

**ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ,
РАБОТАЮЩИХ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Птанская А. А.;

Бычкова Е. С.

Липецкий государственный педагогический университет

имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация

Аннотация. *Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания у педагогов, работающих в дошкольных учреждениях. Подробно рассмотрены факторы, которые влияют на эмоциональное выгорание, стадии стресса и способы преодоления выгорания.*

Ключевые слова: *педагог, эмоциональное выгорание, стресс, дети, дошкольные образовательные учреждения.*

Проблема исследования эмоционального выгорания у педагогов стала особенно актуальной в современном обществе. Дело в том, что представители многих профессий, чья работа связана с общением, часто сталкиваются с симптомами усталости и долговременного эмоционального напряжения. На первом месте находятся педагоги, психологи, так как их деятельность связана с профессиями типа «человек-человек», которые характеризуются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния в процессе профессиональной деятельности. Профессия педагога имеет огромное социальное значение, перед ним стоят огромные задачи, которые требуют значительных психологических усилий.

Эмоциональное выгорание – это защитный механизм личности, который позволяет ей избавиться от негативных эмоций в ответ на воздействие психотравмирующих факторов.

Многие исследования показывают, что профессия учителя является одной из тех, которая больше всего подвержена воздействию феномена эмоционального выгорания. В этом заключается причина, по которой профессиональный труд педагога имеет высокую степень эмоциональной и психологической загруженности. Возникновению эмоционального выгорания у педагогов способствует чувства усталости, подавленности и тревожности, которые оказывают негативное влияние на личность педагога, вызывая сильный стресс, эмоциональное напряжение, что приводит к педагогическим кризам, истощению и выгоранию.

Выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, их самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними: воспитанники, друзья, а также близкие люди.

Проблемой выгорания в отечественной психологии на данный момент занимаются такие ученые как, Бойко В.В., Гришина Н.В., Зеер Э.Ф., Орел В.Е., Форманюк Т.В. В зарубежной психологии Кристина Маслач, Сьюзан Джексон.

По мнению отечественного психолога Бойко В.В эмоциональное выгорание, возникает под влиянием внешних и внутренних факторов. Выгорание – это динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как, неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного характера. В эмоциональном выгорании выделяют три стадии стресса:

1) истощение – эмоциональное состояние человека, возникающее под влиянием длительных и интенсивных стрессовых переживаний;

2) нервное напряжение – его создают дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, хроническая психоэмоциональная атмосфера, трудность контингента;

3) резистенция, то есть сопротивление – человек старается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Соответственно каждому этапу, появляются отдельные симптомы, или признаки, нарастающего эмоционального выгорания.

Педагоги, которые чрезмерно стремятся быть замеченными или наоборот незаметными, делают всё очень хорошо или вовсе не стараются, особенно подвержены эмоциональному выгоранию. Также данному риску подвергаются и те педагоги, у которых возникают мысли о том, как недооценивают их трудовые заслуги.

Профессиональное удовлетворение имеет огромное значение для эмоционального благополучия педагогов. Когда педагог испытывает неудовлетворенность своей работой, это негативно сказывается на его эмоциональной сфере. Отсутствие интереса к работе и безразличие вызывают у педагогов негативные эмоции, повышенную раздражительность и даже вспышки агрессии. Постоянная неудовлетворенность может привести к развитию эмоционального выгорания и депрессии. С другой стороны, чем более интересной и увлекательной является работа для педагога, тем меньше он испытывает усталость и раздражительность. Интересная деятельность способствует быстрому восстановлению сил и душевного равновесия.

Е. Ю. Костин [1, с. 47] выделил две группы факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Первая группа – внешние факторы.

К ним автор относит:

1) организационные факторы (перегруженная рабочая неделя, превышающая нормированный график; напряженный характер работы, требующий постоянного контроля и принятия решений; низкая оплата труда);

2) специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживать и сочувствовать воспитанникам, проявлять внимание к их проблемам и переживаниям; нравственная ответственность за жизнь и здоровье доверенных ему детей);

3) преобразования в области образования (изменение взаимоотношений между субъектами образовательного процесса; введение новых методик и технологий обучения, требующих перестройки прежнего педагогического опыта; рост требований к профессиональной компетентности педагогов, что повышает уровень тревожности и неуверенности в собственных силах)

Вторая группа – внутренние факторы.

К ним автором отнесены:

1) личностный и ролевой фактор: смерть и тяжелые заболевания близких; материальные трудности; недопонимания во взаимоотношениях между супругами;

2) коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неспособность контролировать эмоциональные состояния [1, с. 48].

Высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников занимает одно из первых мест в риске возникновения эмоционального выгорания. Риск увеличивают: повышенная тревожность и депрессивное состояние, недостаточное умение управлять переживаниями, высокий самоконтроль при подавлении негативных эмоций [2, с. 77].

Как же педагогам избежать эмоциональное выгорание?

В первую очередь нужно знать, что эмоциональное выгорание не является чем-то неизбежным. Для того чтобы предотвратить и уменьшить проявления выгорания, важно предпринимать определённые шаги по его профилактике. Необходимо пробуждать личностные ресурсы, чтобы справляться со стрессами в жизни и работе. Если риск выгорания высок, рекомендуется обратиться за поддержкой к психологу.

Педагогам, страдающим эмоциональным выгоранием, необходимо заново почувствовать свою значимость и ценность. Для этого им нужна дополнительная мотивация и поддержка. Существует множество методик профилактики и преодоления выгорания, но наиболее эффективной является поддержка со стороны руководства и коллег в процессе профессиональной деятельности. Руководителю необходимо разработать четкий алгоритм действий по реабилитации педагогов.

Лучшей стратегией является превентивная работа, направленная на предупреждение кризисных ситуаций. Однако, если выгорание уже произошло, важно принять срочные меры [3, с. 59].

Чтобы снизить риск эмоционального выгорания, педагогам необходимо следующее:

- Стабильная и привлекательная работа, которая предоставляет возможности для творчества, профессионального и личностного роста;
- Благоприятная атмосфера в коллективе, основанная на взаимоуважении и поддержке;
- Регулярные возможности для отдыха и перезагрузки;
- Активное участие в проектах и инициативах, которые приносят чувство удовлетворения и достижения;
- Доступ к профессиональной помощи и ресурсам для поддержания эмоционального благополучия, таким как консультации психологов и терапевтов.

Заботясь об эмоциональном состоянии педагогов, руководство создает условия для их профессионального роста и личного благополучия, что в конечном итоге приводит к повышению качества образования и улучшению жизни детей.

Также по этому вопросу хотелось бы обратиться к методике доктора психологических наук В.В. Бойко как правильно использовать свои энергетические ресурсы в работе:

- Жить с девизом «В целом всё хорошо, всё, что делается – делается к лучшему». Неприятные обстоятельства на работе воспринимать, как временную трудность и пытаться изменить их к лучшему.
- Замечать успехи в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои преимущества в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам.
- Находить источники вдохновения в каждом задуманном деле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Не «застревать» в случившихся инцидентах или допущенных ошибках. Осознавать причину, делать выводы, находить решения, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, необходимо своевременно, рассудительно и спокойно находить выход из ситуации.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приносят положительные эмоции, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Использовать различные техники снижения эмоционального напряжения. А главное помните: работа – всего лишь часть жизни! [4, с. 106].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология, 2013. № 2.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении: монография. – СПб.: Питер, 1999.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Изд. 3-е. – СПб.: Питер, 2011.
4. Бойко В. В. Диагностика эмоционального выгорания личности / В. В. Бойко, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.