

Научная статья

Статья в открытом доступе

УДК 331.101.1:159.9.07

doi: 10.30987/2658-4026-2023-2-168-178

Модель профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогических работников

Светлана Вячеславовна Пазухина^{1✉},

¹ Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого; Тульская область, Тула, Россия

¹ pazuhina@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-3190-3520>

Аннотация.

Целью являлась разработка целостной методологически обоснованной модели, которая позволит осуществлять своевременный прогноз и управление процессом профилактики профессионального выгорания у современных педагогов в условиях изменения форматов осуществления трудовой деятельности: онлайн-взаимодействия, удаленного и гибридного обучения, экстренного самообразования и перехода к освоению новых технологий при цифровизации разных аспектов образования и пр. Было проведено исследование симптомов и фаз профессионального выгорания школьных учителей, выявлены негативные тенденции, связанные с действием ряда факторов и причин. В качестве основных из них выделены следующие: деперсонализация, истощение, редукция профессиональных достижений. В основу разработки модели был положен личностно-ориентированный подход и вытекающие из него принципы. Модель включила в себя теоретико-целевой, диагностический, профилактический, рефлексивно-оценочный и рекомендательный блоки. В ней отражена связь ведущих симптомов, фаз, причин выгорания с основными направлениями профилактической работы: социально-психологическим, личностным, профессиональным и используемыми технологиями. Апробация модели на практике показала положительные изменения в изучаемых показателях, подтвержденные статистически значимыми отличиями. Данная модель может использоваться сотрудниками администрации школ для осуществления прогноза и управления процессом профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, симптомы, фазы, школьные учителя, цифровизация, модель профилактики, управление, прогноз.

Благодарности: автор выражает благодарность М. А. Карцевой, магистранту кафедры психологии и педагогики, и сотрудникам ЦО №14 г. Тулы за помощь в сборе эмпирического материала по теме исследования.

Для цитирования: Пазухина С.В. Модель профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогических работников // Эргодизайн. №2 (20). С. 168-178. <http://dx.doi.org/10.30987/2658-4026-2023-2-168-178>.

Original article

Open access article

Model of Preventing Professional Burnout Syndrome among Teachers

Svetlana V. Pazukhina^{1✉}

¹ Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy; Tula region, Tula, Russia

¹ pazuhina@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-3190-3520>

Abstract.

The aim of the study is to develop a holistic methodologically sound model that will allow timely forecasting and managing the process of preventing professional burnout among modern teachers in the context of changing labour activity formats such as online interaction, distant and hybrid learning, emergency self-education and the transition to developing new technologies in digitalizing different aspects of education, etc. Studying the symptoms and phases of school teachers' professional burnout is carried out, and negative trends associated with a number of factors and causes are identified. The main ones are the following: depersonalization, exhaustion, reduction of professional achievements. The model development is based on a personality-oriented approach and the principles arising from it. The model includes theoretical-target, diagnostic, preventive, reflective-

evaluative and advisory blocks. It reflects the relationship of the leading symptoms, phases, causes of burnout with the main areas of preventive work, namely socio-psychological, personal, professional and used technologies. Testing the model shows positive changes in the studied indicators, confirmed by statistically significant differences. This model can be used by school administration staff to predict and manage the process of preventing professional burnout syndrome among teachers.

Key words: professional burnout syndrome, symptoms, phases, teachers, digitalization, prevention model, management, forecast.

Acknowledgments: The author expresses their gratitude to M.A. Kartseva, a master student of the Department “Psychology and Pedagogy”, and the staff of Tula Centre of Education No. 14 for their help in collecting empirical material on the research subject.

For citation: Pazuhina S.V. Model of Preventing Professional Burnout Syndrome among Teachers // Ergodizayn [Ergodesign], 2023, No. 2 (20). Pp. 168-178. Doi: 10.30987/2658-4026-2023-2-168-178.

Введение

Выявление причин, обоснование критериев и поиск наиболее эффективных индивидуально ориентированных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является актуальной проблемой для педагогических работников разных уровней образовательной системы, на что указывают многочисленные публикации и современные исследования психологов, изучающих данный феномен у воспитателей ДООУ (З.В. Луковцева, О.В. Куракина, 2016 [1]; Д.О. Майорова, 2019 [2]), педагогов общеобразовательных учреждений (С.А. Амбалова, 2020 [3]; З.В. Крецан, Е.В. Морозов, Л.В. Семке, 2020 [4]), преподавателей вузов (Н.В. Лифанова, А.С. Кравченко, 2020 [5]; Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова, 2020 [6]), сотрудников других образовательных организаций (Т.Н. Васильева, И.В. Федотова, Е.В. Головлева, 2020 [7]; И.В. Комаревцева, 2014 [8]; В.В. Ширяева, 2017 [9]).

Профессиональная деятельность педагога всегда отличалась неопределенностью, слабой предсказуемостью, нестандартностью возникающих педагогических ситуаций, характеризовалась повышенной эмоциональной напряженностью, была связана с увеличенной ответственностью, что существенно повышало риск развития феномена профессионального выгорания у учителей (Г.П. Зернова, 2017 [10]). В то же время именно от внутреннего состояния педагога и его способности качественно реализовать трудовые функции, проявлять лучшие качества во взаимодействии с детьми, демонстрировать личный пример эффективного поведения в разных ситуациях во многом зависит психологическая атмосфера в школе, на уроке, психическое здоровье и формируемые личностные компетенции обучающихся (Ю.С. Мороз, 2020 [11]).

