

Кожевникова А.З.

магистрант

Научный руководитель: Кирпиков А.Р. к.п.н., доцент

Удмуртский государственный университет

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

В докладе рассмотрены понятие синдрома эмоционального выгорания, актуальность исследований в данном направлении, цели профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений, и так же факторы, увеличивающие риск эмоционального выгорания педагогов. Исследованы факторы, повышающие значимость педагогического труда и препятствующие эмоциональному выгоранию, на основании которых разработаны основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, профилактика эмоционального выгорания, психологическое здоровье.

Kozhevnikova A.Z.

master's student

Scientific adviser: Kirpikov A.R. Ph.D., associate professor

Udmurt State University

PECULIARITIES OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURN OUT IN TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The report discusses the concept of emotional burnout syndrome, the relevance of research in this direction, the goals of preventing burnout syndrome for teachers of preschool educational institutions, as well as factors that increase the risk of burnout of teachers. The factors that increase the importance of pedagogical work and prevent emotional burnout, on the basis of which the main directions of prevention of emotional burnout of teachers of preschool educational institutions have been developed.

Key words: Emotional burnout, prevention of emotional burnout, psychological health.

В современном мире проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания является одной из приоритетных и актуальных задач психологического пространства образовательного учреждения. Синдром эмоционального выгорания – это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы [1, с. 382].

Основной целью профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений является сохранение и достижение их психологического здоровья. Ведущими факторами, увеличивающими риск эмоционального выгорания педагогов, являются неадекватно завышенный уровень притязаний к профессиональной деятельности, как и со стороны социума, так и самого педагога, и как следствие, неудовлетворенность результатами деятельности, что ведет к снижению чувства значимости труда; высокая

субъективная значимость профессиональной деятельности; сниженная способность соблюдать дистанцию по отношению к работе.

В результате опроса педагогов дошкольных образовательных учреждений нами были выделены факторы, «повышающие значимость педагогического труда и препятствующие выгоранию»: наличие возможностей для творческого роста, повышение уровня заработной платы; осознание полезности своего труда; интерес к работе в дошкольном образовательном учреждении; наличие средств обучения, способствующих эффективной работе; благоприятный социально-психологический климат в коллективе.

На основании результатов опроса нами были выявлены основные направления профилактики аналогичные с классификацией Р.А. Макаревич: «информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии» [3, с.173].

Из вышеперечисленного следует, что одной из главных задач в профилактике выгорания является расширение «информированности педагогов и руководителей» о том, как общедоступными методами выявлять признаки выгорания и помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность. Важна эмоциональная поддержка для переживающих выгорание, она может осуществляться с помощью общения в профессиональном клубе педагогов. В рамках могут проводиться круглые столы, психологические практикумы (тренинги общения, тренинги на сплочение и т.д.). Руководителю необходимо так структурировать работу и организовывать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для сотрудника. Чтобы повысить значимость труда педагогов, используются такие традиционные формы, как постоянно действующие «проблемные семинары», система индивидуальных консультаций, они способствуют удовлетворению социально-психологических (моральных) потребностей в признании, самоутверждении, самовыражении.

Таким образом можно добиться основной цели профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов – достижение их психологического здоровья.

Использованные источники:

1. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 382 с.
2. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина; под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – Санкт – Петербург: Питер, 1999.
3. Макаревич, Р.А. Экспериментальная психология: теоретические основы, лабора-торный практикум. Учебное пособие. Москва: Университетское, 2010. – 173 с.
4. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва : Издатель-ство Института психотерапии, 2004.