

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Келлер Наталья Юрьевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольной
образовательной организации

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой, научный руководитель,
д.п.н, профессор Фурьева Т.В.


(дата, подпись)

Руководитель
Хацкевич Т.А.

Дата защиты 21.06.2018

Обучающийся Келлер Н.Ю.



(дата, подпись)

Оценка хорошо

(прописью)

Красноярск
2018

Введение

Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

1.1. Эмоциональное выгорание педагогов как психолого-педагогическая проблема

1.2. Факторы проявления эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации

1.3. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

2.1. Диагностика эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

2.2. Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Список использованных источников

Приложение

Одной из задач развития современного российского образования является повышение профессионального уровня педагогических работников. Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, связана с обучением и воспитанием подрастающего поколения. По истечении ряда лет одновременно с накоплением опыта, выработки собственного подхода, индивидуального стиля деятельности, профессиональной позиции у педагога может возникнуть «психическая усталость», профессиональная дезадаптация, которая приводит к снижению качества выполнения профессиональных обязанностей. В литературе данный феномен определяют как синдром эмоционального выгорания, который проявляется как эмоциональная сухость педагога, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся и 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 психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.

Интенсивный характер профессиональной деятельности, высокий уровень ответственности, широкий перечень требований к количественным и качественным показателям оказываемых образовательных услуг, давление со стороны родителей и администрации становятся факторами возникновения симптомов и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций. При этом синдрому эмоционального выгорания подвержены как молодые специалисты, так и педагоги с большим стажем.

Данной проблематикой занимались такие ученые как В. В. Бойко, Л.Ф. Обухова, В.И. Слободчиков, Э.Ф. Зеер, В.П. Зинченко, Л. М. Митина, С. В.

Попов, С.Б. Елканов, В.Г. Маралов и другие. Несмотря на широкое освещение в современных исследованиях данного вопроса, проблеме эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений не уделяется достаточного внимания в практике психолого-педагогической работы с коллективом.

Актуальность исследования определила цель, объект, предмет и задачи исследования.

Цель: изучить и охарактеризовать особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации с разным стажем педагогической работы.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Провести диагностику эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации, проанализировать и интерпретировать полученные данные.

3. Разработать методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации с разным стажем педагогической работы.

Гипотеза: эмоциональное выгорание у педагогов дошкольной образовательной организации характеризуется следующими особенностями:

- синдром эмоционального выгорания наиболее выражен у педагогов со стажем работы от 10 до 20 лет;

- доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «тревоги и депрессии», «неадекватного эмоционального реагирования»,

«расширение сферы экономии эмоций», «редукции профессиональных обязанностей», «психосоматических и психовегетативных нарушений»;

В исследовании применялись методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение) и эмпирические (опрос, тестирование).

Экспериментальная работа проводилась на базе дошкольного образовательного учреждения. В исследовании приняли участие 20 педагогов с разным стажем педагогической работы.

Практическая значимость работы: методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания могут быть применены в работе педагога-психолога с педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

1.1. Эмоциональное выгорание педагогов как психолого-педагогическая проблема

Развитие синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников происходит как у молодых специалистов, так и у педагогов со стажем. Усложненный характер труда педагога, постоянное взаимодействие с детьми, их родителями, повышенный уровень ответственности становятся теми факторами, которые влияют на усиление данного синдрома. По определению Э.Ф. Зеера, профессиональная деятельность это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности, в зависимости от содержания, предмета, цели, средств, способов и условий труда различают виды профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание рассматривается в трудах зарубежных и отечественных ученых в последние пятьдесят лет. Определение сущности, проявлений, причин и последствий становится предметом психолого-педагогических исследований. В 1974 году прошлого столетия американский психиатр Герберт Фрейденберг ввел термин «эмоциональное выгорание». Психиатр применял этот термин, характеризуя психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в излишне интенсивном, тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально перенасыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Синдром эмоционального выгорания был описан Фрейденбергом как психологическое истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам. Затем этот синдром психиатр стал называть «болезнью сверхуспеха».

Всемирная организация здравоохранения, определила синдром эмоционального выгорания, как физическое, эмоциональное или

мотивационное истощение, которое характеризуется снижением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

На сегодняшний день проблематика этого стресса выделена в Международной классификации болезней 10-го пересмотра(МКБ-10) в «синдром эмоционального выгорания» под рубрикой Z73.0: проблемы, связанные с трудностями управления собственной жизнью.

Вначале это определение характеризовалось как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Современные ученые связывают синдром эмоционального выгорания с синдромом хронической усталости.

Например, К. Маслач считает, что эмоциональное возбуждение, потеря интереса к работе и негуманное отношение к клиентам оказывают влияние на профессиональную самоидентификацию и поведение человека на работе. Также К. Маслач определила, что эмоциональное выгорание – это потеря интереса и осторожности в работе.

