

Научная статья
УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕДАГОГАМ В ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Марина Александровна Черкасова¹

¹ Вологодский колледж технологии и дизайна, г. Вологда, Россия, marina_vvk@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос оказания психологической помощи педагогам в преодолении синдрома профессионального выгорания. Особое внимание обращается на социально-психологические особенности педагогической деятельности и их влияние на формирование синдрома у педагогических работников. Приведены результаты эмпирического исследования по изучению выраженности симптомов профессионального выгорания у педагогов.

На основании результатов психодиагностического обследования раскрыты особенности апробации психологической коррекционной программы, направленной на стабилизацию эмоционального состояния педагогов, повышение их профессиональной активности и уровня педагогической рефлексии.

Предложены целенаправленные профилактические меры по предупреждению синдрома профессионального выгорания, которые будут способствовать сохранению психического и физического здоровья педагогов и повышать эффективность их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагогическая деятельность, психологическая помощь, психологическое здоровье, психокоррекционная программа, саморегуляция, педагогическая рефлексия

Для цитирования

Черкасова М. А. Особенности оказания психологической помощи педагогам в профилактике синдрома профессионального выгорания // Векторы психолого-педагогических исследований. 2025. № 2(07). С. 124–130.

Original article

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO TEACHERS IN THE PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME

Marina Aleksandrovna Cherkasova¹

¹ Vologda College of technology and design, Vologda, Russia, marina_vvk@mail.ru

Abstract. The article discusses the issue of providing psychological assistance to teachers in overcoming professional burnout syndrome. Special attention is paid to the socio-psychological features of pedagogical activity and their influence on the formation of the syndrome among teaching staff. The results of an empirical study on the severity of symptoms of professional burnout among teachers are presented.

Based on the results of the psychodiagnostic examination, the features of the approbation of a psychological correctional program aimed at stabilizing the emotional state of teachers, increasing their professional activity and the level of pedagogical reflection are revealed.

A set of targeted preventive measures is proposed to prevent professional burnout syndrome, which will help to preserve the mental and physical health of teachers and increase the effectiveness of their professional activities.

Keywords: professional burnout, pedagogical activity, psychological assistance, psychological health, psycho-corrective program, self-regulation, pedagogical reflection

For citation

Cherkasova, M. A. 2025, 'Features of providing psychological assistance to teachers in the prevention of professional burnout syndrome', *Vectors of psychological and pedagogical research*, iss. 2(07), p. 124–130.

Профессиональная деятельность в сфере образования сопровождается значительными эмоциональными нагрузками. К факторам, провоцирующим стрессы у преподавателей, относятся: необходимость ведения значительного количества документации, сложный контингент обучающихся, многообразие и сложность педагогических ситуаций, а также высокая степень ответственности. Педагогам бывает трудно адаптироваться к условиям, которые диктует современная система образования (информационно-цифровое пространство, новые подходы к формам и методам обучения). Нередко профессиональная деятельность провоцирует стресс как у педагогов, имеющих большой стаж, так и у начинающих специалистов [1]. Особенности профессиональной среды оказывают негативное влияние на состояние психологического здоровья педагогов и нередко приводят к возникновению профессиональных деструкций, к которым относится и профессиональное выгорание.

Клинические наблюдения показывают, что проявления профессионального выгорания имеют сходство с рядом других психопатологических, психосоматических, соматических заболеваний и синдромов, обусловленных влиянием хронического стресса. Это указывает на то, что эффективная помощь педагогам, имеющим выраженную

симптоматику профессионального выгорания, должна оказываться не только усилиями психологов, но и в тесном взаимодействии с психиатрами и врачами узкого профиля (гастроэнтерологами, кардиологами, терапевтами и другими специалистами). К эффективным методам решения данной проблемы относится разработка и применение психопрофилактических мероприятий, направленных на минимизацию влияния постоянно действующих неблагоприятных стрессовых факторов, определяющих развитие феномена выгорания у педагогов.

