

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагога испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

Впервые феномен "психического выгорания" был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности. Р. Шваб (1982) расширяет группу профессионального риска. Это прежде всего учителя, полицейские, тюремный персонал, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней.

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

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.

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.

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

□ □ **Фаза истощения.** □ Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

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.

Экспериментальное исследование по данной проблеме проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений Великого Новгорода и ИНПО Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого.

В исследовании принимали участие 67 воспитателей. Среди обследованных педагогов-воспитателей — 61 человек, педагогов-специалистов — 6 человек. Специальность "воспитатель" имеют 37 человек; "учитель начальных классов" — 19 человек; 5 человек имеют другие специальности ("технолог", "медицинская сестра", "библиотекарь").

Задача исследования: экспериментально изучить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у воспитателей разного возраста, педагогического стажа и специальности педагогического образования .

□ **Методики исследования:**

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;

2. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности

Л. И. Вассермана (модифицированная В. В. Бойко);

3. Опросник на выявление причин эмоционального выгорания;

4. Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина.

Перед диагностикой воспитатели были осведомлены о феномене "выгорания", его фазах и симптомах. Педагоги заинтересовались данной проблемой и еще не зная о результатах диагностики, интуитивно чувствовали нарушения своего самочувствия, поведения и практически безошибочно ставили себя на ту или иную фазу (что было доказано после обработки данных). Многие воспитатели просили проинформировать их о данном синдроме, его проявлениях и последствиях, а также о способах его профилактики и коррекции. Желаящим педагогам был предоставлен список литературы

по данной проблеме, приведены рекомендации специалистов по профилактике синдрома, предоставлены релаксационные упражнения, приемы повышения эмоциональной устойчивости, упражнения на рефлексивность.

Сами педагоги, определяя пути профилактики "выгорания" назвали следующие: информирование; самообразование, курсы, семинары; поиск источника вдохновения и самосовершенствования; стимулирование; установление возрастного лимита работы педагогом (не более 20 лет).

Анализ полученных данных показал, что существует определенная закономерность проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Синдром эмоционального выгорания более выражен в группе педагогов, имеющих стаж работы более 26 лет, и в возрасте более 46 лет. Отдельные симптомы, такие как "редукция профессиональных обязанностей", "загнанность в клетку", "симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования", начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте более 30 лет.

У педагогов со стажем работы от 0 до 5 лет низкие адаптивные способности по шкале "адаптивность", а также низкие показатели по шкалам "нервно-психическая устойчивость" и "коммуникативные особенности", а это означает, что психологу, работающему с начинающими воспитателями, необходимо обратить внимание на то, чтобы процесс их адаптации не сопровождался разочарованиями и конфликтами. Важно поддержать педагога эмоционально, укрепить его веру в себя. Можно порекомендовать: обсуждение затруднений, встречающихся в профессиональной деятельности, видеотренинги профессионально-педагогического общения, посещение занятий психологом с последующим их обсуждением с педагогом, обучение приемам саморегуляции.

Низкие показатели по шкале "нервно-психическая устойчивость" и у педагогов со стажем работы от 11 до 20 лет и от 26 лет педагогического стажа. С этими педагогами можно проводить упражнения на рефлексивность, формировать способность к восприятию нового, организовать мастерские и привлекать педагога к работе в творческих проектных группах, постараться обратить внимание педагога на уникальные моменты его профессиональной биографии.

Наиболее стабильны периоды работы у педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет и от 21 до 25 лет. На этом этапе психологу важно помочь педагогу в осмыслении ресурсов (позитивных возможностей) и ограничений, наметить методы совершенствования профессионального мастерства, сослаться на собственный позитивный опыт педагога.

У педагогов с высшим образованием сформированность синдрома эмоционального выгорания ниже, нежели чем у педагогов со средним специальным. Можно предположить, что высокая профессиональная подготовка дает специалисту широкий спектр вариантов, способов и приемов решения профессиональных задач и проблем, возникающих в процессе работы. Значит, можно рекомендовать педагогам обучаться в высших профессиональных заведениях, заниматься самообразованием, повышать квалификацию. Однако существенных различий в проявлении данного синдрома у педагогов по специальности "воспитатель" и по специальности "учитель начальных классов" не выявлено, возможно, это связано с небольшой выборкой обследуемых.

Среди основных причин, провоцирующих у педагогов синдром эмоционального выгорания, можно выделить: плохое материальное положение, незащищенность, социальная несправедливость, потеря социальной престижности; а также высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, коммуникативная нагрузка. Для "выгорающей" группы характерны низкие показатели по шкале "адаптивность" и выраженная учебно-дисциплинарная модель взаимодействия с детьми.

Также среди причин, влияющих на возникновение синдрома, педагоги ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Здесь необходимо психологу проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций. Такая причина, как профессиональная рутинность, вызывает раздражение у более чем половины обследуемых нами воспитателей. Поскольку эти педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке. Чтобы не было слишком большой загруженности работой, можно порекомендовать ставить краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Психологу необходимо формировать у педагогов способность правильно планировать свою деятельность, использовать тайм-ауты, то есть отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Избегать ненужной конкуренции. Слишком большое стремление к "победе" создает напряжение и тревогу.

Изучаемая в работе проблема представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики (воспитанники), которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

На основании полученных результатов для руководителей дошкольных образовательных учреждений были составлены рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Руководителю необходимо так структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для работника. Необходимо ввести систему поощрений педагогов: премии по итогам года и участия в методической работе; благодарность в приказе; ценный подарок; направление на престижные курсы переподготовки и повышения квалификации; представление к награждению. Удовлетворению потребности в признании, самоутверждении, самовыражении служат такие формы работы, как участие в педагогических чтениях; обобщение опыта работы педагога; смотр педагогических достижений; ежегодный конкурс "Воспитатель года" и др.

Для того чтобы изменить учебно-дисциплинарную модель взаимодействия с детьми на личностную необходимо знакомить педагогов с современными исследованиями по теории воспитания, обучать основам личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Для этого методист должен направлять педагогов на специальные курсы, конференции, открытые занятия, участия в методических объединениях и др.

Данные, полученные в ходе нашего исследования говорят о том, что при проведении определенной коррекционной работы большее количество воспитателей может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

#### *Литература:*

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М., 1996.

2. Звезда Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ.  
— 2004. — № 4.