К. Чернисс синдром эмоционального выгорания рассматривает как потерю мотивации к работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении.

Синдром эмоционального выгорания – это не потеря творческого интереса и потенциала, это не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, которое возникло на фоне стресса, вызванного межличностным общением.

В отечественной литературе, при исследовании феномена выгорания, ученые использовали различные термины. Т. В. Форманюк и В.В. Бойко использовали термин «эмоциональное сгорание» или «эмоциональное выгорание». В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова употребляют термин «психическое выгорание, Т.И. Рогинская - «профессиональное выгорание»[5,19, 24]. Профессию педагог, сегодня неизбежно сопровождают раздражительность, тревожность, зашкаливающая взволнованность, чувство

безнадежности, бессмысленности своего дела, своей жизни, постоянное переживание чувства вины. Как и прежде, точны советы М. Рубинштейна, который в 1927 году писал о том, что педагогу важно развивать в себе умение "вживаться в чужую психику, даже перевоплощаться, но не растворяться в ней", "стоять выше, но не ставить себя выше других". Термин эмпатия, был введен значительно позже. Спустя пятьдесят лет в США появился термин "burnout", буквально переведенный как "эмоциональное сгорание". [18].

Разные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию феномена эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. Большое количество эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения психического выгорания.

Среди многих особенностей и трудностей педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию (эмпатии) признается одним из профессионально важных качеств воспитателя. Однако фактически практическая роль эмоций в профессиональной педагогической деятельности оценивается порой противоречиво. Во всяком случае, педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

В. В. Бойко рассматривает «эмоциональное выгорание» как механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций, вследствие пониженной энергетике, в ответ на психотравмирующие

воздействия. В связи с этим, синдром эмоционального выгорания является приобретенным стереотипом эмоционального, профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы[2,3].

Подробно освещает симптомы всех фаз В.В. Бойко. Нервное напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Фаза «напряжение» включает несколько симптомов, которые выступают первичными признаками эмоционального выгорания. В качестве симптомов данной фазы выделяет следующие: симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств, симптом «неудовлетворенности собой», симптом «загнанности в клетку», Симптом «тревоги и депрессии» [2,3].

Фаза «резистенции», как отмечает В. В. Бойко, фактически сопротивление нарастающему стрессу, начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений. Во-первых симптома «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», симптом «редукции профессиональных обязанностей» [2, 3].

Фаза «истощения» характеризуется В. В. Бойко выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности. Проявляется в симптоме «эмоционального дефицита», симптоме «эмоциональной отстраненности», симптоме личностной

отстраненности, или деперсонализации, симптоме «психосоматических и психовегетативных нарушений» [2, 3].

Таким образом, согласно В.В. Бойко, синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами.

При синдроме эмоционального выгорания педагог не может быть удовлетворен своей работой, следовательно, в подобном случае страдает не только педагогическая деятельность специалиста, но и психологическое состояние его воспитанников.

1.2. Факторы проявления эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации

Причины появления синдрома эмоционального выгорания могут проявляться как во внешних факторах, так и в индивидуальных.

Отечественные ученые Е.Е. Алексеева, О.И. Бабич, В.Н. Феофанов, Т.В. Редина придают определенное значение проявлению эмоционального выгорания, связанного с профессиональной деятельностью, и в то же время указывают на значимость такого фактора, как социальная среда, что означает необходимость рассмотрения проблемы во взаимосвязи профессиональной деятельности, в данном случае – педагогической, и влияния социальной среды [1,2,4].

Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания.

Имеется несколько факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, Орел В. Е. относит специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы); организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-

воспитательного процесса; неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка[19].

К внутренним факторам, способствующим возникновению синдрома эмоционального выгорания, Орел В. Е. относит: 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; отсутствие нормальных жилищных условий; недостаток внимания, уделяемого домочадцами; неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях[19].

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. Индивидуальные и организационные факторы выделяет Орел В. Е.[19].

На две группы делятся индивидуальные факторы: социально демографические, такие как пол, возраст, образование, семейное положение, стаж работы (особенно тесно с выгоранием связан стаж работы); личностные особенности, такие как интроверсия, нейротизм, самооценка и локус контроля.

К организационным факторам В. Орел относит негативные условия работы и материальную среду, содержание работы и социально-психологические условия труда. В том числе, говорится о том, что

основными организационными факторами выступают временные параметры и объем работы. [19]

Такой автор, как Маркова Аэлита Капитонова, делает акцент на то, в педагогической работе присутствует информационный стресс, большие информационные перегрузки, когда когнитивная сфера преподавателя не способна справиться с большим объемом поступающих сведений, не успевает выполнять рабочие задачи в нужном темпе, вследствие чего может принять не правильные решения, хотя несет при этом ответственность в полном объеме. [14]

По мнению Форманюк Т.В. [28] к трем основным факторам, играющим существенную роль в «выгорании», относят следующие факторы: личностный, статусно-ролевой и профессионально-организационный.

