

## **«Рекомендации по профилактике профессионального выгорания у педагогов»**

В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса не вызывает сомнений. В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки.

### **Введение**

В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса не вызывает сомнений. В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идёт в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию. При синдроме «выгорания» снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей. Синдром «выгорания» - весьма серьёзное препятствие для развития в дошкольном учреждении инновационных процессов. Всё это отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности самого педагога. Поэтому выгорание как проблема попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, но и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках. Только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитать здоровую личность. Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому эмоционального выгорания. Наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели

образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной задачей современной системы образования.

### **1. Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание**

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того, как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания — адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям. В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями. Причем если в первом случае состояние эмоционального выгорания возникает сразу, то во втором — негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние эмоционального выгорания. Это подтверждает наличие еще одной функции данного состояния — защитной, которая оберегает психику педагога от разрушения в связи с неадекватно высокой эмоциональной напряженностью в деятельности. Небольшой процент педагогов выделяют следующие ситуации эмоционального выгорания: проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения; окончание учебного года. Что касается причин возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности, то педагоги выделяют следующие:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность — эмоциональную перегрузку;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный. Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование. Общая картина эмоциональных, волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания, представлена следующими качествами: раздражительность, разочарование, обида, досада, апатия, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность. Анализ эмоциональных и волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания (СЭВ), показывает, что все они имеют негативную эмоциональную окраску и низкий уровень психической активности.

Стоит отметить, что некоторые педагоги не смогли назвать никаких способов саморегуляции СЭВ. Это может свидетельствовать о пассивности и об отсутствии внутреннего осознания способов саморегуляции своих состояний, о низкой психологической культуре педагогов.

## **2. Причины возникновения синдрома**

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Основная причина синдрома — это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Если для работника выполнять распоряжения начальника является делом чести, но он объективно не в состоянии этого сделать, то возникает стресс, происходит ухудшение качества работы, может произойти разрыв взаимоотношений с коллегами. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы

и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля — возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию. Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами и ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем месте, то постепенно идет привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость. Как уже сказано, СЭВ выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание — это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Изучая выгорание у профессионалов, психологи выяснили, что данное явление «заразно»: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

### **3. Фазы и симптомы стресса**

Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы выгорания, можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом. При эмоциональном сгорании налицо все три фазы стресса.

*Во-первых, нервное напряжение*, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные клиенты. Все это сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии.

*Во-вторых, сопротивление*, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей, то есть выборочного выполнения профессиональных функций.

*В-третьих, истощение*, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

В этой фазе формируются следующие симптомы: эмоционального дефицита, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических нарушений. Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенными не только психически, но и

физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.

#### 4. Профилактический тренинг

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ГДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов. В связи с актуальностью темы сохранения психологического здоровья педагогов ГДОУ предлагается конспект профилактического тренинга для использования в работе педагогов- психологов.

##### 1. Упражнение " Грецкий орех".

**Цель:** настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий (педагог-психолог) высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника- найти свой орех.

##### 2. Упражнение "Лестница".

**Цель:** осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

##### 3. Упражнение " Распредели по порядку»

**Цель:** донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети

- работа
- муж (жена)
- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня :

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

#### 4.Таблица "Помоги себе сам

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):  
 Психологическая причина болезни. В каком органе проявляется болезнь.  
 Повторяйте себе несколько раз в день

Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление
Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен	

Самокритика, страх	Головная боль
Я люблю и одобряю себя	

Ощущение горечи	обреченности, Желудок	тяжелые мысли,
освобождаюсь от прошлого.		Я люблю себя. Я с радостью

Черствость, радости	отказ Сосуды	от Я
принимаю радость и хочу замечать все хорошее.		

Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.

Хроническое нытье	Печень	Я
ищу радость и любовь, везде ее нахожу.		

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

### **5. Упражнение "Удовольствие"**

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается про ранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

### **6. Упражнение "Тряпичная кукла"**

**Цель:** Снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары и работать в паре. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение, затем партнеры меняются ролями.

### **7. Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное.

### **8. Упражнение "Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется ". По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

## **5. Рекомендации по профилактике и устранению профессионального «выгорания»**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек 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 люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники 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, многие люди вынуждены работать 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. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. 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.

#### Заключение

Подводя общий итог, следует отметить, что проявление состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- жесткие временные рамки (урок, четверть, учебный год);
- отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своей деятельности;
- неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование).

Анализ психических состояний во время проявления СЭВ показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня, как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения. Профессия учителя связана с эмоциональным напряжением и частыми стрессами. Результатом этого становится эмоциональное выгорание, проявляющееся в виде тревоги, отстраненности и эмоционального истощения. В ходе проведенной работы были рассмотрены основные представления о природе стресса и эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. Было выработано понимание эмоционального выгорания как разностороннего явления, которое можно рассматривать в рамках специфики реакции на стрессовые стимулы рабочей среды, с точки зрения индивидуальных особенностей педагога, приводящих к переживанию стресса, а также в контексте индивидуальных способов совладания со стрессом и организации работы. Следствием длительного воздействия стресса в работе педагога является эмоциональное выгорание как эмоциональное истощение и деформация личности. Этому способствует много факторов - специфика работы «человек-человек», высокий уровень эмоциональной нагрузки, требования, предъявляемые к личности педагога - гуманность и ответственность. Было установлено, что профессия педагога предъявляет высокие требования к личности специалиста, предполагая гуманность, развитую эмпатию, высокую личную ответственность, уравновешенность и терпимость, стремление к самопознанию и саморазвитию. Гуманистическое мировоззрение современного педагога подразумевает веру в положительную природу человека, высокий уровень общей культуры и высокий моральный облик. Это позволяет определить идеальную систему ценностей учителя как тесно связанную с гуманистическими ценностями и самоактуализацией. Негативное влияние эмоционального выгорания проявляется в переживании эмоционального опустошения, безразличном, негативном отношении к ученикам и коллегам, в снижении мотивации. Являясь специфической формой реакции на стресс, эмоциональное выгорание, в конечном итоге, приводит к состоянию эмоционального истощения. В соответствии с современными подходами к пониманию стресса, можно выделить не только особенности непосредственной реакции на стрессовый стимул, но и проследить роль отдельных черт личности педагога, таких как самооценка, мотивация, самоуважение, позитивность и рациональность мышления, эмоционально-волевые качества. Важную роль играют поведенческие стратегии, которые, так или иначе, использует человек для совладания со стрессовой ситуацией. Поскольку полное устранение источников стресса в работе учителя невозможно, становится очевидной важность развития способности управлять собственными действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления собственной эмоциональной сферой, поиска ресурсов для поддержки, что является важной составляющей профессиональной деятельности педагога, образуя индивидуальный стиль

саморегуляции и самоэффективности. Между тем, работа учителя связана и с большим количеством стрессов, большими нагрузками и зачастую, низкой материальной оценкой труда. Сталкиваясь с трудностями, которые переживают дети, учитель также может испытывать негативные чувства - подавленность, переживание несправедливости, раздражения и гнева. Следствием этого может быть эмоциональное истощение и деформация личности. По результатам теоретического анализа была сформулирована гипотеза о том, что уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью различных стратегий совладания со стрессом и удовлетворенностью работой.