям сформирована у 25 % обследованных учителей. Указанная фаза находится на этапе формирования у 67 % респондентов.

На этапе формирующего эксперимента, основываясь на результатах проведенного констатирующего исследования, нами была составлена и апробирована программа профилактики эмоционального выгорания через развитие личностных ресурсов учителей. Стоит отметить, что программа может использоваться как для вторичной, так и для будущей первичной профилактики эмоционального выгорания педагогов школы.

Цель программы – создание условий для личностного роста учителей и актуализация их личностных ресурсов противодействия «выгоранию».

Задачи программы:

1. развитие эмоционально-волевой устойчивости,
2. формирование коммуникативных умений.
3. развитие адаптивных стратегий совладающего поведения,
4. повышение общего уровня осознанности жизни.

Количество участников: 20 учителей.

Объем программы: 10 занятий в течение 50-70 минут с периодичностью 1 раз в неделю.

Методы психологической профилактики: групповая беседа, индивидуальная беседа, социально-психологический тренинг.

Тематический план программы:

1. Синдром эмоционального выгорания: основные понятия. Сказка «Света другим – не сгорай сам».
2. Первичная диагностика степени сформированности синдрома эмоционального выгорания педагогов посредством опросника В.В. Бойко.
3. Социально-психологический тренинг эмоционально-волевой устойчивости.
4. Социально-психологический тренинг коммуникативных умений.
5. Социально-психологический тренинг адаптивных стратегий совладающего поведения.
6. Мотивационный социально-психологический тренинг, направленный на повышение общего уровня осознанности жизни.
7. Вторичная диагностика степени сформированности синдрома эмоционального выгорания педагогов посредством опросника В.В. Бойко.
8. Завершающее занятие. Обратная связь, подведение итогов работы группы.

В программу также были включены домашние задания и памятки для учителей.

Домашние задания:

- 1) Практики осознанности «mindfulness» ежедневно.
- 2) Практическое задание «Дай мозгу отдохнуть» с целью активации дефолт-системы мозга. Рекомендуется минимум 1 час в день и 1 день в неделю проводить свободное время без умственных нагрузок, телевизора, гаджетов, а заняться хобби: творчество, прогулка, музыка, спорт и т.п.
- 3) Физическая активность ежедневно не менее 0,5 часа (видео «Физические упражнения и психическое здоровье»).
- 4) «Мы сами губим свой мозг! 11 привычек, о которых нужно забыть» (Видео «Как сохранить здоровье мозга?»).

5) Роль сна в здоровье человека (видео «Что происходит с мозгом, когда вы не высыпаетесь?»).

Памятки учителям:

1. Признаки стрессового и нестрессового стилей жизни по О. Грегору.
2. Книга Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью (2014).
3. Сказка «Светя другим – не сгорай сам».

Представим результаты контрольного этапа эксперимента, в частности, показатели синдрома эмоционального выгорания до и после реализации программы профилактики. В экспериментальной группе отмечается значительное снижение показателей в симптоматике фазы «Напряжения» (рис. 4).

