

**Забурдаева Вера Михайловна**

магистрант

Научный руководитель

**Селезнева Юлия Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

*Аннотация:* в статье описана модель психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, реализованная на базе Тульского областного центра реабилитации инвалидов, г. Тулы. Даны рекомендации по ее применению.

*Ключевые слова:* профессиональное выгорание, модель, первичная профилактика, вторичная профилактика.

Основой для разработки модели психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях реабилитационного центра послужили работы отечественных исследователей профессионального выгорания (В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Форманюк, Е.С. Страченкова, А.Я. Кибанов, Е.В. Каштанова, Н.В. Гришина, Т.И. Ронгинская и др.), а также исследования зарубежных авторов, изучавших данный феномен (Г. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Р. Шваб, А. Пайнз, Е. Аронсон, А. Лэнгле и др.).

Разработанная нами модель психолого-педагогической профилактики, представляет собой последовательную работу, которая направлена на предотвращение профессионального выгорания педагогов. Профилактическое воздей-

ствие, модели в основном, предполагает работу с внутренними факторами и состоит из пяти компонентов – целевого, организационного, диагностического, содержательного и результативного, имеющих свои задачи и содержание (рис. 1).

Таблица

Модель психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания

<i>Компоненты</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>Целевой</i>	Профилактика профессионального выгорания педагогов в условиях реабилитационного центра	

<i>Организационный</i>	Выявить и описать условия, необходимые для профилактики профессионального выгорания в реабилитационном центре	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивация и договоренность о возможности педагогов участвовать в профилактической программе место и время проведения групповых и индивидуальных занятий,</li> <li>– специалист, реализующий программу профилактики</li> <li>– методическое обеспечение программы</li> </ul>
<i>Диагностический</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести первичную диагностику уровня профессионального выгорания и индивидуальных особенностей педагогов – сотрудников реабилитационного центра</li> <li>2. Выявить уровень знаний педагогов по проблеме профессионального выгорания</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическая диагностика уровня профессионального выгорания и индивидуальных особенностей педагогов – сотрудников (диагностическая программа) реабилитационного центра</li> <li>– расчет корреляции между индивидуальными особенностями и фазами профессионального выгорания</li> <li>– групповые и индивидуальные беседы с педагогами по результатам диагностики</li> </ul>

<i>Содержательный</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить участников с понятием «выгорания», его влияние на организм и психику человека, рассказать о стадиях развития и различных техниках профилактики профессионального выгорания</li> <li>2. Создать условия для развития стрессоустойчивости</li> <li>3. Создать условия для овладения техниками саморегуляции эмоционального состояния</li> <li>4. Создать условия для формирования навыков конструктивного поведения</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– первичная профилактика (групповые беседы о современных подходах к проблеме и профилактике профессионального выгорания, тренинги конструктивного общения и саморегуляции эмоциональных состояний)</li> <li>– вторичная профилактика профессионального выгорания (индивидуальные консультации и практические занятия для педагогов группы риска)</li> </ul>
<i>Результативный</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Провести вторичную диагностику уровня профессионального выгорания и индивидуальных особенностей педагогов – сотрудников реабилитационного центра</li> <li>6. Сравнить полученные результаты с данными первичной диагностики</li> <li>7. Оценить эффективность предложенной модели профилактики профессионального выгорания</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повторная психологическая диагностика уровня профессионального выгорания и индивидуальных особенностей педагогов – сотрудников реабилитационного центра, участвовавших в профилактической программе</li> <li>– сравнение полученных результатов с данными первичной диагностики</li> <li>– расчет статистической значимости изменений</li> </ul>

При реализации диагностического компонента модели профилактики нами были применены следующие методики: методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) [1], методика «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [2], тест на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина) [7] и методика «Шкала организационного стресса» (А. Маклин в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [2].