Анализируя работы Роджерса Д., Добсона С.Метц, Перлмана и Хартман, Водопьяновой Н.Е. и др. выявлено, что к личностным факторам риска выгорания относятся:

- склонность к интроверсии;
- реактивность – характеристика темперамента, проявляющаяся в силе и скорости эмоционального реагирования;
- низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
- жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- низкий уровень самооценки и самоуважения.

Статусно-ролевые факторы риска включают:

- ролевой конфликт;
- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом;
- низкий социальный статус;
- ролевые поведенческие стереотипы;

- отверженность в референтной группе;

Профессионально-организационные (корпоративные) факторы риска – это то что, ведет к высокому уровню организационного стресса:

- продолжительность и интенсивность рабочей нагрузки в ситуациях напряженного делового общения;
- неудовлетворенность психологической атмосферой в организации;
- несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации;
- негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие корпоративной сплоченности, слабая организационная культура;
- межличностные конфликты;
- дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки;
- жесткий контроль;
- отстраненность от принятия решений.
- Профессиональными факторами выгорания являются:
 - высокая насыщенность рабочего дня общением;
 - большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов;
 - высокая ответственность за результат общения;
 - определенная зависимость от партнеров по общению;
 - конфликтные или напряженные ситуации общения;
 - необходимость быстрой адаптации к новым людям и быстро меняющимся профессиональным ситуациям;

- высокие требования к самоконтролю.

Таким образом, факторов, способствующих проявлению выгорания достаточно много, поэтому при организации профессиональной деятельности педагогов, необходимо учитывать влияние статусно-ролевых, профессионально-организационных и личностных факторов. В процессе длительной работы человек теряет психическую энергию, у него развивается психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение, появляется немотивированное беспокойство и психический дискомфорт, усиливаются тревожность, раздражительность, вегетативные расстройства, деформируется Я-концепции, утрачивается удовлетворенность и смысл профессиональной деятельности, иногда и собственной жизни.

1.3 Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

В отличие от профессиональной деформации, психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Главная задача психолога дошкольной образовательной организации – создание комфортных условий для продуктивной работы образовательного учреждения в целом. Но эта задача не сможет быть выполнимой, если не учесть тот факт, что педагогический состав – это основная фигура взаимодействия между взрослыми и детьми. Вследствие этого перед психологом стоит важная и ответственная задача – наладить с педагогами дошкольной образовательной организации профессиональное доверительное сотрудничество, которое бы позволило создать детям наиболее комфортные условия для развития и обучения.

Л. М. Митина выделяет приоритетные направления в профилактике эмоционального выгорания и сохранения психологического здоровья педагогов. Первым направлением в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности педагога является воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, на сотрудничество с ребенком. Вторым направлением является обеспечение социально-психологических условий повышения уровня педагогической компетентности, прежде всего коммуникативной и конфликтной компетентности. Третье направление можно определить как психологическое обеспечение условий развития

педагогической гибкости, непосредственно связанной с творческим потенциалом учителя. И четвертое направление направлено на повышение профессионального самосознания учителя, а именно осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать свое будущее. По мнению автора, низкий уровень профессионального самосознания учителей (низкий уровень самоуважения, самопринятия, аутосимпатии, низкая самооценка и др.) это национальное бедствие, показатель того, что одна из самых лояльных профессиональных популяций охвачена моральной апатией, нравственной депрессией. К сожалению, педагоги утрачивают осознание ценности своей личности в обществе [16].

Выделяются такие этапы работы в профилактике эмоционального выгорания, как диагностический этап, этап обучения техникам саморегуляции, этап выработки педагогом индивидуальной стратегии по преодолению симптомов эмоционального выгорания.

Для того чтобы все условия для успешной совместной деятельности были соблюдены, психологу необходимо:

1. Анализировать образовательную среду ДОУ;
2. Определять психологические критерии для эффективной деятельности ДОУ;
3. Разработать и внедрить определенный план мероприятий и методы работы;
4. Превратить эти условия в постоянную действующую систему, которая бы давала максимально положительный результат.

Следовательно, психологическое сопровождение педагогического состава дошкольной образовательной организации - это перспективный теоретический принцип конкретной деятельности психолога, которая может быть внедрена и успешно реализована.

Диагностика психолога – это основное звено для дальнейшей психологической практики.

Необходимо выделить пять принципов построения и организации психодиагностической деятельности психолога:

1. Диагностический подход и конкретная методика должны соответствовать целям и задачам эффективного психологического сопровождения;
2. Формулировка результатов должна быть понятна для тестируемого;
3. На основе полученных результатов составляются четкие прогнозы с целью предупреждения дальнейших потенциальных нарушений и трудностей;
4. Построение развивающих программ на основе метода;
5. Универсальность и экономичность: наличие методики как в индивидуальной схеме, так и в групповом варианте, четкость, лаконичность и сжатость материала.

