

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМИ ДЕТЬМИ

DOI: 10.25629/НС.2019.07.19

Гайдамашко И.В., Катцова А.П.

МИРЭА – Российский технологический университет (РТУ МИРЭА)

Россия, Москва

Аннотация. Данная статья посвящена комплексному подходу к профилактике профессионального выгорания, включающему оптимизацию организации управления и развитие личностных ресурсов работников. Приведен обзор российского и зарубежного опыта такой практики. Описана специфика труда педагогов, работающих с длительно тяжелобольными детьми. По результатам проведенного исследования представлена структура и степень профессионального выгорания у данной категории педагогов, определены личностные ресурсы, помогающие противостоять выгоранию. Предложен комплексный подход по профилактике и борьбе с выгоранием.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, внешние ресурсы противодействия профессиональному выгоранию, внутренние ресурсы противодействия профессиональному выгоранию, госпитальная школа, профилактика профессионального выгорания.

Введение

Опыт работы в госпитальной школе при детском онкологическом медицинском центре показывает, что профессиональное выгорание педагогов, осуществляющих свою трудовую деятельность в данных условиях, находится среди проблем, связанных с их профессиональным, психологическим, соматическим здоровьем и безопасностью.

Целью своего исследования мы видим определение уровня выгорания педагогов, работающих с тяжелобольными детьми, а также выявление ресурсов предотвращения выгорания у данной категории педагогов, определение инструментария, способствующего профилактике и коррекции выгорания педагогов, работающих в школах с тяжелобольными детьми в медицинских стационарах.

Основные подходы зарубежных и отечественных ученых к решению проблемы профессионального выгорания

Исследуя опыт зарубежных и отечественных ученых, занимающихся изучением стратегий профилактики и коррекции выгорания, выделяем три основных подхода к решению данной проблемы: организационно-ориентированный (направлен на оптимизацию ресурсов управления), личностно-ориентированный (направлен на работу с личностными ресурсами работника) и интегрирующий данные направления – профессионально-комплексный.

К. Маслач и М.П. Лейтер в своих исследованиях подчеркивают наибольшую эффективность комбинированного подхода к проблеме выгорания, отмечают, что важным являются оптимизация организационного менеджмента и одновременная реализация программ обучения персонала [8].

Важно отметить, что организационные изменения будут эффективны в плане профилактики выгорания лишь в случае изменения необходимых индивидуальных навыков и установок работников [4, 13].

Комбинированный подход к профилактике выгорания способствует развитию вовлеченности в работу, единению корпоративных и личностных ценностей. Рабочая среда, поддерживающая высокое качество организационной жизни, способствует высокой трудовой мотивации работников, максимально ответственное выполнение трудовых обязанностей без выгорания [14, 15].

Многими исследователями подчеркивается, что не организационно-ориентированный фактор является непосредственной причиной выгорания, а личное восприятие работника ситуации его труда [1,2,3,5].

Поэтому особая важность в профилактике выгорания отводится стратегиям развития личностных ресурсов «выгорающих» работников [1].

Они направлены на развитие важных компетенций, личностных качеств, помогающих адаптироваться в процессе профессионального становления, использовать ситуационные и диспозиционные ресурсы работника в виде активных жизненных установок, самореализацию, психологической готовности к поиску внешних ресурсов в виде социальной, профессиональной, эмоциональной и др. видов поддержки [6].

Г.А. Робертс предложил в качестве ресурсо-развивающей технологии профилактики выгорания трансактную модель, направленную на изменение отношения, своей позиции в трудных ситуациях, поиск ресурсов самоизменения. В ходе групповых семинаров и индивидуальной психотерапевтической работы проводилась активизация субъектно-личностные ресурсов и усиление активной жизненной позиции, саморегуляция, саморазвитие и др.

А. Лэнгле связывает выгорание с отсутствием внутреннего согласия между содержанием своей работы и дефицитом экзистенциальной мотивации. Мощным личностным ресурсом противодействия выгоранию он выделяет «позицию открытости», которая дает возможность человеку быть творцом собственной жизни: находить новые решения и смыслы, то есть корректировать и восполнять экзистенциальные и мотивационные ресурсы, таким образом активизируя когнитивно-смысловые ресурсы субъекта жизни [1].

