

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Дорошенко Ольга Александровна**

студент, Ставропольский государственный педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема профессионального выгорания педагогов ДОО в условиях действия ФГОС ДО. Описаны причины возникновения профессионального выгорания педагогов. На примере исследования, проведенного на базе сельского сада, обозначены практические методы, способствующие профилактике выгорания педагогов.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, профессиональное выгорание, профилактика, дошкольная образовательная организация.

В условиях современной модернизации российского образования особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности. Для поддержания высоких результатов работы очень важно обратить внимание на такой аспект, как профессиональное выгорание педагогов.

Профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагогов.

Г. Фрейденбергер, впервые описавший синдром профессионального выгорания, считает, что это – «истощение энергии у профессионалов, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей, вследствие чего снижается их эффективность в целях и действиях». Выгорание ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни, отрицательно сказывается не только на психофизическом самочувствии человека, но и на слаженной работе всего коллектива.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение проявляется в подавленном настроении, депрессии, хронической усталости, снижении работоспособности вследствие физических недомоганий. Под деперсонализацией понимается деформация отношений с другими людьми, например, появление зависимости от других или наоборот, негативизм по отношению к участникам образовательных отношений. Редукция личных достижений проявляется в виде недооценки или даже негативной оценки себя как профессионала.

Несмотря на достаточно высокую степень научной разработанности рассматриваемой проблемы, нельзя не отметить тот факт, что изучение эмоционального выгорания педагогов осуществляется в основном на выборке учителей. Проблематика эмоционального выгорания применительно к воспитателям и педагогам дошкольной образовательной организации недостаточно изучена, хотя именно педагоги, работающие в данной сфере, в силу специфики своей деятельности наиболее подвержены разрушающему действию выгорания. Поэтому вопрос о мерах профилактики профессионального выгорания сотрудников детского сада является особо актуальным.

Исходя из этого, была предпринята попытка проанализировать состояние данной проблемы на базе МБДОУ «Детский сад № 26» села Верхнерусского Ставропольского края.

В проведенном исследовании принимали участие педагоги (воспитатели и специалисты) МБДОУ «Детский сад № 26». В обследовании приняли участие 10 педагогов (женщин) в возрасте от 21 до 58 лет. 8 педагогов имеют высшее образование и 2- средне-специальное. Стаж работы педагогов в данной организации составляет от 2-х месяцев до 18 лет.

Для выявления факторов профессионального выгорания педагогам предложен опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (модификация Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой). Опросник состоит из 22 вопросов. Ответы оцениваются по 7-балльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Первый срез показал наличие высокого уровня эмоционального истощения у 1 педагога (10%), среднего уровня – у 2 педагогов (20%). Высокий уровень деперсонализации во взаимоотношениях со взрослыми и детьми – у 2 педагогов (20%), средний – у 4 педагогов (40%). Высокий уровень редукции личных достижений – у 1 педагога (10%), средний – у 3 педагогов (30%).

С помощью методики В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания», содержащей 84 суждения, было выявлено, в какой фазе развития синдрома профессионального выгорания находятся педагоги («напряжение», «истощение» или «резистенция»).

Подсчет результатов производился с использованием ключа. В итоге педагогические работники в зависимости от симптоматики синдрома эмоционального выгорания и степени ее выраженности были разделены на три группы. В группе «А» находились педагоги в фазе «напряжения» (40%).

Фаза «резистентности» наблюдалась в группе «В» (50%). Эти педагоги способны противостоять внешним негативным факторам воздействия на психику. В группе «С» (фаза «истощения») оказался 1 сотрудник, что составляет 10% от общего количества педагогов, принявших участие в обследовании.

Итак, исходя из полученных результатов по методикам В.В. Бойко и адаптированной методике Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, можно сделать вывод о том, что у 1 педагога из 10 отмечается явное наличие профессионального выгорания (педагогический стаж 18 лет). Еще у 3 педагогов (стаж от 10 до 15 лет) присутствуют отдельные признаки выгорания.

Данный факт является основанием для разработки программы «Гореть- не выгорая!», состоящей из 7 профилактических мероприятий, направленных на предупреждение и устранение профессионального выгорания.

После реализации программы второй диагностический срез показал

снижение высоких показателей по шкале «Деперсонализация» с 20% (2 чел.) до 10% (1 чел.), уменьшение количества средних показателей с 40% (4 чел.) до 30% (3 чел.). По шкале «Редукция личных достижений» высокие показатели отсутствуют, а средние показатели снизились с 40% (4 чел) до 30 % (3 чел), что может говорить о положительной динамике в отношениях с коллегами, родителями и детьми.

По шкале «Эмоциональное истощение» высокий уровень до применения программы был у 1 педагога (10%). После проведения занятий высокий уровень эмоционального истощения отсутствует. У 1 педагога отмечается улучшение показателей по шкале «эмоциональное истощение», а у 1 педагога остался средний уровень. Таким образом, данные вторичной диагностики показывают позитивные изменения. По результатам проведенного анкетирования 100% педагогов отмечают положительный эффект от занятий. Но, к сожалению, не все педагоги осознают необходимость заботиться о своём психологическом здоровье.

Результаты мониторинга показали, что необходимо продолжить систематическую работу с педагогами, направленную на профилактику выгорания.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в современных условиях полностью исключить в работе профессиональное выгорание невозможно. Но вполне возможно уменьшить разрушительное влияние на здоровье. Таким образом, синдром профессионального выгорания поддаётся коррекции, но требует длительного времени, грамотного подбора средств коррекции и профилактики с учётом индивидуальных особенностей (а иногда – даже предпочтений) участников и обязательного закрепления полученных результатов в серии занятий.

### **Список литературы:**

1. Алексеева Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов // Дошкольная педагогика. 2010. № 10. С. 52-57.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном **общении**. СПб., 1999.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336с.
4. Кондратьева О.Г., Садовников А.С. Влияние механизмов психологической защиты на уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов // АНИ: педагогика и психология. 2017. №1 (18). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-mehanizmov-psihologicheskoy-zaschity-na-uroven-sformirovannosti-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov> (дата обращения: 20.09.2021).
5. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособие для студ. факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. 96 с.
6. Молчанова Л.Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ // Вестник МГГ У им. М.А. Шолохова. Сер. «Педагогика и психология». 2011. № 3. С. 90-98.
7. Монгуш О. О. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII-й Международной научной конференции. Самара: ООО «Издательство АСГАРД»: 47 – 51.
8. Раздобарова О.А., Фоменко Н.А. Профилактика эмоционального выгорания педагога // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 32. С. 92-97.