

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 90»

---

660115, г. Красноярск, улица Калинина 187 а  
тел. 8 (391) 200-26-13, 200-27-13, [krasdou90@mail.ru](mailto:krasdou90@mail.ru)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
№90 г. Красноярск  
Быкова О.Ю.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## Разработка мер по профилактике эмоционального выгорания у педагогов МБДОУ №90

Разработал педагог-психолог  
Мельничук Д.Е.

Красноярск, 2022 г.

## Содержание

Введение.....	3
I. Теоретические аспекты эмоционального выгорания педагогов .....	5
II. Организация работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов в ДОУ .....	12
Заключение.....	13
Список литературы.....	22

## **Введение**

С давних пор проблема стрессоустойчивости специалиста в различных профессиях привлекала внимание психологов. Существует ряд профессий, в которых больше, чем в других случаях, человек начинает испытывать чувство эмоциональной опустошённости вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

В течении последних лет вопрос сохранения психического здоровья педагога в образовательной организации стал особенно острым. Одной из первостепенных проблем состояния здоровья воспитателей и специалистов (в данном случае - это учителя-логопеды, педагоги-психологи, музыкальные руководители, инструктора по физическому воспитанию) дошкольных образовательных организаций (ДОО) является эмоциональное выгорание. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, которая характеризуется высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, воздействующих на труд воспитателя, и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Профессия педагога является еще более сложной, поскольку воспитатели и специалисты в процессе работы взаимодействуют не только с детьми, но и с родителями, и с коллегами. Зачастую такое общение происходит одновременно. В такой ситуации педагог испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Также не стоит забывать, что профессиональный труд педагога ДОО отличается значительными

нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода, безусловно, оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства. Такое внешнее сдерживание, подавление эмоций не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Таким образом, эмоциональное выгорание педагогов ДОО необходимо рассматривать как современную проблему, требующую поиски и внедрение методов ее устранения.

## **I. Теоретические аспекты эмоционального выгорания педагогов**

1. Понятие синдрома эмоционального выгорания. Актуальность проблемы.

Еще в 70-е годы XX-го века некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по принципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Как было обнаружено, наблюдавшиеся изменения были вызваны длительным воздействием профессионального стресса.

В данном случае уместно говорить о эмоциональном выгорании. Термин «burnout» в психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». Позже К. Маслач определила СЭВ как потерю интереса и осторожности в работе. А впоследствии, развив свое учение, она представила это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам». В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетика) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимают состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы. В настоящее время общепринятым и наиболее употребляемым является определение выгорания,

как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения личностных достижений.

Р. Шваб (1982) расширяет группу профессионального риска. Это прежде всего учителя, полицейские, тюремный персонал, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней. На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что особой "группой риска" являются педагоги.

Отдельного внимания заслуживает изучение проблемы эмоционального выгорания педагогов, в том числе воспитателей и специалистов ДОО. Под «эмоциональным выгоранием» у педагогов надо понимать синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Зачастую, у педагогов, работающих с дошкольниками долгое время, нарастает негативизм и усталость, заметно снижается энтузиазм в работе.

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью. Нередко, по истечении ряда лет одновременно с накоплением опыта, выработки индивидуального стиля деятельности и профессиональной позиции у педагога появляется «психическая усталость», профессиональная дезадаптация. Зачастую, беспокойная атмосфера в коллективе, негативное отношение к педагогу родителей и воспитанников могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. Отсутствие обратной связи может привести к эмоциональному истощению воспитателей. Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные

будни педагога. Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты, увеличивается риск возникновения эмоционального выгорания.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми -одно из важнейших требований к условиям работы с дошкольниками в современной образовательной системе. И это, безусловно, важно. Однако, не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, не только его физическим здоровьем, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А, также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и связана с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя, воспитателя, логопеда, психолога обладает огромной социальной важностью. Исследования эмоционального выгорания у представителей профессии педагога обуславливается её высокой социальной значимостью и широкой распространенностью. Проблема психологического благополучия педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В связи с этим большое значение приобретает изучение феномена выгорания - психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной

деятельности оценивается противоречиво. Как правило, синдром эмоционального выгорания проявляется как эмоциональная сухость педагога, экономия эмоций, игнорирование индивидуальных особенностей воспитанников. Все это оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к воспитаннику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие таких психических состояний, как тревожность, подавленность, разочарование, хроническая усталость.