Учитывая результаты, полученные при реализации диагностического компонента модели профилактики, в рамках содержательного компонента нами были составлены и реализованы две программы: программа первичной профилактики, предполагающая работу со всеми педагогами, участвующих в исследо-

вании, и программа вторичной профилактики, предполагающая работу с педагогами «группы риска», у которых выявлены симптомы профессионального выгорания.

Программа первичной психолого-педагогической профилактики направлена на углубление знаний о профессиональном выгорании, обучение основам психофизиологической саморегуляции – дыхательным практикам, техникам равновесия и релаксации. Программа представляет собой цикл из 20 встреч, продолжительностью 1 час, 1 раз в неделю. Численность группы 20 человек. Форма реализации программы – групповая.

Программа вторичной психолого-педагогической профилактики включает в себя обсуждение результатов психодиагностики профессионального выгорания, прояснении причин профессионального выгорания, выработка рекомендаций и подбор индивидуального комплекса упражнений, направленных на снижение уровня проявленности симптоматики выгорания, совершенствование владением приемами психофизиологической саморегуляции. Программа представляет собой цикл из 20 встреч, продолжительностью 1 час, 1 раз в неделю. Численность группы 7 человек. Форма работы: групповые занятия и индивидуальные консультации.

Апробация модели происходила в течение 2021–2023 гг. на базе Государственного учреждения Тульской области «Тульского областного центра реабилитации инвалидов» г. Тулы. Выборку составили педагогические работники полустационарного отделения реабилитации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в количестве 20 человек.

После реализации программы профилактики нами была проведена повторная диагностика уровня профессионального выгорания.

Сравнительный анализ результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по методике В.В. Бойко показал, что после работы по программе психолого-педагогической профилактики у участников эксперимента произошли положительные изменения. Так, показатели сформиро-

ванности фазы «Напряжение» (характеризуется такими симптомами как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», а также тревогой и депрессией респондентов) снизились с 20% выборки на констатирующем этапе до 5% выборки на контрольном этапе эксперимента. В стадии формирования фазы «Напряжение» находились 20% педагогов (те же симптомы, но наименее выражены или скрыты), а после проведения программы профилактики показатели увеличились до 30%. С 60% до 65% возросло число педагогов, у которых не было выявлено напряжение.

Сформированность фазы «Резистенции», на констатирующем этапе была выявлена у 35% выборки (характеризуется неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоций, редукцией личных достижений). После проведения профилактической программы по данной позиции показатели не изменились, но с 40% до 35% уменьшилось число человек в стадии формирования резистенции, и с 25% до 30% увеличилось количество людей, у которых фаза резистенции не сформирована, что говорит о небольшой положительной динамике.

Говоря о фазе «Истощения» стоит отметить, что сформированность данной фазы изначально была выявлена у 15% выборки (характеризуется такими симптомами как эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность психосоматические и психовегетативные нарушения). После реализации программы показатели сформированности фазы уменьшились до 5%. В стадии формирования истощения находились 15% педагогов, после проведения тренингов и упражнений их число увеличилось до 20%, а вот показатели не сформированности фазы возросли с 70% до 75%.

Анализируя результаты диагностики по методике К. Маслач, С. Джексон, можно увидеть, что у испытуемых также прослеживается положительная динамика. Число педагогов с высоким уровнем «Эмоционального истощения», который проявлялся в тяжести эмоционального состояния в связи с профессиональ-

ной деятельностью, снизился с 60% до 45%, при этом число педагогов со средним уровнем эмоционального истощения увеличился с 40% до 45%, с низким уровнем – с 0% до 10%.

«Деперсонализация» отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. После работы по профилактической программе число педагогов, обладающих высоким уровнем деперсонализации снизилось с 20% до 10%, число педагогов, обладающих средним уровнем деперсонализации, осталось на том же уровне – 40%, число педагогов, обладающих низким уровнем деперсонализации увеличилось с 40% до 50%.