Диагностическая работа с персоналом дошкольной образовательной организации проводится по направлениям диагностики эмоционально-волевой сферы, коммуникативной сферы и является основой для дальнейшей профилактической работы. Диагностика является важным компонентом профилактической работы, поскольку направлена на осознание наличия проблемы, ее проявлений и последствий для психологического и физического здоровья педагогов.

Одним из важных направлений профилактической работы является обучение педагогов специальным техникам снятия эмоционального напряжения, в частности способам саморегуляции. Саморегуляция предполагает управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, образов, мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция позволяет достигнуть таких эффектов как успокоение, восстановление, активизация [6].

Наиболее распространенной формой работы с педагогическим коллективом по профилактике эмоционального выгорания являются тренинговые группы [6, 16].

В исследованиях предлагаются такие формы тренинговых групп по профилактике профессионального (эмоционального) выгорания: группы встреч, группы тренинга умений, группы тренинга межличностной чувствительности [6].

О. О. Монгуш отмечает необходимость проведения как обучающих мероприятий, так и введение системы нематериального стимулирования педагогов со стороны администрации и предлагает такие условия как:

- обеспечение психологической и эмоциональной поддержки, справедливое вознаграждение за выполняемую педагогом работу и премирование по заслугам;
- мотивация: поиск дополнительных стимулов к деятельности, привлечение к новым проектам;
- расширение сферы ответственности. Для педагога важно иметь возможность самостоятельно принимать определенные решения.
- обеспечение условий для комфортной благоприятной работы.
- организация обучающих, мотивирующих, личностных тренингов.

Мотивирующие семинары, тренинги по личной эффективности, упражнения на сплочение коллектива, развитие креативности [17].

Такие педагоги как Ю.Ю. Бочарова и О.В. Патрина считают, что профилактика эмоционального выгорания должна являться одним из приоритетных направлений методической работы учреждения [6].

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания предполагает не только работу педагога-психолога, а организацию качественного методического сопровождения, направленного на стимулирование мотивации педагогических работников через участие в различных обучающих мероприятиях, конкурсах профессионального мастерства. Все это будет способствовать повышению удовлетворенности

свои трудом, а значит снижению рисков проявления эмоционального выгорания.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

2.1. Диагностика эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения Кежемского района Красноярского края. В исследовании приняли участие представители педагогического коллектива, состоящего из 20 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности. Все испытуемые - женщины от 25 до 57 лет.

проводилось группами индивидуально. получали и ответов. Использовалась диагностика уровней эмоционального выгорания (В.В.Бойко). проведения данные были и в показателей.

Исследование в этапов:

I этапе – были выявлены социально-демографические характеристики испытуемых.

II этапе – были выявлены уровни сформированности синдрома эмоционального выгорания и ведущие симптомы выгорания у испытуемых в процессе выполнения профессиональной деятельности.

III – проведен анализ исследования и сделаны выводы.

В приложении А представлены результаты исследований эмоционального выгорания у педагогов. Как видно из приложения, все испытуемые разделяются по количеству набранных баллов, как в отдельных фазах, так и по общему количеству набранных баллов.

Всю выборку можно разделить на три группы, по такому критерию как, сформированность фаз:

1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61);

2 группа – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов);

3 группа – синдром не сформировался (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

В первую вошло 7, что 35%

Во группу 10 педагогов, что 50%;

В группу 3 педагога, что 15%.

Мы видим, что самой малочисленной - группа с не сформировавшимся синдромом и самая многочисленной оказалась группа педагогов с синдромом выгорания, сформировавшимся хотя бы в одной из фаз.

В приложение В представлена выраженность фаз и симптомов в различных группах.

Анализируя показатели приложение 3 можно что фазе “напряжение”, в первой и во группе складывающийся “переживания психотравмирующих 15% и 10%), в группе симптом (5% это педагоги групп испытывают психотравмирующих нарастает которое в и Неразрешимость приводит развитию “выгорания”.

Симптом “неудовлетворенности сформировалось количества первой (10%), говорит том, педагоги испытывают собой профессии конкретными на месте.

Симптом “загнанности клетку” сложился 10 первой группы еще 10 % педагогов первой группы в формирования. значит, данные ощущают начинают состояние затора, К могут организационные повседневная и Во и третьей группе симптом наблюдается.

С и сложился у небольшого количества (15%) из это о что люди напряжение форме ситуативной личностной разочарование профессии. симптом тревожности начало стрессовым и формирования защиты. В первой и второй группе у 15% этот складывается.

целом «напряжение» сформировалась 10% педагогов, стадии у 10%, не у 80% (диаграмма уровней проявления синдрома эмоционального выгорания).

