

УДК 159.99
МРНТИ 15.21.41

DOI: <https://doi.org/10.37788/2022-3/21-26>

Л.А. Семенова¹, Е.В. Кибартене^{1*}, С.Х. Апаева²

¹Инновационный Евразийский университет, Казахстан

²Кыргызский национальный университет им. Ж.Баласагына, Кыргызстан

*(e-mail: gensch310599@gmail.com)

Актуализация личностных ресурсов педагога как средство профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов

Аннотация

Основная проблема: В последние годы резко возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания руководителей и педагогов образовательных учреждений. Выгорание специалистов начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого. Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с людьми. Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности педагога, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений. За годы работы у педагогов, в том числе начального образования, накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии. Это зачастую приводит к разочарованию в профессии и профессиональному выгоранию. Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы образовательного учреждения. Возникает вопрос, как педагогам избежать эмоционального выгорания. В контексте этой проблемы мы провели исследование среди учителей начальной школы.

Цель: Определение эффективных мер профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов через актуализацию личностных ресурсов педагога.

Методы: В ходе исследования использовались методы анализа, синтеза, а также тестирование педагогов.

Результаты и их значимость: Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, то необходимо применение практических мер по актуализации личностных ресурсов. Они могут быть использованы как средство профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, актуализация личностных ресурсов, профилактическая работа.

Введение

В последние годы возрос интерес к проблеме профессионального выгорания руководителей образовательных учреждений и самих педагогов. Установлено, что выгорание специалистов начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого.

Синдром профессионального выгорания связан с продолжительным воздействием стрессобразующих факторов средней интенсивности, связанных с профессиональной деятельностью. По сути, профессиональное выгорание – это длительный хронический стресс. Как показало теоретическое исследование, вопрос профессионального выгорания пытались решить отечественные и зарубежные учёные и психологи. В их числе Х.Дж. Фрейденберг, который в 1974 г. ввел понятие «выгорание» для описания расстройства личности у здоровых людей, возникающего вследствие эмоционального общения в процессе профессиональной работы с людьми. Причем особенно быстро выгорают трудоголики – те, кто работает с высокой самоотдачей и ответственностью, перфекционисты, стремящиеся изменить мир к лучшему. Как отмечал Фрейденберг, «использованными спичками» могут стать, прежде всего, добрые, мягкие и эмоционально вовлеченные в дело идеалисты и интроверты, которые долго и глубоко переживают свои впечатления, фанаты, которые сутками работают над воплощением своих идей. Они настолько увлекаются, что не следят за здоровьем, забывают о личной жизни, кладут все на алтарь своего дела. Работая на пределе своих возможностей в бешеном ритме, отдавая себя без остатка, они ждут признания общества. И не дождавшись его, получают серьезнейший удар. Данное поведение в психологии называется «поведение по типу А».

Т. Кокс и А. Гриффитс являются авторами обзора, посвященного выгоранию. Они выделяют около 150 симптомов выгорания. К. Маслак и С. Джексон впервые рассмотрели выгорание как синдром, который проявляется в трёх базовых симптомах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений. Е. Эделвич и А. Бродский, О.Н. Гнездилова, В.Е. Орел, Д.А. Леонтьев, А. Лэнгле, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Л.Ф. Колесникова, А.К. Садыкова рассматривали особенности эмоционального выгорания, его симптомы и способы выявления [1, 2, 3]. А.О. Прохоров пишет: «В случае большой интенсивности положительно окрашенных состояний учителя и, прежде всего, деятельностных и психофизиологических, психические состояния школьников на уроке также имеют положительную окраску. Снижение интенсивности положительных состояний учителя актуализирует отрицательные деятельностные состояния и уменьшает положительные и эмоциональные, что, в свою очередь, увеличивает выраженность комплекса отрицательных состояний и уменьшает интенсивность блока положительных состояний» [4]. Таким образом, для создания оптимального эмоционального климата во время занятия, учитель вынужден постоянно поддерживать необходимый уровень своего психического состояния.