Целый ряд публикаций указывает на особую значимость продолжения изучения разных аспектов данного феномена в

настоящее время, в динамично изменяющихся условиях реализации образовательных программ, в том числе в ситуации вынужденного перехода в период пандемии коронавирусной инфекции на дистанционное обучение с экстренным освоением педагогами и применением новых технологий, при использовании гибридных форм проведения занятий, когда часть обучающихся изучает материал очно, а другая часть присутствует онлайн, в ходе глобальной цифровизации и пр. (К.М. Гайдар, О.П. Малюткина, 2021 [12]; Н.Р. Хакимова, В.Д. Матлаш Е.В. Григорьева, 2022 [13]; О.А. Danko, D.V. Enygin, V.O. Midova, E.T. Minasyan, S.V. Vasileva, 2022 [14]).

Мы полагаем, что сегодня важно не просто составить новую программу для профилактики профессионального выгорания педагогов, подобрать перечень методик и упражнений, а разработать целостную методологически обоснованную модель, которая позволит осуществлять своевременный прогноз и управление данным процессом, что и составило цель нашей работы.

1. Материалы, модели, эксперименты, методы и методики

В своей работе мы использовали традиционные для психологии группы методов: организационные, теоретические, эмпирические, методы обработки данных.

В основу теоретико-методологической базы нашего исследования был положен личностно-ориентированный подход [15] и вытекающие из него принципы: этико-гуманистический принцип общения, принцип свободы личности в образовательном процессе, принцип реализации индивидуальности в образовании, принцип построения педагогического процесса, ориентированного на самоактуализацию, саморазвитие личностных свойств, укрепление и сохранение психологического здоровья. В ходе теоретического изучения проблемы мы проводили изучение факторных и процессуальных моделей выгорания [16]. За основу в нашей работе были взяты положения

трудов отечественных и зарубежных ученых, посвященных раскрытию феномена выгорания как профессиональной деформации (Э.Ф. Зеер, 2012 [17]; Л.И. Березовская, 2014 [18]) и его влияния на разные сферы жизнедеятельности педагога (Ю.С. Пежемская, Н.С. Смирнова, 2016 [19]; N. Machynska, Yu. Derkach, 2019 [20]), а также разработки, касающиеся профилактики профессионального выгорания учителей, рассматриваемые в контексте современной парадигмы управления (С.М. Пузикова, А.Э. Рахматилла, Д.Е. Телемис, И.Т. Ишигова, 2020 [21]).

На основе анализа литературы выявили, что современное понимание феномена профессионального выгорания связано с его характеристикой как состояния, включающего в себя группу определенных симптомов, на которое влияют такие факторы, как личностный, организационный, социальные отношения и жизнь в целом. Это - динамический процесс, который развивается во времени и имеет определенные стадии и фазы развития [22]. Профессионально выгореть, по мнению Н.Л. Freudenberger, - это значит "выработаться, растратиться и стать истощенным от чрезмерных затрат энергии, сил и ресурсов" [23].

Т.к. мы в своей работе большое внимание уделяем индивидуальным особенностям изучаемого феномена, то полагаем, что процесс выгорания – крайней индивидуален, но сильно выраженные отличия симптомов не проявляются у конкретного человека одновременно. Зарубежные исследователи В. Шауфели и др. [24] разработали классификацию, включившую в себя обширный перечень симптомов профессионального выгорания с учетом физических, когнитивных, аффективных, мотивационных, поведенческих составляющих, отличающихся спецификой проявления на организационном, межличностном и индивидуально-психологическом уровнях; данные сведения мы использовали в своей работе.

На констатирующем и контрольном этапах исследования использовались взаимодополняющие методики: «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) для выявления симптомов профессионального выгорания; «Диагностика уровня профессионального выгорания» (В.В. Бойко) для выделения ведущих симптомов выгорания

и определения стадии развития стресса у педагогов и ряд других. Исследование проводилось на базе МБОУ ЦО №14 г. Тулы.

На формирующем этапе исследования проводилась апробация разработанной нами модели управления процессом профилактики профессионального выгорания у учителей (рис. 1).

Модель как схематическое отражение психологически организованного, управляемого процесса включила в себя ряд взаимосвязанных блоков, отражающих логику и этапы проведения нашей работы: теоретико-целевой, диагностический, профилактический, рекомендательный, рефлексивно-оценочный. На каждом из них решались специфические задачи.

Диагностический этап предполагал проведение комплексной диагностики профессионального выгорания у школьных учителей, которая предназначалась не только для выявления наличия признаков и степени выгорания, но и для определения ведущих симптомов, фазы выгорания, на которой находился тот или иной педагогический работник, а также для анализа причин, вызывающих у него данный синдром. Диагностические показатели выявлялись и сравнивались на констатирующем этапе и на контрольном.

На следующем этапе, отраженном в модели, проводилась целенаправленная работа по планированию и реализации мероприятий, направленных на профилактику синдрома выгорания с использованием разных технологий: диалоговых, игровых, здоровьесберегающих и пр. и соответствующих им методов и приемов. Он включал в себя комплекс упражнений, мини-лекций, элементов тренинга, релаксацию и рефлексивные задания, которые были направлены на:

- оптимизацию социально-психологического климата в педагогическом коллективе через повышение эффективности навыков межличностного общения в разных ситуациях и форматах взаимодействия, командообразующим технологиям, определение спектра методов стимулирования учителей в новых условиях;

- улучшение общего психологического состояния педагогов через активизацию их внутренних ресурсов, поиска индивидуальных источников восполнения сил, усиление мотивов укрепления собственного психологического здоровья;

- повышение уверенности в себе, осознание самооценности индивидуальности через коррекцию самооценки и использование приемов позитивного мышления;
 - расширение внутренней профессионально-личностной мотивации посредством актуализации мотивов личностного роста и выявление

индивидуально подходящих путей профессионального саморазвития в новых условиях.

