

Тарасова Д.А.

Психолог

МБДОУ №269,

Волкова О.В.

ДПсН, доцент, профессор кафедры

клинической психологии и психотерапии с курсом ПО.

Россия, г. Красноярск.

**КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Аннотация: *Профессиональное и эмоциональное выгорание является одним из основных феноменов связанных с деятельностью «человек-человек». От психологического здоровья педагога зависит и психическое здоровье его воспитанников. Для того, чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень деятельности педагогического персонала в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект, как эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми раннего и дошкольного возраста в группах компенсирующей направленности.*

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания (СЭВ), коррекция, профессиональное выгорание, профилактика, коррекция СЭВ.*

Tarasova D.A.

Psychologist

MBDOU № 269,

Volkova O.V.

*Doctor of Psychology , associate professor, professor of the department
clinical psychology and psychotherapy with a course of software.*

Russia, Krasnoyarsk.

***Annotation:** Professional and emotional burnout is one of the main phenomena associated with the activity of "man-man." The mental health of his students depends on the psychological health of the teacher. In order to ensure and maintain a high level of activity of teaching staff in educational institutions, it is necessary to pay attention to such a psychological aspect as the emotional burnout of teachers working with children of early and preschool age in compensating groups.*

***Key words:** burnout syndrome (CMEA), correction, professional burnout, prevention, CMEA correction.*

Проблема сохранения психического здоровья педагогов в последнее время стала более актуальна. Ежедневно сталкиваясь с негативными эмоциями (конфликты с коллегами, проблемы в семейной жизни, необходимость постоянно повышать свои компетенции в области инновационных технологий, поддерживать свой профессиональный уровень и т.п.), педагог невольно вовлекается в них, в силу чего и начинает сам испытывать повышенное эмоциональное напряжение.

Накопленные эмпирические данные свидетельствуют о том, что у представителей различных профессиональных групп обнаруживается специфика в проявлении синдрома эмоционального выгорания, как в отношении выраженности его отдельных компонентов, так и их структурной организации [7]. Решение данной проблемы имеет не только

теоретическое значение в плане подтверждения сущности выгорания как обще профессионального феномена, но и может послужить основой для проведения его коррекции у работников с учетом их профессиональной специфики.

Среди отечественных исследований феномена эмоционального выгорания, модель В.В. Бойко является более развёрнутой, т.к. он рассматривает этот феномен с позиции протекания основных фаз стресса с указанием на симптоматику и описывает характеристику каждой из фаз[12]. Автор данной модели определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их энергетики в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка воспитателей и учителей в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

В.В.Бойко приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечнососудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно, невротические расстройства выявились в 60-70% случаев [3].

При более подробном изучении индивидуальных факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания, В.Е. Орел отмечает, что из всех характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж [2]. Причины спада профессиональной деятельности

педагога дошкольного образовательного учреждения, так называемый «педагогический кризис», выделила Н.В.Лазарева [1].

При изучении проблемы профессионального выгорания сотрудников дошкольного образовательного учреждения компенсирующей направленности было выявлено, что с целью профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания необходима организация непрерывного психолого-педагогического сопровождения деятельности педагогов.

Целью моего исследования является разработка и апробация программы коррекции профессионального и эмоционального выгорания сотрудников дошкольного образовательного учреждения компенсирующей направленности.

Гипотеза исследования звучит следующим образом: специально разработанная программа, направленная на коррекцию профессионального и эмоционального выгорания сотрудников дошкольного образовательного учреждения компенсирующей направленности, является эффективной.

Объектом исследования являются эмоциональное и профессиональное выгорание педагогов дошкольного образовательного учреждения компенсирующей направленности.

В процессе работы были решены следующие задачи: изучены особенности профессионального выгорания на примере педагогов дошкольного образовательного учреждения компенсирующей направленности; выявлены особенности профессионального выгорания у педагогов ДООУ; разработана и обоснована программа коррекции профессионального и эмоционального выгорания для сотрудников ДООУ компенсирующей направленности.

Рассмотрены понятия профессионального и эмоционального выгорания, структура и специфика работы педагогов ДООУ компенсирующей направленности, особенности профессионального

выгорания педагогов, специфика психологической коррекции и профилактики профессионального выгорания у педагогов ДОУ компенсирующей направленности.

В итоге была разработана коррекционная программа для снижения уровня эмоционального и профессионального выгорания у педагогов ДОУ компенсирующей направленности.

Список использованных источников:

1. Лазарева, Н.В. Диагностика «Синдром эмоционального выгорания»/ Н.В.Лазарева// Педдиагностика.–2009.–N 1. –С.63-73.
2. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности/ В.Е. Орел.– М.: Изд–во «Институт психологии РАН», 2006. – 330 с.
3. Бойко, В.В. Социально–психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. – Спб.: Питер, 2009. – 207с.
4. Гроза, И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание /И. В. Гроза// Современные наукоемкие технологии. – 2009. – N
5. Емельянова, М. Н. Эмоциональное выгорание воспитателя: симптомы, причины, способы преодоления/ М. Н. Емельянова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2014. – № 7. – С.30-40.
6. Комаревцева, И. В. Динамика устойчивости к синдрому эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования в процессе профилактической работы // Российский психологический журнал. –2014. –N 2. –С.51-60.
7. Кузнецова, О.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения в период модернизации образования/ О.В. Кузнецова// Концепт.– 2015.–N1. –С.24-27.

8. Майер, А.А. Профессиональные деформации педагога дошкольного образования: от профилактики к саморазвитию/ А.А. Майер. – М.: Сфера, 2015. – 128с.
9. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта, 2009. – 200 с.
10. Селье, Г. Стресс без дистресса/ Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.
11. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие/Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 218с.
12. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя/ Т.В. Форманюк // Вопр. психологии. – 1994. –N 6. – С. 57-64
13. Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: РЕЧЬ, 2011. – 256 с.