

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Горячих Алина Витальевна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Строй Галина Владимировна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

EMOTIONAL BURNOUT OF YOUNG SPECIALISTS WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL

Alina Goracih

Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Galina Stroy

Candidate of Psychological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности эмоционального выгорания молодых специалистов, работающих с детьми. Раскрыта сущность феномена эмоционального выгорания. Рассмотрены несколько научных подходов к пониманию феномена эмоционального выгорания, его стадии и факторы развития. А также предложены рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Abstract. The article examines the psychological features of emotional burnout of young professionals working with children. The essence of the phenomenon of emotional burnout is revealed. Several scientific approaches to understanding the phenomenon of emotional burnout, its stages and development factors are considered. Recommendations for teachers on the prevention of emotional burnout are also offered.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, напряжённость, стадии развития, профилактика, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Keywords: emotional burnout, stress, tension, developmental stages, prevention, children with disabilities.

Введение. В мире с каждым годом увеличивается рождение детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ). Следовательно, возникает потребность в увеличении численности специалистов клинико-психологического сопровождения особых детей.

Особенности профессиональной среды требуют высокой ответственности, постоянного самоконтроля, самообладания, терпимости, стрессоустойчивости. Зачастую специалисты клинико-психологического сопровождения детей с ОВЗ подвержены эмоциональному выгоранию.

Представители многих профессий, работающие в сфере общения, склонны к симптомам усталости и постоянному эмоциональному напряжению. В настоящее время получило распространение в литературе обсуждение вопроса эмоционального выгорания молодых сотрудников, в первую очередь, «коммуникативных» и «социальных» профессий, специфика работы которых заключается в постоянном взаимодействии и общении с другими людьми, как положительно, так и отрицательно окрашенном. Профессия педагога одна из таких профессий, где на профессионале лежит огромный груз ответственности по установлению доверительных отношений и умению управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

Очень многие молодые специалисты общеобразовательной школы сталкиваются в процессе своей деятельности со снижением эффективности труда. Проходит время и специалисты из-за неправильной организации труда и многих других причин, оказываются в состоянии эмоционального истощения. Работники не только теряют свои силы и здоровье, но и не могут помочь в решении проблем своих учащихся.

Среди зарубежных исследователей феномена эмоционального выгорания можно выделить труды американского психиатра Г. Фрейденбергера. Описал стадии развития эмоционального выгорания (Дж. Гринберг) Разработали многофакторную теорию выгорания (К. Маслач и С. Джексон) Динамическая модель эмоционального выгорания (Б. Перлман и Е. А. Хартман) Внешние и внутренние факторы в формировании и развитии феномена «эмоционального выгорания» раскрыли (А.Я. Чебыкин, Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, С. Шауфели) Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности (М.В. Агапова) разделила причины эмоционального выгорания на пять факторов (М.В.Борисова) Рассмотрела взаимосвязь эмоционального выгорания учителей с различными типами экономического самоопределения (Н.Н. Сафукова)

Термин «эмоциональное выгорание» был введён американским психиатром Гербертом Фрейденбергом в 1974 году. Данное понятие происходит от термина «burnout», который переводится как «сгорание» или «выгорание».

Эмоциональное выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Оно происходит, если человек долго чувствует себя перегруженным, лишённым сил и неспособным справиться с внешними условиями.

Цель исследования: теоретическое изучение феномена эмоционального выгорания у молодых специалистов, работающих с детьми с ОВЗ в условиях общеобразовательного школы, составление программы профилактики данного феномена.

Методика и организация исследования: метод теоретического анализа литературных источников, обобщения и интерпретации научных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В работах зарубежных и отечественных исследователей, изучающих феномен эмоционального выгорания, можно увидеть множество терминов, обозначающих его: синдром эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [2], психическое выгорание (В. Е. Орел) [4], эмоциональное сгорание (Т. В. Форманюк) [1], синдром эмоционального перегорания (В. Д. Вид, Е. И. Лозинская) [3].

Проблема эмоционального выгорания исследуется зарубежными и отечественными психологами более сорока пяти лет. За этот период было выпущено около трёх тысяч публикаций по проблемам эмоционального выгорания и выявлено около сотни симптомов, связанных с эмоциональным выгоранием. Однако, в большей мере они носят описательный характер и не подвергались эмпирическим исследованиям.

