

# ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Федорова К.А. Email: Fedorova681@scientifictext.ru

Федорова Ксения Алексеевна – магистрант,  
кафедра социальной, общей и клинической психологии, факультет психологии,  
Российский государственный социальный университет, г. Москва

**Аннотация:** статья затрагивает важную и актуальную проблему, связанную с синдромом выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В статье раскрываются практический опыт разработки и апробации социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья. В статье представлены результаты анализа эмпирического исследования синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, полученные до и после проведения социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, синдром выгорания, методика.

## INFLUENCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGY ON THE BURN OUT SYNDROME FOR TEACHERS WORKING WITH CHILDREN WITH A LIMITED HEALTH OPPORTUNITY: PRACTICAL EXPERIENCE

Fedorova K.A.

Fedorova Ksenia Alekseevna – Undergraduate,  
DEPARTMENT OF SOCIAL, GENERAL AND CLINICAL PSYCHOLOGY, FACULTY OF PSYCHOLOGY,  
RUSSIAN STATE SOCIAL UNIVERSITY, MOSCOW

**Abstract:** the article touches on an important and topical issue related to burnout syndrome in teachers working with children with disabilities. The article reveals the practical experience of developing and testing a socio-psychological technique for overcoming burnout syndrome in teachers working with younger students with disabilities. The article presents the results of the analysis of an empirical study of burnout syndrome in teachers working with younger students with disabilities, obtained before and after the implementation of socio-psychological technology to overcome burnout syndrome in teachers working with younger students with disabilities.

**Keywords:** teachers working with children with disabilities, burnout syndrome, methods.

УДК 159.9

Проблема психологического благополучия педагогов, работающих со школьниками с ограниченными возможностями здоровья, на сегодня является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. Ведь развитие ребенка, который имеет медицинский диагноз, идет по особому пути, что отражает влияние неблагоприятных социально-психологических факторов, когда они накладываются на раннее поражение центральной нервной системы и на процесс развития в целом, что и прибавляет трудности тем, кто работает с детьми такой категории.

Многочисленными исследованиями доказано, что педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, – одна из тех категорий работников, которые в большей степени подвержены синдрому выгорания, что объясняется высокой степенью эмоциональной загруженности и нервно-эмоциональной напряженности, наличием высокого уровня сопричастности и сопереживания, наличием особых психологических характеристик детей с ОВЗ, предельно высокой ответственностью.

В связи со столь неблагоприятными факторами работы учителей такой категории весьма значимо найти эффективные пути введения результативной социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у такой категории педагогов, чтобы заметно снизить уровень эмоционального выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ.

Изучив существующие на сегодняшний день технологии преодоления синдрома выгорания, мы выяснили, что технологий профилактики и коррекции на сегодняшний день разработано множество и их выбор огромен, но, прежде всего, человек должен чувствовать проявление тревожных симптомов выгорания в своей педагогической деятельности и вовремя обратившись за психологической помощью, выбрать, исходя из своих личных особенностей, эффективную технологию искоренения выгорания.

Мы посчитали нужным делом осуществить собственную разработку и апробацию социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ. Однако перед её разработкой было проведено эмпирическое исследование синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ сначала на начальном уровне.

Методики исследования были выбраны такие:

1. Опросник на выгорание (МВІ) К. Маслач и С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Цель: измерить степень профессионального «выгорания» педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья.

2. Диагностика профессионального выгорания А.А. Рукавишникова. Цель данной методики – интегрально диагностировать психическое «выгорание», которое включает различные подструктуры личности.

3. Диагностика эмоционального выгорания личности В.В. Бойко. Цель методики: диагностика ведущих симптомов «эмоционального выгорания» и дать определение того, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения».

4. Методика диагностики «помех» (барьеров) в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко.

Цель данной методики – диагностировать «помехи» (барьеры) в установлении эмоциональных контактов педагогами с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, с которыми они работают.

5. Методика диагностики стрессоустойчивости социальной адаптации Холмса и Раге.

Цель данной методики – диагностировать стрессоустойчивость социальной адаптации.

База исследования выступили: педагоги, работающие с младшими школьниками с ОВЗ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении (МБОУ) «Школа равных возможностей» в количестве 40 ч, которые были разделены на две группы (экспериментальная и контрольная – по 20 ч – в каждой), опираясь на симптоматику их состояния.

Мы уяснили в результате проведения пяти вышеназванных методик, что

уровень эмоционального выгорания у большинства педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, в экспериментальной группе на констатирующем этапе отмечается высокий уровень профессионального выгорания (11 ч – 55%), причём по всем параметрам: эмоциональное истощение (11 ч – 55%), деперсонализация (11 ч – 55%), редукция личностных достижений (11 ч – 55%); крайне высокий уровень общего показателя синдрома психического выгорания, проявляющихся высокими показателями психоэмоционального истощения, высокими предельными показателями личностного отдаления, значения профессиональной мотивации (7 ч – 35%); синдром эмоционального выгорания сформирован хотя бы в одной из фаз у 11 ч – 55%; высокий уровень эмоциональных барьеров (10 ч – 50%); низкая степень сопротивляемости стрессу – 11 ч – 55%, что указывает на то, что диагностируемые педагоги близки к фазе нервного истощения, так как они потеряли способность преодолевать стрессовые ситуации, встречающиеся в их работе трудные, непредвиденные или тяжёлые ситуации.