## 2. Модели эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание - синдром, характеризующийся, с одной стороны - истощением, с другой - деперсонализацией, и с третьей стороны - понижением профессиональной самооценки. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает безответственное, циничное отношение к труду. В частности, в дошкольном образовании деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к воспитанникам.

В настоящее время авторы выделяют несколько моделей эмоционального выгорания, описывающих данный феномен.

- Однофакторная модель эмоционального выгорания (Пайнс, Аронсон) — это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Истощение является главной причиной выгорания. Остальные проявления дисгармонии, переживаний и поведения считают следствием.

- Двухфакторная модель эмоционального выгорания (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) характеризуется эмоциональным истощением и



деперсонализацией одновременно. При этом эмоциональное истощение выражается в виде жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Деперсонализация же проявляется в изменении отношения либо воспитанникам ДОО и их родителям, либо к себе.

- Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Синдром психического выгорания представляет собой сочетание трех факторов - эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. В этом случае эмоциональное истощение принято рассматривать как основную составляющую эмоционального выгорания, которое проявляется в равнодушии, снижении эмоционального фона педагога. Деперсонализация при такой модели выражается в изменении отношений с другими людьми, в частности - с коллегами, воспитанниками, родителями. Это может быть либо повышение зависимости от окружающих, либо усиление негативизма. Третья составляющая эмоционального выгорания - редукция личностных достижений - может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к профессиональным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства.

- При четырехфакторной модели выгорания один из его элементов (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированные персональные достижения) разделяется на два отдельных фактора. Например, деперсонализация, связана с работой и с реципиентами соответственно.

### 3. Симптомы и стадии психического выгорания у педагогов.

Все признаки эмоционального выгорания можно разделить на три основные группы:

- Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но по утрам (или симптом хронической усталости); постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- бессонница;

- одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

• Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- повышенная раздражительность на любые незначительные мелкие события;

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева и отказа от общения, уход в себя);

- постоянные переживания негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что что-то не так, как надо);

- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «не справлюсь»;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

- Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее - все труднее;

- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

- постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает;

- чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата рабочего времени на мало осознаваемые или не осознаваемые выполнение автоматических и элементарных действий;

- отдаленность от коллег, повышение неадекватной критичности.

#### 4. Факторы, инициирующие синдром эмоционального выгорания.

Изучая проблему выгорания педагогов ДОО, можно выделить следующие ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);

- проведение открытых мероприятий, на которые было затрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;

- окончание учебного года.

Необходимо отметить, что психологи выделяют 4 вида факторов, вызывающих синдром эмоционального выгорания.

1. Первый фактор - ролевой. Установлена непосредственная связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. То есть при нечеткой или неравномерно распределенной ответственностью за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке. Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий.

2. Организационный фактор. В данном случае развитие синдрома эмоционального выгорания связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: интенсивное эмоциональное общение, активное восприятие, переработка и интерпретация получаемой информации, и принятие решений.

3. Следующий возможный фактор развития эмоционального выгорания - нестабильная организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера. Это нечеткая организация и планирование труда, присутствие бюрократических моментов, многочасовая работа (что имеет важное значение в работе воспитателей, часто вынужденных работать ежедневно по 10 часов без перерыва), наличие конфликтов с коллегами, родителями воспитанников, руководителем.

4. Говоря и педагогах ДОО, неправильно было бы обойти стороной еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального выгорания — это наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело педагогу ДОО в сфере общения (дети с особыми возможностями здоровья).

## **II. Организация работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов в ДОО**

1. Задачи программы профилактической работы эмоционального выгорания у педагогов ДОО.

Итак, установлено, что проблема профессионального эмоционального выгорания у педагогов ДОО в современном обществе действительно существует. Естественно, возникает вопрос о профилактике и коррекции данного явления.

Следует отметить, что педагог, у которого появляются признаки синдрома профессионального выгорания, как правило не осознает его симптомы, не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Такой педагог нуждается в поддержке и внимании. Задача администрации ДОО проинформировать сотрудников о том, как общедоступными методами помочь себе. Тем более что на первых этапах это не так сложно и зависит только от самого человека. Эмоциональная поддержка поможет научиться находить в своей жизни то, что могло бы поддержать и порадовать. Общение значительно повышает степень удовлетворенности трудом, помогает снять эмоциональное напряжение.

