

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

В последние годы в нашей стране все чаще говорят и пишут о таком явлении, как эмоциональное выгорание педагогов - синдроме, развивающемся на фоне стресса и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов социомических профессий, но более всего – учителя. Так, в странах Евросоюза до 60 % работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием.

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни.

Признаки синдрома развиваются быстрее у тех специалистов, кто работает с людьми, находящимися в негативном эмоциональном состоянии, имеющими различные физические и психологические проблемы развития. Соответственно, у педагогов, работающих с детьми с интеллектуальными нарушениями, синдром эмоционального выгорания развивается более прогрессивно, так как такая деятельность требует от педагога больших душевных и эмоциональных затрат.

Виктор Васильевич Бойко определяет данное состояние как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. В этой связи выгорание представляется приобретенным стереотипом эмоционального, чаще всего профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Если в самый неподходящий момент наваливается усталость, при одной мысли о работе возникают тошнота и головная боль, а люди, даже самые близкие, вызывают раздражение, можно говорить о профессиональном выгорании. Ведь именно так проявляются его первые симптомы.

Был проведен опрос педагогов образовательного учреждения по теме профессионального выгорания.

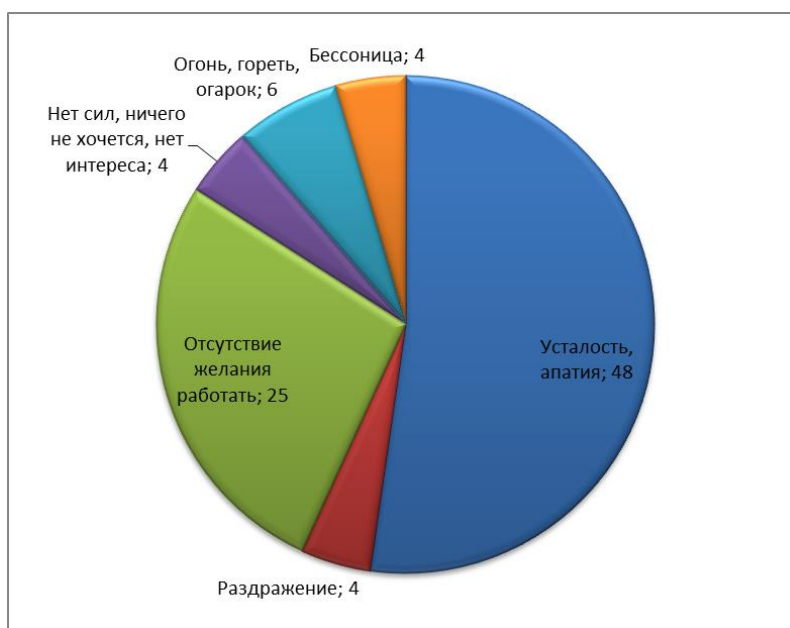


Рис. 1 Диаграмма «Слова, ассоциирующиеся со словосочетанием «профессиональное выгорание»

Как видно из диаграммы (рис.1) почти у половины педагогов словосочетание «профессиональное выгорание» ассоциируется с усталостью и апатией.

В настоящее время синдром профессионального выгорания включает более ста симптомов. Назовём наиболее часто встречающиеся из них.

На психосоматическом уровне среди этих симптомов отмечают:

- утомление,
- усталость,
- бессонница.
- истощение,
- пищевые нарушения.

К симптомам проявления личностных особенностей относят:

- скудность репертуара рабочих действий,
- упадническое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, апатия, чувство бессмысленности, цинизм),
- злоупотребление табаком, кофе, пристрастие к алкоголю, наркотикам,
- негативная «Я-концепция»,
- переживание зависимости от людей и обстоятельств,
- агрессивные чувства (раздражительность, гнев).

Был проведен опрос педагогов по теме профессионального выгорания, в котором был вопрос о его проявлениях. Результаты отражены в диаграмме рис. 2



Рис. 2 Диаграмма «Проявления профессионального выгорания педагога», %

Как видно из диаграммы теоретическое описание симптомов соответствует тем проявлениям, которые отмечают педагоги. Согласно опросу 46 % педагогов отмечают у себя признаки эмоционального выгорания.

Синдром профессионального выгорания является следствием влияния на человека целого комплекса факторов. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые, корпоративные (профессионально-организационные).

Согласно опросу, помимо общих причин у педагогов, работающих с детьми с интеллектуальными нарушениями есть и специфические причины: отсутствие эмоциональной связи с обучающимися, отсутствие результатов работы.



Рис. 3 Диаграмма «Помощь при профессиональном выгорании», %

Противоположными факторами, способствующим выгоранию, являются ресурсы противодействия выгоранию.

Ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов.

Выделяют внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию.

Как видно из диаграммы рис. 3 по 10 % опрошенных рассматривают в качестве помощи психологическую помощь и тренинги.

В нашем образовательном учреждении мероприятия по профилактике профессионального выгорания носят системный характер и включают в себя несколько направлений работы. Во-первых, это освещение теоретических основ проблемы выгорания на семинарах, проведение экспресс-анкетирования, опросов.

Адресная помощь в виде индивидуальных консультаций. Здесь важна личность педагога-психолога и его умение выстроить доверительные отношения с членами коллектива.

Также проводятся семинары по профилактике конфликтных ситуаций, что позволяет создавать более дружелюбную атмосферу.

И важную роль составляют семинары с использованием арт-терапевтических приемов, позволяющих актуализировать свои ресурсы, освоить техники релаксации. В работе используются техники работы с мандалами, куклотерапия, изотерапия (рис. 4, 5)



Рис. 4 Техника «Насыпная мандала»



Рис. 5 Техника «Сеть ресурсов»

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы.