


# Профилактика эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС

Арутюнян Ася Владимировна  
Педагог-психолог 1 кв. категории  
МБДОУ №18 «Светофорик»

Выбор темы данной работы был определен запросом администрации МДОУ на организацию систематической профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов. Ключевым моментом в предлагаемой работе является рассмотрение проблемы профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) педагогов дошкольного учреждения в условиях реализации ФГОС.

Актуальность этой темы обусловлена тем, что введение Стандарта предполагает изменения в профессиональной деятельности самих педагогов. В настоящее время большое внимание стало уделяться профессиональным качествам педагогов, их знаниям психологии и педагогики, умению планировать и анализировать образовательную работу с детьми, создавать и реализовывать условия для гармоничного развития ребенка. Для реализации условий ФГОС требуется педагог способный не только овладеть технологиями обеспечивающими индивидуализацию образования, достижения планируемых результатов, но и мотивируемый, на непрерывное профессиональное совершенствование и инновационное поведение.



Многими педагогами отмечается неготовность их к ситуации введения ФГОС, а обусловлено это низким уровнем мотивации к самообразованию, к внедрению инноваций и др. В связи с этим, возрастает чувство неудовлетворенности профессией, снижается уровень квалификации, что и обуславливает развитие процесса психического выгорания педагога. К тому же профессиональная деятельность педагогов, прежде всего, связана с интенсивным общением всех участников образовательного процесса и высокой степенью ответственности за жизнь и здоровье детей, что увеличивает риск появления СЭВ. А ведь как всем хорошо известно, что психологическое здоровье педагога это - залог успешного образовательного процесса.

Поэтому психологу в детском саду необходимо регулярно проводить работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания.



Цель - реализация психолого – педагогических мероприятий направленных на профилактику СЭВ, облегчающих педагогам реализовывать условия ФГОС.

Для реализации поставленной цели были составлены следующие задачи:

1. Изучить психолого - педагогическую литературу по данной проблеме.
2. Подобрать методики исследования.
3. Подобрать практический материал, и провести мероприятия по профилактике СЭВ у педагогов ДООУ с использованием здоровьесберегающих технологий.
4. Проанализировать полученные результаты, в ходе реализации данной программы.

В ФГОС (п. 3.4.2.) прописаны основные компетенции необходимые для создания условий развития детей (п. 3.2.5.), которыми должны обладать педагоги реализующие Программу дошкольного образования. Педагог - психолог может оказать реальную помощь воспитателю в формировании и развитии специальных компетенций и в реализации оптимально благоприятных условий развития дошкольника.

Впервые употребил термин «эмоциональное выгорание» психиатр Х. Фрейбергер. Для обозначения и описания исследуемого явления российскими авторами использовались различные термины: «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, С.В. Умняшкина, М.В. Агапова, О.В. Крапивина, и др.), «эмоциональное сгорание» (Т.В. Форманюк, Е.В. Юдина), «перегорание» (Г.А. Зарипова). Употреблялись также термины «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова) и «профессиональное выгорание».

Проблемой исследования педагогического стажа как фактора синдрома эмоционального выгорания занимались такие ученые как В.В. Бойко, И.А. Володарская, В.Е. Орел, И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин и др.

Согласно современным данным, под “психическим выгоранием” понимается

состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.



СЭВ включает в себя три стадии (К. Маслач, С. Джексон):

1. Эмоциональное истощение - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
2. Деперсонализация - циничное отношение к труду и объектам своего труда.
3. Редукция профессиональных достижений – чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

## **Факторы оказывающее влияние на развитие СЭВ ( В.В. Бойко):**

1. Личностные - относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; авторитарность, низкий уровень самооценки и др.
2. Статусно - ролевые - низкий социальный статус; стереотипность, ограничивающая творческую активность; отверженность в коллективе и др.
3. Корпоративные (профессионально-организационные) - вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; напряженность и конфликты в профессиональной среде; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки и др.

## **Психологическая характеристика симптомов СЭВ:**

К. Маслач выделяет: физические (усталость, головные боли, расстройства ЖКТ, метеочувствительность, бессонница и др.), поведенческие и психологические (чувство вины, скуки, беспокойство, мнительность, разочарования, раздражение, дистанционирование от воспитанников и коллег и др).

