

ВОЗРАСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ - ДЕФЕКТОЛОГОВ

Елькин И.О., Алиева Н.Ф.

*Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Свердловской области,
детская клиническая больница восстановительного лечения,
«Научно-практический центр «Бонум»,*

С целью анализа синдрома эмоционального выгорания в различных возрастных группах было оценено, согласно методике «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко, 40 педагогов различного профиля, работающих в специальных образовательных и медицинских учреждениях Екатеринбурга и Свердловской области с разной длительностью профессиональной деятельности.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, дефектологи, дети.

AGE DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG SPEECH PATHOLOGISTS

Elkin I., Alieva N.

Children's Rehabilitation Hospital "Scientific and Practical Centre "Bonum", Ekaterinburg

In order to analyze the emotional burnout syndrome in different age groups a survey according to the method of "Diagnosis of burnout" by V. Boiko was conducted among 40 educators in various fields working in special educational and medical institutions in Yekaterinburg and the Sverdlovsk Region with varying duration of professional activity.

Keywords: burnout syndrome, speech pathologists, children

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) был впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. В настоящее время термин «выгорание» принято употреблять в связи с профессиями, связанными с оказанием помощи человеку, испытывающему негативные переживания, оказавшемуся в критической ситуации. Характерным для данных профессий является асимметрия ответственности за состояние, характер

взаимодействия и его результаты для обеих сторон. Ответственность в большей степени лежит на помогающем, он ее осознанно принимает.

Люди таких профессий — это врачи, юристы, психологи, полицейские, социальные работники, консультанты и т.д. Люди, работающие по этим специальностям, постоянно сталкиваются с негативными переживаниями, оказываются в большей или меньшей степени вовлеченными в них, они находятся в зоне риска для собственной эмоциональной устойчивости (чаще других получают сердечно-сосудистые

заболевания, неврозы). То есть те, кому приходится взаимодействовать с большим количеством людей (так называемых помогающих профессий).

Когда говорят „синдром выгорания“, имеют в виду конкретные изменения отношения специалиста к предмету профессиональной деятельности и к самому себе:

1) усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;

2) психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);

3) появление негативного отношения к клиентам или пациентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений)

4) отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

5) агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);

6) функциональное, негативное отношение к себе;

7) тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных (снижение личных) достижений:

- эмоциональное истощение — чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;

деперсонализация — циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда;

редукция профессиональных достижений — возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является В. В. Бойко. По его мнению, эмоциональное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая, определяется органическими причинами — свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоции, психосоматическими нарушениями.

Эмоциональное выгорание В. В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их

энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия.

Для него выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Само по себе выгорание, таким образом, В. В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными — его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [2].

Как мы видим, описанные проявления профессионального выгорания представляют собой хорошо диагностируемые симптомы, поэтому сам феномен психического выгорания зачастую рассматривается как синдром. В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни» [1]. Его все чаще связывают его с состоянием предболезни. Синдром «выгорания» берет свое начало в хроническом повседневном напряжении, эмоциональном переутомлении,

переживаемом человеком. Эмоционально-мотивационное утомление, при котором появляются субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость, может привести к хроническому переутомлению.

Основные проявления «выгорания» сводятся к ощущению усталости, отсутствию сил, наблюдается сниженный энергетический тонус, падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий, склонность к злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т.д. У профессионала появляется отрицательная психологическая установка в общении с партнерами (коллегами, клиентами, пациентами, руководством, членами семьи и друзьями). Это приводит к конфликтам и утрате веры в свои возможности как профессионала и может стать причиной смены жизненного сценария и полного отказа от профессиональной деятельности в избранной сфере.

