

**Профилактика
эмоционального
выгорания в
педагогической
деятельности**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
АЛЕКСЕЕВА.М.Д.**

**Психологическое самочувствие
воспитателя оказывает
непосредственное влияние на
всю атмосферу дошкольного
учреждения.**

**По мнению Е. С. Асмаковец,
отрицательно окрашенные
психологические состояния педагога:**

- снижают эффективность воспитания и обучения детей;**
- повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами;**
- способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт;**

- разрушают психическое здоровье;**
- обуславливают высокую напряженность;**
- агрессивную самозащиту;**
- подавляют творческую активность.**

Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «эффект эмоционального сгорания» (термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х. Дж. Фрейденберга).

Эмоциональное выгорание -
долговременная стрессовая реакция,
возникающая вследствие
продолжительных
профессиональных стрессов средней
интенсивности.

По определению Н.Е. Водопьяновой

В психологии синдром профессионального выгорания определяется как одно из проявлений длительного рабочего стресса, а также некоторых видов профессионального кризиса. Возникает он в результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», что приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Е. Махер (1983г.) разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:

- 1. Усталость, утомление, истощение, бессонница.**
- 2. Негативное отношение к собеседнику.**
- 3. Негативное отношение к работе.**
- 4. Злоупотребление табаком, кофе, алкоголем.**
- 6. Отсутствие аппетита или переедание.**
- 7. Негативная «Я-концепция».**
- 8. Агрессивные чувства.**
- 9. Тревожность, раздражительность.**
- 10. Упаднические настроения и связанные с этим эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия.**
- 11. Переживание чувства вины.**

Профессор психологии Калифорнийского университета

Кристина Маслач и ее коллеги разработали научный подход к изучению проблемы профессионального выгорания, рассматривая его как трехкомпонентную систему, которая включает:

- 1. Эмоциональное истощение (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).**
- 2. Деперсонализацию (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим).**
- 3. Редукция личных достижений (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим).**

Симптомы профессионального выгорания на три группы:

- психофизические;**
- социально-психологические;**
- поведенческие.**

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся:

- чувство постоянной, не проходящей усталости (симптом хронической усталости);**
- ощущение эмоционального и физического истощения;**
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);**
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);**
- частые беспричинные головные боли;**

- **постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;**
- **резкая потеря или резкое увеличение веса;**
- **полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);**
- **постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;**
- **одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.**

Социально-психологические симптомы профессионального выгорания — это такие неприятные ощущения и реакции, как:

- **безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);**
- **повышенная раздражительность на незначительные события;**
- **частые нервные срывы («уход в себя», вспышки немотивированного гнева или отказы от общения);**
- **постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);**
- **чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);**
- **чувство гиперответственности и постоянное чувство страха («это у меня не получится», «я не справлюсь»);**
- **общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы («как ни старайся, все равно ничего не получится»).**

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- заметное изменение режима рабочего дня;
- вне зависимости от объективной необходимости постоянно берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий (мало осознаваемых или неосознаваемых);
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- резкое увеличение количества выкуренных за день сигарет, злоупотребление алкоголем, применение наркотических средств.

Есть несколько методов психологического выхода из трудной ситуации, которые помогут нейтрализовать профессионального выгорания.

- **Физическая нагрузка — это панацея почти от всех бед и лекарство от всех душевных травм. Кому-то больше подойдет аутотренинг или медитация, кому-то — ежедневная зарядка или обливание холодной водой, а кому-то — бег или современные танцы.**
- **Полноценный отдых. Без него эффективная работа невозможна. Что является для вас отдыхом — решите сами. Только одно условие — на отдых нужно потратить какое-то время, а не просто «подремать в метро». Смена обстановки, новые впечатления, эмоциональная встряска обновят вас и, вернувшись, вы сможете продолжать продуктивно работать.**

- **Искусство рационализации.** Помните, что ваша работа — это не вся жизнь. Относитесь к ней как к небольшому фрагменту вашей жизненной киноленты.
- **Психологическое отстранение.** В ситуации, когда вас оскорбляют коллеги или руководитель, создайте умственный барьер в виде стекла в автомобиле, через которое вы можете видеть другого, но не слышать его.
- **Создание физической дистанции.** Вы можете стоять или сидеть немного дальше от коллег, родителей, близких людей, чем обычно, реже смотреть им в глаза, использовать сигналы, неявно свидетельствующие о быстротечности беседы. Разговаривайте с ними на поверхностные, общие темы. Это потребует от вас гораздо меньше личностных ресурсов.

Спасибо за внимание!