

**Опыт проведения программы профилактики и коррекции психического выгорания у учителей начальных классов**

*Д.Р. Мерзлякова*

Современная система образования диктует новые и более высокие требования к личности педагога, к успешности его профессиональной деятельности, тем самым способствуя возникновению стрессовых ситуаций. Синдром психического выгорания, наряду с другими разновидностями профессионального стресса, вызывает депрессивные состояния, чувство беспомощности и бессмысленности всей деятельности, что приводит к снижению работоспособности специалиста.

Изучением синдрома психического выгорания занимались многие отечественные исследователи (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова,

Н.В. Гришина, А.К. Маркова, В.Е. Орёл, Т.И. Ронгинская, А.А. Руквишников, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк и др.) и зарубежные учёные (М. Буриш, Г. Фреденбергер, Р. Голембивски, М. Лейтер, Т. Марек, А. Пинес, В. Шауфели и др.). К. Маслак и С.Е. Джексон определяют синдром выгорания как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Данный феномен проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений [10].

В связи с этим мы считаем необходимым провести с учителями начальных классов психологические занятия, способствующие улучшению их эмоционального состояния и повышению удовлетворённости от педагогической деятельности. Психологическое воздействие в данном случае зависит от стадии и выраженности симптомов психического выгорания. В разработанную и предложенную нами программу входят разнообразные методы и техники, влияющие на познавательные, эмоциональные и поведенческие структуры личности. Наряду с индивидуальной применяются различные формы групповой психотерапии.

Рекомендуем следующие методы психокоррекции для каждой стадии психического выгорания учителей в соответствии со стадиями развития у них профессионального стресса.

**На первой стадии** развития психического выгорания следует обратиться к навыкам профессиональной коммуникации. Для этого используются упражнения таких психологических направлений, как психодрама, гештальт-терапия и трансактный анализ. Метод психодрамы, разработанный Я. Морено как один из методов, ориентированных на переживание, включает в себя фазу разминки, игровую фазу и фазу интеграции. При этом были использованы следующие техники.

**Дублирование.** Один из членов группы стоит позади протагониста и «вчувствуется» в его действия, тон голоса, жестикуляцию. В Я-форме он говорит то, что мог бы сказать протагонист.

**Зеркало.** Член группы – часто по просьбе руководителя – копирует в какой-либо сценке действия и речь протагониста по возможности точно или слегка акцентуированно. В результате протагонист получает знание о себе и его поведение изменяется.

**Смена ролей.** Протагонист в игровой сценке исполняет роль другого, причём, насколько это возможно, он думает, чувствует и ведёт себя как этот другой.

Кроме того, использовались следующие техники: «речь в сторону», «внутренний монолог», «активная социограмма».

В процессе выполнения упражнений участники группы отрабатывают эффективные формы коммуникации, проблемные ситуации в общении, учатся опираться на положительное эмоциональное отношение к своей профессиональной деятельности. Педагоги работают и с отрицательными эмоциями (выявляют их причины, вырабатывают навыки изменения отрицательных эмоций и управления ими), и с положительными (выявляют причины и способы достижения положительного эмоционального состояния).

Групповые занятия включают отдельные элементы гештальт-техники и метода транзактного анализа. Педагоги обучаются саморегуляции текущего психического состояния: релаксации, медитации, выполняют дыхательные упражнения. Используются элементы аутотренинга как способ влияния на психическое состояние, мышечное напряжение и нервную систему. Овладение навыками саморегуляции придаёт участникам программы уверенность в своих силах и укрепляет их веру в свои возможности.

**На второй стадии** развития у учителя синдрома психического выгорания необходимо «связать» в его восприятии прошлое, настоящее и будущее (они существуют как бы отдельно). Для уменьшения депрессивных проявлений нужно отсечь эмоциональные переживания в прошлом, создать ресурсное состояние в настоящем, открыть будущее и сформировать линию (поток) времени, например с помощью метафоры.

Для этого можно использовать методы, основанные на невербальной активности – арт- и музыкотерапию.

