

## **ФАКТОРЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ-ДЕФЕКТОЛОГОВ**

Термин «эмоциональное выгорание» является межпредметным. Различные подходы к его определению раскрываются в медицинских, психоло-педагогических, экономических исследованиях (Н. П. Беляцкий, В. В. Бойко, С. Е. Велесько, Н. Е. Водопьянова, С. Джексон, К. Кондо, И. В. Малышев, К. Маслач, Е. В. Мещерякова, В. Е. Орел, Э. Пайнс, Т. И. Ронгинская, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк, Х. Фройденбергер и др.).

Понятие «эмоциональное выгорание» применяется для характеристики психологического состояния специалистов, профессиональная деятельность которых связана с интенсивным и тесным общением с людьми (Н. В. Гришина, В. Е. Орел, Е. С. Старченкова, Э. Э. Сыманюк, Т. В. Форманюк и др.). В частности, В. Е. Орел [2] под эмоциональным выгоранием понимает дисфункцию, вызванную воздействием профессиональной деятельности на личность, наиболее отчетливо проявляющаяся в сфере субъектных видов труда. Выгорание близко к категории психических состояний. В его структуру входят три компонента: эмоциональный (психоэмоциональное истощение), мотивационный (цинизм) и оценочный (самооценка профессиональной эффективности).

Ряд исследователей (С. П. Безносков, Е. С. Старченкова, Э. Э. Сыманюк и др.) синдром эмоционального выгорания рассматривают как профессиональное выгорание, в большей степени свойственное представителям профессий типа «человек – человек».

К. Маслач и С. Джексон [5] эмоциональное выгорание определяют как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающую в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе.

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживает проблема эмоционального выгорания специалистов образовательной сферы, проходящих переподготовку в ИПК и П. Слушатели имеют педагогическое образование, определенный стаж и опыт работы в различных учреждениях образования г. Гомеля и Гомельской области, обладают личностной зрелостью и сформировавшимся мировоззрением. Нередко причиной их поступления на переподготовку является недостаточная удовлетворенность профессиональной педагогической деятельностью и снижение ее эффективности, стремление преодолеть синдром эмоционального выгорания.

Профессия учителя-дефектолога предъявляет целый ряд требований к специалисту: глубокие знания в области педагогики и психологии лиц с функциональной или органической патологией развития, педагогический оптимизм, гуманизм, доброжелательность, толерантность, эмпатийность, тактичность и терпение. Он имеет большую социальную значимость, но требует от специалиста значительных психоэнергетических затрат, обусловленных сложностью педагогических ситуаций, осознанием ответственности за детей с проблемами развития и т.д., что отрицательно сказывается на состоянии здоровья учителей (С. Б. Гнедова, Н. А. Ковалева, Е. В. Куприянчук, В. Н. Феофанов и др.). В связи с этим приобретает актуальность исследование факторов, приводящих к его появлению эмоционального выгорания у слушателей-дефектологов ИПКиП.

Изучением различных аспектов эмоционального выгорания учителей-дефектологов занимались Н. Ф. Алиева, Т. О. Белова, И. О. Елькин, И. В. Комаринцева, Е. В. Куприянчик, А. Н. Леева, М. Ю. Рубцов, А. В. Рудаков, В. Г. Суворов, В. Н. Феофанов, Н. А. Фомина, Л. В. Чернышева, М. В. Яковлева и др.

Механизм формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования И. В. Комаринцева описывает следующим образом: на основе психоконституциональных и субъективно личностных предпосылок, личность, не зная своего интраиндивидуального пространства и не владея умением управлять своими динамическими психологическими свойствами, в эмоционально насыщенной коммуникативной среде теряет контроль над своими эмоциональными реакциями, избыточно расходует для их переживания свои психологические ресурсы, остается истощенной и бессильной для выполнения профессиональных задач и удовлетворенности полученными результатами труда [1].

Развитие синдрома эмоционального выгорания является следствием воздействия комбинации организационных, профессиональных стрессоров и личностных факторов (В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, К. Кондо, А. И. Куликов, В. Е. Орел, Т. В. Решетова, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк и др.).

Согласно В. Н. Феофанову, факторами риска возникновения и развития синдрома выгорания у специальных педагогов являются: отсутствие специальной дефектологической подготовки, ведет к появлению признаков эмоционального истощения; характер диагностируемого нарушения у учащихся, а именно умственная отсталость, обуславливает преимущественное развитие симптома деперсонализации; территориальная (социокультурная) принадлежность – педагогическая деятельность в мегаполисе сопряжена с деперсонализацией, работа в малом городе, приводит к мотивационно-установочному редуцированию; некоторые возрастные диапазоны, имеющие различную сензитивность к отдельным симптомам психического выгорания, так у 21–30 летних более выражена редукция личных достижений, в 41–50 лет чаще развивается деперсонализация, 51-60 летние имеют большую склонность к эмоциональному истощению; стаж работы в системе образования от 10 до 20 лет вызывает мотивационно-установочное редуцирование [4].