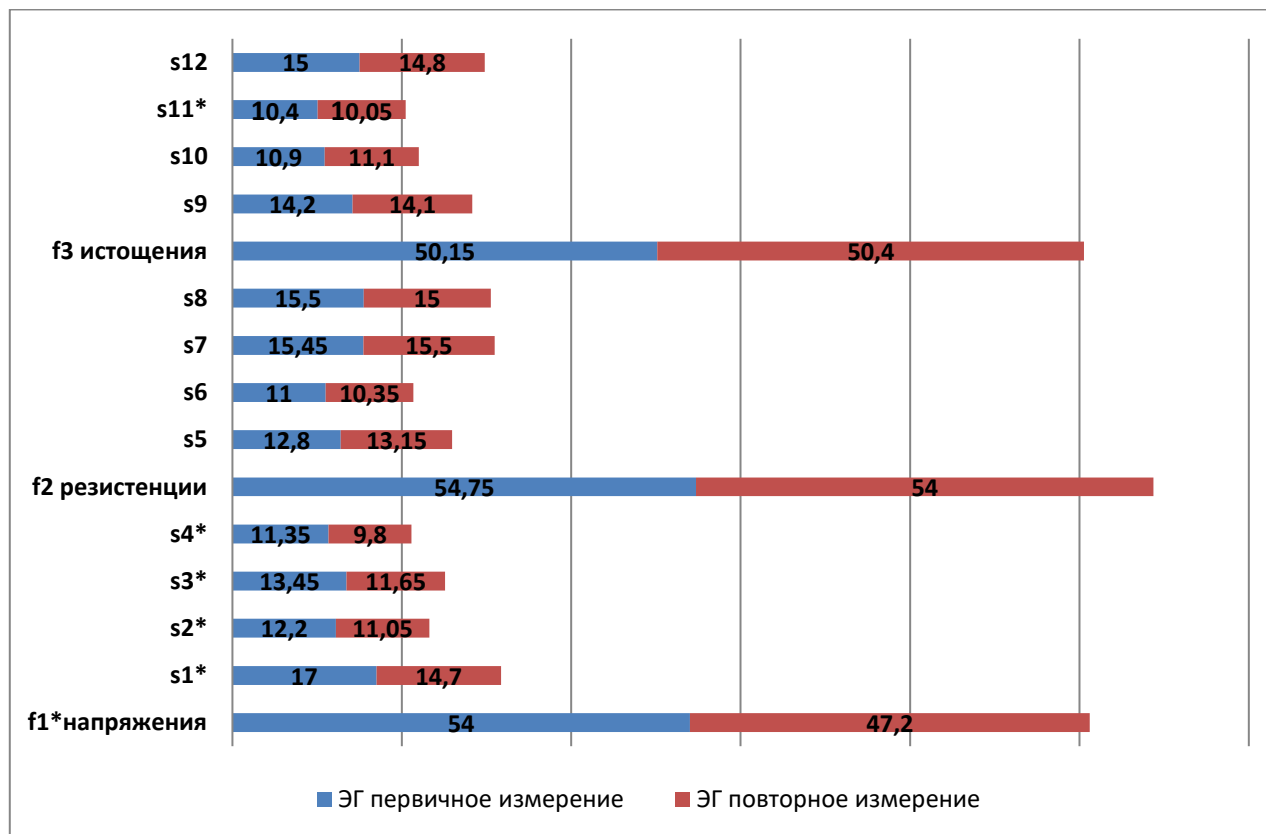


Рис. 4. ДАННЫЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ (ПЕРВИЧНОЕ И ПОВТОРНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ)

Примечание: * - значимые отличия в показателях; f1 - фаза «Напряжение», s1 – симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств», s2 - симптом «Неудовлетворённость собой», s3 - симптом «Загнанность в клетку», s4 - симптом «Тревога и депрессия», f2 -Фаза «Резистенция», s5 - симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», s6 - симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация», s7 - симптом «Расширение сферы экономии эмоций», s8 - симптом «Редукция профессиональных обязанностей», f3 -Фаза «Истощение», s9 - симптом «Эмоциональный дефицит», s10 - симптом «Эмоциональная отстранённость», s11 - симптом «Личностная отстранённость (деперсонализация)», s12 - симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения»

На рис. 4 показано, что в результате проведения программы профилактики синдрома эмоционального выгорания в экспериментальной группе значимо изменились показатели фазы напряжения ($t=5,20$ при $p\leq 0,01$), а именно: «Переживание психотравмирующих обстоятельств» ($t=2,73$ при $p\leq 0,05$), «Неудовлетворённость собой» ($t=2,11$ при $p\leq 0,05$) и «Загнанность в клетку» ($t=3,56$ при $p\leq 0,01$), «Тревога и депрессия» ($t=2,79$ при $p\leq 0,05$). Выявлено значимое снижение выраженности симптома фазы «Личностная отстранённость (деперсонализация)» ($t=2,10$ при $p\leq 0,05$). Однако выраженность симптоматики фаз «Резистенции» и «Истощения» осталась практически без изменений.