Личностные характеристики, провоцирующие выгорание, В.И. Орел называет «катализаторами», а тормозящие его процесс — «ингибиторами» выгорания. Так, люди с определенными чертами личности (тревожные, чувствительные, эмпатичные, склонные к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку,

склонные отождествляться с другими) больше подвержены синдрому психического выгорания. «Ингибиторами» синдрома психического выгорания выступают оптимизм, высокая самооценка, интернальная Я-концепция, конфликтоустойчивость, увлеченность, пронизательность, целеустремленность [5].

Как указывает В.Е. Орел, одним из самых важных среди социально-психологических факторов, рассматриваемых в контексте выгорания, являются социально-психологические взаимоотношения в организации, как по вертикали, так и по горизонтали [4]. Решающую роль в плане профилактики выгорания играет социальная поддержка от коллег и людей, стоящих выше по своему профессиональному и социальному положению, а также других лиц (семьи, друзей и т.д.). Ссылаясь на ряд исследований, В.Е. Орел доказывает, что существует отрицательная зависимость между выгоранием и социальной поддержкой у представителей практически всех профессий, связанных с оказанием профессиональной помощи людям. Наиболее значимой для работников является поддержка от супервизоров и администрации. Более того, интраперсональные конфликты в группе работников (т.е. по горизонтали), гораздо менее психологически опасны,

чем конфликты с людьми, занимающими более высокое профессиональное положение. Социальная поддержка может быть своеобразным буфером между стрессорами и результатами их деятельности и показателями состояния. Работники, получающие поддержку, могут лучше сопротивляться стрессовым воздействиям и, тем самым, быть менее подвержены выгоранию [4].

Отношение к своей профессиональной деятельности также является важным фактором, способствующим или препятствующим выгоранию, наряду с определенными установками по отношению к особенностям поведения реципиентов (учеников, больных, клиентов и т.д.). В педагогической деятельности, например, учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а также репрессивную и ситуационную тактики, демонстрировали высокий уровень выгорания. Кроме того, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. Выгорание у мужчин, в большей степени, вызывается невнимательностью учеников, а у женщин — их непочтительностью. Внутри профессиональные различия наблюдаются и в среде служителей церкви. Сравнительный анализ

склонности к выгоранию среди трех групп священников: приходских священников, монахов и священников, имеющих духовный сан, показал, что наиболее подвержены влиянию исследуемого феномена представители первой группы [6].

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества.

В организации можно выделить три момента. Один из них – это неэффективный стиль руководства: либо излишне жесткий «мужской», либо излишне мягкий «женский», нередко нечеткий и неуправляемо эмоциональный. «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, усиливает чувство незащищенности. А «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределенные требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит — целостность собственной личности.

Также угрозой перфекционизму является работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стараться все делать хорошо, недостаток

времени приведет их не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и опять-таки появлению психосоматики.

Третий момент – это отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счет присоединения к сильному «Мы» и таким образом снизить риск эмоционального выгорания. В качестве иллюстрации этого положения можно привести пример Водопьяновой, которая отмечает, что уровень выгорания у израильских менеджеров ниже, чем у американских. При этом считается, что уровень жизни в Америке существенно выше. Данное явление объясняется тем, что израильтяне получают поддержку от ощущения чувства социальной сплоченности.

Влияние психического выгорания как одного из синдромов нарушений психологического здоровья учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений на эмоциональное благополучие учащихся с отклонениями в развитии редко является предметом научного исследования. До настоящего времени недостаточно представлены основные теоретические положения, касающиеся психологического здоровья специальных педагогов: феноменология, сущностные

характеристики, структура и факторы формирования, а также влияние их личности, особенностей деятельности на психологическое здоровье учеников с отклонениями в развитии. Это определило актуальность предлагаемой нами темы: психическое выгорание специальных педагогов и его влияние на психологическое благополучие учащихся с отклонениями в развитии.

