

Локтева Алена Игоревна

воспитатель

ЧУ ДОО ДС «Апельсин»

студентка

ФГАОУ ВО «Российский университет

дружбы народов»

г. Москва

Родионова Марина Евгеньевна

канд. социол. наук, доцент, заместитель директора

по планированию и организации НИР

ФГОБУ ВО «Финансовый университет

при Правительстве Российской Федерации»

г. Москва

DOI 10.21661/r-310918

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ
СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация: статья раскрывает феномен эмоционального выгорания, характерного в первую очередь для профессий социальной направленности, таких как педагогов, преподавателей, воспитателей детских садов, связанных с интенсивным общением и высоким уровнем стресса. Проанализированы три основные компоненты синдрома выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Рассмотрены факторы, провоцирующие выгорание работников сферы образования. На основе проведенного анализа феномена эмоционального выгорания представлены выработанные направления его профилактики и коррекции для снижения рабочего напряжения, повышения профессиональной мотивации, формирования баланса между затраченными педагогом усилиями и полученным вознаграждением.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, симптоматика выгорания, методы профилактики, противодействие синдрому выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, психокоррекция, саморегуляция, аутогенная тренировка.

Синдром эмоционального выгорания в быстро меняющемся современном мире с постоянно меняющимися условиями труда, введениями новых норм образовательных стандартов, усложнившимися взаимоотношениями между людьми в целом являются причиной негативных последствий для жизнедеятельности работников высшего образования, таких как педагогов, преподавателей, воспитателей детских садов и прочих профессий, связанных с интенсивным общением и высоким уровнем стресса, в связи с чем появляется необходимость разработки и актуализации мер по профилактике и коррекции синдрома выгорания.

Симптоматика, развивающаяся на фоне развития выгорания, выполняет сигнальную функцию, обращая внимание сотрудника на то, что существует некий сбой в рабочих отношениях и деятельности.

Так, например, Д.Г. Трунов говорит о том, что «В какой-то мере – это друзья профессионала, помогающие ему узнать, что с ним происходит. Восприятие этих сигналов как врагов означает отказ от предоставляемой возможности более глубокого понимания себя и своей деятельности» [2, с. 29]. Эти сигналы дают возможность работнику понять, что с ним происходит и, исходя из этого, решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или каким-то образом постараться скорректировать проявления синдрома.

Он предлагает четыре направления мероприятий для борьбы с синдромом эмоционального выгорания на примере психологов – консультантов.

1. Приспособление себя к работе. Под этим подразумевается процесс профессиональной адаптации, выражющейся в развитии профессионально-важных качеств личности психолога-консультанта, таких как эмпатия, сопереживание, понимание человека, совершенствование способностей к восприятию и анализу информации, связанной с другим человеком.

2. Приспособление работы к себе. Это направление включает в себя изменение и перестройку профессиональных, организационных и других условий деятельности, адаптацию под свои особенности. Эти изменения, как правило, выражаются в большинстве случаев внешне – место, время, условия работы, и практически не касаются содержания работы.

3. Экономичный расход «эмоционального топлива». Это подразумевает снижение профессионалом количества эмоциональных затрат, связанных с консультированием. Сюда могут относиться различные способы психологической защиты, уменьшающие уровень вовлеченности психолога в консультативный процесс контакта с клиентом, формализация и структурирование своей деятельности, использование техник и т. д.

4. Восстановление. Специалист может предпринимать различные меры, направленные на восполнение потерь психической энергии. К ним относятся различные способы компенсации затраченных усилий и стимулирующие мероприятия: материальное вознаграждение труда, получение позитивной обратной связи и благодарности от клиентов, результата своих усилий, самопрезентация в среде специалистов и др. [2, с. 31].

На сегодняшний день существуют разнообразные психологические подходы к профилактике и коррекции синдрома выгорания. Эти подходы могут применяться и для работы с педагогами школ и воспитателями детских садов.

В целях предотвращения эмоционального выгорания могут проводиться лекции, мастер-классы, практические и тренинговые занятия. На таких занятиях участники знакомятся с феноменом выгорания, изучают причины его возникновения и развития, овладевают способами психологической практики, направленными на снижение уровня выгорания и уменьшение его негативного влияния на личность и деятельность специалиста.

Одним из самых действенных средств профилактики выгорания является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Это связано с тем, что знания, полученные в период обучения в ВУЗе, быстро устаревают и компетентность специалиста снижается, что может

приводить третий признак эмоционального выгорания – чувство неуверенности в себе как в знающем профессионале.

При возникновении и росте признаков профессионального выгорания у работников, важным является своевременное обращение внимания на улучшение организационных условий трудовой деятельности сотрудников, на особенности межличностных отношений складывающихся в рабочей группе, на индивидуальные особенности выгорающих сотрудников.

