

*Блок 4.* Погружение детей в общие переживания. Задачи: «погружать» детей в общие для всех переживания – как радостные, так и тревожные; создавать в заданиях мнимое чувство общей опасности.

*Блок 5.* Формирование социального доверия и оказание помощи в трудных ситуациях. Задачи: вводить ролевые игры; оказывать помощь и поддержку друг другу в трудных игровых ситуациях.

*Блок 6.* Вербальное выражение своего отношения к сверстнику. Задачи: вербально выражать свое отношение к сверстнику; оказывать друг другу реальную помощь.

Предлагаемые нами коррекционные занятия помогают детям, воспитывающимся в детском доме, переживать чувство общности друг с другом, учат замечать достоинства и переживания сверстника и помогать ему в игровом и реальном взаимодействии.

Разработанную и апробированную нами программу коррекции межличностных отношений воспитанников детского дома можно рекомендовать для использования педагогам-психологам, воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста, воспитывающимися в детском доме.

**Ярёменко А.А., Кормильцева М.В.**

**г. Екатеринбург, РГППУ**

### **Исследование взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с особенностями переживания стресса у социальных педагогов**

Профессиональная деятельность социального работника, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает социальный педагог в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, постоянное проникновение в суть психологических и социальных проблем ребенка, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье работника «помогающей профессии».

Социальным педагогам, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен, как и другим специалистам системы «человек — человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это связано также с тем, что в своей деятельности социальный педагог, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором».

Общие направления нарушения профессионального развития и его конкретные проявления, связанные с появлением негативных симптомов и качеств личности под влиянием особых условий деятельности и перегрузок, нашли отражение в трудах: Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна, Г.Е. Сухаревой, В.В. Лебединского, А.К. Марковой, В.П. Подвойского, Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, П. Торнтон и др.

Гипотезой эмпирического исследования выступает утверждение о том, что существует достоверная связь между уровнем эмоционального выгорания и степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях у социальных педагогов.

Объектом исследования является синдром «эмоционального выгорания», особенности переживания стресса. Предмет – взаимосвязь уровня эмоционального выгорания с особенностями переживания стресса у социальных педагогов

Для сбора данных исследования использовались методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко», «Диагностика состояния стресса».

**Сбор эмпирических данных осуществлялся в МОУ «Центр детско-юношеский «Созвездие» (г. Екатеринбург).**

Выборка составляла 54 человека (29 женщин и 25 мужчин), в возрасте от 19-ти до 54-х лет. Все обследуемые являются социальными педагогами различной направленности (туристско-краеведческая, спортивно-физкультурная, социально-педагогическая, художественно-эстетическая, научно-техническая).

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы. Сложившийся синдром «эмоционального выгорания» выявился у 11% респондентов, в фазе формирования синдром «эмоционального выгорания» у 27% опрошенных, у 61% опрошенных отсутствует синдром «выгорания». Такой симптом, как переживание психотравмирующих обстоятельств в доминирующей фазе у 19% принявших участие в исследовании педагогов. «Загнанность в клетку» у 21% опрошенных. 26% респондентов подвержены тревоге и депрессии. Фаза развития стресса – «Напряжение» сформировалась у 16% опрошенных. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование находится в стадии формирования у 27% участников. Такие симптомы как эмоционально-нравственная дезориентация и редукция профессиональных обязанностей сложились у 16-ти и 25-ти % опрошенных педагогов соответственно. 24% участников исследования имеют сложившийся симптом – расширение сферы экономии эмоций. Фаза развития стресса – «Резистенция» сформировалась у 21% опрошенных. 21% мужчин-педагогов, принявших участие в исследовании имеют сложившиеся симптомы: эмоциональный дефицит и эмоциональная отстраненность. К профессионалу, подверженному влиянию выше перечисленных симптомов приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это ничто иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму, все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом выгорания. Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что проблема «выгорания» работников Детско-юношеских клубов актуальна, только в 61% не выявлен синдром «выгорания», но у 24% опрошенных мужчин-педагогов и у 40% опрошенных женщин-педагогов в сформированной стадии находятся те или иные

симптомы «выгорания». У 27% социальных педагогов, принявших участие в исследовании «выгорание» находится в стадии формирования, что говорит о необходимости профилактики и психокоррекции их эмоционального и психического состояния.