### **В.В. Бойко подробно освещает симптомы всех трех фаз синдрома:**

1. Фаза напряжения - «переживания психотравмирующих обстоятельств»; «неудовлетворенность собой»; «загнанность в клетку»; «тревоги и депрессии».
2. Фаза «резистенции» - «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»; «эмоционально – нравственной дезориентации»; «расширения сферы экономии эмоций»; «редукции профессиональных обязанностей».
3. Фаза «истощения» - «эмоциональный дефицит»; «эмоциональная отстраненность»; «личностная отстраненность, или деперсонализации»; «психосоматические и психовегетативные нарушения».



## **Ресурсы противодействия выгоранию:**

- Физиологический уровень - тип нервной системы, пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.
- Психологический уровень - эмоционально-волевой, когнитивный (понимание причин стресса); поведенческий (активность и гибкость поведения).
- Социальный уровень: социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям, сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени».
- Духовный уровень (надежда; рациональная вера; душевная сила).

Изучив и проанализировав научно – методическую литературу по данной проблеме, была выстроена определенная модель психолого – педагогического сопровождения педагогов в условиях реализации ФГОС, которое реализуется по нескольким направлениям.

- ✓ Диагностическое направление
- ✓ Психокоррекционное, психопрофилактическое направление (психопросвещение).

## Диагностическое направление осуществляется в двух формах

- Индивидуальная диагностика, цель которой является, исследовать и предлагать методы оценки и самооценки, который педагог мог бы использовать самостоятельно, анализируя свою деятельность, проводится по запросам в виде анкетирования, тестирования в течение учебного года с последующим консультированием по результатам полученных данных.
- Групповая диагностика эмоционального состояния педагогов, уровня их эмоционального выгорания, психологического климата в коллективе.


Был подобран комплект диагностических методик для работы с педагогами. При стартовом групповом обследовании педагогического коллектива была использована методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н.Е.Водопьянова) цель, которой, диагностировать СЭВ и определить, к какой фазе развития стресса они относятся.

В стартовой диагностике СЭВ принимало участие 13 человек (педагоги, заведующий, методист, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре). Возраст испытуемых от 28 до 65 лет. При диагностике ЭВ учитывались возрастные, гендерные особенности, стаж и этап становления педагога в профессии (таблица уровней показателей выгорания).

## Таблица №1


### Результаты стартовой диагностики СЭВ

Уровни	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция профессиональных достижений	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
низкий	2		11		3	
средний	5		3		9	
высокий	8		2		3	



Из числовых показателей шкал стартовой диагностики ЭВ, видно, что у педагогов наблюдается высокий уровень эмоционального истощения (отмечается падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы), и средний уровень профессиональной успешности (низкий уровень мотивации) Можно предположить (результаты наблюдения, опросов, анкетирования), что неблагоприятный эмоциональный фон педагогов ДОО связан с ситуацией введения ФГОС:

- неприятием идеологии Стандарта,
- консервативным мышлением в силу возраста или профессиональной усталости,
- отсутствием мотивации,
- давлением стереотипов,
- недостаточный уровень теоретико – методологической подготовки в части изменений в технологии организации образовательного процесса и пр.



Проанализировав стартовую диагностику, стало очевидным оказание практической помощи педагогам, ее результаты позволили определить основные направления психокоррекционной, психопрофилактической и консультативной работы по данному вопросу

**Психокоррекционное, психопрофилактическое направление  
(психопросвещение).**


Цель данного направления - формирование потребности в психологических знаниях и желание использовать их; знакомство педагогов с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка; обучение методам саморегуляции, создание условий психологического благоприятного климата ДООУ и др.

## **Формы реализации этого направления в работе по профилактике СЭВ**

- консультации,
- лекции,
- беседы,
- семинары,
- тренинги,
- подбор специальной методической литературы,
- наглядная информация (буклеты, стенд) и пр.

Групповые и подгрупповые занятия – один раз в месяц, индивидуальные – в соответствии с запросом педагога. По желанию педагогического коллектива, темы семинаров, количество и частота занятий может быть скорректирована.

На индивидуальных консультациях, семинарах, тренингах, педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации. Они совершенствуют свои коммуникативные умения, дискутируют, учатся аргументировано доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента.



В ходе психокоррекционно – развивающей работы активно используются коррекционные технологии, относящиеся к здоровьесберегающим: арттерапия, аутотренинг, ароматерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкатерапия, данстерапия, игротерапия, релаксационные и медитативные техники.

