

**Коваль Ангелина Владимировна**

педагог-психолог

**Коваль Клара Викторовна**

заведующий

МДОУ «Д/С ОВ №27»

пгт Разумное, Белгородская область

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Аннотация:* статья раскрывает актуальность проблематики эмоционального выгорания у педагогов в контексте профиля профессиональной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Ключевые слова:* синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание, психическое здоровье, причины эмоционального выгорания, фазы развития синдрома эмоционального выгорания, способы профилактики эмоционального выгорания.

В условиях современного образования в российском обществе, особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности, в том числе в сфере образования. Для того чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень профессиональной деятельности педагога в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект, как эмоциональное выгорание педагогов разных категорий, работающих с детьми, а именно дошкольниками. Педагогическая деятельность тесно связана с большим количеством различных воздействий в системе «педагог-ребенок», особенно эмоционально «выгорают» педагоги и специалисты, работающие с детьми с повышенной степенью возбудимости и с иными нарушениями эмоциональной сферы.

Эмоциональное выгорание – это характерное явление для тех профессиональных ниш, где присутствует постоянный эмоциональный человеческий

контакт. Педагоги ДООУ подвержены ему в полной мере, но они, к сожалению, часто даже не соотносят появившиеся симптомы с данным явлением. Не отдавая себе отчет о происходящем сгорании, они подвергаются самым разнообразным рискам: необратимым изменениям характера, ухудшению или потере здоровья, разрушению личных отношений, внезапному желанию уйти из профессии, потеряв накопленный опыт, статус, интерес.

Принято считать, что синдром профессионального-эмоционального выгорания развивается постепенно. Существует 3 основные стадии синдрома: первая стадия, чаще всего можно начинается с приглушения эмоций. Сглаживается острота чувств и свежести переживаний; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Происходит исчезновение положительных эмоций, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Состояние тревожности постепенно нарастает, возвращаясь домой, все чаще хочется побыть наедине.

Вторая стадия характеризуется частым недопониманием с родителями, коллегами. Не контролируемо может возникать чувство антипатии или более того вспышки раздражения.

На третьей стадии уже заметно начинают притупляться представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», воспитатель становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Его не интересует профессиональная жизнь, проблемы в семье, чаще всего возникают из-за проблем на работе.

В нашем учреждении педагогом-психологом проводился мониторинг оценки степени эмоционального выгорания педагогов. По нашим наблюдениям, мы выделим несколько факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

К внутренним факторам, способствующим возникновению синдрома эмоционального выгорания, относят:

– коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

– ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких; материальные затруднения; плохие взаимоотношения между супругами; недостаток внимания, уделяемого домочадцами; неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе и не благоприятному климату в ДОУ.

Среди воспитателей дошкольных учреждений эмоциональному выгоранию наиболее подвержены люди старшего возраста и работающие с детьми с отклонениями в развитии. Такие педагоги больше устают, и теряют интерес к работе в следствии взаимодействия с воспитанниками, которые имеют нарушения дисциплины.

Среди причин, влияющих на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей, мы выявили – высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. В таких ситуациях неопределяемая роль педагога-психолога, который должен проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности в себе и своих возможностях. Поскольку педагоги стремятся все

делать с высокой степенью ответственности, недостаток времени не позволяет чаще всего в полном объеме выполнить спланированное ранее и именно это приводит их к эмоциональной и физической перегрузке.

Педагог-психолог должен оказывать помощь в формировании у воспитателей способности правильно планировать свою деятельность, следовательно, предотвращает возникновение синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

В нашем наблюдении наиболее эффективными оказались следующие способы профилактики синдрома эмоционального выгорания: – рационально рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; – переключаться с одного вида деятельности на другой; – относиться к конфликтам на работе более спокойно, принимая ситуацию как частный случай; – не пытаться быть лучшим всегда и во всем. Использование упомянутых рекомендаций снижает уровень синдрома эмоционального выгорания и приводит к более эффективной, творческой работе педагога с детьми.

### *Список литературы*

1. Алексеева Е.Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – №10. – С. 52–57.

2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск, 2007.

3. Молчанова Л.Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ / Л.Н. Молчанова // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Сер. «Педагогика и психология». – 2011. – №3. – С. 90–98.

4. Редина Т.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2010.