Весь спектр профилактических мероприятий был разделен нами на 3 направления: социально-психологическое, личностное, профессиональное

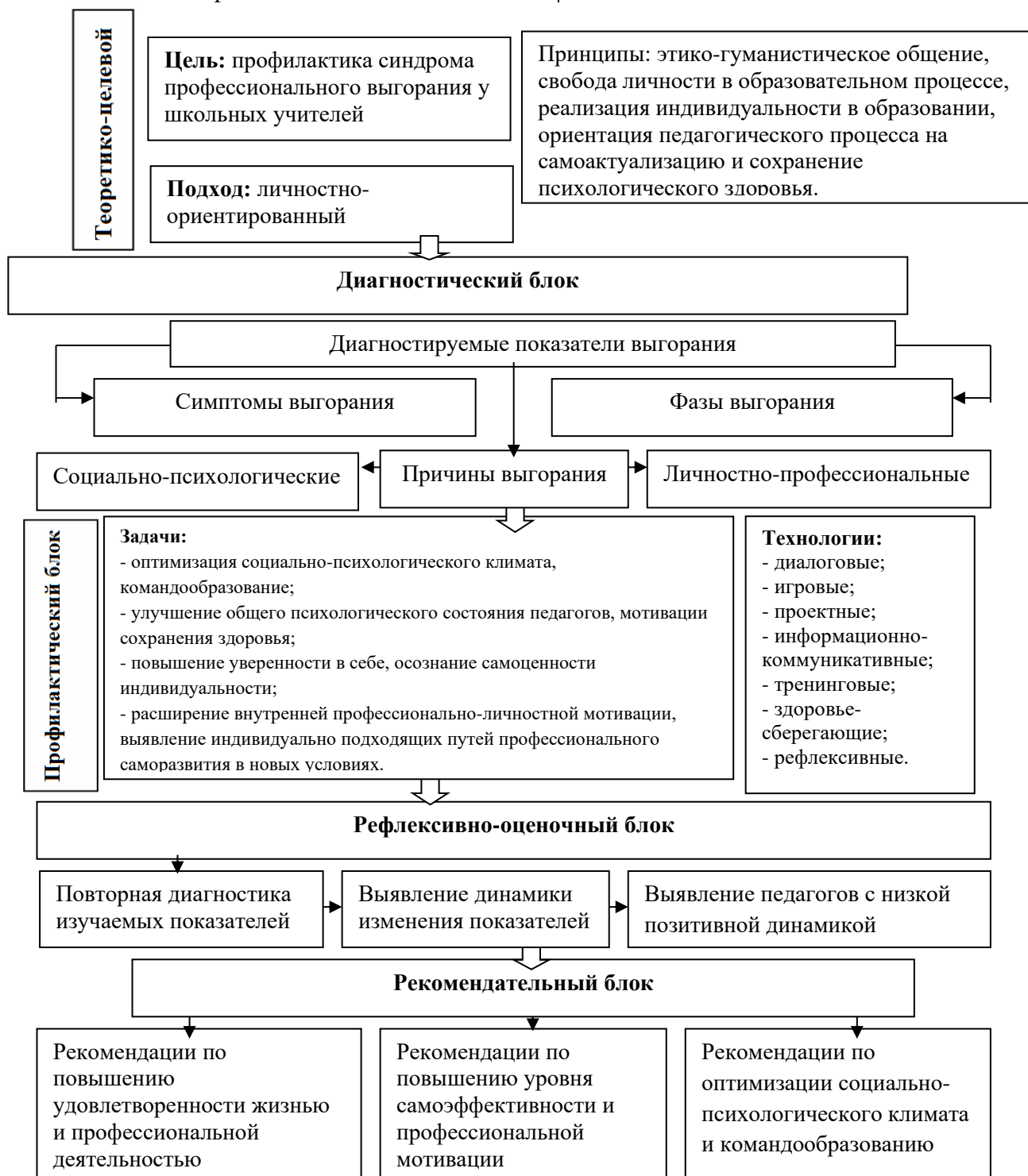


Рис. 1. Модель управления процессом профилактики профессионального выгорания у педагогов

Fig. 1. Management model of the process of prevention of professional burnout among teachers

Первое направление - социально-психологическое - прежде всего было нацелено на оптимизацию психологического климата в педагогическом коллективе. При его проектировании мы исходили из того, что работники часто рассматривают результаты своей деятельности через призму внешней оценки руководства (похвала, награда, вознаграждение). Нередко педагоги не получают должного справедливого отношения к результатам своего труда, что и приводит к появлению признаков выгорания. Кроме этого в условиях напряженной деятельности учителя нуждаются в положительных контактах, конструктивных диалогах, у них возрастает потребность в социальной поддержке. Поэтому в данном направлении дополнительно проводилась работа по повышению эффективности навыков межличностного общения в разных ситуациях и форматах взаимодействия и командообразованию.

Второе направление - личностное - было ориентировано на улучшение общего психологического состояния педагогов. Его содержание мы выстраивали, исходя из того, что у ряда педагогических работников отмечалась неудовлетворенность собственной жизнью, отсутствие жизненных целей и выраженного стремления к самореализации, что приводило к пассивности при решении не только жизненных, но и профессиональных проблем, отсутствию желания брать на себя ответственность за результаты деятельности, рассогласованности заданных целей и возможностей работников, что обуславливало невозможность достижения этих целей. Здесь нам важно было выявить внутренние ресурсы, индивидуальные источники восполнения сил, усилить мотивы укрепления собственного психологического здоровья, повысить уверенность в себе, научить педагогов приемам позитивного мышления.

