

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОВРЕМЕННОСТИ

PREVENTION EMOTIONAL BURNING-OUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRE-SCHOOL TEACHERS THROUGH THE PRISM OF MODERNITY

Бутров В.Е., Голованова Т.Н.

Butrov V.E., Golovanova T.N.

Аннотация. В данной статье раскрывается состояние профессионального эмоционального выгорания у педагогов в условиях дошкольного образовательного учреждения. Сделаны выводы о связи длительной профессиональной деятельности и возникновением синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова. Синдром эмоционального выгорания; эмоциональное выгорание; психическое здоровье; причины эмоционального выгорания; фазы развития синдрома эмоционального выгорания; способы профилактики эмоционального выгорания.

Abstract. The article describes the condition of emotional burning-out of pre-school teachers in the context of their professional activity. The author comes to the conclusions on the connection between the length of the professional activity, its subjective and objective conditions with the appearance and genesis of the state of emotional burning-out.

Keywords. Burnout syndrome; emotional burnout; mental health; causes of emotional burnout; phase of emotional burnout; methods of prevention of emotional burnout.

В современном обществе проблема сохранения психического здоровья воспитателей ДОУ является наиболее актуальной. В отношении дошкольников применяются здоровьесберегающие технологии, однако и воспитателям дошкольных организаций необходимо заботиться о своем здоровье. Со стороны государства и общества постоянно повышаются требования к педагогам и качеству образования, что вызывает у последних нервно-психические и эмоциональные перегрузки. Профессия педагога отличается сложностью взаимодействия с детьми, родителями коллегами. Различные сложности профессии приводят к деформации педагога, и одной из форм деформации является профессиональное выгорание.

В 1974 году американский психиатр для характеристики психологического состояния здоровых людей, но находящихся в постоянном контакте с другими людьми и эмоциональном перенапряжении ввел термин – «эмоциональное выгорание». Х.Дж. Фрайденбергером была разработана теория данного явления, при котором человек находился в постоянном изнеможении и истощении с ощущением собственной бесполезности.

Спустя десятилетие, в зарубежной литературе было опубликовано около тысячи статей, посвященных проблеме «эмоционального сгорания» на работе. Исследования в основном, носили описательный и эпизодический характер. По мнению большинства исследователей, «эмоциональному выгоранию» были подвержены работники медицинских и благотворительных учреждений. Однако позже данная группа риска была пополнена рядом

других профессий: учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней. Таким образом, на сегодняшний день, у исследователей в области психологии, сложилась единая точка зрения на сущность психического профессионального выгорания и его структуру.

К. Маслач и С. Джексон разработали модель синдрома выгорания, в которой выделяют три основных составляющих:

1. Эмоциональное истощение проявляется в безнадежности, эмоциональных срывах, усталости и снижении энергетических ресурсов организма, а также в нарушениях здоровьесберегающих ресурсов. Также возникает ощущение «притупленности» эмоций, и безразличие к происходящему;

2. Деперсонализация – это деформация отношений с другими людьми, либо повышенная зависимость от них, либо крайне негативное отношение к людям. В отношении педагогов такое явление проявляется как восприятие воспитанников не как личностей, а как своих подопечных. Появляется дистанция в отношениях с ними, и ожидание самого худшего в их поведении. При негативном восприятии реакции могут доходить до склонностей к унижению, игнорированию просьб и нежеланию общаться.

3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений) – третий компонент выгорания. Симптомами здесь являются тенденции к негативной самооценки, своих профессиональных достижений, ограничении своих возможностей и самоунижению.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Зачастую выгорание рассматривается как продолжительная стрессовая реакция или синдром, которая возникает вследствие профессиональных стрессов. В связи с этим синдром эмоционального выгорания многие исследователи отождествляют как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание является относительно устойчивым состоянием, с которым при поддержке можно успешно бороться.

Исследователями выделены факторы, которые вызывают синдром профессионального выгорания. К ним относятся:

- личностные факторы риска «выгорания» – интроверсия, реактивность, эмпатия, низкий уровень самооценки. Данный фактор проявляется у трудоголиков, которые полностью поглощены работой и постоянно трудятся без отдыха.

