

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
(КОРРЕКЦИОННОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 55 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Каретниковой Татьяны Николаевны.

Научный руководитель  
доцент кафедры психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.М. Кравцова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Балашов 2016

**Введение.** Успешность воспитания, обучения, социальной адаптации детей с ограниченными возможностями зависит не только от профессионализма, но и от эмоционально-личностных качеств педагогов, работающих в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях. Они создают образовательные условия, которые должны обеспечить оптимальное умственное и физическое развитие этих детей. К таким условиям относится индивидуализированный подход с учётом особенностей каждого ребёнка. Этот подход предусматривает использование специальных образовательных программ, методов, необходимых технических средств обучения.

Психологические исследования, касающиеся работников социальных профессий, в особенности, педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы, показывают подверженность их профессиональным деформациям (Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, В.Е. Орёл, Н.С. Пряжников и др.). Одним из частых негативных проявлений у учителей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, является синдром эмоционального выгорания. Синдром возникает в ситуациях интенсивного педагогического общения под влиянием внешних и внутренних факторов. Эмоциональное выгорание проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, создаёт условия для увеличения числа конфликтов с коллегами, равнодушия и отгороженности от переживаний других людей, потери ощущения ценности жизни, утраты веры в собственные силы и т.д. С появлением дефицита эмоций и эмоциональной отстранённости специалисты констатируют синдром «эмоционального выгорания». Всё это негативно влияет на педагогический процесс и на общение с детьми с ограниченными возможностями. Таким образом, актуальность исследования определяется недостаточной изученностью специфики эмоционального выгорания педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

**Цель:** изучить специфику эмоционального выгорания педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

**Объект:** эмоционально-личностная сфера педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

**Предмет:** специфика эмоционального выгорания педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

**Гипотеза:** предположим, что специфика эмоционального выгорания педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы обусловлена:

- 1) выраженностью симптомов «переживание психотравмирующих обстоятельств», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость»;
- 2) взаимосвязью симптомов «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость» и базовых убеждений личности в благосклонность и осмысленность мира, собственную ценность, способность управлять событиями жизни.

**Задачи** исследования:

1. Проанализировать психологические подходы к проблеме эмоционального выгорания.
2. Проанализировать взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания и базовых убеждений личности педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.
3. Методологически обосновать и провести эмпирическое исследование.
4. Обобщить и проинтерпретировать экспериментальные данные.
5. Методологически обосновать и спланировать программу профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы

**Методологическая и теоретическая основа:** динамическая модель эмоционального выгорания Б. Перлмана и Е. А. Хартмана; трехфазная теория

эмоционального выгорания В.В. Бойко; когнитивная концепция базовых убеждений личности Р. Янов – Бульмана и др.

**Методы** исследования:

1. Анализ и синтез научной литературы.
2. Психодиагностические методы: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко», Шкала базовых убеждений личности (Р.Янов-Бульман).
3. Метод обобщения и интерпретации экспериментальных данных.
4. Метод психолого-педагогического проектирования.
5. Метод математической статистики.

**Экспериментальная база исследования:** педагогические работники «специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида» с. Родничок, Балашовского района, Саратовской области в количестве 18 человек.

**Научная новизна** исследования заключается в изучении взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания и базовых убеждений личности педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

**Практическая значимость:** результаты проведенного эмпирического исследования и разработанной коррекционно-профилактической программы могут быть использованы в практической деятельности педагога-психолога, работающего в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах.

**Структура работы:** состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего 22 источников, 2 приложений.

Глава I. В настоящее время существует несколько моделей эмоционального выгорания, описывающих данный феномен (Однофакторная модель эмоционального выгорания Э. Пайнса, Э. Аронсона; Двухфакторная модель Д. Дирендонка, В. Шауфели, Х. Сиксма; Трёхфакторная модель К. Маслач и С. Джексона и др.).

Процессуальные модели эмоционального выгорания рассматривают

синдром «Эмоционального выгорания» как динамический процесс, имеющий определенные фазы или стадии (Динамическая модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана; Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс; Динамическая модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана представляет четыре стадии эмоционального выгорания; модель эмоционального выгорания М. Буриша и др.).

