(cc) BY

Ушакова Надежда Васильевна
магистрант
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет им. М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Архангельская область

ОПУСТОШЁННЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАКАН, ИЛИ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация*: в статье представлены актуальность и проблемы профессионального выгорания сотрудников дошкольной образовательной организации, а также структура синдрома профессионального выгорания. Дана характеристика понятию профессионального выгорания. Предложены способы профилактики профессионального выгорания через методы физической активности и экспресс-методы.*

Ключевые слова*: профессиональное выгорание, сотрудники дошкольной образовательной организации, способы профилактики, экспресс-методы профилактики профессионального выгорания.*

Информационные технологии тесно вошли в сферу образования. Образовательные организации, в соответствии со статьёй 29 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» [6], стали более открыты для всех участников образовательного процесса. Однако данная открытость требует от педагогов больших эмоциональных и временных затрат. Отчёты на сайтах и на страницах в социальных сетях, связь с родителями, которые строится через мессенджеры, а кроме того общение с детьми требует больших эмоциональных затрат – всё это и многое другое истощает эмоциональные ресурсы педагогов дошкольной образовательной организации, а следовательно приводит к профессиональному выгоранию.

Понятие «выгорание» появилось в работах американского психолога Х. Фрейденбергена лишь в 70-е годы XX века [1]. В наше время данный профес-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сиональное выгорание вошло перечень Международной классификации болезней (далее МКБ-10) под рубрикой Z-73.0. По данным понятием понимается «не только физическое, эмоциональное или мотивационной истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, но и повышенная подверженность соматическим заболеваниям и риску развития физиологической зависимости от алкоголя или других психоактивных средств, используемых для временного облегчения, а также суицидальному поведению» [4].

В структуру профессионального выгорания входит три компонента:

– «эмоциональное истощение (рассматривается как основная составляющая данного синдрома) ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Имея данный компонент профессионального выгорания человек чувствует, что не может больше отдаваться работе, как раньше. У него возникает ощущение «приглушённости» эмоций.

– деперсонализация (цинизм) – тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

– редуцирование личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере» [7], [2].

Данное состояние существенно меняет не только результативность работы сотрудника, но и меняет его жизнь в целом: вызывает зависимости и приводят к депрессивным состояниям. Чтобы избежать данных последствий важно следить, чтобы «внутренний ресурс» не подходил к отметке «нуль». Чтобы ресурс не снижался, представляем несколько простых способов его пополнения.

В первую очередь важно отрегулировать *режим труда и отдыха*. Важной составляющей для пополнения внутренних энергоресурсов считается время, осо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

знанно отведённое на данную деятельность, а не отложенное до «лучших времен». Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления, от того, насколько эффективно человек проводит свободное от работы время. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии.

Не менее эффективным источником пополнения внутреннего ресурса считается общение с природой и активный отдых, так как данный способ способствует налаживанию внутренней гармонии и успокаиванию внутренних систем организма.

Не менее важным способом является физическая культура: зарядка по утрам или вечер в тренажёрном зале способствуют не только поддержанию тела в форме, но и поможет повысить уровень эндорфина в крови [8].

Однако данная физическая активность, несмотря на свою эффективность, не возможна в часы работы, особенно для воспитателей, которые постоянно находятся с детьми. Как же быть в этом случае? Тут на помощь приходят экспресс-методы. Работы воспитателей напрямую связана со стрессом и важно во время его снять. В этом у нас есть три помощника.

Во-первых, следует обратить внимание на своё дыхание. В стрессовой ситуации оно начинает сбиваться. Ровное, глубокое дыхание способствует расслаблению мышц и гармонизации систем организма.

Во-вторых, в стрессовых ситуациях наше тело испытывает мышечные зажимы. Нужно найти наиболее комфортное для тела положение. Тогда это будет способствовать снижению дискомфорта в ситуации.

В-третьих, наш важный помощник и в то же время наш сильный враг: это наши мысли. Нужно обратить внимание на них и постараться в мыслях перенести себя в то место, где вам комфортно и спокойно, где вы чувствуете себя безмятежно. Если такой способ для вас сложен, то можно попробовать представить себе источник стресса в смешном или нелепом виде, который вызовет у вас смех или улыбку, поскольку это в свою очередь способ повышения эндорфина и пополнения внутренней энергии [3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Несмотря на то, что профессия воспитателя достаточно сложная, при своевременном пополнении ресурса способствует профилактике выгорания на данной работе. Отрегулированный режим труда и отдыха, а также расставление приоритетов, способствуют не только эмоциональному сохранению, но и продуктивной творческой деятельности.

Список литературы

1. Бухтияров И.В. Профессиональное выгорание, его проявление и критерии его оценки. Аналитический обзор / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. – 2014. – Т. 9. №2. – С. 106 – 111 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-ego-proyavleniya-i-kriterii-otsenki-analiticheskiy-obzor (дата обращения: 29.03.2023). EDN WZCGQN

2. Гречищева Л.С. Профессиональное «выгорание» педагога / Л.С. Грачищева, О.А. Хорошева, С.П. Игнатова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – С. 112 – 119 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-pedagoga (дата обращения: 29.03.2023).

3. Колмогорова Д.С. Экспресс-методы стабилизации эмоционального состояния / Д.С. Колмогорва, И.А. Осюкова, Н.С. Починкова [и др.] // ГБУ АО «Центр «Надежда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://inlnk.ru/jEy2ga (дата обращения: 14.04.2023).

4. Костина Л.А. Клинико-психологические характеристики синдрома / Л.А. Костина, Л.П. Великанова, Л.П. Гуреева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – №11. – С. 57–59. EDN NAYBTH

5. Краюшкина О.В. Методики для диагностики эмоционального выгорания / О.В. Краюшкина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/09/27/metodiki-dlya-diagnostiki-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov (дата обращения: 28.10.22).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://273-фз.рф

7. Воронцова М.В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.]; под ред. М.В. Воронцовой. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Юрайт, 2023. – 244 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://urait.ru/viewer/profilaktika-professionalnyh-deformaciy-v-sisteme-socialnoy-raboty-519291#page/2 (дата обращения: 8.04.2023).

8. Фокина И.В. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие / И.В. Фокина, М.О. Цатрян. – Вологда: Вологодский институт развития образования. – 36 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)