Исследования показывают, что у специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, обнаруживаются психоэмоциональное напряжение, невротизация, эмоциональное истощение, усталость, редукция персональных достижений, при которой наблюдается тенденция к негативному оцениванию себя, признаки выраженной деперсонализации, возникает деформация отношений с другими людьми, наступают необратимые изменения в соматическом здоровье и другие проявления эмоционального выгорания. [8] Особенно ярко перечисленные признаки обнаруживаются у специалистов, взаимодействующих с детьми со сложной структурой дефекта. Это та категория профессионалов, деятельность которых связана с ежедневными стрессогенными факторами (психическими перегрузками, самоотверженной помощью, высокой ответственностью за учеников,

дисбалансом между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевыми конфликтами, зачастую с неадекватным поведением учащихся и др.).

База исследования: испытуемыми стали 40 педагогов различного профиля, работающих в специальных образовательных и медицинских учреждениях Екатеринбурга и Свердловской области с разной длительностью профессиональной деятельности.

Все испытуемые – женщины от 24 до 60 лет, средний возраст составил 38,9 лет. Имеют высшее образование: 68%, среднее специальное - 32% .

В исследовании использовались методика «Диагностика эмоционального выгорания». В. В. Бойко предоставила подробнейшую картину синдрома эмоционального выгорания, с её помощью диагностировались симптомы эмоционального выгорания, уровень сформированности и фазы развития синдрома эмоционального выгорания (напряжение, резистенция, истощение).

По результатам теста Бойко всю выборку можно разделить на три группы:

1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61);

2 группа – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов);

3 группа – синдром не сформировался (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

В первую группу вошло 20 испытуемых (50% выборки); во вторую группу - 12 человек, что составляет 30 % обследованных; в третью группу - 8 человек - 20%.

В фазе «напряжение», в первой и во второй группах доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» (соответственно 37,5% педагогов и 15%). Педагоги этих групп в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию явлений «выгорания». В третьей группе, где синдром эмоционального выгорания не получил своего развития, нет ни одного человека со сформировавшимся данным симптомом.

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалось у очень небольшого количества педагогов 1-й и 2-й групп (5% и 2,5%), это говорит о том, что в основном педагоги не испытывают недовольства собой в профессии и

конкретными обстоятельствами на рабочем месте. Но у 45% педагогов из всех трех групп этот симптом начинает складываться, и можно говорить о том, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не вовне, а на себя. Это проявляется в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может провоцировать психологическую защиту.

Симптом «загнанности в клетку» в первых двух группах сложился у 25% педагогов и еще у 25% находится в стадии формирования. Это значит, что данные люди ощущают или начинают ощущать состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и т.д. В третьей группе этот симптом не наблюдается.

Последний симптом в данной фазе, симптом «тревоги и депрессии» сложился у значительного количества педагогов (22,5%) из первой группы, это свидетельствует о том, что данные люди испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование в профессии. Сложившийся симптом нервной

тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты. Во второй группе данный симптом выражен гораздо меньше (20,5%). В третьей группе симптом не сложился и складывается у очень небольшого количества людей (5%). В целом фаза «напряжения» сформировалась у 27,5% педагогов, находится в стадии формирования у 30%, и не сформировалась у 42,5%.

В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «расширения сферы экономии эмоций». Этот симптом сложился у 47,5% педагогов, у 17,5 – складывается. Из них 32,5% приходится на первую группу, 12,5% на вторую и только 2,5% на третью группу. Это свидетельствует о том, что данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями. На работе эти люди держатся соответственно нормативам, а дома замыкаются.

Далее следует симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом сложился у 32,5% педагогов. Из них на первую группу приходится 30% и 2,5% на вторую. В третьей группе данный симптом не сложился. Сформированность данного симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально

отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Этот симптом сложился у 25% педагогов из первой и второй групп (22,5% и 2,5%) и складывается у 17,5% педагогов, из них: 5% относится к первой группе, 7,5% ко второй группе и 5% к третьей группе. Это значит, что у данных педагогов проявляются попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного влияния к учащимся и коллегам.