В условиях современной педагогической деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья уделяется значительное внимание повышению профессиональной компетентности педагога. Значительно расширяется функционал, к которому должен быть готов современный педагог, а именно: психолого- педагогическое сопровождение семьи ребенка с ОВЗ в условиях инклюзивного образования, сопровождение родителей на этапе обучения коррекционными приемами работы с детьми, использование в педагогической деятельности инновационных технологий, в том числе компьютерных, для овладения ребенком с ОВЗ необходимых компетенций.

Поэтому реалии современной системы образования таковы, что остро встает вопрос о сохранении психического здоровья молодых специалистов, работающих с детьми с ОВЗ в общеобразовательной школе. Многие современные ученые считают, что при переходе на личностно-ориентированную модель в обучении, эффективный образовательный процесс устанавливает достаточно высокую планку в отношении профессионализма педагога, и специфики его личностных качеств. В результате чего современный эффективный педагог вынужден постоянно рефлексировать и оптимально регулировать свою деятельность при возникновении барьеров при взаимодействии с обучающимися.

Важно отметить, что особенность деятельности педагогов вызывает

потребность находиться в постоянной готовности и создает такие условия, при которых вся деятельность должна быть спланированной, четко структурированной, но в то же время всегда есть некоторая неопределенность предстоящей ситуации, что требует от специалиста быстрой адаптации и полной включенности в образовательный процесс.

Рассмотрим некоторые особенности эмоционального выгорания молодых специалистов в общеобразовательной школе:

1. Высокий уровень эмоционального истощения.

Работа с детьми требует постоянной эмоциональной отдачи, что может быстро привести к истощению, особенно у молодых специалистов, ещё не выработавших эффективные стратегии эмоциональной регуляции. Они часто сталкиваются с непониманием, сопротивлением, конфликтами, что усиливает стресс.

2. Деперсонализация

В попытке защититься от эмоциональной перегрузки молодые специалисты могут начать относиться к ученикам и коллегам отстраненно, формально, воспринимая их как объекты, а не как личностей. Это проявляется в цинизме, равнодушии к их проблемам и успехам. Эмоциональность педагога является ключевым компонентом, обеспечивающим влияние и сотрудничество в учебно-воспитательном процессе. Это используется для поощрения учащихся и вовлечения их в учебу, стимулируя их интеллектуальную активность. Таким образом, ученики "перегоревшего" специалиста столкнутся с трудностями в повышении своей компетенции эмоционального реагирования и отзывчивости

3. Слабая мотивация эмоциональной отдачи:

Молодой специалист из-за эмоциональной опустошенности может быть не способен проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. «Выгоревший» педагог стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит полная или частичная утрата интереса к ребенку. Он воспринимается как

неодушевленный предмет, как объект для манипуляций. Учитель, подверженный синдрому «выгорания», стремится подменить субъектсубъектное взаимодействие с учеником на субъект-объектное

4. Редукция профессиональных достижений:

Молодые специалисты, столкнувшись с трудностями и не получив ожидаемого признания,

могут начать сомневаться в своих профессиональных способностях, снижать требования к себе и ученикам, терять мотивацию и интерес к работе. Это может привести к снижению качества преподавания и профессиональному застою. Педагоги с низкой самооценкой не способны адекватно воспринимать себя или других людей. Они испытывают повышенную тревожность, что также негативно сказывается на их рабочем процессе. Любая необычная ситуация может привести к искаженному восприятию их учениками и привести к развитию таких черт личности, как пассивность, безынициативность и профессиональная некомпетентность

5. Идеализм и перфекционизм:

Начинающие учителя часто приходят в профессию с высокими идеалами и стремлением к совершенству. Столкновение с реальностью, которая далека от идеальной, может вызвать разочарование, фрустрацию и чувство собственной неэффективности, способствуя развитию выгорания.

6. Неумение устанавливать границы.

Молодым специалистам бывает сложно отделить рабочее время от личного, сказать «нет» дополнительным нагрузкам и требованиям. Это приводит к переработкам и ускорению процесса выгорания.

7. Недостаток опыта и поддержки.

Отсутствие накопленного опыта и эффективных стратегий борьбы со стрессом делает молодых учителей более уязвимыми к эмоциональному выгоранию. Недостаточная поддержка со стороны коллег и администрации также усугубляет проблему.

8. Чувство одиночества и изоляции.

Молодые специалисты могут чувствовать себя одинокими в новом коллективе, не зная, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Это усиливает стресс и способствует развитию выгорания.