В фазе «резистенция» доминирующим симптом «эмоционального реагирования». Этот сложился 45% педагогов. них вторую приходится 10% третьей группе симптом сложился. данного говорит том, профессионал улавливать между принципиально явлениями: проявлением и избирательным реагированием. «экономия» ограничивает отдачу счет реагирования ходе контактов. этом кажется, он допустимым Субъект фиксирует этом – эмоциональную равнодушие неуважение личности.

Симптом ориентации” сложился 15% педагогов, это педагоги из второй третьей

этот у 35% из 30% относятся к первой 5% - ко второй группе, третьей ссимптом сложился. таких настроения субъективные влияют выполнение обязанностей. пытается проблемы по выбору, достойи “хороших” «».

Симптом сферы эмоци Этот сложился 30% педагогов, 35%– складывается. них 20%приходится первую 15% на Защита осуществляется профессиональной – в с друзьями. работе люди соответственно а замыкаются хуже готовы всех

Следующим симптом профессиональных Этот сложился у из первой и второй группы (20% 20%) и у 15% из 5% относится первой 5% ко группе 5% к группе. значит, у педагогов попытки или обязанности, требуют затрат. В фаза «резистенция» сформировалась 40% педагогов, в формирования 45%, и сформировалась 15%.

В “истощение”симптом дефицита”, у 25% Из 15% относится к первой и 10% ко второй. третьей симптом сложился. данный 20% педагогов, них: 5% к первой 15% ко второй группе.

Он в своей помочь своей в плане, в войти их При личность появление ощущений. положительные проявляются реже, отрицательные значит, усиливается. раздражительность, – проявления “эмоционального

Симптом “эмоциональной” сложился 10% педагогов, первой группы. складывается симптом 25% педагогов, них: 10% к группе, 5% ко второй и 10% к третьей. пораженные симптомом, полностью эмоции профессиональной Их не не эмоционального – ни обстоятельства, негативные.

С “личностной” сложился 20% педагогов первой группы, но складывается симптом у 15%. них: 5% - к первой 10% - ко второй. Данный проявляется процессе в частичной интереса субъект у деятельности.

Симптом “психосоматических психовегетативных нарушений» сложился 20% педагогов, все относятся первой у 35% которые к первой и второй группе (10% 25%). Таким данный совсем сложился третьей педагогов.

В целом, “истощения” у 20% педагогов, стадии у 20% не у 60% педагогов. Мы что наибольшее педагогов фазе “резистенции” – 40% фаза и 45% в формирования; в фазе «напряжение» 80% испытуемых подвержены эмоционального Данный может о что, проведении коррекционной большее педагогов справиться негативными синдрома выгорания.

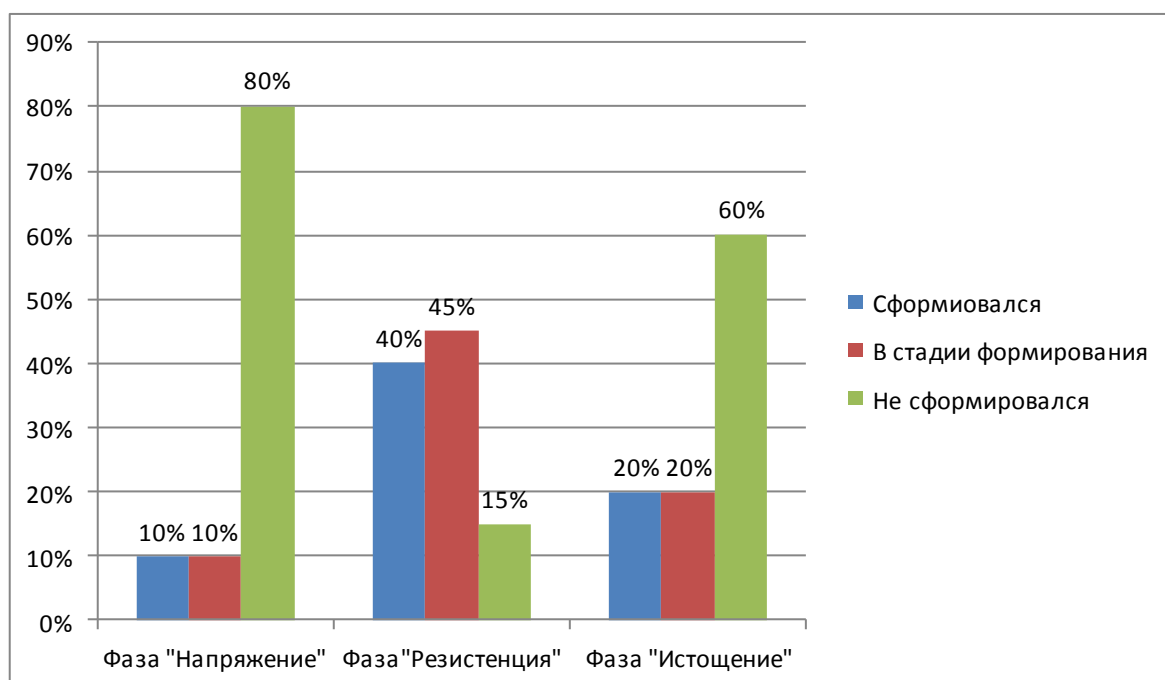


Диаграмма уровней проявления синдрома эмоционального выгорания

Помимо того, что разделила и посмотрела выгорание педагогов по фазам. Еще разделила педагогов по стажу работы.