В каждом ДОО необходимо организовать систему работы. Целесообразно изначально провести диагностические измерения по определению уровня эмоционального выгорания у педагогов, а затем провести ряд бесед, тренингов. Среди методов профилактики эмоционального выгорания особое место необходимо уделять

психологическому сопровождению в разных видах профессиональной деятельности и овладение методами саморегуляции.

Основные задачи программы профилактики эмоционального выгорания воспитателей и специалистов ДОО:

1. Снятие негативных переживаний и преобразование их в положительные эмоциональные состояния.
2. Ознакомление педагогов с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения.
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
4. Открытие творческого потенциала, повышение работоспособности и укрепление позитивного отношения к профессии.

Специальные практические занятия с педагогом-психологом помогут оказать эффективную психологическую помощь педагогам в укреплении психического здоровья и поддержании позитивного личного самочувствия.

## 2. Направления психологической поддержки педагогов ДОО.

Содержание работы по данной проблеме находит отражение в основных направлениях деятельности:

1. Диагностическое направление - проведение индивидуальной и групповой диагностики на выявление симптомов эмоционального «выгорания» у педагогов с использованием следующих методик:

- методика определения психического выгорания А.А. Рукавишникова;
- методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» В.В.Бойко.

2. Просветительское направление - знакомство педагогов с данной проблемой посредством курса лекционных занятий. В построении системы работы на данном этапе психологической поддержки педагогов, на мой взгляд, должно стать информирование воспитателей и специалистов о том, что проблема профессиональной дезадаптации и эмоционального выгорания существует и вызвана объективными причинами – работой в сфере «человек – человек». При таком сообщении нужно ограничиться упоминанием только тех симптомов, которые не будут выглядеть угрожающими. Также необходимо сообщить о том, что «синдром сгорания» представляется в виде изменений в состоянии и личности профессионала, того, что отражается на личности человека и его работе. Но нельзя видеть в данном явлении лишь негативную сторону. Симптомы «сгорания» выступают как внешние проявления некоторых естественных процессов, происходящих в работнике во время выполнения им должностных обязанностей. Эти процессы дают возможность педагогу понять, что с ним происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или каким-то образом постараться скорректировать проявления синдрома. Ознакомление педагогов с признаками эмоционального выгорания можно организовать в виде тренингового занятия.

Целесообразно на информационном стенде разместить методические рекомендации с характерной для этого направления тематикой (упражнения на снятие усталости и пр.).

3. Коррекционное направление - коррекция симптомов эмоционального «выгорания» с помощью тренингов, ролевых и деловых игр с включением релаксационных упражнений. Необходимо посвятить силы накоплению ресурсов для изменения. Подойдет метод публичного поощрения педагогов.

Важна работа по сплочению коллектива (участие в спортивном празднике, совместная поездка, празднование дней рождения).

Когда в коллективе установится атмосфера безопасности, психологам можно включаться и предлагать педагогам участие в тренингах. Здесь есть вероятность столкнуться с сопротивлением некоторых педагогов. Но нужно дать им право на это сопротивление, уделить еще большее внимание и показать принятие, тогда уже можно ожидать хороших результатов.

4. Профилактическое направление — реализация превентивных программ-тренингов, ориентированных на предупреждение возникновения и развития эмоционального «выгорания» (с использованием элементов самодиагностики, дыхательной гимнастики, арттерапии). Например, тренинг толерантности (терпимости к раздражающим факторам). Одним из направлений работы по профилактике эмоционального «выгорания» является овладение педагогами методами психической саморегуляции. Высоким уровнем психической саморегуляции повышает стрессоустойчивость и снижает риск возникновения «выгорания».

Необходимо отметить, что при планировании профилактических мероприятий нельзя не учитывать следующие немаловажные аспекты:

#### 1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.

Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

#### 2. Общение.

Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими



чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

### 3. Использование «тайм-аутов».

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В современной жизни, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

### 4. Овладение умениями и навыками саморегуляции.

Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».

### 5. Сохранение положительной точки зрения.

Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

### 6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не

принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию».

#### 7. Поддержание хорошей физической формы.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

С учетом всего мною был составлен «Примерный календарно – тематический план работы по профилактике эмоционального выгорания у педагогов».