Третье направление было с более выраженным профессиональным уклоном. Мы полагали, что «трудоголизм» или, наоборот, равнодушное отношение к своему труду снижает эффективность профессиональной деятельности и способствует развитию синдрома профессионального выгорания. Поэтому необходимо было активизировать тенденцию к саморазвитию педагогов, показать необходимость проведения профилактических мероприятий, оказания

помощи самим себе. Поэтому содержательная основа данного блока предполагала расширение внутренней профессионально-личностной мотивации, актуализацию мотивов личностного роста, выявление индивидуально-ориентированных путей профессионального саморазвития в новых условиях.

Выделенные задачи и направления были определены нами в том числе с учетом причин, которые наиболее часто вызывают у современных учителей профессиональное выгорание (по Л. В. Новиковой): социально-психологических, к которым относятся напряженная социальная ситуация в педагогическом коллективе, неудовлетворенность психологическим климатом, недостаточный уровень социальной поддержки, ощущение недооцененности результатов профессиональной деятельности; личностных, включающих в себя склонность к повышенной тревожности, неуверенность в себе, неудовлетворенность жизнью и др.; профессиональных, соотносимых с трудоголизмом, трудностями принятия на себя сложных задач, сниженным мотивационным потенциалом педагогической деятельности, предписыванием результатов своей деятельности внешним факторам и пр. [25].

Следующим в модели представлен контрольно-оценочный блок, который позволял не только выявлять динамику изменения выраженности симптомов выгорания, но и своевременно отслеживать педагогов, у которых эта динамика выражена слабо, еще отмечаются признаки профессионального выгорания.

По результатам анализа данных контрольно-оценочного этапа проведенной нами работы были разработаны психологические рекомендации, адресованные администрации школы и педагогам, направленные на повышение уровня удовлетворенностью жизнью и профессиональной деятельностью, профессиональной самоэффективности, оптимизацию педагогической мотивации и улучшение социально-психологического климата в коллективе. Данные рекомендации могут использоваться для продолжения работы в заданном направлении. Также они содержат упражнения для самопомощи в трудных ситуациях.

Об эффективности реализации модели можно судить по динамике изучаемых показателей.

Сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Диагностика профессионального выгорания», показал что на констатирующем этапе у большей половины исследуемых педагогических работников (55%) был выявлен высокий и крайне высокий уровень профессионального выгорания. А у 35% данный синдром уже начинал формироваться. Затем число учителей с низким уровнем развития профессионального выгорания

увеличилось на 25% (что видно из таблицы 1): с 10% на констатирующем этапе до 35% на заключительном. По итогам реализации разработанной нами модели снизилось количество респондентов с высокой степенью выраженности синдрома выгорания: с 55% до 40%. У данных педагогов отдельные симптомы синдрома профессионального выгорания все еще проявлялись, но в менее выраженной форме. В то же время у них отмечалась положительная динамика в оценке своих профессиональных достижений, незначительно повысился эмоциональный фон.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования по методике «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон)

Table 1

Comparative analysis of the results obtained at the ascertaining and control stages of the study using the method "Diagnostics of professional burnout" (K. Maslach, S. Jackson)

Анализируемые показатели	Уровень	Этапы исследования	
		Констатирующий	Контрольный
Эмоциональное истощение	Низкий	20%	35%
	Средний	40%	35%
	Высокий	30%	30%
	Очень высокий	10%	0%
Деперсонализация	Низкий	20%	40%
	Средний	20%	35%
	Высокий	25%	15%
	Очень высокий	35%	10%
Редукция личных достижений	Низкий	10%	25%
	Средний	45%	60%
	Высокий	30%	15%
	Очень высокий	15%	0%

Степень выгорания педагогов оценивалась по трем шкалам: «эмоциональное истощение», которое связано с перенапряжением, усталостью; «деперсонализация», вызывающая развитие негативного, циничного отношения к другим людям; «редукция личных достижений», соотносимая в интерпретационной схеме методики с уменьшением ценности своей работы, недовольством собой в профессиональном плане [26]. На момент начала проведения исследования наиболее высокие показатели были выявлены по шкале «деперсонализация» у 60% педагогов, для кого были характерны высокие и очень высокие показатели данного симптома. На контрольном этапе эксперимента высокие показатели по шкале «деперсонализация» были диагностированы только у 25% испытуемых. У 40% отмечались низкие

показатели по данной шкале, что проявлялось в повышении интереса к межличностным отношениям как с коллегами, так и с воспитанниками и учениками. У 25% педагогических работников снизилась значимость внешних оценок со стороны других лиц.

На констатирующем этапе эксперимента у 40% из числа обследуемых был диагностирован высокий и очень высокий показатель развития эмоционального истощения. На контрольном этапе исследования данный симптом остался выражен у 30%. На момент окончания эксперимента у 35% обследуемых педагогических работников был выявлен низкий показатель выраженности симптома «эмоциональное истощение». У 35% учителей была отмечена положительная динамика в повышении эмоционального фона, существенно снизилось эмоциональное

перенапряжение. У 70% педагогов повысился интерес к своей профессиональной деятельности.