**Арт-терапия** опирается на творческую художественную и пластическую активность для выражения проблем как отдельных участников тренинга, так и группы в целом. Арт-терапия основана на предположении З. Фрейда о том, что внутреннее «Я» может быть выражено в визуальной форме при помощи спонтанного рисования.

**Музыкотерапия** подразделяется на рецептивную и активную. Механизмы лечебного действия музыкотерапии: катарсис, эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтация с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок, создание ресурсного состояния и объединение всех трёх времён.

Кроме того, возможна **групповая поведенческая терапия**.

Для учителей, достигших **третьей стадии** психического выгорания, рекомендуем психологическую коррекцию с акцентом на развитие профессиональной коммуникабельности. В этой ситуации лучше всего действовать в группе, правильно ориентируя участников во времени, развивая их познавательные потребности, раскрывая внутреннюю силу и формируя умение ею пользоваться, прорабатывая коммуникативные умения с использованием всего эмоционального спектра. Необходимо закрыть для учителя негативный опыт прошлого и создать ресурсное состояние в настоящем, помочь обрести профессиональную уверенность.

Для этого можно использовать **группу встреч**. Эта форма групповой работы широко используется в целях стимулирования процессов личностного роста. Перенос навыков и ценностей внеролевого общения, полученных в ходе тренинговых занятий, в сферу каждодневной коммуникации представляет собой один из внутренних психологических ресурсов человека, проявление его общей пси-

хологической культуры. Учитель обращается к новым сторонам своей личности, к новым способам и средствам самовыражения и рефлексии. При этом физические взаимодействия и «игры» сочетаются с вербальными упражнениями.

Основоположники данного психологического направления К. Роджерс и У. Шутц предполагали, что качество межличностного общения зависит от внутриличностных отношений. Группа встреч часто используется как средство решения различных коммуникативных проблем, связанных с преодолением конфликтов. Опыт внеролевого общения ведёт к нарушению конвенциональных коммуникативных стереотипов и, следовательно, к более непредвзятому и непосредственному восприятию, более глубокому и неискажённому пониманию членами группы самих себя.

Типичные эффекты групп встреч: расширяется сфера осознания человеком самого себя. Появляется тенденция уделять своим отношениям с другими людьми столько же внимания, сколько и содержанию общения (в том числе делового). Возникает стремление принимать и реализовывать нестандартные, творческие идеи. Более вероятными оказываются конструктивные решения межличностных разногласий и проблем. Повышается самооценка. Усиливаются чувства эмпатии и близости по отношению к другим людям и окружающему миру в целом. Изменения общения наблюдаются как в профессиональной сфере, так и в сфере отношений с близкими людьми [7].

Для коррекции системы отношений в профессиональной деятельности необходимо создание условий карьерного консультирования и профессионального супервизорства учителей, находящихся на третьей стадии синдрома психического выгорания. Супервизорское пространство – это специально организованное место экспериментирования, где специалист может исследовать те процессы, участником которых он является. Супервизия направлена на помощь консультанту в разрешении трудностей, возникающих в работе с

учениками, помогает глубже раскрыть свои сильные стороны. Кроме того, супервизорство – эффективное средство профессиональной психогигиены и психопрофилактики, позволяющее соприкоснуться с личным пространством, вплетённым в ткань профессионального взаимодействия, и обозначить его границы, а также выработать навыки эффективной профессиональной взаимопомощи и обрести большую уверенность в своей профессиональной деятельности.

Отметим, что наряду со специализированными средствами психологического воздействия целесообразно включать в программу тренинга и универсальные упражнения, направленные на саморегуляцию текущего психического состояния учителей начальных классов, достигших различных стадий синдрома психического выгорания. Рекомендуем использовать следующие способы:

- 1) медитация и визуализация [2, с. 207–214];
- 2) программа снятия психоэмоционального напряжения [4, с. 160–168];
- 3) саморегуляция эмоциональных состояний [9, с. 115–145];
- 4) саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя [8, с. 213–225];
- 5) способы регуляции психофизиологического состояния [5, с. 301–322].

