

Меньщикова Татьяна Александровна

студентка

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Барнаул, Алтайский край

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация: в статье рассмотрено понятие и содержание эмоционального выгорания, актуализируется значимость организации системы мероприятий по профилактике и предотвращению эмоционального выгорания педагогов ДОУ, разработаны рекомендации.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, рекомендации, разработка, системы профилактики.

Эмоциональное выгорание педагогов – крайне распространенная и специфичная проблема современности. Актуальность её обостряется непрерывным повышением требований к личности педагога и его роли со стороны социума, что способствует возникновению нервно-психического напряжения и заболеваний психосоматического характера.

Эмоциональное выгорание понимается как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

В.В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие воздействия.

Таблица 1

Фазы эмоционального выгорания

Фазы эмоционального выгорания	Характеристика фаз
Истощение	Падение общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы (отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления и др.)
Резистентность	Человек стремится избегать действия эмоциональных факторов посредством ограничения эмоционального реагирования (избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей)
Напряжение	Возникновение тревожного напряжения (переживание психотравмирующих обстоятельств, недовольство собой, занижение самооценки, безысходности), депрессия.

Факторы-предпосылки эмоционального выгорания делятся на внешние (специфика профессии, загруженность, модернизация системы образования) и внутренние (неумение эффективно взаимодействовать с окружающими, личная неустроенность в жизни, отсутствие желаемой самореализации).

Симптомы проявления эмоционального выгорания могут быть различного характера: физического (астения, повышенная утомляемость, изменение артериального давления, изменение веса, бессонница и др.), эмоционального (пессимизм, агрессивность, повышенная раздражительность), поведенческого (избегание проявления инициативы, систематические опоздания на работу, безразличие к еде), интеллектуального (полное отсутствие или падение интереса к новым подходам в работе), социальные симптомы (низкая социальная активность, замкнутость, падение интереса к досугу)

Однако эмоциональное выгорание возможно профилактировать и предотвратить. Для решения вышеуказанных вопросов существуют разнообразные подходы, среди которых наиболее распространенным является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Дополнительно со стороны администрации необходима система поощрений и систематическое задействование методов психологической разгрузки [1].

В целом, при создании эффективной системы для профилактики эмоционального выгорания педагогов важно учитывать следующие рекомендации:

1. Обязательным мероприятием обеспечения трудовой деятельности педагогов следует сделать систематическое информирование о том, как профилактировать эмоциональное выгорание (печать буклетов, организация педсбораний, психологические тренинги для педагогов и др.).

2. Эмоциональная поддержка и стимулирование (благоприятный климат в коллективе, поддержка творчества педагогов, выплаты премий, вручение государственных писем и грамот).

3. Психолого-педагогическое сопровождение педагогов, направленное на профессиональный и личностный рост, а также решение психологических и поведенческих затруднений. Также в профессиональной деятельности педагога при решении сложных жизненных и профессиональных задач особо важна саморегуляция, которая заключается в умении управлять своими эмоциями, регулировать их.

4. Разграничение профессиональной и личной жизни, что положительным образом влияет на самочувствие и эмоциональное состояние, способствует формированию психологического благополучия.

В качестве выводов необходимо отметить особую важность профилактики эмоционального выгорания, заключающуюся в организации различных мероприятий по нормализации психического и физического здоровья педагогов. К тому же в современную систему повышения квалификации работников образования необходимо пополнить эффективными мерами, направленными на формирование у педагогов системы знаний, умений и навыков, позволяющих повысить устойчивость к эмоциональному выгоранию.

Список литературы

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.