На констатирующем этапе исследования наиболее низкими по сравнению с показателями других шкал оказались значения по шкале «редукция личных достижений»: у 10% опрошенных отмечался низкий уровень развития данного симптома, а у 45% респондентов была диагностирована средняя степень выраженности. На контрольном этапе у 25% был выявлен низкий уровень данного

Таблица 2

Значения интегрального показателя профессионального выгорания педагогов на констатирующем и контрольном этапах исследования

Table 2

The values of the integral indicator of professional burnout of teachers at the ascertaining and control stages of the study

Этапы эксперимента	Интегральный показатель выгорания			
	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
Констатирующий	10%	35%	20%	35%
Контрольный	35%	25%	30%	10%

Далее был проведен математико-статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента.

t- критерий Стьюдента предназначен для сравнения результатов двух зависимых выборок. Для расчета уровня сформированности синдрома выгорания были сформулированы следующие гипотезы:

H₀: уровень выгорания не изменился после проведения экспериментальной программы;

H₁: уровень выгорания понизился после проведения эксперимента.

Сначала определялась разность d из значений x_i и y_i и рассчитывалась средняя арифметическая разница по формуле, где получается показатель 2. Далее производился расчет среднего квадратического отклонения разностей от средней, который составил 0,368. После получения данных показателей был рассчитан парный t-критерий Стьюдента, который равен 5,434.

Критическое значение t-критерия Стьюдента для данной выборки и уровня значимости p=0,05 равен 2,093. Таким образом, t_{эмп}>t_{крит}, из чего следует возможность принятия альтернативной гипотезы (H₁) о действительных, достоверных различий между показателями, что в свою очередь подтверждает эффективность экспериментального воздействия.

симптома, и у 60% - средний уровень. Эти данные свидетельствуют о том, что у большинства педагогов, принявших участие в эксперименте, отмечались позитивные изменения, касающиеся оценивания себя и своих профессиональных достижений.

Также был вычислен интегральный показатель выгорания педагогов, изучение динамики показателей которого на констатирующем и контрольном этапах эксперимента также свидетельствовало о положительных изменениях (табл. 2).

Таким образом, можно сделать вывод, что реализация разработанной нами модели с педагогическими работниками позволила в той или иной степени снизить выраженность проявления ведущих симптомов профессионального выгорания.

Вторая методика, по которой в рамках данной статьи мы представим более подробные данные - «Диагностика уровня профессионального выгорания» (В.В. Бойко).

Сравнительный анализ результатов изучения с помощью этой методики стадий (фаз) профессионального выгорания педагогов, на которых находились школьные учителя на констатирующем и контрольном этапах исследования, позволяет сделать следующие выводы: у большинства педагогических работников из числа обследуемых (55%) были выявлены низкие показатели в фазе напряжения, развитию которой предшествует хронически нервная психоэмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, трудность контингента, дестабилизирующая обстановка, что свидетельствовало об отсутствии признаков выгорания. На контрольном этапе таких учителей стало 70%. В процессе работы с педагогами у 25% снизилось накапливающееся чувство хронической усталости и ощущение эмоционального истощения. 10% обследуемых работников

остались на фазе напряжения даже после проведенной с ними работы. Данные педагоги указали, что продолжают переживать психотравмирующие обстоятельства, чувствовать неудовлетворенность собой, "загнанность в клетку", тревогу и депрессию.

На контрольном этапе эксперимента также снизилось количество учителей, у которых была выявлена фаза резистенции в разной степени проявления. На момент начала профилактической работы у (45%) из числа обследуемых данная фаза, согласно проведенной методике, была отчетливо выражена, что отражалось на их психологическом самочувствии: они отмечали наличие у себя избыточного эмоционального истощения, защитных реакций, что делало их отстраненными, закрытыми, безразличными. Для них было характерно неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, редукция профессиональных обязанностей, расширение сферы экономии эмоций. На данном этапе педагоги пытались использовать различные способы защиты, пытаясь оградить себя от негативных эмоций, однако эти способы оказывались неэффективными. В результате выбранного неэффективного способа сопротивления у учителей на следующей фазе выгорания развивалось ощущение истощения внутренних энергетических ресурсов, отмечалось резкое снижение эмоционального тонуса. На контрольном этапе исследования признаки данной фазы были диагностированы у 20% исследуемых.

Признаки фазы истощения отмечались у 15% педагогических работников до начала эксперимента, потом их осталось 10%. У данных учителей фиксировался эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, проявлялись психосоматические и психовегетативные нарушения и даже после эксперимента продолжалось хроническое психофизиологическое переутомление, отмечалось нарушение профессиональной коммуникации, опустошенность, занижение своих профессиональных достижений.

Далее были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : сформированность фаз выгорания не изменилась после проведения профилактической программы.

H_1 : уровень сформированности фаз выгорания понизился после проведения профилактической программы.

Статистика критерия Стьюдента на основе данной методики была рассчитана по каждой фазе.

Так, математико-статистический анализ по фазе «напряжения» выявил среднюю арифметическую разницу, равную 5,75; среднее квадратическое отклонение разностей 0,796 и полученные t-эмпирический критерий Стьюдента, равный 7,22.

При обработке данных фазы резистенции были получены следующие результаты: средняя арифметическая разница - 7,6; среднее квадратическое отклонение разностей - 0,924 и полученный t-эмпирический критерий Стьюдента - 8,22.

Математический анализ данных, полученных по фазе истощения, позволил определить следующие показатели: средняя арифметическая разница равна 6,9; среднее квадратическое отклонение разностей - 1,2 и полученный t-эмпирический критерий Стьюдента по данной фазе - 5,701.