Рассматривая эмоциональное выгорание как профессиональную деформацию личности, М. Т. Баймуканова, В. В. Боброва, Ж. Х. Кендербекова, З. Я. Олексюк, в числе ее причин у педагогов-дефектологов называют: полифункциональность; специфику профессиональной деятельности, связанную с обучением и воспитанием детей с ограниченными возможностями в развитии; отсутствие временных рамок выполнения тех или иных видов педагогического труда, что нередко приводит к перегрузкам; высокую напряженность из-за специфики работы, неуверенность, боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление у молодых специалистов; неприятие, непонимание, подозрительность, недоверие друг к другу, нежелание вкладывать усилия в развитие коллектива и организации в целом у педагогов старшего возраста; состояние хронического стресса в связи с негативными психологическими переживаниями, интенсивными межличностными взаимодействиями, напряженностью; излишний критицизм со стороны более опытных коллег, что приводит к конфликтам в педагогическом коллективе; неудовлетворенность или частичную неудовлетворенность работой, которая негативно влияет на индивидуальность, профессиональную успешность и межличностные отношения в коллективе и др. [3].

Целью нашего исследования было изучение факторов и способов профилактики эмоционального выгорания у слушателей ИПК и ПК УО «ГГУ им. Ф. Скорины» специальности «Интегрированное обучение и воспитание в школьном образовании» вечерней и заочной форм получения образования. Выборка составила 48 человек.

Методы исследования: опрос и беседа. Со слушателями был проведен опрос «Оценка факторов, влияющих на выгорание», результаты которого затем были обсуждены в ходе групповой беседы. Анализировались следующие группы факторов: особенности работы, особенности клиентов, особенности ситуации на работе, особенности помогающего (самоописание), особенности социально-культурного контекста. Кроме того, с респондентами была проведена беседа о способах профилактики синдрома эмоционального выгорания, которые они применяют в своей работе.

Анализ результатов исследования показал, что слушатели не всегда свободны в выборе и зачастую не имеют возможности управлять ситуацией на своей работе. При этом большинству

респондентов нравится выполняемая работа, она приносит удовлетворение и соответствует ценностям и убеждениям. При этом респонденты не всегда чувствуют себя достаточно компетентными, отмечают необходимость получения дополнительной информации и методической помощи.

Участники опроса работают с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, их родителями, но нагрузка не всегда распределяется равномерно, как с точки зрения количества обучающихся (оно увеличивается), так и решаемых проблем. Дополнительным стимулом, существенно влияющим на мотивацию, удовлетворенность профессиональной деятельностью и ее результатами, являются старания детей, успешное выполнение ими предлагаемых заданий, желание заниматься.

В группе факторов, отражающих особенности ситуации на работе, слушателями были выделены: недостаток организационной поддержки, методической помощи, большую и несбалансированную нагрузку (большое количество клиентов и оформляемой документации), безответственное и безразличное отношение родителей, непонимание специфики и сложности работы дефектолога другими педагогами и представителями администрации учреждения образования, ожидание быстрых результатов работы.

Большинство респондентов указывают, что не всегда чувствуют себя достаточно подготовленными и компетентными специалистами. Как следствие этого, на наш взгляд, выступают отмечаемые рядом респондентов волнение, ожидание неудачи. Слушатели отметили, что прохождение переподготовки, чтение дополнительной литературы по специальности, участие в семинарах и обмен опытом с коллегами помогает чувствовать себя более уверенно, совершенствоваться в профессиональном и личностном плане.

Среди используемых способов профилактики синдрома эмоционального выгорания слушатели называли следующие (перечислены в порядке убывания по частоте встречаемости в ответах респондентов): общение с родными и друзьями; прогулки на природе; хобби (в основном, рукоделие, рисование); баня, сауна; массаж; чтение художественной литературы и журналов; уборку в квартире, ручную стирку; приготовление различных блюд и обсуждение рецептов с подругами, коллегами; занятия в саду, огороде, разведение цветов; прослушивание музыкальных произведений; просмотр фильмов (как правило, комедий); физические упражнения (бассейн, фитнес, танцы и т.п.); отдых в тишине; общение с коллегами; общение с домашними питомцами; ароматерапия; сон; участие в психологических тренингах; йога; прием успокоительных препаратов, кофе, алкоголя.

По результатам опроса особенности социально-культурного контекста не так значимы для испытуемых. Они признают влияние социально-экономических перемен, но принимают их как неизбежное, отмечают, что увеличение количества детей с проблемами в развитии подтверждает необходимость и значимость работы учителей-дефектологов. По мнению респондентов, отношение в обществе к работе дефектолога положительное, больше толерантности проявляется и по отношению к детям с ОПФР.

Таким образом, основными факторами эмоционального выгорания слушателей-дефектологов являются особенности ситуации на работе (недостаток организационной поддержки, методической помощи, большая и несбалансированная нагрузка, безответственное и безразличное отношение родителей, непонимание специфики и сложности работы дефектолога другими педагогами и представителями администрации учреждения образования, ожидание быстрых результатов работы). Респонденты применяют физические, физиологические, биохимические и психологические методы профилактики эмоционального выгорания. Преобладают психологические методы, которые, как правило, комбинируют с физиологическими и физическими.

#### Список литературы

1. *Комаревцева И. В.* Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования: дис...канд. психол. наук: 19.00.07. Ставрополь, 2014. 172 с.
2. *Орел В. Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3. С. 18–26.

3. Олексюк З. Я., Боброва В. В., Кендербекова Ж. Х., Баймуканова М. Т. Профессиональные деструкции у педагогов-дефектологов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2014. № 2. С. 65–66. URL: <http://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=349> (Дата обращения: 21.03.2019).

4. Феофанов В. Н. Психическое выгорание специальных педагогов и его влияние на психологическое благополучие учащихся с отклонениями в развитии: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.10. Нижний Новгород, 2008. 249 с.

5. Maslach C., Jackson S. E. The Maslach-Burnout-Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1986. 286 p.