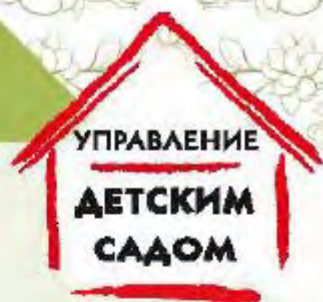


Соответствует
ФГОС ДО



О.А. Белоусова, Т.В. Волкова

РАЗВИТИЕ

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

С учетом современных тенденций в системе образования и многозадачности выполняемой педагогами деятельности остро встают вопросы рисков психоэмоционального истощения их ресурсов и необходимости профилактики профессионального выгорания.

Риски профессионального выгорания педагогов

Чем дольше работает педагог, тем больше вероятность эмоционального и профессионального выгорания. Погрешности в режиме труда и отдыха, дополнительная рабочая нагрузка в выходные дни, удаленная работа, напряжение в коллективе — эти и множество других трудностей, с которыми воспитатели сталкиваются ежедневно, могут быть причиной длительного стресса, появления нежелательного стиля работы с детьми и даже поводом уйти из профессии.

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») в 1974 г. предложил Г. Фрейдберг для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе «человек — человек». Состояние эмоционального выгорания возникает на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Оно встречается у представителей разных профессий. Для специалистов, работающих с людьми (педагогов, социальных работников, психологов, врачей, спасателей, политиков), синдром профессионального выгорания наиболее опасен.

Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки и может привести к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Профессия педагога предполагает ежедневное, ежечасное расходование душевных сил и энергии. Символическая эмблема медицинской деятельности — горящая свеча, применима и к деятельности воспитателя. «Светя другим, сгораю сам» — этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу себя профессии и детям, приложение всех своих физических и нравственных сил. Поэтому у педагогов могут возникать симптомы эмоционального

утомления и опустошения — синдром эмоционального выгорания. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня у воспитателей наблюдаются потеря интереса к ребенку как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). По данным социально-демографических исследований, педагогическая деятельность относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. В целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты, что ведет к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание может возникнуть не только у опытных воспитателей, но и у молодых специалистов. Риск развития этого синдрома высок, связан с большой ответственностью за жизнь и здоровье детей, высоким уровнем эмоциональной лабильности, и самоконтроля при подавлении отрицательных эмоций, мотивацией своего поведения, повышенной тревогой и депрессивными реакциями, завышенной / заниженной самооценкой, непониманием своей роли в социуме, несформированностью умения управлять переживаниями.

Причины и признаки эмоционального истощения педагога

Безусловно, педагогам еще на этапе выбора специальности важно осознавать, что их профессия многозадачна, энергозатратна, эмоционально перегружена, гиперответственна и требует максимальной включенности, а значит, высоких морально-нравственных и профессиональных качеств. Для этого необходимы систематическое обучение и развитие своих компетенций, желание развиваться и одновременно умение выстраивать личные границы, чтобы не допустить выгорания.

Однако внутренних ресурсов педагогу может быть недостаточно, чтобы активно работать, общаться с семьей, достаточно эффективно и творчески подходить к подготовке интересных и полезных занятий с детьми. Человек начинает чувствовать себя роботом. Нередко педагоги жалуются на то, что жизнь проходит мимо и кроме дома и работы не осталось никаких интересов. Эмоционально выгоревшие специалисты отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления

значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. В результате педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональные проблемы — не редкость в трудовых коллективах. Зачастую они могут быть следствием напряженной трудовой деятельности, неблагоприятных взаимоотношений с коллегами, неадекватного стиля управления и многих других факторов.

Партнерское взаимодействие внутри коллектива как гарантия сохранения здоровья и ресурса педагогических работников

Для сохранения своего здоровья педагогам, психологам, администрации образовательной организации необходимо вовремя замечать наступление физического и психического перенапряжения и использовать внешние ресурсы для самовосстановления до того, как пройдена «точка невозврата» и наступило выгорание. Педагогам, страдающим эмоциональным истощением (профессиональным выгоранием), прежде всего, следует вновь почувствовать свои значимость и нужность, найти новую струю вдохновения и мотивации.

Синдром выгорания касается не только конкретного человека, но и организации, в которой он работает: снижается эффективность деятельности, увеличивается количество ошибок, появляется стремление уйти от проблем, принимаются скоропалительные, непродуманные решения. Большую роль в формировании данного синдрома играют не только индивидуальные характеристики самих педагогов, но особенности их работы, а также условия и содержание труда. Между степенью его выраженности у педагогических работников и уровнем их удовлетворенности профессиональной деятельностью существует обратная связь: чем выше уровень удовлетворенности, тем менее выражен синдром эмоционального выгорания.

Хронический стресс разрушительно воздействует на все уровни и системы человека: на телесный, эмоциональный, когнитивный, а также на сферу общения и уровень ценностей человека. Чем сильнее выгорание, тем интенсивнее ощущаются его симптомы на всех уровнях: и на внешнем (в детском и взрослом коллективах), и на внутреннем (в психофизиологическом здоровье педагога). Методик профилактики и преодоления эмоционального выгорания очень много, но самое главное — поддержка педагогов в процессе деятельности, т.е. в стенах образовательной организации, внутри коллектива. Для