T-критическое критерия Стьюдента для данной выборки и уровня значимости $p=0,05$ равен 2,093. T-эмпирическое критерия Стьюдента по фазам «напряжение», «резистенция», «истощение», равно соответственно 7,22, 8,22 и 5,701. Значения попадают в зону значимости.

Таким образом, следует возможность принятия альтернативной гипотезы (H_1) о действительных, достоверных различиях между показателями, что, в свою очередь, подтверждает эффективность проведенной профилактической работы.

Исходя из проведенного анализа можно сделать вывод, что реализация предложенной модели с педагогическими работниками позволяет в той или иной степени снизить выраженность сформированности фаз профессионального выгорания.

Обсуждение/Заключение

Таким образом, в нашем исследовании профессиональное выгорание школьных учителей было изучено как динамически изменяющееся состояние, проходящее в своем развитии стадию нервного напряжения, стадию резистенции, стадию истощения; были выявлены основные симптомы, определяющие профессиональное выгорание в педагогов - деперсонализация, истощение, редукция профессиональных достижений.

В рамках исследования нами была теоретически обоснована и апробирована на практике модель профилактики синдрома профессионального выгорания у

педагогических работников, включившая в себя теоретико-целевой, диагностический, профилактический, рефлексивно-оценочный и рекомендательный блоки, в которой отражена связь ведущих симптомов, фаз, причин выгорания с основными направлениями профилактической работы: социально-психологическим, личностным, профессиональным и используемыми технологиями. Данная модель может использоваться сотрудниками администрации для осуществления прогноза и управления процессом профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогических работников.

Обоснованные теоретические положения могут быть рекомендованы для их использования в профессиональной деятельности учителей в образовательной организации, что позволит на практическом уровне решать проблему создания благоприятных условий труда, отбора эффективных технологий, методов и приемов для своевременного выявления признаков профессионального выгорания и проведения профилактической работы по предупреждению развития данного синдрома у педагогических работников.

Полученные нами результаты соотносятся с данными исследований других ученых: С.Н.

Пака, В.В. Паутовой, О.В. Соловьевой, И.В. Ортман, изучавших разные аспекты синдрома профессионального выгорания у педагогов (С.Н. Пак, , 2016 [27]; В.В. Паутова, 2016 [28]; О.В. Соловьева, И.В. Ортман, 2019 [29]).

Данные о выделенных симптомах, фазах и причинах выгорания дают более глубокое представление об изучаемом феномене как динамическом состоянии, изменяющемся во времени, поддающемся коррекции, признаки которого можно своевременно выявить и остановить их развитие на ранних стадиях посредством управляемого комплексного воздействия, и могут быть использованы в системе образовательного учреждения для мониторинга и скрининг-диагностики с целью предупреждения возникновения синдрома профессионального выгорания.

Внедрение модели управления процессом профилактики профессионального выгорания педагогических работников на практике позволило существенно снизить показатели выгорания учителей, что выразилось в достоверно значимых различиях, и тем самым способствовало повышению эффективности профессиональной деятельности организации в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. **Луковцева З.В., Куракина О.В.** Представления воспитателей дошкольного образовательного учреждения о причинах собственного эмоционального выгорания // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2016. №2 (64). С.22-32. EDN WELOBR.
2. **Майорова Д.О.** Профессиональное выгорание как современная проблема педагогов дошкольного образования // Научно-практические исследования. 2019. № 8-7 (23). С. 41-43. EDN LSOGYG.
3. **Амбалова С.А.** Синдром психического выгорания как следствие профессионального кризиса у педагогов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 1 (30). С. 321-324. DOI 10.26140/anip-2020-0901-0079. EDN SCNSBN.
4. **Крецап З.В., Морозов Е.В., Семке Л.В.** Параметры личности как предикторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2020. Т. 4. № 1 (13). С. 12-25. DOI 10.21603/2542-1840-2020-4-1-12-25. EDN WDWDNX.
5. **Лифанова Н.В., Кравченко А.С.** Проблема профессионального выгорания педагога высшей школы // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2020. № 1 (8). С. 142-146. EDN GSYSSQ.
6. **Богдан Н.Н., Самсонова Е.А.** Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления

REFERENCES

1. **Lukovtseva Z.V., Kurakina O.V.** Preschool Teachers' Views on Factors of Their Own Emotional Burnout. Modern Preschool Education. Theory and Practice. 2016;2(64):22-32.
2. **Mayorova D.O.** Professional Burnout as a Modern Problem of Preschool Teachers. Scientific and Practical Research. 2019;8-7(23):41-43.
3. **Ambalova S.A.** Mental Flush Syndrome as a Consequence of the Professional Crisis in Teachers. Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2020;9-1(30):321-324. DOI 10.26140/anip-2020-0901-0079
4. **Kretsan Z.V., Morozov E.V., Semke L.V.** Personality Parameters as Predictors of the Burnout Syndrome Development in School Teachers. Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences. 2020;4-1(13):12-25. DOI 10.21603/2542-1840-2020-4-1-12-25.
5. **Lifanova N.V., Kravchenko A.S.** The Problem of Professional Burnout of a Higher School Teacher. Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of the Air Defense. 2020;1(8):142-146.
6. **Bogdan N.N., Samsonova E.A.** Burnout of University Teachers: Ways of Identification and Prevention.

и предупреждения // Международный научно-исследовательский журнал.- 2020. №6-2 (96). С. 170-175. DOI 10.23670/IRJ.2020.96.6.072. EDN YPOUBJ.