На основании проведенного теоретического исследования мы сделали вывод о том, что синдром изучен больше всего в психологии труда и социальной психологии, как в отечественной, так и в зарубежной. Но, несмотря на то, что синдром достаточно изучен в иностранной психологии, данная проблема рассмотрена в работах отечественных психологов и трудах, посвященных условиям возникновения синдрома выгорания, эта проблема остаётся актуальной. На наш взгляд, не до конца рассмотрена возможность решения проблем эмоционального выгорания у учителей через актуализацию личностных ресурсов педагога.

Материалы и методы

Поскольку основным результатом нашего исследования должно стать определение практических мер по актуализации личностных ресурсов педагога для профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов, целью нашего исследования является определение мер профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов через актуализацию личностных ресурсов педагога. Основными методами проведенного исследования были наблюдение, анкетирование, анализ, синтез, беседа, методы математической обработки данных.

Основываясь на обобщении и анализе теоретических основ эмоционального выгорания педагогов начальной школы, мы провели диагностику и оценку возможностей личностных ресурсов педагогов, разработали рекомендации и практические меры по актуализации личностных ресурсов педагога для профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов.

Для проведения диагностических процедур нами были использованы:

1) Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [5], которая позволяет определять ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжение», «резистенция», «истощение». Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры психологической коррекции;

2) Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) [6];

3) Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслак, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой [7].

По итогам диагностики были получены следующие выводы:

Такие показатели, как истощение, управление своими эмоциями, самомотивация, вышли за пределы нормы. Причиной явилось неумение педагогов реализовать себя как личность, в связи с этим у них пропадает мотивация к работе, они становятся более вспыльчивыми, что вызывает эмоциональное истощение.

Высокие значения показателя эмоционально-нравственной дезориентации может свидетельствовать о том, что у учителей имеет место реакция на партнера. У педагогов достаточно сильно выражен показатель эмоционального дефицита. Это свидетельствует о понимании того, они уже не в состоянии оказывать эмоциональную поддержку ученикам или коллегам. Эмоциональные проявления становятся резкими и грубыми, что часто вызывает негативную реакцию окружающих.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях.

Показатель «истощение» характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита учителей, выражающаяся в форме «выгорания», становится неотъемлемым атрибутом личности.

Обнаружены различия между показателями тревоги и депрессии, напряжения, редукции профессиональных обязанностей, личностной отстраненности.

Средние показатели эмоционального интеллекта свидетельствуют о высокой степени сформированности эмоционального интеллекта у педагогов.

С учётом полученных выводов нами была разработана программа «Путь к себе». Данная программа ориентирована на педагогов, у которых был выявлен синдром профессионального выгорания.

При реализации программы использовались современные педагогические технологии: практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, деловые игры, тренинговые упражнения, релаксация. Рекомендованное количество часов - 10.

В целом, содержание программы направлено на то, чтобы помочь педагогам овладеть современными образовательными технологиями в области профилактики профессиональной деформации и научиться самостоятельно бороться с синдромом профессионального выгорания.

После реализации программы было проведено вторичное диагностирование синдрома профессионального выгорания. Была отмечена положительная динамика у педагогов по следующим показателям:

- 1 – переживание психотравмирующих обстоятельств,
- 2 – неудовлетворенность собой,
- 3 – «загнанность в клетку»,
- 4 – тревога, депрессия,
- 5 – напряжение,
- 6 – неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,
- 7 – эмоционально-нравственная дезориентация,
- 8 – расширение сферы экономии эмоций,
- 9 – редукция профессиональных обязанностей,
- 10 – резистенция,
- 11 – эмоциональный дефицит,
- 12 – эмоциональная отстраненность,
- 13 – личностная отстраненность (деперсонализация),
- 14 – психосоматические и психовегетативные нарушения,
- 15 – «истощение»,
- 16 – сумма показателей всех 12 симптомов,
- 17 – эмоциональная осведомленность,
- 18 – управление своими эмоциями,
- 19 – самомотивация,
- 20 – эмпатия,
- 21 – распознавание эмоций других людей.

После апробации программы профилактики профессионального выгорания у педагогов, можно заметить улучшения во всех исследуемых показателях. Несмотря на то, что изменения многих показателей незначительные, следует отметить эффективность данной программы, так как динамика прослеживалась у всех педагогов, участвующих в её апробации.

