

**Забурдаева Вера Михайловна**

магистрант

Научный руководитель

**Селезнева Юлия Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ОСОБЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

***Аннотация:** в статье предложено авторское видение понятия и проблемы эмоционального выгорания педагогов, особенностей и причин его появления. На основе теоретического анализа автор сделал предположение о взаимосвязанности уровня проявления эмпатии и темпов эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. В рамках реализации практической части исследования автором планируется выделить способы преодоления эмоционального напряжения с опорой на интегральные характеристики личности педагогов, а также на условия профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с особенными детьми.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, эмпатия, особенные дети, профилактика, эмоциональное напряжение.*

Актуальность исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеет высокую социальную значимость. На плечи педагогов ложится сложная и ответственная задача по социализации особенных детей и подростков. Важным профессиональным качеством таких педагогов является эмпатия – сочувствие, понимание и принятие особенностей ребенка, способность посмотреть на ту или

иную ситуацию «его глазами». Именно эмпатия помогает создать теплые и доверительные отношения с детьми, имеющими особенности здоровья. При этом слишком активно проявляемая эмпатия становится одной из базовых причин быстрого эмоционального выгорания педагогов. Вплотную мы столкнулись с этой проблемой, наблюдая за работой педагогов центра социальной реабилитации инвалидов.

Феномен эмоционального выгорания – принято определять, как психологическое явление, оказывающее негативное воздействие на психическое и физическое здоровье педагога и эффективность его профессиональной деятельности.

Эмоциональная нагрузка педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, отличается от других педагогических профессий тем, что они все время балансируют между «жалостью» и «равнодушием». Очень сложно найти тонкую грань, которая позволяет, спокойно и доброжелательно помогать особенному ребенку развиваться и находить свое место в обществе. Такая эмоционально затратная работа требует от педагогов максимальной включенности и максимальной самоотдачи, и, как следствие, приводит к ускорению темпов эмоционального выгорания.

На наш взгляд, педагогам с ОВЗ требуются специально организованная помощь по профилактике, а для некоторых уже и в преодолении синдрома эмоционального выгорания. Практика показывает: чем выше уровень эмпатии и нацеленности на результат в профессиональной деятельности, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Исследование теоретических источников по данному вопросу, позволило нам определить, что в дальнейшей работе мы будем опираться на труды Х.Дж. Фрейденбергера [6], в которых впервые введено понятие «эмоциональное выгорание»; В.В. Бойко [1], разработавшего трехфазную модель СЭВ, описавшего причины и факторы эмоционального выгорания; К. Маслач [3], представившую трехфакторную модель эмоционального выгорания и разработавшую методика «МВІ» и Н.Е. Водопьяновой [2], предложившей модель психопрофилактических мероприятий, способствующих предупреждению эмоционального выгорания.

Нам близко понимание синдрома эмоционального выгорания как защитного механизма психики, выработанного человеком в ответ на травмирующие воздействия профессиональных стрессов. По мнению Н.В. Козиной, «механизм проявляется в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на раздражители.» [7]. Такой подход к пониманию синдрома предполагает возможность исследования способов поддержания эмоциональной стабильности и стрессоустойчивости педагогов как метода профилактики эмоционального выгорания. Понимание особенностей появления и протекания синдрома профессионального выгорания – фазы напряжения, резистенции и истощения по В.В. Бойко [1] – дают нам общее представление о том, на каком этапе имеет смысл начинать профилактическую работу.

Описание основных признаков синдрома эмоционального выгорания – эмоциональное истощение, дегуманизация и негативное восприятие себя, как специалиста – в работах В.Е. Орла [5], навело нас на мысль о важности адекватности профессионального выбора педагогов, работающих с особенными детьми.

Мы согласны с Т.Г. Неруш, которая выделяет в качестве основных факторов риска развития синдрома эмоционального выгорания слабый тип нервной системы, с его характерной психосоматической реакцией на стресс, заниженную самооценку, перфекционизм и интровертированность [4], и планируем выделить ряд способов преодоления эмоционального напряжения с опорой на интегральные характеристики личности педагогов.

Основными задачами дальнейшего практического исследования являются выявление условий, способствующих профилактике появления синдрома профессионального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями, и создание профильной профилактической программы, ключевыми направлениями которой мы видим:

– информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания, а также обучение их способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации (в форме тренингов и индивидуальных занятий);

– обучение самоанализу источников негативных переживаний и конструктивным способам снятия эмоционального напряжения (в форме индивидуальных занятий);

– мотивирование педагогов к повышению уровня самоактуализации и саморазвития личности, выявление личностных ресурсов, раскрытие творческого потенциала (в форме тренингов и индивидуальных занятий);

– создание системы мероприятий, способствующих повышению значимости педагогической профессии.

### ***Список литературы***

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении» / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 105 с.

2. Водопьянова Н.Е. Психическое выгорание и качество жизни / Н.Е. Водопьянова // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 6. / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2002. – С. 140–154.

3. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 147 с.

4. Неруш Т.Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций / Т.Г. Неруш // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – №3. – С. 83–86.

5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность / В.Е. Орел, А.А. Рукавишников // Психология субъекта профессиональной деятельности. – Ярославль, 2002. – С. 9–65.

6. Фрейденберг Х.Дж. Избранные труды и положение / Х.Дж. Фрейденберг. – М.: Сфера, 2014. – 317 с.

7. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. – 3-е издание. / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – М.: МЕДпрессинформ, 2015. – С. 67–70.