«Редукция личных достижений» – эта шкала диагностирует уровень общего оптимизма, веру в свои силы и в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам. У значительного числа педагогов на констатирующем этапе эксперимента был выявлен высокий уровень редукции личных достижений, после реализации программы профилактики он снизился с 65% до 30%. С 25% до 50% увеличился процент педагогов со средним уровнем и с 10% до 20% с низким уровнем редукции личных достижений. Педагоги стали более продуктивны в профессиональной деятельности, оптимистичны и начали проявлять большую заинтересованность в работе, повысилась и их самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Сравнительный анализ результатов исследования ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина показывает, что число педагогов с низким уровнем ситуативной тревожности по итогам работы по программе увеличилось с 30% до 45%, число педагогов со средним уровнем ситуативной тревожности уменьшилось с 60% до 55%, высокий уровень ситуативной тревожности на контрольном этапе исследования у педагогов не выявлен. Число педагогов с низким уровнем личностной тревожности по итогам работы по программе увеличилось с 20% до 25%, число педагогов с умеренным уровнем

личностной тревожности также увеличилось – с 30% до 60%, при этом число педагогов с высоким уровнем личностной тревожности на контрольном этапе исследования уменьшилось с 50% до 15%.

Результаты сравнения показателей по методике А. Маклина – Н. Е. Водопьяновой продемонстрировали, что, на констатирующем этапе 50% выборки обладали высоким уровнем восприимчивости к организационному стрессу – 50%, на контрольном этапе эти показатели снизились до 25% (тип поведения по Фридману – «А»). Средний уровень восприимчивости к организационному стрессу изначально выявлен у 35%, на контрольном этапе этот показатель увеличился 50% (тип поведения по Фридману – «АБ»). Число педагогов с низким уровнем организационного стресса увеличилось с 15% до 25% (тип поведения по Фридману – «Б»).

Проведенный сравнительный анализ позволил нам сделать вывод о том, что предлагаемая программа профилактики является эффективной и может использоваться педагогами-психологами в образовательных и реабилитационных учреждениях для уменьшения риска возникновения профессионального выгорания у педагогов.

Опыт апробации авторской модели психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания лег в основу рекомендаций по ее реализации, которые мы приводим ниже.

1. Четко формулировать цель работы (первичная или вторичная профилактика).
2. Заранее решить организационные вопросы, касающиеся договоренности о возможности педагогов участвовать в профилактической программе, выбрать удобное место и время проведения групповых и индивидуальных занятий, договориться со специалистом, реализующим программу профилактики.
3. Стимулировать у педагогов интерес к изучению специфики профессионального выгорания, посредством мотивационных игр и упражнений («Коллаж», «Какой я педагог?», «Мои особенности и недостатки», интерактивных лекций и

методов психологической диагностики (например, методика «САН» – диагностика самооценки, активности и настроения).

4. Строить профилактическую работу с учетом уровней сформированности профессионального выгорания, предлагая для каждой подгруппы свои темы и методы работы.

5. Методическим обеспечением реализации модели профилактики может стать предложенная автором профилактическая программа, которая включает в себя программы первичной и вторичной профилактики, итогом которых является сформированная готовность педагогов применить полученные навыки знания и умения на практике.

6. Провести психологическую диагностику уровня профессионального выгорания педагогов.

7. Первичную профилактику целесообразно проводить для всех педагогов, вне зависимости от уровня сформированности профессионального выгорания. В рамках первичной профилактики целесообразно сосредоточить внимание:

– на осознании внутренних и внешних факторов, которые являются причинами профессионального выгорания («Мои особенности и недостатки», «Горячий стул», «Принятие себя», «Смещение локуса контроля», «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней»);

– первых признаках профессионального выгорания (рефлексия, психологическая диагностика);

– обучении педагогов навыкам расслабления, снятие напряжения и тревожности («Методика выполнения дыхательных упражнений», «Успокаивающее дыхание» «Вызов эмоции»).