Следует отметить динамику показателей тревоги, депрессии и управления своими эмоциями. Такая способность как управление своими эмоциями оказывает положительное влияние на отношение к работе и самому себе, снижает уровень напряжения, снимает так называемые «болезни стресса», а также является средством устойчивости к развитию синдрома профессионального выгорания.

Результаты

Данные настоящего исследования показывают необходимость выявления и реализации мер для профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у учителей школ. В качестве рекомендаций о предотвращении развития синдрома профессионального выгорания предлагаем следующие меры:

1) Для ознакомления с феноменом профессионального выгорания, его причин и факторов должны проводиться лекции.

2) Дирекцией учебных заведений должна проводиться диагностика профессионального выгорания у учителей, на основе которой должен разрабатываться комплекс упражнений и заданий для профилактики и коррекции синдрома.

3) В коррекции синдрома могут помочь практические и тренинговые занятия, цель которых научить учителей саморегулировать свои психические состояния: управлять эмоциями, поведением, восстанавливать личностные ресурсы. На лекциях может проходить обучение аутогенной тренировке, которая представляет собой набор упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Применение приемов аутотренинга даст педагогу возможность целенаправленно повысить настроение, самочувствие, что положительно скажется на работе.

4) Учителя должны иметь возможность посещать психокоррекционные группы, на которых проводится психологическая работа по снятию повседневного стресса, выработке индивидуального стиля деятельности, наработка профессиональных коммуникативных навыков общения с родителями и учениками.

5) Администрации необходимо оптимизировать управленческую структуру, регламентировать трудовые обязанности, пересмотреть систему стимулирования труда, условия труда и организацию рабочих мест.

Предложенные рекомендации по актуализации личностных ресурсов педагога для профилактики эмоционального выгорания у учителей начальных классов могут быть использованы в образовательных учреждениях Казахстана.

Обсуждение

В результате диагностики было выявлено, что у педагогов наблюдается средний уровень выраженности симптомов профессионального выгорания. Это такие симптомы, как психоэмоциональное истощение, деперсонализация и самооценка профессиональной эффективности. Отсутствие высокого уровня выгорания у учителей свидетельствует о том, что влияние стрессогенных факторов на них ниже, чем в других соционамических профессиях. Но несмотря на это у учителей был выявлен высокий уровень стресса от быстро меняющихся требований в работе. В группе учителей мы получили средний уровень тревожности и высокий уровень стресса, что может зависеть от многих факторов, таких как большой опыт, невозможность изменить ситуацию, смиренность и отрешенность от рабочей ситуации.

Одним из способов по снижению уровня стресса может являться любая релаксационная деятельность, аутогенные тренировки, медитация. Мы рассмотрим лишь некоторые варианты, которые могут применяться в нашем случае.

Кроме движения (активного отдыха) и сна (пассивного), для оптимизации психического состояния, восстановления психического здоровья широко используются различные методы собственно психорегуляции. Прежде всего, следует упомянуть аутотренинг, который дает хороший восстановительный и оздоровительный эффект через релаксацию. Аутогенная тренировка (АТ) позволяет одновременно решить целый ряд задач, в частности, снятие последствий стресса, восстановление сил, затраченных на работе, повышение функциональных возможностей организма и управление психофизиологическим состоянием.

Существуют различные схемы АТ. Одним из самых простых и эффективных является комплекс упражнений, предложенный немецким профессором И. Шульцем еще в 20-е годы, хотя сама методика релаксации была известна и применялась на практике еще в Древней Индии, Китае и ряде других стран. Физиологический механизм методики основан на произвольном управлении доминантой – устойчивым сильным очагом возбуждения в одном из нервных центров мозга. Ослабление мышечного тонуса с помощью АТ играет колоссальное значение. Любое стрессовое событие усиливает мышечное напряжение. Это, в свою очередь, приводит к активации мышечных рецепторов, которые бомбардируют мозг, еще больше повышая уровень возбуждения. Освоение приемов АТ позволяет волевым усилием (благодаря образовавшимся по условно-рефлекторному принципу нервным механизмам) вызвать доминанту, тормозящую деятельность двигательных нервных центров, сенсорных центров, получающих импульсацию от мышечных рецепторов. В результате уровень возбуждения значительных по площади участков коры головного мозга снижается, уменьшается нервно-психическое напряжение. Возникший очаг возбуждения подавляет деятельность остальных центров, в результате чего они отдыхают и восстанавливаются.