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что данное понятие напрямую связано с такими показателями, как самочувствие педагогов, эффективность их труда, стабильность функционирования образовательной организации.

Синдром профессионального выгорания в психологической науке описывается как негативная реакция на профессиональные стрессоры, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [2].

Педагогическая деятельность имеет общие с любой профессиональной деятельностью черты, но отличается рядом особенностей.

Ю. Н. Кулюткина характеризует педагогическую деятельность как своеобразную деятельность по организации другой деятельности. Продуктом педагогической работы является человек, и поэтому из субъект-объектной она превращается в субъект-субъектную, что делает ее сложной и нестандартной. Профессиональная деятельность педагога представляет собой творческий процесс, требующий постоянного развития общей и профессионально-педагогической культуры специалиста. Во многих видах деятельности некачественно выполненную работу можно переделать, но ошибки в воспитании, допущенные педагогом, имеют необратимые последствия.

Особенностью педагогической деятельности является и то, что педагогу не всегда удастся наблюдать результаты своего труда, поэтому недостаточные показатели оценки самоэффективности деятельности также могут провоцировать возникновение синдрома выгорания.

Для педагогической деятельности характерна относительная автономия и широкая система межличностных контактов (обучающиеся, родители, коллеги), что осложняет процесс взаимодействия с окружающими и создает дополнительный риск наступления выгорания [3].

Необходимость постоянного разрешения социальных проблем обучающихся и недостаточная личная защищенность также оказывают негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога [4].

Кроме этого, низкая мотивация обучающихся, противоречия между субъективным восприятием профессии и реальностью могут приводить к снижению энтузиазма, оперативности, результативности и потере смысла педагогической деятельности [5].

С учетом социально-психологических особенностей педагогической деятельности становится очевидным, что психологическое здоровье педагога является важнейшим условием, обеспечивающим достижение цели и задач в образовании. На первый план выходит необходимость оказания психологической помощи педагогам в преодолении симптомов профессионального выгорания.

Эмпирическое исследование профессионального выгорания педагогов и оказания им психологической помощи в профилактике профессионального выгорания было проведено на базе БОУ СМО «Общеобразовательная школа № 2» г. Сокола Вологодской области.

Объект исследования – профессиональное выгорание.

Предмет исследования – разработка и апробация программы, направленной на снижение проявлений симптомов профессионального выгорания у педагогов.

Для проведения исследования были использованы следующие психодиагностические методы: опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач (адаптирована Н. Водопьяновой, Е. С. Старченковой); методика «Эмоциональное выгорание» (В. В. Бойко), а также методы математической обработки данных: (U-критерий Манна – Уитни).

По результатам исследования, полученным по методике «Профессиональное выгорание» К. Маслач, у педагогов было диагностировано профессиональное выгорание в стадии эмоционального истощения.

Высокие показатели по шкале «Эмоциональное истощение» указывают на снижение у педагогов эмоциональных и физических ресурсов для выполнения профессиональной деятельности. Возможно, данное состояние обусловлено недостаточностью условий для восстановления ресурсов.

Результаты, выявленные по шкале «Деперсонализация», свидетельствуют о формировании у респондентов негативных установок в отношении окружающих. Вероятно, наличие педагогически сложных ситуаций, необходимость их решения и индивидуального подхода к каждому обучающемуся провоцируют развитие данного симптома.

Значения, полученные по шкале «Редукция личностных достижений», указывают на то, что респонденты имеют недостаточный уровень мотивации и стремления к самореализации в профессиональной сфере.

Результаты первичной диагностики, полученные по методике «Эмоциональное выгорание» (В. В. Бойко), указывают на то, что у педагогов в стадии «Напряжение» высокие показатели диагностированы по шкале «Неудовлетворенность собой». Вероятно, это свидетельствует об увеличении доли отрицательных эмоций и недостаточной удовлетворенности своей профессиональной деятельностью.