- статусно-ролевые факторы риска «выгорания» – ролевой конфликт или ролевая неопределённость, при которой формируются стереотипы и негативные установки на свой профессиональный труд.

- профессионально-организационные факторы риска – отсутствие планирования труда, монотонность работы и вкладывание больших личностных ресурсов при отсутствии должного признания. Различные профессиональные конфликты и отсутствие профессиональной поддержки.

Перечисленные выше факторы не могут получить заслуженное название выгорания, они лишь являются предпосылками к возникновению данного синдрома в своей совокупности и длительном воздействии на профессионала.

Рассматривая эмоциональное выгорание как динамический процесс, можно выделить три стадии его формирования:

Первая стадия – напряжение, сопровождающееся эмоциональным истощением, усталостью, от профессиональной деятельности. Симптомы проявления: недовольство собой, загнанность в тупик, тревога и депрессия.

Вторая стадия – «резистенция», когда избыточное эмоциональное истощение провоцирует включение защитных механизмов и реакций у человека. Симптомы: выборочное эмоциональное реагирование, экономия эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

Последняя стадия – «истощение», при которой наступает психофизическое переутомление и опустошенность, сопровождается психосоматическими расстройствами. Симптомы: дефицит эмоций, отчуждение, психосоматические нарушения.

В работе педагога есть определенные ситуации, после которых начинает проявлять себя синдром эмоционального выгорания. Начало деятельности после отпуска или каникул, курсов; общение с субъектами образовательного процесса, построенное на негативных эмоциях, особенно это касается общения с администрацией или родителями; проведение крупных мероприятий, на которые затрачивается много сил и энергии, и нет соответствующей отдачи.

В образовательном процессе педагогу отводится ключевая роль. Его личные качества, квалификация и профессионализм являются предпосылкой для разрешения различных проблем данного процесса. Профессия педагога эмоционально перегружена ежедневными стрессами, которые могут возникнуть в связи с ситуациями, требующими повышенной реакции от педагога.

Как показывает практика, воспитателю, как и любому другому педагогу в борьбе с его профессиональным выгоранием необходимым являются не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка. Целью которой, является оказание квалифицированной помощи педагогу в выработке профессиональных качеств, а также развитию эмоциональных резервов и адаптации к перегрузкам профессии.

Опираясь на анализ литературных источников по проблеме эмоционального выгорания педагогов ДОУ и результатов экспериментальной работы с воспитателями ДОУ была разработана программа профилактики профессионального выгорания воспитателей ДОУ, которая заключается в следующих рекомендациях:

- позитивное восприятие и самовосприятие;
- развитие социального интеллекта;
- высокая самооценка;
- участие в работе различных общественных организаций;
- поиск друзей других профессий;
- чтение не только профессиональной литературы.
- стараться мыслить позитивно и рационально.

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции.

У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

Список литературы

1. *Колошина Т.Ю.* АРТ-терапевтические техники в тренинге / Т.Ю.Колошина, А.А.Трусь. – СПб, «Речь», 2010
2. *Митина Л.М.* Психология развития и здоровье педагога. / Л.М. Митина. – «Про-пресс». Библиотечка журнала «Вестник образования». – 2005. – №7
3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К. Смирнов. – М.: 2005.
4. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Смирнов Н.К. – М.: 2003.
5. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону: «Феникс», 2011.
6. Психология общения. Энциклопедический словарь / А.А. Бодалеваю. – М., Когито-Центр, 2011.
7. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
8. *Саенко Ю.В.* Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – СПб.: 2011.
9. *Сартан Г.Н.* Да – ответственности, нет – конфликтам!: Тренинг самостоятельности у детей/ Г.Н. Сартан. – Екатеринбург, 2007.

Автор: **Бутров В.Е.** студент магистратуры 2 курс, психолого-педагогический факультет 37.04.Психология. Магистерская программа: Психология управления персоналом ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» Россия, г. Йошкар-Ола

Научный руководитель: **Голованова Т.Н.** преподаватель, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования

Электронный адрес: vitalik_butrov@mail.ru