Статья

«**ЛИЧНОСТНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, РАБОТАЮЩИХ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**»

**Цель исследования** - исследование синдрома эмоционального выгорания и выявление влияния на него организационных и личностных факторов влияющих на у преподавателей работающих с обучающимися с ОВЗ.

**Объектом исследования** является синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ОВЗ.

**Предмет исследования** – организационные факторы в профессиональной деятельности педагога и личностные качества педагогов.

**Гипотеза:** Синдром эмоционального выгорания развивается в процессе длительной профессиональной деятельности педагога, а на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные характеристики их деятельности, так и специфические особенности отдельных категорий обучающихся.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Экспериментальная часть исследования проводилась на базе ГБОУ СПО «Тверской колледж сервиса и туризма» выборку исследования составили 70 педагогов, от 21 до 65 лет, со стажем работы от 1 года до 25 лет.**

**Применялись следующие опросники и тесты 1 Бойко,2 Маслач адоптированные Водопьяновой с дополнением математической моделью**

В ходе – исследование было выявлено зависимость синдрома эмоционального выгорания от личностных и организационных факторов преподавателей работающих с детьми с ОВЗ.

Для повышения эффективности деятельности педагогов была создана многоуровневая модель психологической поддержки

Разработаны

ряд рекомендаций для профилактики и предотвращения синдрома эмоционального выгорания преподавателей работающих с детьми с ОВЗ

Существует ряд опросников предназначен для определения степени выраженности и распространенности синдрома выгорания (перегорания) среди профессионального контингента, в том числе медицинских работников. Методика может быть использована в практическом здравоохранении, образовании, бизнесе и управлении для своевременной и всесторонней диагностики синдрома перегорания с последующим определением мишеней и уровней профилактического воздействия, как в направлении оптимизации терапевтической среды, так и в отношении профилактики накопления эмоционального напряжения. Полученные данные могут быть рекомендованы при подготовке руководящих кадров с информированием и тренингом построения программ профилактической санации производственной обстановки в коллективе. **Методика может применяться при проведении профессионального отбора педагогов. На основе проведенной диагностики могут быть получены требуемые результаты.**

**Для более успешного и полного установления критериев выгорания педагогов работающих с учащимися с ОВЗ помимо опросника Маслача применяется ряд различных тестирований , которые во многих случаях классифицируют педагогов как «успешных» и «неуспешных». Рекомендации по повышению успешности преподавателей ссузов**

В частности, для повышения эффективности деятельности педагогов была разработана обобщенная модель . многоуровневой системы психологического сопровождения и поддержки профессиональной деятельности учителей. В содержании модели учтены специфика и психологические условия профессиональной деятельности.

С опорой на данные, полученные в ходе эмпирического исследования, предложены направления и формы работы с педагогами на уровне предприятия. К основным направлениям работы по сохранению и поддержанию профессионального здоровья сотрудников мной были отнесены:

**а) мероприятия по обеспечению психологической безопасности организационной среды предприятия** (создание оптимальной организационной структуры, формирование и развитие корпоративной культуры, создание системы мотивации персонала);

**б) мониторинг психологического состояния сотрудников** (сопровождение специалистов на различных этапах профессионального развития) и психологическое сопровождение; профессиональная аттестация, ориентированная на сотрудника.

**Предложенные формы работы по поддержанию профессионального здоровья учителей в наибольшей степени отражают потребности как предприятий, так и самих сотрудников, создавая необходимые условия как для личностного, так и для организационного развития (психологическая поддержка функционирования предприятия в целом, на внешнем и внутреннем уровнях).**

**Реализация предложенной модели на практике позволит поддерживать оптимальный уровень профессионального здоровья сотрудников и будет способствовать эффективной и успешной профессиональной деятельности**, за счет реализации следующих функций: профессиональной подготовки, мониторинга психологического состояния сотрудников, профессиональной аттестации, мероприятий по обеспечению психологической безопасности

В результате проведенного исследования разработаны следующие научно-практические рекомендации для сотрудников, работающих с детьми с ОВЗ, по поддержанию профессионального здоровья и повышению эффективности их профессиональной деятельности.

1. В рабочих учебных планах образовательных учреждений, занимающихся повышением квалификации, предусматривать дополнительные часы для проведения комплекса тренинговых занятий и релаксации по снятию возникающего психического напряжения, бесед и обучающих семинаров по профилактике психического выгорания.

2. Службам персонала и психологам целесообразно использовать предложенные в диссертации показатели и методические средства для диагностики профессионального здоровья педагогов как фактора успешности профессиональной деятельности, а также внедрить в свою работу программу диагностики профессиональной адаптации, коррекции психического состояния педагогов с целью профилактики симптомов психического выгорания и поддержания профессионального здоровья.

**В заключении обобщены результаты теоретического и эмпирического исследования проблемы профессиональной деятельности и психологических факторов, оказывающих влияние на ее успешность.**

**Анализ результатов исследования подтвердил выдвинутые гипотезы и позволил сформулировать следующие выводы**.

• Профессиональная успешность – это сложная интегральная характеристика, которая зависит от различных факторов (мотивация, установка, профессиональная адаптация, профессиональная квалификация, функциональное состояние, возрастные особенности личности, состояние профессионального здоровья, психофизиологические и социальные параметры человека).