В стадии «Резистенция» у испытуемых более выражены показатели по шкалам «Эмоционально-нравственная дезориентация» и «Расширение сферы экономики эмоций». Данные значения свидетельствуют о том, что педагоги могут проявлять недостаточную социальную гибкость во взаимоотношениях с участниками образовательного процесса. Необходимо отметить, что это может быть обусловлено преданностью респондентов профессии и большим профессиональным опытом, а симптом расширения сферы экономики эмоций проявляется у них как форма защиты, субъективно позволяющая не испытывать негативных эмоций, сохранять положительную профессиональную самооценку и экономно расходовать собственные ресурсы.

В стадии «Истощение» у педагогов наблюдаются высокие показатели в области психосоматических и психовегетативных нарушений, на уровне физического и психоземotionalного состояния. У испытуемых вероятны различные проявления негативных эмоциональных состояний. При увеличении педагогических проблем может повышаться вероятность возникновения глубоких деструкций на физиологическом уровне.

По результатам первичной диагностики была сформирована экспериментальная группа из респондентов с наиболее выраженными симптомами профессионального выгорания. Далее с данными педагогами была апробирована психокоррекционная программа, целью которой являлось оказание психологической помощи в снижении симптомов профессионального выгорания.

Психологическая коррекционная программа имела комплексный характер и представляла собой систему упражнений, направленных:

- на ознакомление участников программы (педагогов) с психологической сущностью синдрома профессионального выгорания;
- рефлексивное осмысление ценностно-смысловых оснований профессионально-педагогической деятельности, изменение убеждений, негативных профессиональных установок, провоцирующих развитие синдрома профессионального выгорания у педагогов;
- овладение педагогами приемами саморегуляции и эффективными совладающими стратегиями с целью повышения устойчивости к синдрому профессионального выгорания;
- повышение психологической компетентности через самодиагностику, рефлекссию, и овладение приемами самопомощи;
- повышение коммуникативной компетентности, улучшение взаимоотношений с коллегами.

Программа включала в себя теоретический блок (понятие выгорания, диагностика, методы профилактики) и практический (тренинги) и была рассчитана на 8 занятий, по 2 часа каждое (всего 16 часов). Занятия проводились с группой в количестве 12 человек.

После проведения занятий, направленных на снижение симптомов профессионального выгорания, была осуществлена вторичная психологическая диагностика. По ее результатам выявлены различия по всем шкалам методики «Профессиональное выгорание».

Более низкие значения диагностированы по шкале «Эмоциональное истощение», что указывает на стабилизацию эмоционального и физического состояния респондентов. Вероятно, что в процессе проведения коррекционных занятий по обучению методам, направленным на выработку навыков произвольной регуляции тонуса мышц и работы физиологических систем, педагоги научились снимать неприятную эмоциональную окраску ощущений и произвольно влиять на формирование положительного отношения к окружающим.

По шкале «Деперсонализация» также выявлены более низкие значения, что может свидетельствовать о повышении способности педагогов к эффективному взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса для решения педагогических задач.

По шкале «Редукция личностных достижений» более высокие показатели свидетельствуют о повышении мотивации респондентов к профессиональной деятельности и социальной активности.

По результатам исследования по методике «Эмоциональное выгорание» в экспериментальной группе после проведения психокоррекционных занятий также выявлены различия по всем шкалам.

Так, в стадии «Напряжение» у педагогов несколько снизились показатели неудовлетворенности собой, что может свидетельствовать о более развитых навыках в коммуникативной сфере в связи с правильным распределением личностных ресурсов.

В стадии «Резистенция» у педагогов в меньшей степени выражен симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования, что может указывать на снижение уровня выгорания в данной стадии.