Эксперимент с целью формирования у учителей начальных классов умения противостоять синдрому психического выгорания проводился на базе нескольких образовательных учреждений г. Ижевска и области. В эксперименте участвовало 30 учителей, возраст которых составлял от 26 до 47 лет, а стаж работы насчитывал от 7 до 26 лет.

Исследование было организовано в три этапа.

На первом этапе был определён уровень психического выгорания с помощью методики МВИ, разработанной К. Маслак и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой [3]. Помимо этого был проведён опрос, насколько часто проявляется данный феномен и каковы причины его возникновения. Это позволило, на наш взгляд, более чётко определить осо-

бенности синдрома психического выгорания учителей начальных классов и уточнить направления психологической работы. В результате было выявлено, что

– 59% педагогов испытывают это состояние 1–2 раза в течение учебного года;

– 23% – 3–4 раза в год;

– 18% – более 5 раз.

По длительности протекания состояния психического выгорания большинство педагогов (57%) определяют срок от 2 до 5 и от 5 до 7 дней.

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний психического выгорания, подавляющее большинство учителей (91%) ставят на первое место начало работы после отпуска, каникул, курсов, т.е. после перерыва в собственно педагогической деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – **адаптационная**, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

В качестве другой причины названы ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (ситуацию общения с родителями выделяют 21,4% учителей). Причём если в случае неадекватного общения с администрацией состояние психического выгорания возникает сразу, то при проблемах в общении с родителями негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние выгорания. Это подтверждает наличие ещё одной функции данного состояния – **защитной**, которая оберегает психику учителя от разрушения в связи с высокой эмоциональной напряжённостью.

Небольшой процент педагогов (10,1%) в качестве ситуаций психического выгорания отмечают проведение открытых уроков и мероприятий, на которые затрачивается много сил и энергии, а в результате учитель не получает соответствующего удовлетворения; окончание учебного года.

Что касается причин возникновения состояний психического вы-

горания в педагогической деятельности, то учителя выделяют следующие:

– высокая эмоциональная включённость в деятельность – эмоциональная перегрузка (36%);

– отсутствие чёткой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам (32%);

– жёсткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей (25%);

– неумение регулировать собственные эмоциональные состояния (23%);

– трудности в общении с учениками (11%);

– организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование (19%);

– ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда (18%);

– отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией (10%).

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить **три основных фактора**, влияющих на возникновение психического выгорания: **личностный, коммуникативный и организационный**, что определяет необходимость работы во всех направлениях.

Рассмотрим результаты проведённого тестирования уровня психического выгорания с помощью методики МВІ (табл. 1).

В данной выборке представлены показатели группы учителей начальных классов низкого, среднего и средневысокого уровней психического выгорания. Программа психологического сопровождения этих педагогов включала в себя различные способы работы. Полученные результаты позволили скорректировать экспериментальную программу: определить особенности синдрома психического выгорания учителей и уточнить направления психологической работы с ними.

Таблица 1

**Статистика уровней психического выгорания в группе учителей начальных классов до проведения эксперимента**

Статистические показатели	Вся группа	Низкий уровень n = 8	Средний уровень n = 10	Средневысокий уровень n = 12
Среднее	32,9	19,1	27,3	43,7
Стандартное отклонение	11,2	1,4	4,4	6
Ошибка	0,05	0,06	0,05	0,05

На втором этапе исследования проводился формирующий эксперимент. Эта работа была осуществлена в соответствии с уровнем психического выгорания специалистов. Цель данного этапа состояла в формировании у педагогов стратегий противодействия синдрому психического выгорания, которое включало в себя следующие направления.