Эмоциональное выгорание, по мнению В.В. Бойко, - динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса (3 фазы): 1. **Нервное (тревожное) напряжение** - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента. Симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство загнанности в клетку, тревоги и депрессии. 2. **Резистенция**, т.е. сопротивление,- человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. 3. **Истощение** - оскуднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Традиционно, факторы, вызывающие выгорание, группируются в два блока: 1) особенности профессиональной деятельности (организационные, или внешние факторы) и 2) индивидуальные характеристики самих профессионалов (внутренние факторы).

Американский психолог Р. Янов-Бульман описывает базовые убеждения личности, которые претерпевают изменения под влиянием перенесенных стрессовых событий, в результате которых разрушаются её

привычные жизненные представления и качества. По его мнению, одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности, которое основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира: «вера в то, что в мире больше добра, чем зла»; «события, происходящие в нашей жизни, не случайны, они контролируются и подчиняются законам справедливости»; убеждение в ценности собственного «Я» (самоценность, контроль, удачливость).

Глава II. В ходе эмпирического исследования получили результаты по проводимым методам исследования.

Эксперимент проводился на базе «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида» с. Родничок, Балашовского района, Саратовской области, государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья с педагогическими работниками в количестве 18 человек. Были получены следующие экспериментальные данные. У педагогических работников специальной (коррекционной) образовательной школы наиболее выражены такие симптомы эмоционального выгорания, как «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстранённость», «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Педагоги осознают психотравмирующие условия своей профессиональной деятельности. Они понимают, что общения и взаимодействия с «особенными» детьми не избежать. Поэтому они чётко осознают, что психотравмирующие факторы трудно устранимы или не устранимы вообще. Психотравмирующие обстоятельства профессиональной деятельности постоянно привлекают к себе внимание.

Педагоги неадекватно экономят эмоции, реагируют эмоционально лишь на выбранные стимулы. Так, в своей деятельности профессионал может больше внимания уделять «более благополучным детям» и игнорировать особенно «трудных».

Редукция профессиональных обязанностей педагогических работников проявляется в попытках сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат. Иногда редукция проявляется как апатия к исполняемым обязанностям, и, как следствие, сомнения в своём профессионализме из-за невозможности изменить ситуацию. Также педагогические работники ощущают, что не могут эмоционально участвовать в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья, не могут сопереживать им так, как делали это раньше. Появляется эмоциональная ригидность, заикленность на отрицательных переживаниях, отрицательном опыте. Многие педагогические работники практически полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности, т.е. педагогического общения с детьми, индифферентно воспринимают и положительные и отрицательные события.

При этом они не чувствуют себя «загнанными в клетку», не переживают ситуацию как безвыходную, они чётко знают, как строить педагогический процесс с особыми детьми.

Чем более убеждён педагогический работник в «благосклонность окружающего мира», если он считает, что в мире больше добра, чем зла, верит в доброту людей, тем менее у него проявляется эмоциональный дефицит, но может быть «эмоциональная отстраненность». Педагогические работники, которые переживают, и те, которые не переживают эмоционального дефицита, могут иметь убеждение, что «мир полон смысла», т.е. события, происходящие в его жизни, не случайны, они контролируются и подчиняются законам справедливости.

Чем больше педагогический работник убеждён, что «мир полон смысла», верит в ценность собственного «Я», в то, что его поступки

правильны и ему сопутствует удача, тем менее «эмоциональная отстранённость», но может проявляться эмоциональный дефицит.

Таким образом, гипотеза нашего исследования частично нашла свое подтверждение.

**Глава III. Общие цели коррекционно-профилактической программы:** раскрыть содержание синдрома «эмоционального выгорания» и актуальность этой проблемы для педагогических работников; овладеть практическими умениями и навыками, позволяющими оптимизировать эмоциональную сферу и корректировать эмоциональные состояния в процессе их профессиональной деятельности.

**Принципы и цели** организации программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов:

- Организация партнёрских отношений психолога и педагогов специальной (коррекционной) образовательной школы.
- Создание атмосферы эмоционального понимания и принятия.
- Моделирование профессиональных ситуаций с целью профилактики и коррекции эмоциональных состояний в условиях реальной педагогической деятельности и общения с детьми через овладение практическими умениями и навыками.
- Создание условий для бесконфликтного общения, конструктивной обратной связи, личностного роста каждого педагога.
- Анализ, расширение и преобразование эмоционально-личностного профессионального опыта педагогов, развитие педагогической рефлексии, позитивного восприятия детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Организационная структура занятий:**

Всего запланировано 5 занятий, продолжительность каждого занятия – 2,5 – 3 ч.