Заключение

Прямое отношение профессионального выгорания к сохранению здоровья, психической устойчивости, надежности и профессиональному долголетию специалистов, включенных в длительные межличностные коммуникации, не вызывают сомнения. Профессиональное выгорание представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная психолого-профессиональная болезнь тех, кто работает долгое время с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, воспитателей, то есть всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это частный случай профессиональной деформации. Синдром профессионального выгорания связан с продолжительным воздействием стрессообразующих факторов средней интенсивности, связанных с профессиональной деятельностью. По сути, профессиональное выгорание — это длинный хронический стресс.

Своевременная профилактика через актуализацию личностных ресурсов педагога будет способствовать профилактике эмоционального выгорания у учителей начальных классов

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Кабакова М.П., Назарова А.Е., Манарбекова Ж.К. и др. Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: теория и практика: учеб.-метод. пос. / Под общ. ред. М. П. Кабаковой. – Алматы: Қазақ ун-ті, 2021. – 137 с.
- 2 Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психологи стресса: учебник и практикум для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 299с.
- 3 Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика // Педагогические вести. – 2003. – № 25. – С. 25-28.

- 4 Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1996. – № 4. – С. 32.
- 5 Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения. – М.: Учитель, 2017. – 541 с.
- 6 Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. 2 - изд. – СПб.: Питер, 2009. – 358 с.
- 7 Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пос. для практических психологов. – Кемерово: Кемеров. обл. ИУУ, 1992. – 71 с.

REFERENCES

- 1 Kabakova, M.P. (2021). Psihologicheskaya pomoshch' pri emocional'nom vygoranii: teoriya i praktika [Psychological help with emotional burnout: theory and practice]. Almaty: Kazak University [in Russian].
2. Odincova, M.A, Zaharova, N.L. (2018). Psihologia stressa [Stress Psychologists]. Moscow: Yurayt Publishing House [in Russian].
- 3 Akindinova, I.A., Bakanova, A.A. (2003). Emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti pedagoga: proyavleniya i profilaktika [Emotional burnout in the professional activity of a teacher: manifestations and prevention]. Pedagogicheskie vesti - Pedagogical news, 25, 25-28 [in Russian].
- 4 Prokhorov, A.O. (1996). Neravnovesnyi psihicheskie sostoyania I ih harakteristiki v uchebnoy I pedagogicheskoy deyatel'nosti [Non-equilibrium mental states and their characteristics in educational and pedagogical activity]. Voprosy psihologii - Questions of psychology, 4, 32.
- 5 Babich, O.I. (2017). Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov. Diagnostika, treningi, uprazhneniya [Prevention of professional burnout syndrome of teachers. Diagnostics, trainings, exercises]. Moscow: Uchitel' [in Russian].
- 6 Vodop'yanova, N.E. (2009). Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint-Petersburg: Piter [in Russian].
- 7 Mitina, L.M. (1992). Psihologicheskaya diagnostika emocional'noj ustojchivosti pedagoga [Psychological diagnostics of emotional stability of a teacher]. Kemerovo: Kemerovskiy obl. institut usoversh. pedagogov [in Russian].

Л.А. Семенова¹, Е.В. Кибартене^{1*}, С.Х. Апаева²

¹Инновациялық Еуразия университеті, Қазақстан

²Қырғыз ұлттық университеті. Ж. Баласағұн, Қырғызстан

Бастауыш сынып мұғалімдерінің эмоционалды күйзелісін алдын алу құралы ретінде мұғалімнің жеке ресурстарын жаңарту

