***Е.А. Гришунькина***

**К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

*В статье рассматриваются вопросы, связанные с профилактикой развития синдрома эмоционального выгорания педагогов.*

***Ключевые слова:*** *эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, профилактика.*

В наиболее общем виде эмоциональное выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Профессия педагога одна из наиболее подверженных развитию синдрома эмоционального выгорания ввиду высокой эмоциональной загруженности профессионального труда, что подтверждается многочисленными исследованиями [2].

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов, которые могут помочь противодействовать возникновению эмоционального выгорания. Под ресурсами в конкретном случае понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях [1; 41].

Для педагогов крайне важно обладать способностью противостоять стрессовым ситуациям, выработать адекватную реакцию на постоянно изменяющиеся условия деятельности. Высокое значение имеет именно профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Профилактика представляет собой комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и устранение факторов риска.

Можно говорить о первичной и вторичной профилактике. Первичная профилактика представляется как система мер, направленных на предупреждение развития синдрома. В контексте проблемы развития синдрома эмоционального выгорания частью первичной профилактики является информированность о самом синдроме, его симптомах и последствиях. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление и предупреждение дальнейшего развития синдрома. В рамках данного вида профилактики педагоги могут пройти раннюю диагностику синдрома эмоционального выгорания, а также проконсультироваться с психологом. Меры вторичной профилактики будут актуальны в случае диагностирования у педагога синдрома эмоционального выгорания.

Отдельно выделяют общественную (социальную) и личную (индивидуальную) профилактику. Общественная профилактика − ряд мероприятий, проводимых государством, каким-либо государственным институтом, непосредственно организацией. Такая профилактика требует обязательной организации процесса, а педагог в данном случае является субъектом, на который процесс профилактики направлен. Примером общественной профилактики можно считать организованное в образовательной организации неформальное пространство, где учителя могут делиться как своими сложностями, так и успехами. Хорошо подходит для этого формат интерактивных семинаров, клубов, тренингов. Основная цель таких мероприятий психологическая разгрузка снятие тревоги и эмоционального напряжения.

Личная (индивидуальная) профилактика зависит от самого педагога.

С точки зрения психологической науки профилактика «выгорания» может осуществляться по двум направлениям: информирование и тренинги, призванные развивать внутренние ресурсы противодействия «выгоранию». Тренинги могут быть направлены на развитие эмоциональной устойчивости, формирование ценностно-мотивационной сферы педагога, создание благоприятного психологического климата в общении с воспитанниками, формирование профессиональной компетентности, обучение способам саморегуляции.

В условиях модернизации системы образования в содержании деятельности современной образовательной организации существует ряд противоречий, выступающих для педагогов в качестве стресс-факторов, приводящих к развитию синдрома эмоционального выгорания. Профилактика эмоционального выгорания позволит сохранить педагогу профессиональное здоровье − это свойство человека сохранять требуемые психофизиологические качества, обеспечивающие высокую работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности и восстанавливать утраченные функциональные резервы в заданном лимите времени существующего режима труда и отдыха.

Профилактика эмоционального выгорания педагогов современной образовательной организации имеет значение, как для личности педагогов, так и для успешного функционирования образовательной организации в целом.

*Библиографический список*

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград, 2009. – 122 с.
2. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов / С.Н. Пак // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6. − URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25469> (дата обращения: 14.03.2019).
3. Логинова А.А. Особенности психического выгорания педагогов общеобразовательных школ / А.А. Логинова, В.В. Онуфриева // Молодой ученый. − 2014. − № 21 (80). − С. 582-584.