Данный факт подтверждает значительную роль субъектной активности в достижении самореализации.

Коррекционно-реабилитационные стратегии программы, разработанной голландскими учеными (Diegenonck) направлены на раскрытие личностных потенциалов духовных ресурсов. Авторы утверждают, что программы способствуют повышению уровня эмоционального интеллекта, чувства духовности, счастья, эффективны для повышения устойчивости к выгоранию [1, 11].

М. Буриш, исследуя особенности выгорания врачей-психиатров, акцентирует внимание на ответственном отношении субъекта труда к собственному здоровью и проблеме выгорания, как важном факторе профилактики выгорания. М. Буриш призывает овладеть приемами управления стрессом, выстраивания жизненных приоритетов, контроля и коррекции образа жизни.

А также отмечает важность овладения психологическими компетенциями в рамках профессиональной подготовки врачей и медицинских работников. К ним он относит знания о стрессе, владение техникой проведения дебрифинга, приемами релаксации, умение выстраивать хорошие отношения с коллегами, пациентами, рефлексия личных успехов и недостатков и др. [3,11].

О.И. Бабич исследовала ресурсы педагогов, выступающие в роли системообразующих в противодействии выгоранию – самоактуализацию, осмысленность жизни и интернальность личности [7].

Анализируя практико-ориентированные программы профилактики выгорания, замечаем, что их эффективность связана с повышением субъектной активности и расширением ресурсообеспечения работников.

Н.Е. Водопьянова подчёркивает, что профессиональное выгорание – это системное качество субъекта труда. Данный факт является важнейшим положением субъектно-ресурсного подхода к помощи «выгорающим» работникам.

«Системный характер профессионального выгорания проявляется в психических состояниях, процессах, диспозициях и отношениях к себе, к субъектам и объектам профессиональной деятельности, в деформации профессиональной направленности в виде смыслового отчуждения и ресурсо-разрушающих копинг-стратегий». Выгорание развивается вследствие снижения личностных ресурсов работника [1, 10, 12].

Ресурсы противодействия выгоранию, выявленные и структурированные Водопьяновой Н.Е. охватывают как профессиональные навыки, умение достигать поставленные цели, опыт профессиональный и жизненный, активная жизненная позиция и т.д., так и повышение уровня психологических знаний [1, 3].

Актуальность исследования

В настоящее время в связи с разработкой системы работы госпитальных школ в Российской Федерации, актуален вопрос подготовки и тактики психологического сопровождения педагогов, работающих с тяжелобольными детьми. Поэтому считаем необходимым исследование профессионального выгорания у таких педагогов с целью выявления личностных ресурсов преодоления выгорания, а также разработки программы профилактики, противодействия выгоранию, психологического сопровождения такой категории педагогов.

Эмпирическая база исследования

В нашем исследовании профессионального выгорания приняли участие педагоги, работающие с длительно тяжелобольными детьми в школах при больницах городов Москвы, Воронежа, Калининграда и др. Всего: 253 человека, из них 196 – женщины, 57 – мужчины. Возраст испытуемых составлял от 20 лет и до «старше 60». Большую группу составили педагоги со стажем работы с тяжелобольными детьми до 6 лет – 64%, со стажем от 7 до 16 лет – 26,5%, более 17 лет – 9,5%.

Особенности труда педагогов, работающих с тяжелобольными детьми в госпитальных школах

К особенностям условий труда, способствующим выгоранию данной категории педагогов можно отнести:

1. Постоянные контакты с тяжелобольными детьми, их законными представителями, находящимися в трудной жизненной ситуации. Педагог наблюдает тяжелое состояние подопечных, встречается со случаями смерти чаще своих коллег, работающих в массовых школах. Родители часто испытывают тяжелое психологическое состояние, вызванное переживаниями за жизнь и здоровье ребенка, оторванность от привычного круга общения, образа жизни и т.д.

Как следствие проектирование ситуации болезни, горя на себя и своих близких. Чаще подвергается экзистенциальным переживаниям.

2. Повышенные санитарно-гигиенические требования к работе педагога. По причине сниженного иммунитета, также нередко – опасных инфекций у подопечных педагог вынужден в течение рабочего дня находиться в медицинской маске, специальной одежде, регулярно обрабатывать руки, средства обучения антисептиком. Это является фактором, относящим условия труда таких педагогов к «особым условиям труда».