Однако стоит отметить, что с педагогическим коллективом работать сложно, ведь педагоги не всегда охотно идут на контакт, с осторожностью соглашаются на участие в работе тренингов и на семинарах – практикумах. Проведение совместных досугов, праздников позволяют решить максимально комфортно эту проблему, как для педагогов, так и для психолога ДОУ.




Результаты повторной диагностики проведенной показали положительную динамику проводимой работы в этом направлении, и позволили скорректировать тематику проводимых занятий по запросам педагогов. Это позволяет сделать вывод о заинтересованности воспитателей в процессе профилактики СЭВ.

В повторной диагностике СЭВ в конце учебного года принимало участие 13 человек (педагоги, заведующий, методист, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре).

## Таблица №2

### Результаты повторной диагностики СЭВ

Уровни	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция профессиональных достижений	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
низкий	7		13		2	
средний	3		2		6	
высокий	6		1		6	



Данные результатов диагностики показали устойчивую положительную динамику проводимой психокоррекционной, психопрофилактической и консультативной работы в данном направлении. При анализе диагностических данных и наблюдений за образовательным процессом в нашем детском саду хотелось бы отметить, что в первую очередь необходимо сосредоточиться на формировании мотивационной сферы педагогов, а также на развитие его креативности, готовности к инновационной деятельности:

- необходимо продолжить данную работу по профилактике СЭВ у педагогов;
- создавать условия для развития благоприятного климата в коллективе: система поощрений, профилактика конфликтов, совместные досуги, традиции и т.д.
- постоянно создавать условия для мотивации саморазвития и роста профессиональной квалификации сотрудников: семинары, вебинары участие в конкурсах, конференциях, курсы повышения квалификации и т.д.

Ведь именно активный, мотивированный педагог – является одним из важнейших условий повышения качества дошкольного образования. Надеемся, что наш обобщенный опыт работы в данном направлении будет полезен широкому кругу педагогической общественности: руководителям ДОУ, методистам, педагогам, психологам.

## Список использованной литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богуславская Т.Н. Формирование подходов к оценке качества дошкольного образования // Проблемы современного образования. – 2012. – №4.
3. Боровик В. Г. Создание системы оценки качества дошкольного образования // Справочник руководителя Дошкольного учреждения.2013. №4.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб. Речь. 2002Ольшевская О.М. Эффективный учитель – Минск: Красико – Принт. 2010.
5. Вешкурцева Е.В. Совершенствование системы управления современным дошкольным образованным учреждением. Детский сад от А до Я. 2013 № 3.
6. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7. Картер Ф. Тесты оценки личности, склонностей и интеллекта. – СПб.: Питер, 2005.
8. Клюева Н.В. Технология работы психолога с учителем. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
9. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. ВУЗов в 3 – х томах. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2001.
10. Никифорова Г.С. Психология здоровья: учебник для ВУЗов – СПб.: Питер, 2003 г.
11. Омельченко Е.А., Зверкова А.Ю. Дошкольное образование в условиях ФГОС: управление, методическая деятельность, психолого – педагогическое сопровождение. Уч.пособие в таблицах и схемах. - ООО Центр содействия развитию научных исследований. 2014.
12. Ольшевская О.М. Эффективный учитель – Минск: Красико – Принт, 2013 г
13. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Уч. Пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ - М», 2005.
14. Римская Р, Римский С. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2005.

15. Сидоренко Е.И. Мотивационный тренинг – СПб.: Речь, 2001.
16. Скоролупова О.А. Введение ФГОС дошкольного образования. Методическое пособие. – М.: Скрипторий, 2014.
17. Трошихина Е.Г. Алиева М.А, Гришанович Т.В., Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб.: Речь, 2003.
- Тренинг коммуникативных навыков
  - Тренинг развития эмпатии
  - Коррекция социального поведения
18. Таланов В.Л. Малкина – Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2002.
19. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014.
20. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии. 2005.
21. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2004.
- Тренинг партнерского общения - автор Хрящева Н.Ю., Макшанов С.И.
  - Тренинг сензитивности – авторы Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В.
  - Тренинг креативности - авторы Хрящева Н.Ю., Макшанов С.И.
22. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты – 2 е изд. М.: «МЕДпресс - информ», 2014 г.
23. Шапарь В.Б. Шапарь О.В. Практическая психология. Проективные методики –Ростов н/Д: Феникс, 2006.
24. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006 г.

Интернет – ресурсы:

1. <http://adalin.mospsy.ru>
2. <http://psycabi.Net>
3. <http://pedlib.ru>
4. <http://studentam.net>



*Спасибо за  
внимание!*