В **заключении** теоретический анализ исследования позволил утверждать следующее.

В настоящее время существует несколько моделей эмоционального выгорания, описывающих данный феномен (Однофакторная модель эмоционального выгорания Э. Пайнса, Э. Аронсона; Двухфакторная модель Д. Дирендонка, В. Шауфели, Х. Сиксма; Трехфакторная модель К. Маслач и С. Джексона и др.).

Процессуальные модели эмоционального выгорания рассматривают синдром «Эмоционального выгорания» как динамический процесс, имеющий определенные фазы или стадии (Динамическая модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана; Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс; Динамическая модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана представляет четыре стадии эмоционального выгорания; модель эмоционального выгорания М. Буриша и др.).

Эмоциональное выгорание, по мнению В.В. Бойко, - динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса (3 фазы): 1. Нервное (тревожное) напряжение - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента. Симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство загнанности в клетку, тревоги и депрессии. 2. Резистенция, т.е. сопротивление,- человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. 3. Истощение - оскуднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация,

психосоматические и психовегетативные нарушения.

Традиционно, факторы, вызывающие выгорание, группируются в два блока: 1) особенности профессиональной деятельности (организационные, или внешние факторы) и 2) индивидуальные характеристики самих профессионалов (внутренние факторы).

По мнению американского психолога Р. Янов-Бульмана, одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности, которое основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира: «вера в то, что в мире больше добра, чем зла»; «события, происходящие в нашей жизни, не случайны, они контролируются и подчиняются законам справедливости»; убеждение в ценности собственного «Я» (самоценность, контроль, удачливость).

У педагогических работников специальной (коррекционной) образовательной школы наиболее выражены такие симптомы эмоционального выгорания, как «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстранённость», «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Педагоги осознают психотравмирующие условия своей профессиональной деятельности. Они понимают, что общения и взаимодействия с «особенными» детьми не избежать. Поэтому они чётко осознают, что психотравмирующие факторы трудно устранимы или не устранимы вообще. Психотравмирующие обстоятельства профессиональной деятельности постоянно привлекают к себе внимание.

Педагоги неадекватно экономят эмоции, реагируют эмоционально лишь на выбранные стимулы. Так, в своей деятельности профессионал может больше внимания уделять «более благополучным детям» и игнорировать особенно «трудных».

Редукция профессиональных обязанностей педагогических работников проявляется в попытках сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат. Иногда редукция проявляется как апатия к исполняемым обязанностям, и, как следствие, сомнения в своём профессионализме из-за невозможности изменить ситуацию. Также педагогические работники ощущают, что не могут эмоционально участвовать в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья, не могут сопереживать им так, как делали это раньше. Появляется эмоциональная ригидность, заикленность на отрицательных переживаниях, отрицательном опыте. Многие педагогические работники практически полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности, т.е. педагогического общения с детьми, индифферентно воспринимают и положительные и отрицательные события.

Были установлены корреляционные связи:

Чем более убеждён педагогический работник в «благосклонность окружающего мира», если он считает, что в мире больше добра, чем зла, верит в доброту людей, тем менее у него проявляется эмоциональный дефицит, но может быть «эмоциональная отстраненность».

Педагогические работники, которые переживают, и те, которые не переживают эмоционального дефицита, могут иметь убеждение, что «мир полон смысла», т.е. события, происходящие в его жизни, не случайны, они контролируются и подчиняются законам справедливости.

Чем больше педагогический работник убеждён, что «мир полон смысла», верит в ценность собственного «Я», в то, что его поступки правильны и ему сопутствует удача, тем менее «эмоциональная отстранённость», но может проявляться эмоциональный дефицит.

Таким образом, гипотеза нашего исследования частично нашла свое подтверждение.

Была разработана коррекционно-профилактическая программа коррекции и оптимизации эмоциональной сферы педагогических работников специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.