В стадии «Истощение» у респондентов уменьшились значения симптома личностной отстраненности, что может свидетельствовать о повышении активности в сфере общения.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе вторичной диагностики по обеим методикам, свидетельствует об эффективности предложенной психокоррекционной программы, направленной на снижение симптомов профессионального выгорания у педагогов.

Поскольку профессиональное выгорание снижает эффективность деятельности педагогов, особую актуальность приобретает разработка и реализация комплекса мер, направленных на психопрофилактику данной деструкции в педагогической сфере. Наиболее важным может являться внедрение комплекса целенаправленных профилактических мер, блокирующих развитие профессионального выгорания у педагогических работников. Учитывая индивидуализированные особенности протекания синдрома выгорания у педагогов, наиболее эффективными будут мероприятия, направленные на коррекцию деструкций и повышение личностного потенциала специалистов. Данный блок психопрофилактики может включать в себя: индивидуальные консультации педагогов по результатам диагностики; разработку индивидуальных превентивных программ; организацию профилактических мероприятий, направленных на формирование личностных ресурсов; развитие жизненного стиля с доминированием ценностей самореализации, гармоничного сочетания ролей; развитие умения чувствовать свои потребности.

Педагоги склонны игнорировать накапливаемое напряжение и усталость, возникающие в ходе профессиональной деятельности, и поэтому важной задачей является обучение их конкретным методам самокоррекции и оптимизации своего психического состояния. В качестве наиболее актуальных психокоррекционных мероприятий можно рассматривать тренинг, направленный на формирование адекватных внутренних ресурсов для управления собственным состоянием. В профилактике профессионального выгорания поможет также тренинг сензитивности, который будет способствовать развитию у педагогов способности к пониманию себя, окружающих и групповых процессов. Практически во всех тренингах возможно применение элементов арт-терапевтических методик (рисуночная терапия, библиотерапия, кинотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, ароматерапия, пескотерапия др.).

Таким образом, внедрение комплекса профилактических мер, направленных на профилактику синдрома профессионального выгорания, будет способствовать сохранению психического и физического здоровья педагогов и повышать эффективность их профессиональной деятельности.

Список источников

1. Богдан Н. Н., Самсонова Е. А. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2020. Т. 9, № 4(33). С. 316–320.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2022. 299 с.
3. Булгаков И. А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания // *Современная зарубежная психология*. 2023. Т. 12, № 2. С. 94–103.
4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. Ю. А. Никишина. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. 64 с.
5. Самсонова Е. А. Социологические факторы влияния образовательной среды на профессиональное выгорание преподавателей вузов // *Вестник Института социологии*. 2022. Т. 13, № 3. С. 179–192.

References

1. Bogdan, N. N. & Samsonova, E. A. 2020, 'On the problem of professional burnout among higher school teachers', *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, vol. 9, iss. 4(33), pp. 316–320.
2. Vodopyanova, N. E. & Starchenkova, E. S. 2022, *Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: practical guide*, 3rd edn, Yurait, Moscow.
3. Bulgakov, I. A. 2023, 'Modern directions of studying the phenomenon of emotional burnout', *Modern foreign psychology*, vol. 12, iss. 2, pp. 94–103.
4. Nikishina, Yu. A. (comp.), 2020, *Prevention of professional teacher burnout syndrome: methodological recommendations*, SOIRO, Saratov.
5. Samsonova, E. A. 2022, 'Sociological factors influencing the educational environment on the professional burnout of university teachers', *Bulletin of the Institute of Sociology*, vol. 13, iss. 3, pp. 179–192.

Информация об авторе

М. А. Черкасова – кандидат психологических наук, доцент, методист.

Information about the author

M. A. Cherkasova – PhD (Psychology), associate professor, methodologist.

Примечание

Содержание статьи соответствует научной специальности 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки).

Статья поступила в редакцию 07.05.2025; одобрена после рецензирования 26.05.2025; принята к публикации 28.05.2025.

The article was submitted 07.05.2025; approved after reviewing 26.05.2025; accepted for publication 28.05.2025.