

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА: ПРОФИЛАКТИКА, СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Шипулина Ю.И.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 31», г. Воронеж

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как синдром эмоционального «выгорания». Эмоционально «выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Синдром эмоционального «выгорания» – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (Тимофеева М.В., 2015). Личность педагога – один из главных факторов развития ребенка. От эффективности его деятельности во многом зависит будущее всего общества, поэтому забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога – одна из важнейших задач (Соловьева Е.И., 2015).

Проблема эмоционального «выгорания» педагога существует и в нашем детском саду. В поисках решения данной проблемы, я решила провести следующий эксперимент: в начале эксперимента, на предмет эмоционального «выгорания» мною был продиагностирован педагогический состав детского сада. Для диагностики была использована методика определение психического «выгорания» (А.А. Рукавишников) (Фетискин Н.П., 2002). Эксперимент длился 2 месяца (сентябрь, октябрь 2018г.). В эксперименте принимали участие 20 педагогов. По результатам первичной диагностики (сентябрь 2018г.) были получены следующие данные:

«Психическое истощение» (ПИ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0 %	25%	55%	15%	5%

«Личностное отдаление» (ЛО)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	20%	70%	10%	0%

«Профессиональная мотивация» (ПМ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	10%	75%	15%	0%

Психическое «выгорание» (ИПв)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	15%	70%	15%	0%

По результатам диагностики можно сделать следующий вывод, что индекс общего психического выгорания для большинства педагогов средний (70%), но есть и те, по результатам психодиагностики которых он оказался высоким (15%).

Далее мною был разработан и внедрен комплекс мероприятий по снижению эмоционального «выгорания» педагогов с применением методов

экотерапии. Использование целебных факторов, связанных с взаимодействием человека с природной средой, имеет длительную историю. В последние годы оно стало осуществляться на основе новых методологических подходов. Как отмечает S. Conn, «многие психотерапевты озабочены необходимостью изменения отношений человека с миром природы и хотели бы затрагивать эту тему в их работе с клиентами, но не знают, как это можно сделать. Нас никто не учил выходить за пределы терапевтического кабинета.....» (Копытин А.И., 2017).

В работе с педагогами детского сада по снижению эмоционального «выгорания» мною были использованы следующие методы экотерапии:

- Терапия погружением в природную среду. (Копытин А.И., 2017). Данный метод заключался в тематическом выходе с группой педагогов на природу в «поисках своей силы». Данный метод был реализован в виде выхода в лес (Бобровский заповедник). Красивое место, свежий воздух уже в начале прогулки начал оказывать благотворное влияние, настроение нашей группы было приподнятым. Прогулка завершилась релаксационным упражнением с применением музыкальной терапии «Превращение из семени в дерево», затем рефлексией.

- Садовая терапия/гарденотерапия. E.Messer Diehl отмечает, что разные виды терапевтических занятий в саду поддерживают чувство безопасности и способствуют формированию персонального отношения человека к природной среде (Копытин А.И., 2017). Данный метод использовался мною в виде активных занятий в саду: посадка деревьев, прополка, поливка цветов для желающих принять активное участие и для пассивных педагогов, в виде пребывания в саду, парке с созерцанием ландшафтов и прогулок. Главным условием было обязательные ежедневные выходы на природу, в сад не менее, чем на 15 минут в течение месяца. Визуально удалось заметить положительное воздействие данного метода, ведь в результате садовой терапии повышается не только физическая, но и психическая активность, так как происходит стимуляция сенсорных и эмоциональных процессов, снятие эмоционального

напряжения, преодоление чувства одиночества, активизируются познавательные процессы.

- Эко-арт-терапия (Копытин А.И., 2002). Данный метод заключался в совместном выходе в лес в поисках природного материала, затем с его помощью изготавливали поделки, фигурки символизирующие различные состояния: радости, грусти, досады, злости, счастья. В дальнейшем происходило проигрывание различных сценок с помощью этих фигурок. Тактильный контакт с предметами помог снять напряжение, облегчил выражение эмоций, активизировал воображение.

По окончании эксперимента (октябрь 2018 г.) мною была проведена повторная диагностика определения психического «выгорания» (А.А. Рукавишников) (Фетискин Н.П., 2002). Результат был следующим:

«Психическое истощение» (ПИ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	40%	55%	5%	0%

«Личностное отдаление» (ЛО)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	35%	65%	0%	0%

«Профессиональная мотивация» (ПМ)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	5%	80%	15%	0%

Психическое «выгорание» (ИПв)

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
0%	25%	75%	0%	0%

По результатам повторной диагностики видно, что индекс общего психического «выгорания» для большинства педагогов так и остался средним, но в сравнении с первичной диагностикой увеличился на 5% и составил 75 %,

высокое значение уменьшилось и составило 0 %, а также возросло низкое значение с 15% до 25%. Эти данные свидетельствуют о благотворном влиянии методов экотерапии на педагогов в борьбе с синдромом эмоционального «выгорания». С помощью ее методов удалось снизить высокий уровень эмоционального «выгорания». Таким образом, можно сделать вывод, что эксперимент удался и в дальнейшем в своей работе планирую еще более широко использовать экотерапию, так как ее возможности огромны. Она помогает как здоровым людям в трудных жизненных ситуациях, так и людям с различными отклонениями. Контакт с природой помогает человеку соединиться с самим собой, с глубокими уровнями нашей психики и нашей души, и в результате, найти ответ на интересующие нас вопросы. Экотерапия способствует: уменьшению беспокойства, снижению чувства одиночества, подъему настроения, повышению уровня жизнеспособности, уменьшению раздражения.

### Литература

1. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002 – 368 с.
2. Копытин А.И. Экотерапия: теория, методология, практика // Научно-практический журнал «ВЕСТНИК ПСИХОТЕРАПИИ». – СПб.: Питер, 2017-№ 61(66) – С. 50-67.
3. Соловьева Е.И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов//Справочник педагога-психолога. – ЗАО «МЦФЭР», 2015 - №8 – С.41-53.
4. Тимофеева М.В. Профессиональное выгорание педагогов: диагностика основных и сопутствующих факторов//Справочник педагога-психолога. – ЗАО «МЦФЭР», 2015 - №11 – С.12-23.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 – 362 с.