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной ориентации». Он сложился у 17,5% педагогов, причем это оказались педагоги только из первой группы. Складывается этот симптом у 22,5% педагогов, из них: 5% относятся к первой

группе, 7,5% - ко второй и 5% к третьей группе. Для таких педагогов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяет достойных и недостойных, «хороших» и «плохих». В целом фаза «резистенции» сформировалась у 35% педагогов, находится в стадии формирования у 37,5%, и не сформировалась у 27,5%.

В фазе «истощение» доминирующим является симптом «личностной отстраненности». Он сложился у 27,5% педагогов только из первой группы, но складывается этот симптом почти у такого же количества педагогов – 25%. Из них: 7,5% относится к первой группе, 12,5% - ко второй и 5% - к третьей. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности.

Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 25% педагогов. Из них: 22,5% относится к первой группе и 2,5% ко второй. Складывается он у 30% педагогов, которые относятся тоже, только к первой и второй группам (12,5% и 17,5%). Таким образом, данный симптом совсем не сложился в третьей группе педагогов.

Симптом «эмоционального дефицита», сложился у 22,5% педагогов. Из них: 20% относится к первой группе и 2,5% ко второй. В третьей группе симптом не сложился. Складывается данный симптом 20% педагогов, из них: 10% относится ко второй группе и 2,5% к третьей. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение. При этом личность переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды – все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональной отстраненности». Он сложился у 17,5% педагогов, все они относятся к первой группе. Но складывается этот симптом у 30% педагогов, из них: 17,5 относятся к первой группе, 10% ко второй и 2,5% к третьей группе. Педагоги, пораженные этим симптомом, почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные. В целом фаза «истощения» сформировалась у 27,5% педагогов, в

стадии формирования у 22,5% и не сформировалась у 50% педагогов.

В фазе «напряжения» наиболее высокие показатели, имеют педагоги со стажем работы: от 0 до 5 лет; от 10 до 15 лет и более 20 лет. В группах от 5 до 10 лет и от 15 до 20 показатели имеют более низкий уровень. В фазе «резистенции», мы видим постепенное возрастание уровня сопротивления от первой к третьей группе (от 0 до 15 лет), затем спад в группе педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет и у педагогов со стажем работы более 20 лет этот уровень снова повышается. Фаза «истощения» наиболее ярко выражена у педагогов со стажем работы от 10 до 15 лет; затем у педагогов со стажем работы свыше 20 лет. И менее выражена у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и от 15 до 20.

Таким образом, наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. Причем педагогов с не сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания в этой группе не оказалось, СЭВ в стадии формирования у 12,5% и сформировался у 87,5%. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу, возрастные границы которой 30-39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с

частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности и т.д. Если этого не происходит, осознанно или нет, человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одним из факторов формирования СЭВ. Важно отметить, что все испытуемые педагоги это женщины, а у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи [7.]. Этот факт также может быть одним из важных факторов возникновения эмоционального выгорания. Еще одной причиной может быть так называемый “педагогический кризис”, это спад профессиональной деятельности учителя после 10-15 лет работы [3].

В группе педагогов со стажем 0-5 лет возрастные границы составили от 24 до 29 лет. Возможной причиной выгорания в этом возрасте может стать несоответствие ожиданий связанных с профессией и

реальной действительностью. Один из источников этих ожиданий – это набор верований относительно профессионалов и их работы, которые заложены в нас обществом. Например, мы ожидаем, что, как только профессионал закончил обучение, он автоматически становится компетентным. И, конечно, молодые педагоги сами ожидают от себя компетентности. Они чувствуют себя неадекватными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены. Это также средний возраст создания семьи (24 года), и молодых педагогов вступивших в брак ждет не только начало семейной жизни, но и критический период ее становления, что может быть одним из факторов возникновения симптомов эмоционального выгорания. И, напротив, неудачные попытки создать семью в более старшем возрасте, на наш взгляд могут накладывать отпечаток на профессиональную деятельность педагога.