Обсуждение и заключение

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы: программа профилактики синдрома эмоционального выгорания учителей, направленная на развитие их личностных ресурсов, является эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания и может быть рекомендована к использованию в процессе психологического сопровождения педагогической деятельности учителей общеобразовательных учреждений. Об этом свидетельствует значимое снижение выраженности симптоматики фазы «Напряжения». Однако, полученные данные указывают и на то, что выраженная симптоматика фаз «Резистенции» и «Истощения» в процессе реализации программы профилактики осталась практически без изменений, что требует более глубокой психокоррекционной проработки.

Список использованных источников

1. Более 13 млн. работающих россиян находятся в состоянии профессионального выгорания [Электронный ресурс]. URL: https://www.vedomosti.ru/press_releases/2023/09/26/bolee-13-mln-rabotayuschih-rossiyan-nahodyatsya-v-sostoyanii-professionalnogo-vigoraniya (дата обращения: 10.11.2023).
2. До половины всех начинающих педагогов увольняются из школы в первые пять лет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pnp.ru/social/do-poloviny-vsekh-nachinayushhikh-pedagogov-uvolnyayutsya-iz-shkoly-v-pervye-pyat-let.html> (дата обращения: 11.08.2023)
3. Дьяконова В.А., Елфимова М.М. Анализ результатов содержания эмоционального выгорания учителей с разной временной перспективой [Электронный ресурс] // Евразийский союз ученых. Серия: Педагогические, психологические и философские науки. 2020. №6-3(75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rezultatov-soderzhaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-uchiteley-s-raznoy-vremennoy-perspektivoy> (дата обращения: 12.07.2023).

4. Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / пер. с англ. М. Фербера. 7-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 176 с.
 5. Профессиональное выгорание школьных учителей: Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (дата обращения: 01.08.2023)
 6. Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Профессиональное выгорание учителя: регуляторный подход // Акмеология. 2013. №3 (47). С. 40-44.
 7. Al-Asadi J., Khalaf S., [et al.] Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterr Health J.* 2018. 24(3):262-268. doi: 10.26719/2018.24.3.262. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29908021/> (date accessed: 29.06.2023)
 8. Bakker A.B., de Vries J.D. Job Demands-Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety Stress Coping.* 2021. 34(1):1-21. doi: 10.1080/10615806.2020.1797695. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32856957/> (date accessed: 29.06.2023)
 9. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *J Occup Health Psychol.* 2017. 22(3):273-285. doi: 10.1037/ocp0000056. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27732008/> (date accessed: 11.08.2023)
 10. Brill S., McCartney A. Stopping the Revolving Door: Increasing Teacher Retention. *Politics&Policy.* 2008. 36:750-774. URL: <https://www.researchgate.net/publication/229930747> (date accessed: 17.07.2023)
 11. Gallant A., Riley P. Early career teacher attrition: new thoughts on an intractable problem. *Teacher Development.* 2014. 18(4):562-580. doi:10.1080/13664530.2014.945129. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1080/13664530.2014.945129> (date accessed: 01.08.2023)
 12. Mijakoski D., Cheptea D., [et al.] Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Int J Environ Res Public Health.* 2022. 19(9):5776. doi: 10.3390/ijerph19095776. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104901/> (date accessed: 01.08.2023)
 13. Quattrin R., Ciano R., [et al.] Burnout in teachers: an Italian survey. *Ann Ig.* 2010. 22(4):311-8. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21417167/> (date accessed: 16.04.2024)
 14. Sideridis G., Alghamdi M.H. Teacher Burnout in Saudi Arabia: The Catastrophic Role of Parental Disengagement. *Behav Sci (Basel).* 2023. 13(5):367. doi: 10.3390/bs13050367. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10215590/> (date accessed: 16.04.2024)
-

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Лапин Дмитрий Анатольевич, магистрант факультета психологии и педагогики НГПУ им. К. Минина, специалист по подбору персонала ИП «Сытин», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lapin490@yandex.ru, тел. 89082375777

Lebedeva Oksana Valerevna, Doctor of Psychology, associate professor, professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Lapin Dmitriy Anatolevich, Graduate student of the Faculty of Psychology and Pedagogy NSPU named after K. Minin, a recruitment specialist, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lapin490@yandex.ru, тел. 89082375777

5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

9 стр.