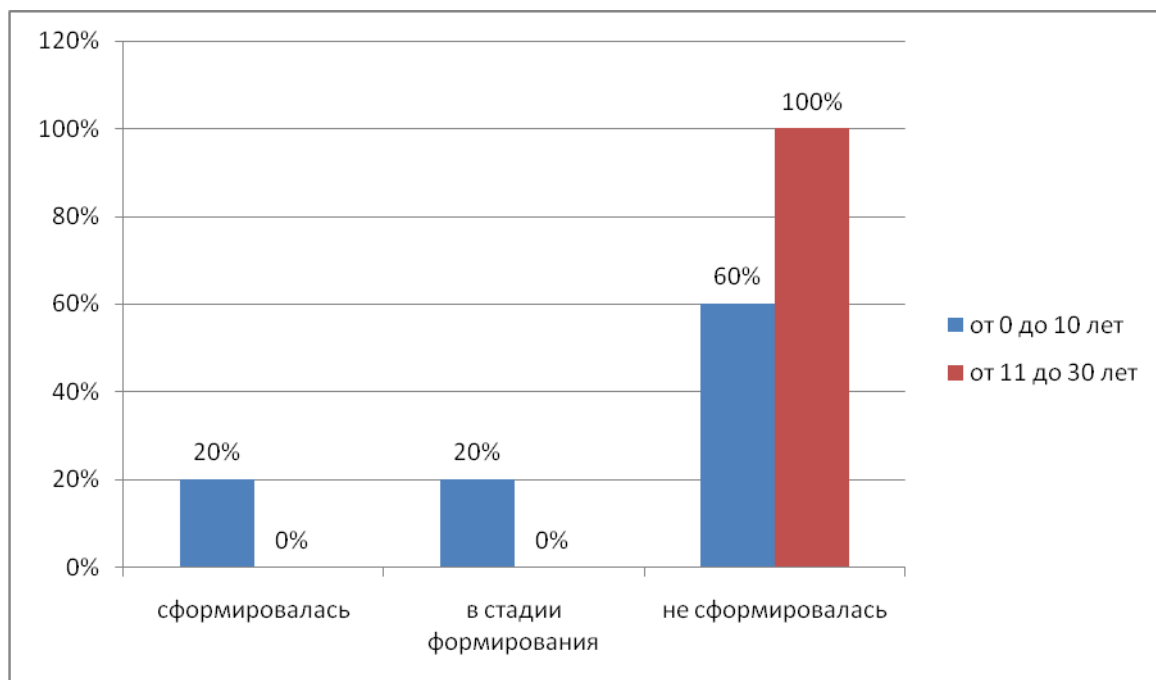
У меня получилось две группы педагогов:

1 группа - стаж от 0 до 10 лет

2 группа стаж от 11 до 30 лет.

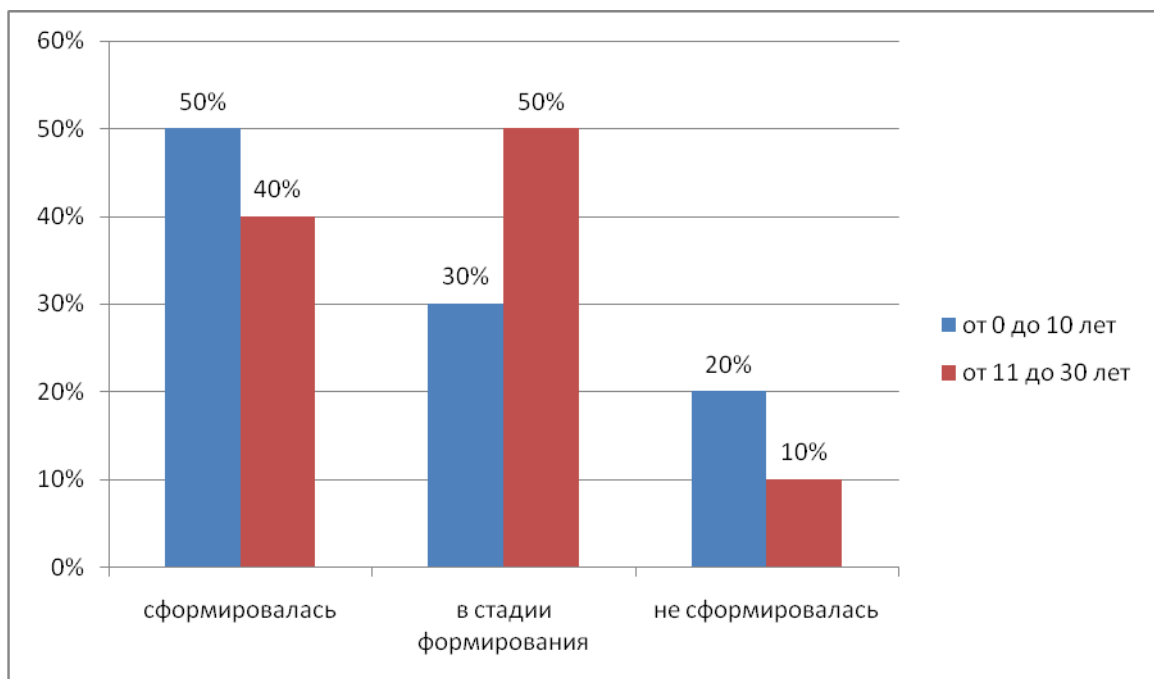
Вот какие получились результаты: в первой группе фаза «напряжение» сформировалась у 20% педагогов, находится стадии у 20%, не у 60%, а во второй группе, фаза «напряжение» не была сформирована.