У педагогов со стажем работы более 20 лет, возрастные границы 41 -53 года, все фазы синдрома эмоционального выгорания также имеют тенденцию к росту. Но среди них педагогов со сформировавшимся, формирующимся и не сформировавшимся синдромом оказалось примерно равное количество (35,7%, 35,7% и 28,5%). Можно предположить,

что данный подъем также связан с возрастными особенностями. Этот период связан с кризисом идентичности личности. Перед человеком встает вопрос: "А зачем все это? Зачем я работаю, зачем живу?". Тот, кто избегает работы по изменению себя, к старости может оказаться в трагической ситуации. Единственным ее содержанием могут стать болезни, одиночество и ожидание смерти. Если человек успешно решает жизненные задачи, то в возрасте 50-55 лет он переживает новый подъем творческих сил. Возможно, поэтому в данной группе оказались педагоги с разными стадиями формирования синдрома.

Наиболее устойчивой к синдрому оказалась группа педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет, возрастные границы 35-40 лет. Для этого возрастного периода характерно освоение родительской дистанции с детьми, появляется возможность больше времени и внимания уделять своей собственной жизни. Это приводит к обновлению переживаний, появляется чувство полноты жизни, причастности ко всем ее проявлениям. Таким образом, можно предположить, что достижение определенной душевной гармонии, стабильности этого возрастного периода являются положительными факторами формирования устойчивости к синдрому эмоционального выгорания.

Заключение

Психическое выгорание как один из синдромов нарушений психологического здоровья представляет собой симптомокомплекс, включающий изменения в: чувствах (аффективные симптомы), системе отношений (с людьми, к себе, труду), познавательной сфере (когнитивные симптомы), соматическом здоровье (физические симптомы). Появление указанных симптомов носит стадийный характер и связано с кумулятивным воздействием множества внутренних и внешних детерминант социномических профессий. Синдром психического выгорания является фактором, влияющим на эмоциональное отношение детей с отклонениями в развитии к педагогам и педагогической ситуации в целом.

Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит монотонный нарастающий характер, существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

Наряду с этим специфическими особенностями психологического здоровья специальных педагогов являются то, что большинство из них удовлетворены своими взаимоотношениями с администрацией школы, с коллегами; в целом профессией; методической, теоретической и организационной

подготовкой; местом работы; профессиональной подготовкой; взаимоотношениями с учащимися и их отношением к предмету и учебной программе.

Опасность эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно прогрессировать. Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома, «задушить его на корню».

Значительную роль в предупреждении и преодолении синдрома психического выгорания у специальных педагогов могут сыграть различные тренинги». В целях совершенствования психологической готовности и повышения эффективности педагогического персонала в работе с детьми с различными отклонениями в развитии подобную тренинговую программу необходимо включить в систему подготовки, переподготовки педагогов-дефектологов и специальных психологов в вузах, институтах повышения квалификации.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В.Бойко - М., 1996.- 469 с.
3. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю.Л.Львова.– М.: Изд-во МГУ, 1988.– 332 с.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е.Орел // Психологический журнал.– 2001. – №1. – С. 16 – 21.
5. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: Автореф. ...д-ра пс. н. / В. Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 51 с.
6. Пашук Н.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов/ Н.С. Пашук // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 19 – 24.
7. Поливанова К.С. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / К.С. Поливанова- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 184с.
8. Редина Т.В. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с особыми образовательными потребностями / Т.В. Редина // II Всероссийская научно-практическая конференция «Другое детство». Москва, 25-27 ноября 2009 г. Сб. тезисов участников. М.: МГППУ, 2009. С. 104-107.

Елькин Игорь Олегович - д.м.н., профессор, анестезиолог-реаниматолог ГБУЗ СО ДКБВЛ НПЦ «Бонум», 620149, Екатеринбург, ул. Бардина, 9а, тел: (343)240-42-68 bonum@bonum.info