1. Актуализация личностных ресурсов противодействия психическому выгоранию. Техники саморегуляции личности. Способы регуляции психофизиологического тонуса, направленные на нормализацию функций организма (дыхание и сердечно-сосудистая система). Элементы релаксационных техник. Приёмы и упражнения аутогенной и психомышечной тренировки (по Х. Линдеману, А.В. Алексееву и Л.Д. Гиссену), способствующие уменьшению нервно-психического напряжения, вызванного спецификой профессиональной деятельности.

2. Развитие навыков вербального и невербального общения, которые необходимы для работы педагога, для налаживания благоприятных взаимоотношений с коллегами и руководством. Восстановление и создание соответствующего уровня коммуникаций исходя из предпосылки, что, поскольку одним из проявлений психического выгорания является нарушение коммуникативной составляющей межличностных отношений, восстановление её может привести к уменьшению воздействия синдрома. Проведение групповых тренингов по развитию коммуникативных навыков.

3. Работа по развитию у учителей умений разрешать конфликтные ситуации и находить конструктивные решения. Формирование способностей достигать поставленных целей и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личностному самосовершенствованию, и др.

На третьем этапе вновь было проведено тестирование с помощью методики МВІ. Количественные показатели уровня психического выгорания учителей начальных классов до и после проведения эксперимента были подвергнуты статистической обработке, для чего мы использовали U-критерий Манна Уитни (табл. 2).

На наш взгляд, результаты свидетельствуют об эффективности программы психологического сопровождения учителей со средневысоким уровнем выгорания. Психологическая поддержка учителей с низким и средним уровнями психического выгорания также была эффективна, так как повысила уровень их психологической культуры. 18% педагогов не знали способов саморегуляции своего эмоционального состояния.

Проведение эксперимента позволило сделать следующие **выводы**.

1. Экспериментальная программа способствовала снижению уровня

Таблица 2

**Динамика изменений количественных показателей уровня психического выгорания учителей начальных классов**

Учителя	Показатели уровня психического выгорания	
	до эксперимента	после эксперимента
С низким уровнем психического выгорания n = 8	19,1	21,84
Со средним уровнем психического выгорания n = 10	27,3	27,95
Со средневысоким уровнем психического выгорания n = 12	43,7	27,45*

Примечание: \* – статистически достоверные сдвиги при  $p < 0,05$ .

психического выгорания у педагогов.

2. На итоговом этапе была выявлена высокая статистически достоверная разница по показателям у педагогов средневысокого уровня выгорания до и после проведения эксперимента.

3. В процессе проведения эксперимента выработалась активная жизненная позиция учителей начальных классов, направленная на разрешение встречающихся трудностей посредством поиска конструктивных путей выхода из создавшейся ситуации, снизился уровень неэффективных способов решения проблемных ситуаций.

4. Реализация программы обеспечила повышение психологической культуры учителей начальных классов. Обучение педагогов способам профилактики синдрома психического выгорания, по нашему мнению, необходимо для выработки у них способности противодействовать стресс-факторам, провоцирующим данный феномен.

#### Литература

1. Баранов, А.А. Стресс-толерантность педагога : теория и практика / А.А. Баранов. – М. : АСТ ; Ижевск : Изд-во УдГУ, 2002. – 422 с.

2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга : Психотехники : учеб. пос. / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 256 с.

3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н.Е. Водопья-

нова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.

4. Ключева, Н.В. Технология работы психолога с учителем / Н.В. Ключева. – М. : Сфера, 2000. – 192 с.

5. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб. : Мединская пресса, 2002. – 352 с.

6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию : Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 480 с.

7. Рудестам, К.Э. Групповая психотерапия / К.Э. Рудестам. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с.

8. Савостьянов, А.С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя / А.С. Савостьянов // Народное образование. – 2001. – № 7. – С. 213–224.

9. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пос. / Е.М. Семёнова. – М. : Ин-т психотерапии, 2002. – 250 с.

10. Maslach, C. The truth about burnout : How organization cause personal stress and what to do about in / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco : Jossey-Bass, 1997.

*Дина Рафаиловна Мерзлякова – канд. психол. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Института гражданской защиты Удмуртского государственного университета, г. Ижевск, Удмуртская Республика.*