

Л.Н. Кузнецова

воспитатель

МБДОУ «Детский сад №17 «Звездочка»

г. Лесосибирск, Российская Федерация

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В последние годы проблема синдрома эмоционального выгорания становится одной из актуальных в науке и практике, поскольку в современных условиях многие профессии приобретают стрессогенный характер. Люди теряют уверенность в гарантированности рабочего места, в стабильности своего социального и материального положения, обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Как следствие, растет психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте и оказывает отрицательное воздействие на межличностные отношения. Эти факторы неизбежно приводят к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, снижению адаптивных функций человека, появлению тревоги, депрессии, зависимости от психоактивных веществ – то есть симптомам эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Люди с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психосоматических, психопатологических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Последствия выгорания могут проявляться и в сугубо психологических изменениях личности – когнитивных, эмоциональных, мотивационно - установочных.

Специфика педагогического общения включает в себя необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами.

Такие особенности деятельности педагога, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка являются стресс - факторами, постоянно присутствующими в работе педагога.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образовательного учреждения, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания в связи с чем остро встает вопрос о профилактике эмоционального выгорания у представителей педагогической профессии.

В психологии феномен эмоционального выгорания описан как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми.

Синдром эмоционального выгорания – это «процесс постепенной утраты эмоциональной, и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [2, с. 57].

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных

ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного или даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Сниженная рабочая продуктивность (или редукция личных достижений) проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития и фазами стресса:

- 1) нервное (тревожное) напряжение, возникающее в результате хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки, повышенной ответственности, трудности контингента;
- 2) резистенция, то есть сопротивление, когда человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- 3) истощение, проявляющееся в оскудении психических ресурсов, снижении эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Для каждого этапа характерны определенные симптомы. Так, для фазы напряжения свойственны: симптом переживания психотравмирующих обстоятельств; симптом неудовлетворенности собой; симптом «загнанности в клетку» и симптом тревоги и депрессии. Фаза резистенции характеризуется симптомами неадекватного избирательного эмоционального реагирования; эмоционально - нравственной дезориентации; расширения сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей. В момент фазы истощения проявляются: симптом эмоционального дефицита; симптом эмоциональной отстраненности; симптом личностной отстраненности, или деперсонализации; симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.

Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, инициирующих эмоциональное выгорание.

Первый фактор – условия работы. Повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания.

Профессия педагога подпадает под эти параметры: так, сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя намного выше той, которая установлена по стране; низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального существования (практически все исследования подтверждают, что недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний.

Второй фактор – содержание педагогического труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с детьми: их количество, частоту общения, степень глубины контакта. Так в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, детей в группе ДОО может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Кроме того, педагогам в настоящее время все чаще приходится иметь дело с детьми из социально - неблагополучных семей, острота проблем этих детей также способствует возникновению выгорания.

Третья группа факторов – социально - психологические факторы. Педагоги, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с детьми, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий

уровень выгорания. Атмосфера в детском коллективе и отношение детей к педагогу и учебно - воспитательному процессу (апатия, отсутствие отдачи, активное сопротивление педагогу в виде негативного поведения) так же могут вызывать у педагогов выгорание [4, с. 38].

Личностные особенности педагогов также могут усиливать риск проявления синдрома эмоционального выгорания. Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

Профессия педагога относится к типу профессий «субъект - субъект» и предполагает активное коммуникативное взаимодействие. Педагоги в наибольшей степени подвержены влиянию психического выгорания. Поэтому, как отмечает Р.В. Овчарова, «...особую актуальность приобретает грамотная диагностика, коррекция и профилактика развития «выгорания», что может помочь в приостановке начавшегося процесса «выгорания» или предупредить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала» [3, с. 98].

В представлении о мерах преодоления синдрома эмоционального выгорания, исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом являются превентивные меры, профилактика возникновения этого состояния.

Психологическая профилактика – это «...содействие полноценному социально - профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и социально – профессиональных условий самореализации личности» [1, с. 57].

Профилактика эмоционального выгорания в дошкольных образовательных учреждениях может осуществляться на двух уровнях: на уровне организации и на уровне отдельного сотрудника.

На уровне организации профилактика эмоционального выгорания может осуществляться за счет правильного подбора и расстановки кадров, постановки конкретных и реально выполнимых задач, взаимодействия с членами коллектива и группового принятия решений, а также реализации программы оздоровления работников.

На уровне отдельного сотрудника учреждения, по мнению Е.В. Кузнецовой, «...основной задачей психопрофилактической работы с проявлениями синдрома эмоционального выгорания является создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на стрессогенные факторы, формирование стрессоустойчивости» [2, с. 57].