Фаза «напряжение»



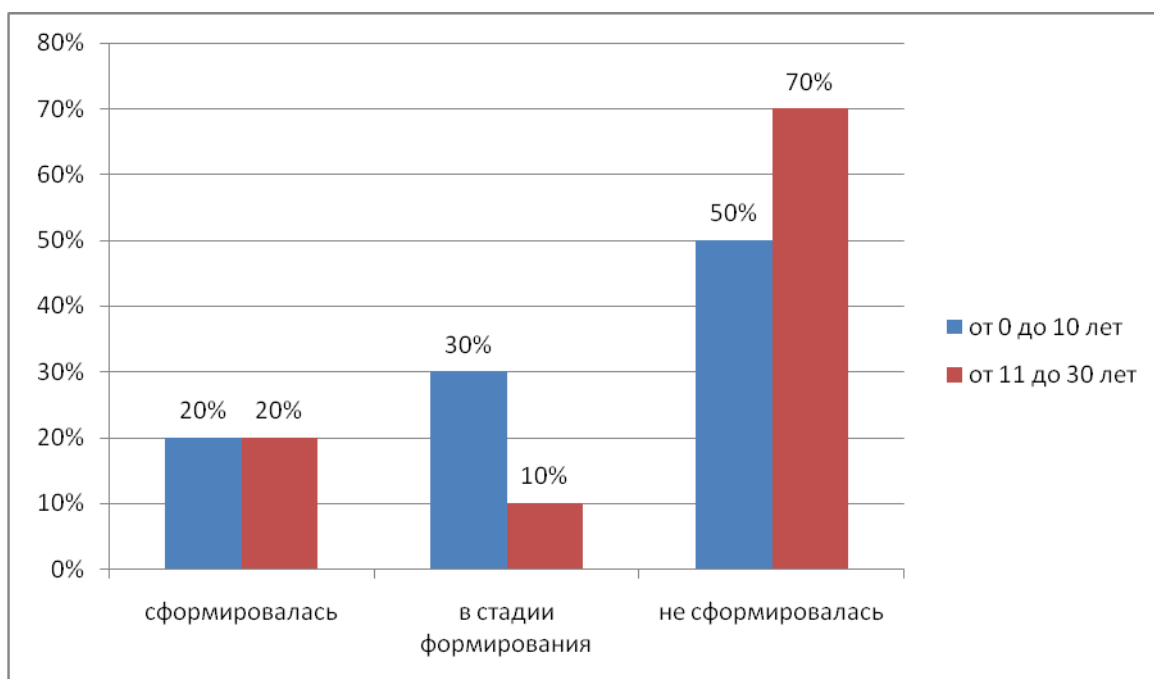
Фаза «резистенции» у первой группы, 50% в стадии 30%, и не 20%, а у второй группы фаза 40% в стадии 50%, и не 10%.

Фаза «резистенция».



В первой группе фаза «истощения» формировалась у 20% педагогов, на стадии формирования 30% и не сформировалось у 50% педагогов, а во второй группе фаза «истощения» формировалась у 20% педагогов, на стадии формирования 10% и не сформировалось у 70% педагогов.

Фаза «истощение».



Анализируя показатели фаз, можно заметить, что в фазе «напряжения» сложившийся симптом имеют педагоги со стажем работы: от 0 до 10 лет; в группе от 10 до 30 этот показатель не сложился. В первой группе (от 0 до 10) ярко выражена фаза «резистенции» 50% в стадии 30%. Фаза «истощения» наиболее ярко выражена у педагогов со стажем работы от 0 до 10 лет и менее выражена у педагогов со стажем работы от 10 до 30 лет.