Существенную роль в противодействии синдрому выгоранию отводят, прежде всего, самим работникам. Соблюдение ряда рекомендаций, может предотвращать появление эмоционального выгорания, снижать его уровень. Для того, чтобы защитить себя от выгорания, работник должен уметь определять краткосрочные и долгосрочные цели своей профессиональной деятельности, что повышает долгосрочную мотивацию профессионала; брать тайм-ауты на краткосрочный отдых в течении рабочего дня, что повышает ощущение психического и физического благополучия; профессионально развиваться и самосовершенствоваться, посещать курсы повышения квалификации, конференции и др.; избегать конкуренции, которая приводит к повышению тревоги и агрессивности; осуществлять регулярное эмоциональное общение, анализировать собственные чувства и делиться ими, что снижает вероятность выгорания; поддерживать хорошую физическую форму, так как неправильное питание, злоупотребление психоактивными веществами усиливают симптоматику эмоционального выгорания.

С целью профилактики профессионального выгорания важно стараться расчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, проще относиться к конфликтам на работе, не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

В процессе профессиональной деятельности необходимо проводить реализацию комплексной программы, которая направлена на профилактику и коррекцию профессионального выгорания, которая включает диагностику и разнообразные формы практической психологической работы [1, с. 15].

Диагностика позволяет выявить уровень выгорания у педагогов и воспитателей, на ее основании разрабатывается комплекс практических мероприятий по профилактике и коррекции синдрома выгорания.

Важным направлением профилактики выгорания в профессиональной деятельности педагога является тренировка навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Необходимость в саморегуляции часто возникает в профессиональной деятельности работников педагогического труда, в ситуациях, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, например, при столкновении с новой, необычной, трудноразрешимой проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов, в ситуациях трудного межличностного общения, когда воспитанники провоцируют к импульсивным действиям, либо в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, родителей, руководителей. Педагогическая работа связана с интенсивным общением как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога навыков применения эмоционально-волевой регуляции.

Психологические основы саморегуляции психических состояний включают в себя управление эмоциями и поведением. В русле данного направления психологами разработан цикл упражнений по аутогенной тренировке, ориентированных на восстановление ресурсов личности. Повышенная эмоциональную напряженность деятельности является показанием к применению метода аутогенной тренировки. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности, здоровье.

Практическая психологическая работа с педагогами и воспитателями у которых выявлен высокий уровень эмоционального выгорания может проходить в

форме психокоррекции, которая определяется как совокупность психологических приемов применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Такая работа может быть направлена на то, чтобы помочь педагогу лучше узнать самого себя как личность; выработать индивидуальный стиль деятельности, научиться лучше понимать своих воспитанников, выработать профессиональные коммуникативные умения и оптимальные способы контакта с родителями, с целью наиболее общения по поводу обучения и воспитания детей.

Со стороны администрации учебных и воспитательных учреждений необходимым является разработка адекватной системы нужна система стимулирования труда сотрудников, дополнительных поощрений. Руководители должны следить за тем, чтобы организация труда была четко структурирована, должностные обязанности определены, не было чрезмерных перегрузок, чтобы условия труда и организация рабочих мест соответствовали предъявляемым требованиям.

Таким образом, основными путями профилактики и коррекции профессионального выгорания является посещение психокоррекционных групп, аутогенная тренировка, саморегуляция, необходимость разработки системы поощрений и оптимизация организационно-управленческих условий деятельности. Профилактика и коррекция должна быть направлена на снижение действий стресс-факторов, а именно: снижение рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, формирование баланса между затраченными педагогом усилиями и полученным вознаграждением.

Феномен эмоционального выгорания возникает в профессиях социальной направленности, связанных с интенсивным общением и высоким уровнем стресса, таких как учителя, врачи, воспитатели детских садов, профессора высших учебных заведений и др. Он представляет собой состояние физического,

эмоционального и умственного истощения, которое возникает у здоровых людей, которые пребывают в напряженной рабочей ситуации при выполнении профессиональной деятельности. Синдром выгорания состоит из трех компонентов – это эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Существуют факторы, способствующие возникновению эмоционального выгорания. К ним относятся социально-демографические, личностные и организационный факторы. В деятельности педагогов, преподавателей и воспитателей детского сада присутствует большое число эмоциогенных факторов, провоцирующих постоянное напряжение и приводящих к развитию выгорания. Обе эти профессии объединены общей спецификой деятельности – это работа с детьми обладающими особенностями характера, коммуникативная напряженность, активность субъектов деятельности, многоплановость задач, неопределенность результата деятельности и др. К факторам, провоцирующим выгорание работников сферы образования относятся необходимость постоянной включенности в процесс и соответственно высокая нагруженность когнитивных процессов – сосредоточения внимания, памяти, мышления; высокая эмоциональная нагрузка; повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Неблагоприятные особенности профессиональной деятельности могут также дополняться организационными и личностными факторами.

Результаты проведенного анализа феномена эмоционального выгорания и особенностей педагогической деятельности, провоцирующих его возникновение и развитие, позволяют выработать основные направления его профилактики и коррекции, для снижения рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, формирование баланса между затраченными педагогом усилиями и полученным вознаграждением. В качестве таких мер могут выступать: саморегуляция, аутогенная тренировка, посещение психокоррекционных групп, разработка и внедрение системы поощрений, оптимизация организационно-управленческих условий деятельности.

Список литературы

1. Борисова М.В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания: Учебно-методическое пособие / М.В. Борисова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005. – 43 с.
2. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме / Д.Г. Трунов // Журнал практического психолога. – 1998. – №5. – С. 28–31.