Соңғы жылдары білім беру мекемелерінің басшыларының да, мұғалімдерінің күйзелістері күрт өсті. Бұл эмоционалды күйзеліс синдромы. Бұл мәселеге қызығушылық мамандардың күйіп қалуы байқалмай басталады және бастапқы кезеңде ұйым үшін ешқандай қиындық туғызбайды, нәтижесінде ол өте қымбат. Эмоционалды жану - бұл кәсіби деформация құбылыстарының бірі және, әдетте, қызмет түрі бойынша басқа адамдармен көп қарым-қатынас жасауы керек мамандар арасында дамиды. Мұғалімдердің эмоционалды күйзеліс синдромы - бұл маманның тұлғааралық қарым-қатынастың ұзаққа созылған күйзеліс әсеріне реакциясы. Бұл мұғалімнің жұмыс деңгейіне, психофизиологиялық әлауқатына және тұлғааралық қатынастардың сипатына тікелей әсер ететін мінез-құлық үлгісі мен психологиялық тәжірибелерден тұратын кешен. Жұмыс істеген жылдар ішінде мұғалімдер, оның ішінде бастауыш білім беру, көптеген психологиялық проблемаларды жинақтайды, ол оны шеше алмайды, бұл көбінесе өз кәсібінің бұзылуына, кәсіби күйзелісіне әкеледі. Күйіп қалу - бұл салыстырмалы түрде тұрақты жағдай, бұл маманның кәсіби қызметіне сөзсіз зиян келтіреді, сондықтан бұл синдромның алдын-алу білім беру мекемесінің алдын-алу жүйесіндегі маңызды аспект болып табылады. мұғалімдерге эмоционалды күйзелісті қалай болдырмауға болады? – деген сұрақ туындайды, Біздің ойымызша, мұғалімдердің эмоционалды күйзеліс синдромы ең қауіпті кәсіби аурулардың бірі болғандықтан, біз бастауыш сынып мұғалімдерінің мысалында зерттеу жүргіздік.

Мақсаты - мұғалімнің жеке ресурстарын жаңарту арқылы бастауыш сынып мұғалімдерінде эмоционалды күйзелістің алдын-алудың тиімді шараларын анықтау. Бастауыш сынып мұғалімдерінде мұғалімнің жеке ресурстарын жаңарту арқылы эмоционалды күйзелістің алдын алу. Зерттеу барысында талдау, синтездеу және тестілеу әдістері қолданылды.

Эмоционалды күйзеліс салыстырмалы түрде тұрақты жағдай болғандықтан, маманның кәсіби қызметіне сөзсіз зиян келтіреді, сондықтан оны қолдану қажет жеке ресурстарды жаңарту бойынша практикалық шараларды бастауыш сынып мұғалімдерінде эмоционалды күйзелістің алдын алу құралы ретінде қолдануға болады.

Түйін сөздер: эмоционалды күйзеліс синдромы, жеке ресурстарды жаңарту, алдын-алу жұмыстары

L. Semenova¹, Y. Kibartene^{1*}, S. Apaeva²

¹Innovative University of Eurasia, Kazakhstan

²Kyrgyz National University named after J.Balasagyn, Kyrgyzstan

Actualization of personal resources of a teacher as a means of preventing emotional burnout among primary school teachers

In recent years, there has been a sharp increase in interest in both heads of educational institutions and teachers themselves. This is an emotional burnout syndrome. The interest in this problem is due to the fact that the burnout of specialists begins imperceptibly and at the initial stage does not cause any difficulties for the organization, and as a result is very expensive. Emotional burnout is one of the phenomena of professional deformation and develops, as a rule, among specialists who, by the nature of their service, are supposed to communicate a lot with other people. The syndrome of emotional burnout of teachers is a response of a specialist to the stressful effects of interpersonal communication prolonged over time. This is a complex consisting of a behavioral model and psychological experiences that directly affect the teacher's level of performance, psychophysiological well-being and the nature of interpersonal relationships. Over the years, teachers, including primary education, have accumulated a lot of psychological problems that they are unable to solve, which often leads to disappointment in their profession, professional burnout. Since burnout is a relatively stable condition that brings undoubted damage to the professional activity of a specialist, the prevention of this syndrome is an important aspect in the system of preventive work of an educational institution. The question arises: "How can teachers avoid emotional burnout?". Since, in our opinion, the burnout syndrome of teachers is one of the most dangerous occupational diseases, we conducted a study on the example of primary school teachers.

The purpose is prevention of emotional burnout among primary school teachers through the actualization of personal resources of the teacher. In the course of the study, the methods of analysis, synthesis and testing were used.

Since burnout is a relatively stable condition that brings undoubted damage to the professional activity of a specialist, it is necessary to apply practical measures to actualize personal resources that can be used as a means of preventing emotional burnout in primary school teachers.

Keywords: emotional burnout syndrome, actualization of personal resources, preventive work.

Дата поступления рукописи в редакцию: 10.09.2022 г.