У некоторых ученых сложилось мнение, что синдром эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий неизбежен. Авторы считают, что данный феномен у педагогов возникнет непременно, это лишь вопрос времени.

Тем не менее, мы считаем, что надо предпринимать определенные меры по профилактике синдрома эмоционального выгорания. И здесь немаловажная роль отводится самому педагогу. По мнению Р.В. Овчаровой, соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог может предотвратить возникновение и развитие симптомов эмоционального выгорания, не допустив тем самым складывание синдрома как такового.

1) Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Это 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.

2) Использование «тайм - аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм - ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3) Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4) Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Вообще, сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5) Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большие карьерные устремления создают напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6) Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных педагогических ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы.

7) Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками и, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания [3, с. 114].

Действующим методом профилактики эмоционального выгорания является релаксация. Релаксация – это расслабление (уменьшение напряжения, ослабление, облегчение). В современной психологической науке термином «релаксация» обозначают состояние покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация, по мнению ученых, выключает или замедляет «внутренние часы» организма человека как функционирующей системы, ограждая его от тревог и волнений.

В современной практической психологии существуют специальные направления, целью которых выступает разработка средств, техник и упражнений по формированию самоконтроля, а также снижения усталости и переутомления. Одним из таких направлений выступает визуальная психотехника. Основным фактором этого направления является визуальный образ, который человек сознательно создает в своем воображении. Конкретное содержание создаваемого визуального образа насыщается эмоциональным отношением жизни человека, тем, какие детали и образы он помнит, что ему важно и дорого в его воспоминаниях.

Еще одним эффективным способом, способствующим профилактике эмоционального выгорания, является дыхательная гимнастика. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание,

наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно - психическую напряженность.

Используя вышеописанные способы, воспитатель дошкольного образовательного учреждения может предотвратить развитие синдрома и симптомов эмоционального выгорания.

С целью психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания могут также использоваться следующие технологии.

1. Повышение социально - психологической компетентности специалистов. Осуществляется в ходе проведения семинаров по проблемам психологии стрессов и выгорания и их пагубном воздействии на физическое и психическое здоровье человека.

3. Совершенствование способов деятельности. С этой целью осуществляется вовлечение сотрудников в социально и профессионально значимые инновации, организуется повышение квалификации, стимулирование профессионального роста, осуществляется лично ориентированная аттестация, обогащение социально – профессиональной компетентности (освоение смежной специальности, разработка инновационного проекта, изучение и овладение новой технологией и др.).

3. Личностно ориентированная диагностика, направлена на повышение аутопсихологической компетентности личности и определение симптомов эмоционального выгорания.

4. Оптимизация психологического климата в организации. С целью уменьшения эмоциональной перенасыщенности деятельности в учреждении целесообразно создание кабинетов психологической разгрузки. Обязателен ежегодный отпуск сотрудников. Важное значение имеет овладение сотрудниками приемами эмоциональной саморегуляции.

5. Оптимизация межличностного взаимодействия в коллективе. В связи с тем, что человек обладает целой ролевой системой, т. е. выполняет несколько социальных ролей, может возникать ролевая напряженность и даже ролевой конфликт. Смещение социальных ролей, когда в пространство профессионального взаимодействия вмешиваются иные виды отношений и связей, также является возможной причиной возникновения отдельных симптомов эмоционального выгорания и, в итоге, формирования синдрома.

6. Создание системы мероприятий, повышающих значимость профессии. Руководителю необходимо так структурировать работу и организовывать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для сотрудника. Чтобы повысить значимость труда сотрудников, используются такие традиционные формы, как постоянно действующие проблемные семинары, система индивидуальных консультаций, система мероприятий для удовлетворения социально - психологических (моральных) потребностей в признании, самоутверждении, самовыражении сотрудников организации [2, с. 58].

Как отмечает Р.В. Овчарова, «...целенаправленная психологическая помощь в области профилактики эмоционального выгорания создает необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также способствует восстановлению и поддержанию психологического здоровья в коллективах» [3, с. 111].

Если развитие эмоционального выгорания все же предотвратить не удалось, восстановление психологического равновесия возможно в рамках психологической помощи, осуществляемой профессиональными психологами и психотерапевтами с целью реабилитации специалистов.

Список использованной литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.

Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер - Пресс, 2014. – 336 с.

2. Кузнецова, Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е.В. Кузнецова,

В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев: КФ ГБОУВПО «НГПУ», 2015. – 296 с.

3. Овчарова, Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом / Р.В. Овчарова. – Курган: изд - во Курганского гос. ун - та, 2006. – 187 с.

4. Профессиональная деформация личности / сост. А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов. – Томск: Изд - во ТГПУ, 2013. – 90 с.

© Л.Н. Кузнецова, 2016