

Карцева Мария Алексеевна

магистр психол. наук, студентка

Научный руководитель

Пазухина Светлана Вячеславовна

д-р психол. наук, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С НЕСТАНДАРТНЫМИ ДЕТЬМИ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные подходы к определению синдрома профессионального выгорания у педагогических работников, осуществляющих свою деятельность с нестандартными детьми с ограниченными возможностями здоровья. Подробно проанализированы трудности, с которыми сталкиваются учителя в условиях инклюзивного образования. Предложены конкретные рекомендации по преодолению синдрома выгорания.*

***Ключевые слова:** синдром, выгорание, профилактика, педагог.*

В настоящий момент под синдром профессионального выгорания понимается такой вид профессиональной деформации лиц, которые по природе своей деятельности находятся в постоянном тесном контакте с другими людьми. Так, М.М. Скугаревская определила данный синдром как определенную реакцию организма, которая проявляется в следствии длительного воздействия стрессогенных факторов, связанных с работой. Таким образом синдром профессионального выгорания выступает как некий защитный механизм психики, который вырабатывается у человека в ответ на воздействующий профессиональный стресс [5].

Н.Е. Водопьянова в своих исследованиях дала следующее определение синдрома выгорания: «это постепенная потеря эмоциональной, физической и

интеллектуальной энергии, вследствие чего наблюдается эмоциональное, умственное и физическое утомление, истощение, снижение уровня удовлетворенности выполнением своей работы и личной отстраненности» [3].

Категория педагогических работников, ключевой составляющей деятельности которых выступает непосредственная работа с учениками и родителями, является наиболее подверженной риску синдрома выгорания. Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка и т. д.

Особенно увеличивается риск развития синдрома профессионального выгорания у педагогов, работающих с нестандартными детьми, к которым в числе прочих относятся дети с ограниченными возможностями здоровья.

Как показывают исследования ученых, в нашей стране за последние годы значительно увеличилось количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, ведь согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 г. №273-ФЗ, дети с ограниченными возможностями здоровья обладают гарантированным правом на образование как в специально созданных коррекционных учебных заведениях, так и в общеобразовательных организациях на основе адаптированных образовательных программ [1]. Таким образом, у педагогических работников значительно возрастает количество выполняемых ими задач, которых от них требует переход на инклюзивное образование. Включение ребенка с ограниченными возможностями здоровья ребенка в общеобразовательную школу предполагает изменение целой школьной системы, школьной культуры и системы взаимоотношений участников школьного процесса между собой, при которой повышается важность тесного сотрудничества педагогов, специализированных сотрудников и родителей детей с особыми образовательными потребностями.

Основная трудность, с которой сталкиваются педагогические работники в связи с увеличивающимся количеством учащихся с особыми образовательными потребностями, – это отсутствие базового образования по направлению коррекционной педагогики и психологии. Данная проблема компенсируется прохождением педагогов различных курсов повышения квалификации, программ дополнительного образования, их участием в различных семинарах. Прохождение курсов и др., с одной стороны, дает некую опору при работе и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, но, с другой, не предоставляет крепкой теоретико-методологической и практической базы необходимой для работы с данной категорией детей.

Н.В. Рыбалкин в своих работах считает, что отсутствие у педагогических работников крепкой теоретической и практической базы, раскрывающей основные тонкости и особенности работы с детьми с ОВЗ, вызывает множество сложностей работы, что значительно повышает риск возникновения синдрома профессионального выгорания. Подобное явление также обусловлено в большинстве случаев отсутствием видимого результата своей работы, так как дети с ограниченными возможностями здоровья показывают медленные маленькие шаги в обучении, а в редких случаях могут и не иметь успехов в обучении [4].

Таким образом, значительно повышается важность проведения профилактических мероприятий для предупреждения развития синдрома профессионального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Профилактика синдрома выгорания представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на снижение стрессогенных факторов и способствуют повышению возможности профессионального развития педагогов. Также одним из важных направлений профилактической работы является ранняя диагностика симптомов синдрома профессионального выгорания. Психологические меры профилактики включают в себя ряд рекомендации, которые мы составляли с опорой на труды таких ученых, как О.В. Хухлаева, Н.Е. Водопянова и В.В. Бойко.