У большинства педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, в контрольной группе на констатирующем этапе наличествует низкий уровень профессионального выгорания (9 ч – 45%), при чём по всем параметрам: эмоциональное истощение (9 ч – 45%), деперсонализация (9 ч – 45%), редукция личностных достижений (9 ч – 45%); низкий уровень общего показателя синдрома психического выгорания: низкие показатели психоэмоционального истощения, низкие предельные показатели личностного отдаления, значения профессиональной мотивации (6 ч – 30%); синдром выгорания не сформировался – 9 ч – 45%; низкий уровень эмоциональных барьеров (5 ч – 25%); высокая степень сопротивляемости стрессу – 9 ч – 45%, что указывает на то, что диагностируемые педагоги способны результативно преодолевать стрессовые ситуации, встречающиеся в их профессиональной деятельности.

5. Опираясь на результаты, которые нам удалось получить на констатирующем этапе, мы решили разработать программу психопрофилактики с использованием социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья

Цель разработанной нами программы – совершенствовать профилактические меры для искоренения синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья.

В разработке социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания мы опирались на идеи таких авторов, как: Н.А. Агеева, И.А. Акиндинова, С.В. Алехина, Н.Е. Вараев, Водопьянова, Р. Кочюнас, К. Роджерс, Е. М. Семенова, И. А. Шаповал, Е. В. Шарыпова.

Психопрофилактика преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, проводилась поэтапно. Каждый из этапов был направлен на то, чтобы каждый из участников смог снова стать полноценным педагогом, работающим с

младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, забыв о стрессах, усталости и безразличии к своим обязанностям.

Продолжался коррекционно-развивающий тренинг в виде социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, семь дней, проходил в два этапа. Продолжительность одного этапа – три часа, включая один перерыв.

Участниками тренинга были педагоги, работающие с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, входящие в экспериментальную группу, в количестве 20 человек.

С целью выявления результатов, достигнутых в процессе введения нами программы психопрофилактики синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ, было проведено повторное исследование.

Сравнивая результаты, констатирующего и контрольного экспериментов до и после введения программы психопрофилактики с использованием социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания уверенно констатировали, что наблюдается положительная динамика в изменении уровня выгорания в экспериментальной группе у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ, после введения программы психопрофилактики с использованием социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания, где синдром выгорания у данных диагностируемых преподавателей значительно уменьшился. Значимыми оказались различия между показателями выгорания на констатирующем и контрольном этапах педагогов экспериментальной группы, выявленные при помощи *W*-критерия Вилкоксона, равняющиеся  $p \leq 0,04$ .

Уровень выгорания в контрольной группе у педагогов, работающих с младшими школьниками с ОВЗ, совершенно не изменился, так как данные педагоги не были привлечены к введению программы психопрофилактики с использованием социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания, куда были привлечены только педагоги экспериментальной группы.

Данные результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что введенная нами программа психопрофилактики с использованием социально-психологической технологии преодоления синдрома выгорания у педагогов, работающих с младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья, показала свою эффективность, что подтверждается результатами повторной диагностики.

#### *Список литературы / References*

1. *Агеева Н.А.* Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы Н.А. Агеева / Н.А. Агеева. СПб.: Речь, 2007. 208 с.
2. *Акиндинова И.А.* Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И.А. Акиндинова. // Психологический журнал, 2015. Том 17. № 4. С. 56-72.
3. *Алехина С.В.* Готовность педагогов как главный фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С.В. Алехина, М.Н. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование, 2011. № 1. С. 83–92.
4. *Вараева Н.В.* Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» / Н.В. Вараева. М.: Флинта, 2014. 336 с.
5. *Водопьянова Н.Е.* Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. СПб.:Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011. 349 с.
6. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб.: Питер, 2011. 250 с.
7. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. М.: Академический проспект, 2016. 162 с.
8. *Роджерс К.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в сфере практической работы. монография / К. Роджерс. М. ЭКСМО-Пресс, 2015. 464 с.
9. *Семенова Е.М.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие / Е.М. Семенова. М.: Института психотерапии, 2009. 100 с.
10. *Феофанов В.Н.* Предупреждение и преодоление синдрома выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья / В.Н. Феофанов. Москва // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья: V Международный конгресс, Москва, 24-27 сентября 2013 г. / ред. А.А. Северного, Ю.С. Шевченко. М.: ONEBOOK.RU, 2013. С. 60-61.
11. *Шаповал И.А.* Основы психолого-педагогической коррекции / И.А. Шаповал, М.А. Глазеева, В.Н. Феофанов. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2012. 271 с.

12. *Шарыпова Е.В.* Психологический тренинг «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды» / Е.В. Шарыпова // Практическая психология и логопедия, 2007. № 2. С. 4-20.