7. **Васильева Т.Н., Федотова Е.В., Головлева Е.В.** Профилактика профессиональных рисков педагогов-воспитателей социального приюта для детей и подростков средствами программы психологической помощи // Вестник Московского гуманитарно-экономического университета (ON LINE). 2020. № 2. С. 14-27. DOI 10.37691/2619-0265-2020-0-2-14-27. EDN WXSGUB.

8. **Комаревцева И.В.** Динамика устойчивости к синдрому эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования в процессе профилактической работы // Российский психологический журнал. 2014. №2. С. 51-60. EDN SMGTJP.

9. **Ширяева В.В.** Профессиональное выгорание как компонент профессиональной деформации педагогов дополнительного образования детей // Инновационные проекты и программы в образовании. 2017. № 5. С. 22-25. EDN YSHUME.

10. **Зернова Г.П.** Педагогические риски в профессионально-личностном росте учителя // История и педагогика естествознания. 2017. №2. С. 11-14. EDN YQUCFV.

11. **Мороз Ю.С.** Влияние выгорания и постстресса на качество образовательного процесса // Молодой ученый. 2020. № 30 (320). С. 251-253. EDN XHMTLL.

12. **Гайдар К.М., Малютина О.П.** Изменения в синдроме профессионального выгорания преподавателей вуза в условиях вынужденного дистанционного обучения // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2021. № 2. С. 24-29. EDN PFWMVU.

13. **Хакимова Н.Р., Матлаш В.Д., Григорьева Е.В.** Профессиональное выгорание педагогов в условиях цифровизации образования // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. № 1 (45). С. 169-174. DOI 10.54509/22203036_2022_1_169. EDN BDKHAP.

14. **Danko O.A., Enygin D.V., Midova O.V. [et al.]** Occupational burnout in pedagogical practice // Modern Pedagogical Education. 2022;2:143-146. EDN WGWRIM.

15. **Сериков В.В.** Развитие личности в образовательном процессе: монография. М.: Логос, 2020. 448 с.

16. **Модели эмоционального выгорания** // Управление персоналом: словарь-справочник / Под науч. ред. В. К. Потемкина, Г. К. Копейкина. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2006. 142 с.

17. **Зеер Э.Ф.** Психология профессиональных деструкций: учеб. пос. Екатеринбург: Деловая книга, 2012. 240 с. ISBN 5-8291-0566-7.

18. **Березовская Л.И.** Исследование эмоционального выгорания как формы профессиональной деформации личности работников образовательных организаций // Материалы 2-й научно-практической конференции с международным участием "Категория "социального" в современной педагогике и психологии" (Тольятти, 02–03 апреля 2014 г.). Ульяновск: SIMJET. 2014. С. 126-129. EDN SFCMSJ.

19. **Пежемская Ю.С., Смирнова Н.С.** Индекс ресурсности педагогов с разным уровнем профессионального выгорания // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала

International Research Journal. 2020;6-2(96):170-175. DOI 10.23670/IRJ.2020.96.6.072.

7. **Vasil'eva T.N., Fedotova E.V., Golovleva E.V.** Preventing Professional Risks of Teachers-Educators of a Social Shelter for Children and Adolescents by a Psychological Assistance Programme. Bulletin of the Moscow Humanitarian and Economic University [Internet]. 2020;2:14-27. DOI 10.37691/2619-0265-2020-0-2-14-27.

8. **Komarevtseva I.V.** The Dynamics of Tolerance to the Emotional Burnout Syndrome among Teachers of the System of Special Education in the Process of Preventive Work. Russian Psychological Journal. 2014;2:51-60.

9. **Shiryaeva V.V.** Professional Burnout as a Component of Professional Deformation of Teachers of Supplementary Education for Children. Innovative Projects and Programs in Education. 2017;5:22-25.

10. **Zernova G.P.** Pedagogical Risks in Professional and Personal Teacher's Growth. History and Pedagogy of Natural Science. 2017;2:11-14.

11. **Moroz Yu.S.** Influence of Burnout and Post-Stress on the Quality of the Educational Process. Young Scientist. 2020;30(320):251-253.

12. **Gaidar K.M., Malyutina O.P.** Changes in the Professional Syndrome Burnout of University Teachers under Conditions of Forced Distance Learning. Proceedings of Voronezh State University. Series: Problems of Higher Education. 2021;2:24-29.

13. **Khakimova N.R., Matlash V.D., Grigorieva E.V.** Professional Burnout of Teachers in Conditions of Digitalization of Education. Professional Education in Russia and Abroad. 2022;1(45):169-174. DOI 10.54509/22203036_2022_1_169

14. **Danko O.A., Enygin D.V., Midova O.V., et al.** Occupational Burnout in Pedagogical Practice. Modern Pedagogical Education. 2022;2:143-146.

15. **Serikov V.V.** Personal Development in the Educational Process. Moscow: Logos; 2020. 448 p.

16. **Models of Emotional Burnout.** In: Potemkin V.K., Kopeikin G.K., editors. Personnel Management: a dictionary-reference book. St. Petersburg: Saint Petersburg State University of Economics and Finance Publishing House; 2006. 142 p.

17. **Zeer E.F.** Psychology of Professional Destructions. Yekaterinburg: Business Book; 2012. 240 p.

18. **Berezovskaya L.I.** The Study of Emotional Burnout as a Form of Professional Deformation of the Personality of Employees of Educational Organisations. In: Proceedings of the 2nd Scientific and Practical International Conference: The Category of "Social" in Modern Pedagogy and Psychology; 2014 Apr 02–03; Tolyatti, Ulyanovsk: SIMJET; 2014. p. 126-129.