3. Повышенный контроль и самоконтроль. Процесс обучения детей в школе при онкоцентре проходит практически непрерывно: и во время проведения курсов химиотерапии, и во время восстановительного периода. Педагог должен следить за изменением состояния подопечного во время урока, правильно дозировать учебную нагрузку, выбирать подходящие, наиболее оптимальные средства и методы обучения, создавать психологически благоприятную атмосферу учебного процесса, помнить о «бережном» оценивании знаний, умений и навыков учащихся. Умело контролировать свои эмоции, реакции на психотравмирующие факторы.

Поэтому важно не забывать об оптимизации организационного менеджмента как одного из основных подходов профилактики и коррекции выгорания.

Методы

В исследовании нами применялись диагностические методики для выявления уровня выгорания и для исследования индивидуальных особенностей личности как личностных ресурсов преодоления выгорания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностические методики исследования

Параметр исследования	Диагностическая методика
Выгорание: - эмоциональное выгорание	опросник В.В. Бойко
эмоциональное и профессио- нальное выгорание	опросник МВИ в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.
- обобщенная оценка професси- онального выгорания	коэффициент В.И. Евдокимова
Личностные особенности: - устойчивые личностные черты	Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI)
- уровень адаптивности	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин) тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева; Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) в адаптации Н.Водопьяновой, Е. Старченковой Тест Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС) В. Янке и Г. Эрдманн в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- жизненные ориентации	
- стрессоустойчивость	

Результаты

Проведенное нами исследование показало следующие результаты выявления степени выгорания у данных групп педагогов, представленные на диаграмме 1.



Диаграмма 1 – Распределение уровней профессионального выгорания педагогов на основе обобщенной оценки профессионального выгорания В.И. Евдокимова

Методики определения индивидуальных особенностей личности показали, что для педагогов с отсутствием признаков выгорания характерны следующие личностные особенности и особенности поведения преодоления стресса и трудностей, которые можно расценивать как личностные ресурсы преодоления выгорания (рисунок 1).



Рисунок 1 – Личностные особенности и особенности поведения преодоления стресса педагогов с отсутствием признаков выгорания

Необходимым инструментарием профилактической и коррекционной работы по предотвращению профессионального выгорания считаем психологическое сопровождение данной категории педагогов, направленное на развитие, восполнение и создание личностных ресурсов противодействия выгоранию с учетом результатов нашего исследования.

Также в ходе нашего исследования было установлено, что у многих педагогов отсутствует психологическая готовность работать в условиях длительных непрерывных коммуникаций с тяжелобольными детьми и их законными представителями. То есть отсутствует профессиональная готовность осуществления трудовой деятельности с такой категорией подопечных. Замечены противоречия между ожиданиями работника и реальными рабочими ситуациями, дефицитом профессиональных компетенций и профессиональной адаптации, профессионально-личностным развитием, недостатком стрессоустойчивости, неопределенности смысловых жизненных ориентиров, экзистенциальными кризисами и непрерывным общением с тяжелобольными, а также неизлечимыми больными детьми их родителями, испытывающими тяжелое психологическое состояние и т.д.

Поэтому наиважнейшим инструментарием предотвращения профессионального выгорания считаем наряду с психологическим сопровождением педагогов, работающих с длительно тяжелобольными детьми, мероприятия, развивающие ресурсное обеспечение профессиональной деятельности в формате курсов повышения квалификации по подготовке педагогов, работающих с тяжелобольными детьми.

В связи с этим материалы нашего исследования были включены в программу курсов профессиональной переподготовки «Тьютор госпитальной школы» по работе с длительно тяжелобольными детьми, проводимых ГАОУ ВО МГПУ.

Кроме того, нельзя не учитывать эффективность комбинированного подхода к проблеме выгорания работников. Активизация организационно-управленческих ресурсов (изменения в основных областях трудовой жизни: рабочая нагрузка, справедливость, вознаграждение, ценности, атмосфера в рабочем коллективе, контроль), программы обучения персонала, наставничество играют важную роль в профилактике профессионального выгорания.