• **Успешность** профессиональной деятельности преподавателя ссуза**зависит от** совокупного влияния организационных предпосылок (**состояние социальной среды организации – ее психологическая безопасность)** и личностных особенностей специалистов, выступающих в качестве показателей сохранности профессионального здоровья. **Степень успешности профессиональной деятельности оказывает влияние на чувствопсихологической защищенности субъекта в организации**, а также на способность субъекта противостоять негативным воздействиям социальной среды организации, быть эффективным в производственных и межличностных отношениях.

3. Между группой «успешных» и «неуспешных» учителей обнаружены достоверные различия по изучаемым характеристикам. Успешность профессиональной деятельности зависит от наличия профессионально важных и личностных качеств, а также следующих психологических характеристик:

- «ответственность», «самоконтроль», «обычность»;

- положительное отношение к социальной среде организации, что обуславливает ее восприятие как безопасной (очень высокий уровень защищенности от психологического насилия) и удовлетворяющей значимые характеристики этой среды (очень высокий уровень удовлетворенности);

- вознаграждение как ведущий мотив профессионального развития;

- психологическая безопасность, которая обуславливается использованием определенных стратегий преодоления («идущее вверх сравнение», «антиципирующее совладание», «предвосхищающая печаль», «изменение личностных свойств», «идентификация со счастливчиком», «фиксированная на эмоциях стратегия», «стратегия отрицания»), а также такими чертами личности как «доминирование», «способность к статусу», «общительность», «самопринятие», «независимость», «эмпатия», «социализация».

4. **«Неуспешность» профессиональной деятельности педагогов обусловлена наличием:**

**- симптомов психического выгорания «деперсонализация» и«эмоциональный дефицит»;**

- личностных особенностей, к которым относятся осмотрительность и внимательность к своим поступкам, **избегание ответственности и соперничества, неотзывчивость к потребностям и чувствам других**, необходимость в постоянном наблюдении, контроле и указаниях; гибкость, адаптивность, способность приспосабливаться к переменам, что находит выражение в используемых когнитивных стратегиях преодоления, таких как «коррекция ожиданий и надежд», «идущее вверх сравнение», «придание нетривиального смысла ситуации», «изменение личностных свойств», «уход или бегство из ситуации».

При этом психологическую безопасность педагогов обеспечивают такие стратегии совладания как «когнитивная репетиция», «фиксированная на эмоциях стратегия», «уход или бегство из ситуации», с одной стороны, и такие личностные характеристики, как «хорошее впечатление», «толерантность», «интеллектуальная эффективность» и «достижение через независимость» с другой.

5. Одним из механизмов, оказывающих влияние на успешность профессиональной деятельности, может стать разработанная в исследовании интегральная диагностическая модель, которая позволяет прогнозировать успешность профессиональной деятельности в процессе оценки персонала.

6**. Выявлены профессиональные группы, в которых уровень выраженности отдельных симптомов психического выгорания достаточно высок, что позволяет отнести их группам риска.**

К ним относятся специалисты:

а) в возрасте до 30 лет и стажем работы до 7 лет (период профессионального становления и «вхождения» в профессию);

б) в возрасте от 38 до 44 лет, стаж работы до 20 лет (период личностного и профессионального кризиса);

в) отнесенные экспертами в группу «неуспешных».

7. **Разработана модель многоуровневой системы психологического сопровождения и поддержки профессиональной деятельности**. Она позволяет обеспечить поддержание профессионального здоровья преподавателей ссузов на оптимальном уровне и тем самым повысить эффективность их профессиональной деятельности.

**Значимым психологическим условием успешности профессиональной деятельности на практике может стать реализация программы адаптации молодых специалистов, мониторинга психологического состояния сотрудников, проведения индивидуальных профилактических и коррекционных мероприятий**.

Таким образом, результаты диссертационной работы позволили наметить перспективное направление дальнейших научных исследований, заключающиеся в углубленном изучении субъектных характеристик, обуславливающих успешность профессиональной деятельности, таких как профессиональная идентичность и образ профессии.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Синдром эмоционального выгорания можно определить как сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, возникающее вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия**. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности, развивается поэтапно и для каждого этапа характерны определенные симптомы.**

Развитию основных симптомов синдрома эмоционального выгорания способствуют личностные черты, такие как: высокий уровень эмоциональной лабильности; высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций; рационализация мотивов своего поведения; склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний; ригидная личностная структура.

**Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние на профессиональную деятельность: снижается эффективность профессиональной деятельности, уровень квалификации профессионала, мотивация, утрачивается творческий подход к решению задач, увеличивается число конфликтов на работе и дома, наблюдается переход на другую работу, смена профессии, а так же расстройство психического и соматического здоровья.**

**С целью профилактики** и устранения симптомов эмоционального выгорания **преподавателей ссузов необходимо:**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что лидер находится на правильном пути, но **и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.**

2**. Общение. Когда руководители анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается** или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы лидеры делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3**. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.** В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, новые украинские лидеры работают практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4**. Овладение умениями и навыками саморегуляции**. Овладение такими психологическими умениями и навыками, **как релаксация,** идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь**. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".**

5. **Сохранение положительной точки зрения**. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6**. Контроль эмоций**, возникающих после завершения намеченной работы. Большинство лидеров знают, как важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности при решении профессиональных задач. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. **Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".**

7**. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму** с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

Таким образом, результаты работы позволили наметить перспективное направление дальнейших научных исследований, и дать рекомендации по профилактики данного феномена «эмоционального выгорания» у преподавателей работающих с обучаемыми ОВЗ !!!