Предполагается, что организацией и проведением мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов будет заниматься, в первую очередь, педагог-психолог. Согласно должностной инструкции педагога-психолога, составленной с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования ( ФГОС ДО), задачами педагога-психолога , в том числе, является оказание помощи обучающимся, родителям (законным представителям), педагогическому коллективу в решении конкретных психолого-педагогических проблем; формирование психологической культуры педагогических работников; организация и проведение профилактических мероприятий с педагогическим коллективом по созданию положительного климата в ДОО. Данный подход к решению организационного вопроса не потребует дополнительного финансирования.

**Календарно – тематический план работы ДОО по профилактике  
эмоционального выгорания у педагогов.**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Цель</b>
Сентябрь	Диагностика уровня эмоционального выгорания у педагогов ДОУ	Определение уровня эмоционального выгорания педагогов.
Октябрь	Семинар «Я знаю себя, или что такое саморегуляция»	Развитие умений релаксации, определение целей и положительной внутренней речи.
Ноябрь	Семинар с элементами тренинга «Созвездие личностей»	Преодоление психологических зажимов и раскрытие личностного потенциала.
Декабрь	Игра «Хорошо, когда ты рядом»	Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество.
Январь	Буклеты «Будь здоров!»	Просвещение по теме «Психологическое здоровье».
Февраль	Мозговой штурм «Решение есть»	Решение кейсов по теме межличностных отношений.
Март	Семинар с элементами тренинга «Я-центр»	Раскрытие внутреннего потенциала, обращение к внутреннему Я.
Апрель	Семинар с элементами тренинга «Мой успех»	Обобщение опыта и анализ развития.
Май	Диагностика уровня эмоционального выгорания у педагогов ДОУ	Определение уровня эмоционального выгорания педагогов.

### **Заключение**

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

- наличие у педагогов таких личностных черт как общительность, отзывчивость, высокая степень эстетического мировосприятия, препятствует развитию синдрома эмоционального выгорания:

- авторитарность, чувство вины, тревожность, зависимость от группы повышают вероятность развития данного синдрома;

- степень эмоционального выгорания зависит от значения индекса социально-психологической дезадаптации к профессиональным условиям труда;

- при развитии синдрома эмоционального выгорания обнаруживается актуализация психологического защитного механизма агрессии: раздражительность, обидчивость, негативизм, высокий уровень вербальной и косвенной агрессии, подозрительность, чувство вины.

Проведение диагностики синдрома эмоционального выгорания в педагогических коллективах с использованием определенных методик позволяет своевременно выявить степень подверженности педагогов синдрому эмоционального выгорания. Такое обследование дает возможность администрации образовательного учреждения выстроить профилактическую и коррекционную работу с педагогами в соответствии с эмоциональным климатом в коллективе в целом и с учетом личностных особенностей каждого педагога и индивидуальным уровнем проявления деструктивных тенденций в его поведении.

Мероприятия по профилактике и коррекции эмоционального «выгорания» педагогов должны стать важной составляющей в работе администрации и педагога-психолога с педагогическим коллективом каждой дошкольной организации.

## Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М., 1996.
3. Васюкова А.Н., Клименко Л.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 147–151.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика - СПб., 2005.
5. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
6. Емельянова, М. Н. Эмоциональное выгорание воспитателя: симптомы, причины, способы преодоления/ М. Н. Емельянова // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2014. - № 7. - С.30-40. - Библиогр.: с. 40 (10 назв.) Аннотация: Комплексная работа над проблемой профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.
7. Иванова Н., Голубева Е. Психологическое самочувствие воспитателя // Дошкольное воспитание. 2004. № 8. С. 11,12.
8. Кириленко, Т. А. Профилактика профессионального "выгорания" педагогов как направление работы педагога-психолога детского сада/ Т. А. Кириленко // Современный детский сад. - 2013. - № 7. - С.49-53. Аннотация: Этапы комплексной работы над проблемой профессионального выгорания педагогов детского сада.
9. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. - Режим доступа: <http://www.5ballov.ru/referats/preview/72429/6> – Загл. с экрана.

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

11. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты: учеб. пособие. – М.; Самара: БАХРАХ, 2003.

12. Советы экспертов по профилактике эмоционального "выгорания" // Современный детский сад. - 2013. - № 7. - С.25. Аннотация: Рекомендации педагогическим работникам по преодолению