Заключение

В заключение хотим отметить, что в целях предотвращения профессионального выгорания у педагогов, работающих с длительно тяжелобольными детьми, необходима комплексная работа, направленная как на усиление внешних ресурсов, связанных с условиями труда, взаимоотношений в коллективе, так и на реконструкцию и развитие личностных ресурсов работников.

Наше исследование выявило, что к наиболее значимым личностным ресурсам таких педагогов относятся ассертивные действия, самостоятельность принятия решений, самоутверждение, принятие значимости стресса, хорошие адаптивные способности, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, адекватное оценивание своего места в коллективе, соблюдение общепринятых норм поведения.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Субъектно-ресурсный подход к психологической помощи "выгорающим" специалистам // Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия. Тверь, 2016. С. 159-171.
2. Водопьянова Н.Е., Виданова Ю.И. Психическое выгорание как барьер профессиональной самореализации личности выгорания // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий: сборник научных статей / Под ред. В.В. Лукьянова, А. Подсадного. Курск: Курск, гос. ун-т. 2007 г. С. 30-33.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 343 с.
4. Гайдамашко И.В., Пугачева Е.В., Цуникова Т.Г. Системно-мыследеятельный подход к самоорганизации деятельности субъектов образовательного процесса в техническом университете // Человеческий капитал. 2015. № 1 (73). С. 60-63.
5. Долгова В.И., Шаяхметова В.К., Образцова Е.В. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДООУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 222–231.
6. Евдокимов В.И и др. Оценка профессионального выгорания у медицинских работников. Воронеж. гос. мед. акад. им. Н.Н. Бурденко Росздрава, Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. Воронеж; СПб.: Политехника-сервис, 2009. 82 с.
7. Катцова А.П. Оценка и анализ синдрома профессионального выгорания у педагогов, работающих с тяжелобольными детьми // Человеческий капитал. 2018. № 10 (118). С. 122-129.
8. Катцова А.П. Особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих в школах при больницах // Человеческий капитал. 2017. № 9 (105). С. 98-102.
9. Комаревцева И. В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования: дисс. канд. психолог. наук. Ставрополь 2014. 180 с.
10. Молокоедов А.В., Слободчиков В.И., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левъ, 2018. 252 с.
11. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 329 с.
12. Рыбина О.В., Винокур В.А., Клиценко О.А. Взаимосвязь социальных факторов с профессиональным стрессом у врачей // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии. СПб., 2004. С. 189-190.

13. Morosanova V., Kondratyuk N., Gaidamashko I., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress. International Conference on Psychology and Education Сep. “The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS”. 2018. Pp.460-470.

14. Morosanova V.I., Gaidamashko I.V., Chistyakova S.N., Kondratyuk N.G., Burmistrova-Savenkova A.V. Regulatory and personality predictors of the reliability of professional actions // Psychology in Russia: State of the Art. 2017. Vol. 10. No. 4. Pp. 195-207.

15. Schaufeli W. B. The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. - Washington DC: Taylor and France, 1999. 221p.

Гайдамашко Игорь Вячеславович. E-mail: igor660@mail.ru

Катцова Анастасия Павловна. SPIN: 3803-6640. E-mail: anastasia.kattsova@gmail.com

Дата поступления: 01.05.2019

Дата принятия к публикации 10.07.2019

COMPLEX APPROACH OF EMOTIONAL BURNOUT PREVENTION OF TEACHERS WORKING WITH SERIOUSLY ILL CHILDREN IN HOSPITAL SCHOOLS

DOI: 10.25629/HC.2019.07.19

Gaidamashko I.V., Kattsova A.P.

MIREA – Russian Technological University (RTU MIREA)

Russia, Moscow

Abstract. This article dwells on complex approach of emotional burnout prevention. It combines management optimization and personal resources development. There is an overview of Russian and foreign experience. Particularities for teachers working with seriously ill children are described. Based on the author’s research the key resources for emotional burnout prevention are detailed. A complex emotional burnout prevention approach is proposed.

Keywords: emotional burnout, external resources, internal resources, hospital school, emotional burnout prevention.

Gaidamashko Igor Vyacheslavovich. E-mail: igor660@mail.ru

Kattsova Anastasia Pavlovna. SPIN: 3803-6640. E-mail: anastasia.kattsova@gmail.com

Date of receipt 01.05.2019

Date of acceptance 10.07.2019