Сказанное выше, позволяет сделать вывод, что готовность педагога к работе с детьми с ОВЗ напрямую зависит от эмоционального состояния самого педагога, отсутствия у него проявлений профессионального выгорания. Большое значение приобретает изучение уровня эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ которое оказывает негативное влияние на здоровье учителя и эффективность его работы в образовательной организации.

В связи с актуальность данной проблемы были разработаны следующие рекомендации для молодых специалистов по профилактики эмоционального выгорания:

1. Налаживание рабочих процессов.

Важно уметь планировать свое время, уметь готовиться к занятиям: эффективно и без лишних временных и трудовых затрат:

- Важно выработать для себя наиболее эффективную и наименее трудозатратную технологию подготовки к занятиям.
- Умение управлять группой, поддерживать дисциплину на занятиях также служит профилактике профессионального выгорания.
- Нужно научиться ограничивать время внеурочного общения с учащимися и их родителями. Внеурочное общение с ними должно проходить в рабочее время и занимать не более 20% от него. Следует учитывать это при планировании дня.

2. Организация отдыха и заботы о себе.

Важно регулярно отдыхать в течение дня (хотя бы по 30 минут), делать перерывы между

рабочими задачами; не заниматься работой на выходных; не рассчитывать, что можно полностью восстановиться за отпуск: откат к прошлому состоянию может наступить за две-четыре недели. Также помогает регулярная физическая активность, стремление к хорошей физической форме.

Педагогическая работа – образ жизни. Но чрезмерная погруженность в работу – один из симптомов выгорания. Важно помнить, что есть много интересных вещей помимо работы (хобби, общение с близкими и т.п.). Главное, чтобы вы не пропускали это ради работы.

3. Психологическая саморегуляция.

Психологическая саморегуляция позволяет управлять своим состоянием при помощи мыслей, слов, образов, телесных функций. Профилактические и лечебные меры при профессиональном, эмоциональном выгорании во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его устранении.

4. Личностное и профессиональное развитие.

Ощущение застоя, отсутствие профессионального роста – еще один источник выгорания. Поэтому разнообразные способы развития и приобретение новых компетенций могут помочь его избежать. К таким способам можно отнести повышение квалификации, изучение опыта коллег и т.д.

5. Эмоциональная поддержка – общение.

Делиться своими трудностями, открыто выражать свои чувства, рассказывать о своем состоянии — действенные способы восстановить силы и расслабиться. Для этого важно определить свои эмоции, сформулировать то, что ощущаете, обдумать ситуацию. Такие размышления – полезная привычка, которая помогает выбрать правильное направление для дальнейших действий.

Вывод. Анализ зарубежной и отечественной литературы по данной проблематике позволил сделать вывод о том, что феномен эмоционального выгорания в психологии рассматривается как специфическое явление, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц без признаков психической патологии. Несмотря на то, что симптоматика, присущая эмоциональному выгоранию, рассматривается как вариант нормы, формирование эмоционального истощения может способствовать развитию патологических реакций. Следовательно, выгорание может рассматриваться как феномен, находящийся на границе "нормы" и "патологии" и представляющий собой крайний вариант нормы. Поэтому для того, чтобы избежать данного состояния необходима профилактика феномена эмоционального выгорания у молодых специалистов в условиях образовательного учреждения.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - С.99-105.
2. В. Perlman, E.Alan Hartman. Burnout: Summary and Future Research.//Human relations. - 1982. - Vol. 35, Number 4. -pp. 283-305.
3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Текст]/К.Маслач[Электронный документ]//URL:<http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1>
4. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г.С. Никифоров // Психологический журнал. - 2015.- № 2.- С. 44-54.
5. Орел, В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования [Текст] / В.Е. Орел // Психологический журнал. -2001. - Т.22. - №1. - С.90-101.

6. Прокопиева, Н.В. Профилактика профессиональной деформации педагога / Н.В. Прокопиева // Высшее образование в России. -2010.- № 2.- С. 152-155.
7. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст]: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2008. - 336 с.
8. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Форманюк Т. В. // Вопросы психологии. - М.: Школа-Пресс, 1994. - № 6. - С.57-63.
9. Фрейденберг, Г. Перегореть: высокая цена больших достижений [Текст] / Г. Фрейденберг. - М.: Прогресс - Универс, 1974. - 328 с.