

# Методическая онлайн-консультация

## «Профессиональное выгорание: как предотвратить»

**Соловьёва Елена Викторовна**, научный руководитель программы «Радуга», психолог, кандидат педагогических наук, доцент, генеральный директор и руководитель образовательных программ Психологического центра поддержки семьи «Контакт»

**Горбунова Татьяна Александровна**, ведущий методист Редакции дошкольного образования Центра начального образования издательства «Просвещение»



Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. (по Г. Селье).



Синдром эмоционального выгорания - своеобразный механизм психологической защиты от стресса, который возникает преимущественно в трудовой сфере.



# Внешние факторы, оказывающие влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОО

- Напряжённая психоэмоциональная деятельность, предполагающая «активность отдачи» со стороны взрослого, его субъективную включенность в общение с ребенком;
- Высокая нравственная и юридическая ответственность за жизнь и здоровье детей;
- Перегруженность рабочей недели, работа без напарника, выполнение дополнительных функций помощника воспитателя;
- Неопределённое (или трудноизмеримое) содержание работы, работа в условиях временного дефицита;
- Дестабилизирующая организация деятельности. Работа в режиме нововведений (ФГОС ДО, ПООП, формы планирования, требования СанПиНов и т.п.).

<https://cyberleninka.ru/article/n/factory-emotsionalnogo-vygoraniya-vospitateley-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii/viewer>

## Внешние факторы, оказывающие влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОО

- Психологически трудный контингент (индивидуальные социально-психологические особенности детей и родителей);
- Потеря социальной престижности, низкий социально-психологический статус профессии воспитателя;
- Низкая оплата труда;
- Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, недостаточная забота о здоровье педагогов.

Ряд исследователей отмечают специфику мотивационной составляющей деятельности воспитателей, играющей значительную роль в развитии выгорания. Так, уровень выгорания воспитателей находится в прямой зависимости от оценки фактора «несоответствие между личным вкладом и получаемым или желаемым вознаграждением».

# Внутренние факторы, оказывающие влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОО

- Недостаточное развитие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Неудовлетворенность самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях, отсутствие интересов вне работы;
- Особенности мотивации деятельности (значительную роль играет наличие баланса между личным вкладом в деятельность и получаемым вознаграждением);
- Сниженное чувство собственного достоинства.



# Стрессогенные факторы

- Ситуации социального сравнения, что внешне может проявляться как неудовлетворенность своим статусом, раздражение в отношении более успешных коллег, родителей воспитанников;
- Склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир;
- Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности. Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль;
- Склонность к эмоциональной ригидности.

## Как отличить эмоциональное выгорание от стресса

| Признаки эмоционального выгорания            | Признаки стресса                            |
|--|---|
| Притупление и отсутствие эмоций              | Излишняя эмоциональность                    |
| Чувство беспомощности и безнадежности        | Гиперактивность                             |
| Потеря мотивации, собственных идеалов        | Недостаток жизненной энергии                |
| Отчужденность и депрессивные состояния       | Развитие различных тревожных расстройств    |
| Начинается с проблем на эмоциональном уровне | Отмечаются первые сбои на физическом уровне |
| Жизнь становится пустой и бессмысленной      | Внезапные болезни                           |

## Как предупредить?

Отличным решением станет профилактика. Синдром наступает обычно на фоне физического и психического истощения человека. А это значит, что следует подходить к вопросам профилактики комплексно:

- Сбалансированное питание с минимумом жиров, большим количеством витаминов, клетчатки и минералов.
- Физическая активность и полноценный сон.
- Соблюдение режима дня.

С точки зрения психологической защиты:

- Один раз в неделю - **ВЫХОДНОЙ**, когда можно делать все то, что очень хочется (кроме мыслей о работе 😊).
- медитации, аутотренинги ...



## Чему учиться?

- чувствовать себя. Не стоит пытаться перебороть себя, напрягаться и пытаться ускорить процесс выполнения дел, даже очень важных. Наоборот необходимо замедлить свой темп. Это не значит, что следует отказаться от выполнения своей работы, просто следует пересмотреть свой подход к организации рабочего дня, добавив в него побольше отдыха.
- расставлять приоритеты
- управлять временем. Тайм-менеджмент (англ. time management) — технология организации времени и повышения эффективности его использования.