

# **Консультация и рекомендации для педагогов «Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога ДОУ»**

На протяжении последних лет в дошкольном образовании проблема сохранения психического здоровья приобрела особую актуальность. Повышенные требования к личностным и профессиональным качествам педагога приводят к постоянному нервно-психическому напряжению человека и, как следствие, к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Понятие “эмоциональное выгорание” ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе “человек-человек”: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что педагоги являются особой "группой риска".

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений.

В.В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

В.В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания.

**1. Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Проявляется в таких симптомах:

переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

“загнанность в тупик” – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

**2. Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Проявляется в таких симптомах: неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения; эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях; расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации; редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

**3. Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов. Проявляется в таких симптомах:

эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях; личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем

приходится общаться; психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; негативную Я-концепцию; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

Обобщая исследования В.В. Бойко, Г.П. Звездиной, К. Кондо, Е. Малера, С. Маслач, В. Спиридонова, Т.В. Форманюк и др., можно выделить две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

– специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

– организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

**К внутренним факторам относят:**

– коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

– ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий,

недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

Проанализировав все вышесказанное, можно констатировать, что эмоциональное выгорание, безусловно, очень опасный феномен современной действительности. Поэтому, очень важно вовремя выявить симптомы профессионального выгорания, а также овладеть методами, ориентированными на снижение эмоционального напряжения, укрепление стрессоустойчивости, что позволит педагогу избежать профессиональной деформации личности, возникающей в процессе профессиональной деятельности при накоплении отрицательных эмоций.

### **Тест на профессиональное выгорание.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

## **«Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания»**

(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Просим Вас ответить на приведенные вопросы, используя следующие варианты ответа: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день.

### **Тест**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### **Обработка и интерпретация результата**

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов; «очень редко» – 1 балл; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «очень часто» – 5 баллов; «каждый день» – 6 баллов.

**Ключ к тесту «Эмоциональное истощение»** (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение). Суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим). Суммируются ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим). Суммируются ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Соответственно, чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания». При высоких баллах по одной или всех шкал, воспитателю необходимо обратиться к психологу ДОУ, для коррекции существующего состояния.

### **Упражнения, способствующие снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости**

1. Упражнение "Продолжи фразу"

- Я горжусь своей работой, когда я:

- Не хочу хвастаться, но в своей работе:

## **2. Упражнение "О ребенке"**

Фундаментом позитивной педагогики является принятие каждого ребенка.

Предпосылкой позитивной педагогики является умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Выбрать и назвать одного из детей группы, которого Вы считаете трудным, затем найти и назвать 5 его хороших качеств.

## **3. Упражнение «Спасибо вам за то, что вы...»**

Вспомните какую-то ситуацию, когда кто-то рассердил вас и заставил выйти из себя. Как можно точнее воспроизведите в сознании всю обстановку того случая, вспомните своего оппонента, его слова, вашу реакцию на них, а потом резко вернитесь обратно в реальный мир сегодняшнего дня. Сделайте несколько медленных протяжных выдохов с задержкой, чтобы успокоиться, после чего задайте себе вопрос: «За что, несмотря на все, я все же могу поблагодарить своего оппонента?» Найдите, как минимум, три позитивных вывода, которые вы можете извлечь из той ситуации. Запишите их на бумаге.

Снова вернитесь в ту ситуацию, увидите своего противника, услышите его слова, вспомните свой тогдашний гнев или обиду, после чего мысленно обратитесь к оппоненту с теми словами благодарности, которые вы придумали.

Проанализируйте свое состояние и отметьте изменения.

## **4. Упражнение «Это я»**

Данное упражнение проявляет духовное родство с другими людьми и помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, которые, возможно, присущи и вам. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

## **5. Упражнение "Радуга"**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Можно выполнять с открытыми глазами.

## **6. Упражнение "Ведро мусора"**

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для "мусора".

Посреди комнаты поставьте символическое ведро для мусора. Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Выбросит в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: "я обижаюсь на...", "я сержусь на...", и тому подобное".

После этого порвите свои бумажки на мелкие кусочки и выбросите их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

## **Упражнение «Сосулька»**

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

## **Упражнение «Падение»**

Это наиболее простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после нее.

### **Методика выполнения:**

1. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, вес должен быть равномерно распределен между обеими ногами.
2. Вытянуть руки к потолку, расправить пальцы. Подниматься на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу, к банану на пальме и т.д.



3. Постепенно расслабить ступни, опустить их на пол. Одновременно позволить рукам расслабиться, но не опускать их, затем постепенно опустить только кисти.
4. Раздвинуть локти в стороны, «уронить» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
5. Позволить рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила тяжести, а не мышцы. Опустить плечи, но не сутулиться, почувствовать вес расслабленных рук.
6. Позволить верхней части тела свободно «упасть» вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.
7. Слегка согнуть колени, ноги должны быть полностью расслаблены.
8. Почувствовать, как растягивается спина, слегка покачаться на полусогнутых ногах.
9. Сконцентрироваться на ощущениях в спине. Выпрямиться от позвонка к позвонку, принимая естественно расслабленное положение.

**Упражнение «Муха».** Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

**Упражнение «Парк»**

(для создания настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Самоприказ: «Зеленая-зеленая зелень».

Зеленая-зеленая листва.

Зеленая листва шелестит».

Представьте себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

**Техника «Отрезать, отбросить»**

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только в голову закрадывается подобная

мысль, нужно немедленно «отрезать ее и отбросить», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как мысль отрезается и отбрасывается. После этого жеста нужно продолжить заниматься визуализацией: поместить на место удаленной негативной мысли другую (конечно, позитивную). И все встанет на свои места.

### **Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими, друзьями, коллегами.
11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
12. Не забывайте хвалить себя!
13. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 мин.).

14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!
15. Станьте энтузиастом собственной жизни!
16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
19. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
20. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Можно посвятить это время – чтению книг.
21. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.
22. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
23. Музыка – это тоже психотерапия.
24. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
25. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
26. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
26. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

27. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

28. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

**Успехов Вам и внутреннего равновесия!**