Также можно отметить, что женщины, работающие с детьми в Детско-юношеских клубах города Екатеринбурга, принявшие участие в исследовании меньше подвержены эмоциональному выгоранию (8%), по сравнению с мужчинами (16%).

Корреляционное исследование показало, что такие симптомы эмоционального «выгорания» как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», а также тревога и депрессия имеют значимую отрицательную связь со степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях ( $r = -0,51$ ;  $-0,64$ ;  $-0,55$ ;  $-0,68$  соответственно, при  $p \leq 0,01$ ). Это может говорить о том, что выше указанные симптомы, находясь в сложившемся состоянии снижают способность к самоконтролю и гибкости в ситуациях стресса. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций имеют значимую отрицательную связь со степенью эмоциональной лабильности в стрессовых условиях ( $r = -0,40$ , при  $p \leq 0,01$ ;  $r = -0,50$ , при  $p \leq 0,01$ ;  $r = -0,49$ , при  $p \leq 0,01$  соответственно). Интересно, что такой симптом эмоционального «выгорания» как редукция профессиональных обязанностей имеет значимую положительную связь со склонностью вести себя в стрессовой ситуации сдержанно ( $r = 0,55$ , при  $p \leq 0,01$ ). Получается, что чем ярче выражена редукция профессиональных обязанностей социального педагога, тем сдержаннее он проявляет себя, попадая в незнакомую, неблагоприятную ситуацию, с которой он не может справиться быстро и легко. Эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и личностная отстраненность имеют значимую положительную связь со степенью эмоциональной лабильности в стрессовых условиях ( $r = 0,42$ , при  $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,57$ , при  $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,62$ , при  $p \leq 0,01$  соответственно). Таким образом, результаты показывают, что сложившиеся симптомы эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и личностная отстраненность характерны для людей не склонных раздражаться по пустякам, винить себя и других в происходящих, по их мнению, негативных событиях. Установлена значимая отрицательная связь между симптомом эмоционального «выгорания» психосоматические и психовегетативные нарушения и степенью самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях ( $r = 0,69$ , при  $p \leq 0,01$ ). Более гибкий социальный педагог эмоционально присоединяется к состоянию ребёнка, находит в себе силы внимательно и эмпатично выслушать его, ищет разнообразные варианты обучения, помощи и поддержки и, соответственно, успешнее справляется со своей работой, что помогает ему «не разрушаться» и сохранять в норме свое психосоматическое состояние.

Также в результате корреляционного анализа установлена значимая отрицательная связь таких фаз развития стресса как «напряжение» ( $r = -0,74$ , при  $p \leq 0,01$ ) и «резистенция» ( $r = -0,61$ , при  $p \leq 0,01$ ) с показателями самоконтроля в условиях стресса. Таким образом, чем более успешно педагог справляется со стрессовыми ситуациями, тем меньше напряжения он испытывает на рабочем месте, и тем меньше риск возникновения проблем в эмоциональной сфере сотрудника по отношению к предмету труда. Такая фаза развития стресса как «истощение» отрицательно связана с показателями эмоциональной лабильности ( $r = -0,69$ , при  $p \leq 0,01$ ). Соответственно педагоги, склонные вести себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно, адекватно и сохранять самообладание, меньше подвержены нарушению эмоционального равновесия, которое может привести к состоянию эмоционального истощения.

Полученные в ходе исследования результаты были заслушаны на методическом семинаре в Центре детско-юношеском «Созвездие» и могут быть использованы для разработки рекомендаций по профилактике «эмоционального выгорания», психогигиене и психокоррекции социальных педагогов различной направленности.