

Синдром выгорания - это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое проявляется в профессиональной сфере. Эмоциональная нагрузка педагогов, работающих с детьми ОВЗ, отличается от других педагогических профессий тем, что первым требуются более интенсивные методы помощи в профилактике и преодолении синдрома эмоционального выгорания.

С одной стороны, мотивация успеха является положительным качеством и присуща многим работникам педагогической сферы, с другой стороны, чем выше нацеленность на результат в профессиональной деятельности, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Синдром выгорания у педагогов работающих с детьми ОВЗ характеризуется:

- 1) физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности;
- 2) в отдельных случаях – бесчувствием вовсе, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы.

Статистические данные на 01.07.2017года общее количество детей с инвалидностью по всей территории Российской Федерации составило 605 тысяч детей.

Учитывая статистические показатели, можно предположить, что значимость исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми ОВЗ, имеет высокий уровень.

Каковы же причины?

1) **субъективные (индивидуальные)** связаны: с особенностями личности, возрастом, системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты.

Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.д. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники - те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

2) **объективные (ситуационные)** напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

Какие же физические признаки испытывают люди, которые находятся в стадии эмоционального выгорания?

1. Ощущение усталости и опустошённости большую часть времени;
2. Снижение иммунитета и постоянно плохое самочувствие;
3. Частые головные боли, боли в спине и мышцах;
4. Изменение аппетита и привычек сна;
5. Затрудненное дыхание, отдышка;
6. Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
7. Гипертензия (повышенное давление);

8. Сердечные болезни.

Помимо физических признаков, мы можем наблюдать еще и эмоциональные.

1. Чувство недостатка удачи и неуверенности в себе;
2. Чувство беспомощности, ощущение нахождения в тупике;
3. Отстранённость, ощущение одиночества в мире;
4. Потеря мотивации;
5. Часты циничные и негативные прогнозы;
6. Неудовлетворённость и чувство не выполненного долга. Безразличие и усталость
7. Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность
8. Раздражительность, агрессивность
9. Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться.

У педагогических работников, работающих с детьми с ОВЗ синдром эмоционального выгорания проявляется так:

1. Уход от ответственности;
2. Самоизоляция;
3. Волокита, долгое достижение целей;
4. Разочарование в себе и в других;
5. Пропуск работы, приход на работу поздней и уход ранний;
6. Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
7. Малая физическая нагрузка;
8. Оправдание - употребления табака, алкоголя, лекарств;
9. Несчастные случаи (например: травмы, падения, аварии и т.д.);
10. Импульсивное эмоциональное поведение.

Так же могут наблюдаться и интеллектуальные нарушения:

1. Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
2. Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем;
3. Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни;
4. Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
5. Цинизм или безразличие к новшествам;
6. Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах;
7. Формальное выполнение работы.

Социальные признаки, по которым можно определить эмоциональное выгорание.

1. Нет времени или энергии для социальной активности;
2. Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
3. Социальные контакты ограничиваются работой;
4. Скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
5. Ощущение изоляции, непонимания других и другими;
6. Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Синдром профессионального выгорания педагогов компенсирующих групп делится на три стадии:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

1. Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
2. Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
3. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

1. Возникают недоразумения с окружающими (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
2. Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других людей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

1. Представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
2. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Итак, что же нужно делать, что бы избежать синдрома профессионального выгорания?

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
2. Научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. Проще относиться к конфликтам на работе;
4. Не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволит педагогам более серьезно отнестись к своевременной профилактике развития синдрома выгорания.

Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния. И при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда.

Следует отметить, что результативность профилактических мероприятий зависит от своевременного выявления предпосылок эмоционального выгорания и проведения мероприятий по устранению этого симптома (индивидуальной консультационной работы с педагогами, обучения различным техникам помощи и самопомощи в стрессовых ситуациях,

развития необходимых умений и навыков саморегуляции, тайм-менеджмента, способом поведения в различных ситуациях).

Литература

1. Барабанщикова, В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: дисс ... доктора псих. наук : 19.00.03 / Барабанщикова Валентина Владимировна. - Москва, 2016. - 21с. - Библиогр.: с. 21-22.
2. Водопьянова Н.Е. Психическое выгорание и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А.Коростылевой. - Вып. 6. - Санкт-Петербург: Издательство СПб ГУ, 2002. - С.140-154.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 338 с.
4. Лобанова А.В., Кондракова Э.В., Бурсова А.П. Эмоциональное выгорание педагога коррекционного образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2014. - Т. 20. - С. 481-485. - URL: <http://e-koncept.ru/2014/54360.htm>.
5. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М.Скугаревская // Медицинские новости. — 2002.— № 7.— С. 3-9. <https://urok.1sept.ru/articles/676904>