19. **Pezhemskaya Yu.S., Smirnova N.S.** The Index of Resource Teachers with Different Levels of Professional Burnout. Scientific Letters of Russian Customs Academy Saint-Petersburg Branch Named after Vladimir Bobkov. 2016;2(58):96-99.

Российской таможенной академии. 2016. № 2 (58). С. 96-99. EDN XRPBPN.

20. **Machynska N., Derkach Yu.** Professional burnout of teachers: theoretical and practical aspects // Continuing Professional Education Theory and Practice. 2019. No. 2 (59). P. 28-34. DOI 10.28925/1609-8595.2019.2.2834.

21. **Пузикова С.М., Рахматилла А. Ә., Төлеміс Д.Е. и др.** Профилактика профессионального выгорания работников педагогической сферы в контексте современной парадигмы управления // Вестник Казахского национального университета. Серия Педагогические науки. 2020. Т. 62. № 1. С. 65-73. DOI 10.26577/JES.2020.v62.i1.07.

22. **Бойко В.В.** Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 278 с. ISBN 5-87499--048-8.

23. **Freudenberger H.J.** Burnout: Contemporary issues, trends and concerns // Stress and burnout in the human service professions / In B. Farber (Ed.). New York: Pergamon, 1983. P. 23–28.

24. **Schaufeli W.B., Dierendonck D.V., Sixma H.J.** Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory // Journal of social and clinical psychology. 1994;13(1):86-100. DOI 10.1521/JSCP.1994.13.1.86.

25. **Новикова Л.В.** Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания // Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». 2006-2007 г. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/413786> (дата обращения: 23.08.2022).

26. **Водопьянова Н.Е.** Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2019. 299 с. ISBN 5-469-00289-6.

27. **Пак С.Н.** Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 294. EDN XIBIYP.

28. **Паутова В.В.** Профессия «Педагог» и синдром профессионального выгорания // Инновационная наука. 2016. № 11-3. С. 148-151. EDN WZUPTN.

29. **Соловьева О.В., Ортман И.В.** Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-2. С. 318-321. EDN YXUTTF.

20. **Machynska N., Derkach Yu.** Professional Burnout of Teachers: Theoretical and Practical Aspects. Continuing Professional Education Theory and Practice. 2019;2(59):28-34. DOI 10.28925/1609-8595.2019.2.2834.

21. **Puzikova S.M., Rakhmatilla A.A., Tolemis D.E., et al.** Prevention of Professional Burnout of Workers of Pedagogical Sphere in the Context of the Modern Management Paradigm. Journal of Educational Science. Series: Pedagogical Sciences. 2020;62(1):65-73. DOI 10.26577/JES.2020.v62.i1.07

22. **Boyko V.V.** Emotional Burnout Syndrome in Professional Communication. Saint Petersburg: Piter, 2009. 278 p.

23. **Freudenberger H.J.** Burnout: Contemporary Issues, Trends and Concerns. In: Farber B, editor. Stress and Burnout in the Human Service Professions. New York: Pergamon; 1983. p. 23-28.

24. **Schaufeli W.B., Dierendonck D.V., Sixma H.J.** Burnout among General Practitioners: A Perspective from Equity Theory. Journal of Social and Clinical Psychology. 1994;13(1):86-100. DOI 10.1521/JSCP.1994.13.1.86

25. **Novikova L.V.** Socio-Psychological, Personal and Professional Risk Factors for Mental Burnout. Festival of Pedagogical Ideas of the Newspaper “First of September” [Internet]. 2006-2007 [cited 2022 Aug 23]. Available from: <https://urok.1sept.ru/articles/413786>.

26. **Vodopyanova N.E.** Burnout Syndrome. Diagnosis and Prevention: a Practical Guide. Moscow: Yurayt; 2019. 299 p.

27. **Pak S.N.** Basic Aspects of Syndrome of the Professional Burnout down of Teachers. Modern Problems of Science and Education. 2016;6:294.

28. **Pautova V.V.** Profession “Teacher” and Professional Burnout Syndrome. Innovation Science. 2016;11-3:148-151.

29. **Solovieva O.V., Ortman I.V.** Peculiarities of Professional Burnout Syndrome in the Pedagogical Environment. Problems of Modern Pedagogical Education. 2019;62-2:318-321.

Информация об авторах:

Пазухина Светлана Вячеславовна - доцент, доктор психологических наук, тел. 89157889222, заведующий кафедрой психологии и педагогики ТГПУ им. Л. Н. Толстого, международные идентификационные номера автора: Scopus-Author ID 36155058500, Research-ID-Web of Science B-9794-2014, Author-ID-РИНЦ 8795-5528.

Information about the authors:

Pazukhina Svetlana Vyacheslavovna – Associate Professor, Doctor of Psychological Sciences, ph. 89157889222, Head of the Department “Psychology and Pedagogy” of Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy; the author’s international identification numbers: Scopus-Author ID: 36155058500, Research-ID-Web of Science: B-9794-2014, Author-ID-RSCI: 8795-5528

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 23.12.2022; одобрена после рецензирования 16.01.2023; принята к публикации 23.01.2023. Рецензент – Спасенников В.В., доктор психологических наук, профессор Брянского государственного технического университета, главный редактор журнала «Эргодизайн»

The paper was submitted for publication on the 23rd of December, 2022; approved after the peer review on the 16th of January, 2023; accepted for publication on the 23rd of January, 2023. Reviewer – Spasennikov V.V., Doctor of Psychology, Professor of Bryansk State Technical University, Editor-in-Chief of the journal “Ergodesign”