В нашем исследовании мы остановились более подробно на реализации профилактических мероприятий, описанных в трудах Виктора Васильевич Бойко. Основу своей профилактической работы он связывал с определением синдрома профессионального выгорания как динамического процесса. В связи с этим он выделял следующие фазы развития синдрома, с которыми необходимо работать поэтапно: фаза нервного тревожного напряжения, фаза резистенции (сопротивления), фаза истощения.

Первая фаза профилактики профессионального выгорания начинается с изучением профессиональной ситуации (выявление стресс-факторов, анализ собственной стрессовой реактивности и т. д.) и начинается активная работа по снижению влияния стрессоров.

Данная ступень профилактики синдрома характеризуется применением своих специализированных приемов:

1) диагностика стресса (обучением приемам выявления симптомов, предупреждающий организм о стрессе);

2) оценка ситуации (определение стрессоров в работе и путей их устранения);

3) ведение «Ежедневника стресса» (сбор ежедневной информации по компонентам: стресс дня, реакция организм на стресс, выявление способы адаптации и приемы релаксации, их эффективность, а также необходимо описывать собственные внутренние ощущения);

4) выявление наиболее важных стрессоров, выявление и подбор приемов преодоления стресса, а также определение система вознаграждения и наказаний за выполнение/не выполнение;

5) временное понижение профессиональной нагрузки и овладение навыками тайм-менеджмента;

6) создание списка дел под названием «Дела, которые мне нравится выполнять»;

7) определение группы социальной поддержки.

Вторая фаза профилактических мероприятий включает в себя восприятие профессиональной ситуации как стрессовой. На данной ступени необходимо использовать следующие приемы: стратегия выборочного восприятия; отношение жизни как к празднику; использование юмора как буфера между стрессовой ситуацией и человеком; применение медитативных техник, аутогенных тренировок, а также физических упражнений (с учетом индивидуально-психологических особенностей).

Таким образом, можно сделать вывод, что основные направления работы по профилактике и предупреждению развития синдрома профессионального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, должны способствовать формированию навыков эмоциональной саморегуляции, развитию эмоциональной компетентности, формированию способностей к ежедневной рефлексии, расширению ресурсов к преодолению стрессовых ситуаций, а также изменению иррациональных способов поведения [2].

Список литературы

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2017–2016 года «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 04.04.2020).
2. Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2009. – 490 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 338 с.
4. Рыбалкина Н.В. Размышления о тьюторстве. – М.; Тверь: СФК-Офис, 2016. – 188 с.
5. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – №7. – С. 3–9.

Mariya A. Kartseva

master of psychology, student

Scientific adviser

Svetlana V. Pazukhina

doctor of psychological sciences, head of department

FSBEI of HE "Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University"

Tula, Tula Region

PREVENTION OF THE PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract: the main approaches to determining the professional burnout syndrome in teaching staff who carry out activities with children with disabilities are analyzed in the article. The difficulties that teachers face in conditions of inclusive education are described in detail. Specific recommendations for overcoming professional burnout syndrome are proposed.

Keywords: syndrome, burnout, prevention, teacher.

References

1. Federal'nyi zakon 273-FZ ot 29 dekabria 2012 goda s izmeneniami 2017-2016 goda "Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii". Retrieved from <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
2. Boiko, V. V. (2009). Psikhoenergetika., 490. SPb.: Piter.
3. Vodop'ianova, N. E. (2008). Sindrom vygoraniia., 338. SPb.: Piter.
4. Rybalkina, N. V. (2016). Razmyshleniia o t'iutorstve., 188. M.; Tver': SFK-Ofis.
5. Skugarevskaia, M. M. (2002). Sindrom emotsional'nogo vygoraniia. *Meditsinskie novosti*, 7, 3-9.