– обучении конструктивным способам взаимодействия и поведения в конфликтных ситуациях («Был злой – стал добрый», «Мой тип отношений», «Уметь сказать «нет»);

– выработке адекватных способов поведения и взаимодействия с детьми, родителями, коллегами, администрацией («Моя маска», «Я и другие»);



- обучении способам контроля адекватности взаимодействия под воздействием различных эмоций («Шаровой бой», «Тренируем эмоции», «Портрет»);
- знакомству с дистанциями в общении, созданию условий для формирования навыка поддержания личных границ («Мои личные границы», «Уровни общения»);
- повышении эмоциональной устойчивости к негативным эмоциональным проявлениям и стрессовым состояниям («Мои эмоции», «Три портрета», «Автопортрет изнутри», «Таблица эмоций»);
- расслаблению с помощью медитативных техник (медитация «Безопасное место»);
- созданию позитивной поддержки (упражнение «Дневник побед»).

8. Вторичную профилактику целесообразно проводить для педагогов, у которых выявлены сформировавшиеся симптомы профессионального выгорания. В рамках вторичной профилактики целесообразно сосредоточить внимание:

- на обсуждении результатов психодиагностики профессионального выгорания, прояснении причин профессионального выгорания (индивидуальная консультация по результатам диагностики, обсуждение факторов, наиболее сильно влияющих на профессиональное выгорание конкретного педагога);
- осознании внешних факторов профессионального выгорания («Посмотри на ситуацию с другой стороны», «Субъективное и – объективное описание ситуации»);
- выработку рекомендаций – подбор индивидуального комплекса упражнений, направленных на предупреждение профессионального выгорания для каждого педагога группы (индивидуальные консультации для выработки рекомендаций и подбора индивидуального комплекса упражнений, с учетом диагностики и выявленных причин профессионального выгорания каждого педагога);
- на обучении способам саморегуляции, в том числе,
- посредством дыхательных практик («Дыхание животом», «Дыхание по квадрату», «Считаем дыхание», «Пушинка»);

– посредством техник заземления («Используйте тело», «Предметы», «Прислушайтесь к тому, что вас окружает», «Отвлеките мозг»);

– посредством техник мышечной релаксации («Руки», «Шея», «Лицо», «Грудь», «Спина и живот»);

– созданию позитивной поддержки («Дневник побед»).

9. Использовать в работе с педагогами методы активного социально-психологического обучения:

– деловые и ролевые игры («Друзья – коллеги», «Стратегия взаимодействия», «Тип отношения»),

– дидактические игры («Уметь сказать – нет»),

– социально-психологические тренинги (упражнения: «Горячий стул», «Дневник побед», «Анализ конфликтной ситуации», «Коридор критики»),

– арт-терапевтические методы («Нарисуй свой путь», «Рисуем чувство», раскраски «Антистресс»).

10. Контролировать процесс профилактики путем своевременного проведения вторичной (и последующих) процедур психологической диагностики.

11. Поддерживать позитивный настрой и мотивацию педагогов при реализации модели профилактики.

Апробация модели прошла успешно, мы можем сделать вывод о том, что предлагаемая нами модель профилактики является эффективной и мы можем рекомендовать ее для использования в образовательных и реабилитационных учреждениях, где педагоги работают с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### ***Список литературы***

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2009. – 105 с.

2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – EDN QXSISV

3. Маслач К. МБИ: Инвентаризация выгорания Маслач: руководство / К. Маслач, С. Джексон, М.П. Лейтер. – М.: Пало-Альто; Пресслужба психологов-консультантов, 1996.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2011. – Т. 22. №1. – С. 90–101.
5. Редина Т.В. Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений. Научный потенциал: работы молодых ученых / Т.В. Редина // Знание, понимание, умение. – 2010. – №1. – С. 222–227. – EDN MKUSIL
6. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2011. – №6. – С. 28–46.
7. Хусаинова Р.М. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности / Р.М. Хусаинова, О.П. Гредюшко; ФГАОУ ВПО Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт Педагогики и психологии. – Казань, 2012. – С. 2.