Таким образом, наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 0 до 10 лет. Причем педагогов с не сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания в этой группе оказалось всего 40%, у 40% в стадии формирования и у 20% сформировался. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу, возрастные границы которой 25-39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Возможно, это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. В этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности. Если этого не происходит, осознанно или нет, педагог начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление. И это может быть одним из факторов формирования синдрома эмоционального выгорания. У женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи. Возраст 25-39 лет - это тот возраст, когда первый ребенок, уже возможно, подросток, а если есть другие дети, то еще не совсем самостоятельные.

У педагогов со стажем работы от 10 и до 30 лет, возрастные границы 40-57 года педагогов со сформировавшимся синдромом 10%, с формирующимся синдромом 40% и не сформировавшимся синдромом 50%.

Можно предположить, что данный подъем также связан с возрастными особенностями.

Этот период связан с кризисом идентичности личности. Перед человеком встает вопрос: “А зачем все это? Зачем я работаю, зачем живу?”. Тот, кто избегает работы по изменению себя, к старости может оказаться в трагической ситуации. Единственным ее содержанием могут стать болезни, одиночество и ожидание смерти. Если человек успешно решает жизненные задачи, то в возрасте 50-55 лет он переживает новый подъем творческих сил. Возможно, поэтому в данной группе оказались педагоги с разными стадиями формирования синдрома.

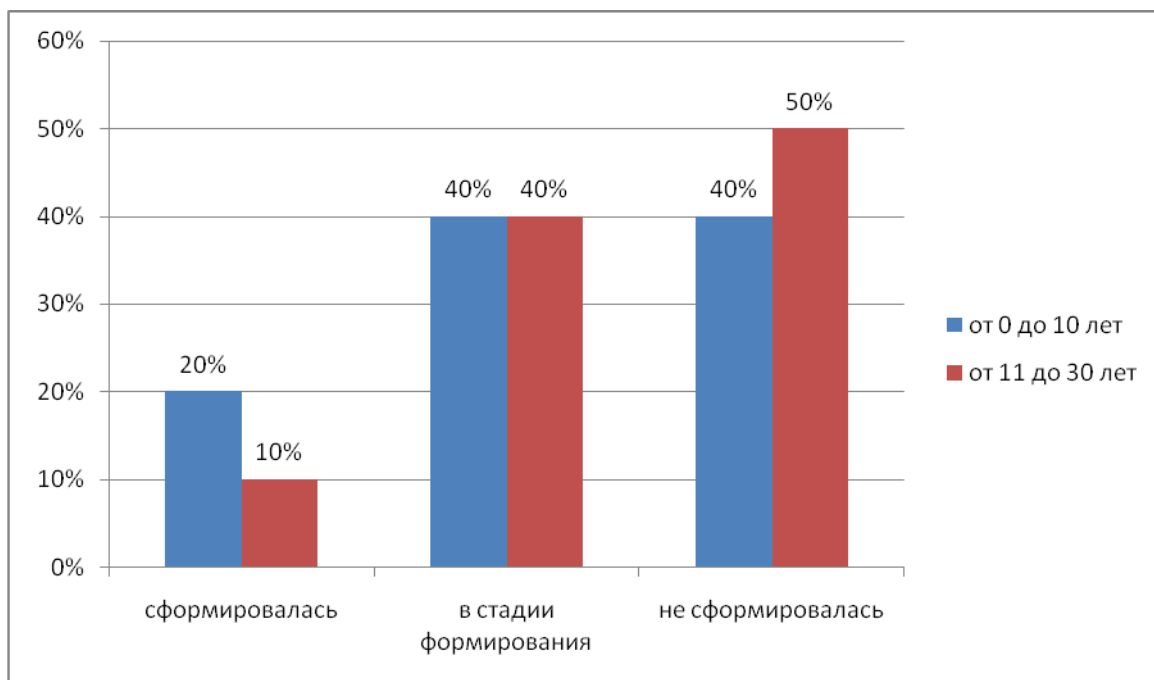


Рис. Общие данные по двум группам

Что касается взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания со стажем работы, мы видим, что наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 0 до 10 лет. Это может быть вызвано такими факторами

как кризис середины жизни, нагрузки связанные с наличием семьи и детей, “педагогический криз”, т. е. спад профессиональной деятельности после от 0 до 10 лет работы. Наиболее устойчивой к синдрому эмоционального выгорания оказалась группа педагогов со стажем работы от 10 до 30 лет. Это связано с таким фактором как освоение родительской дистанции с выросшими детьми, что приводит к обновлению переживаний, чувству полноты жизни и причастности ко всем ее проявлениям.

Также хотим вам показать случай эмоционального выгорания (на примере одного педагога). На графике хорошо видно, что в фазе «истощения» все симптомы сложившиеся, в фазе «напряжение» выражены такие симптомы как “переживания психотравмирующих обстоятельств” и «тревоги и депрессии». В фазе «резистенция» сложились такие симптомы как “неадекватного избирательного эмоционального реагирования” и “редукции профессиональных обязанностей”

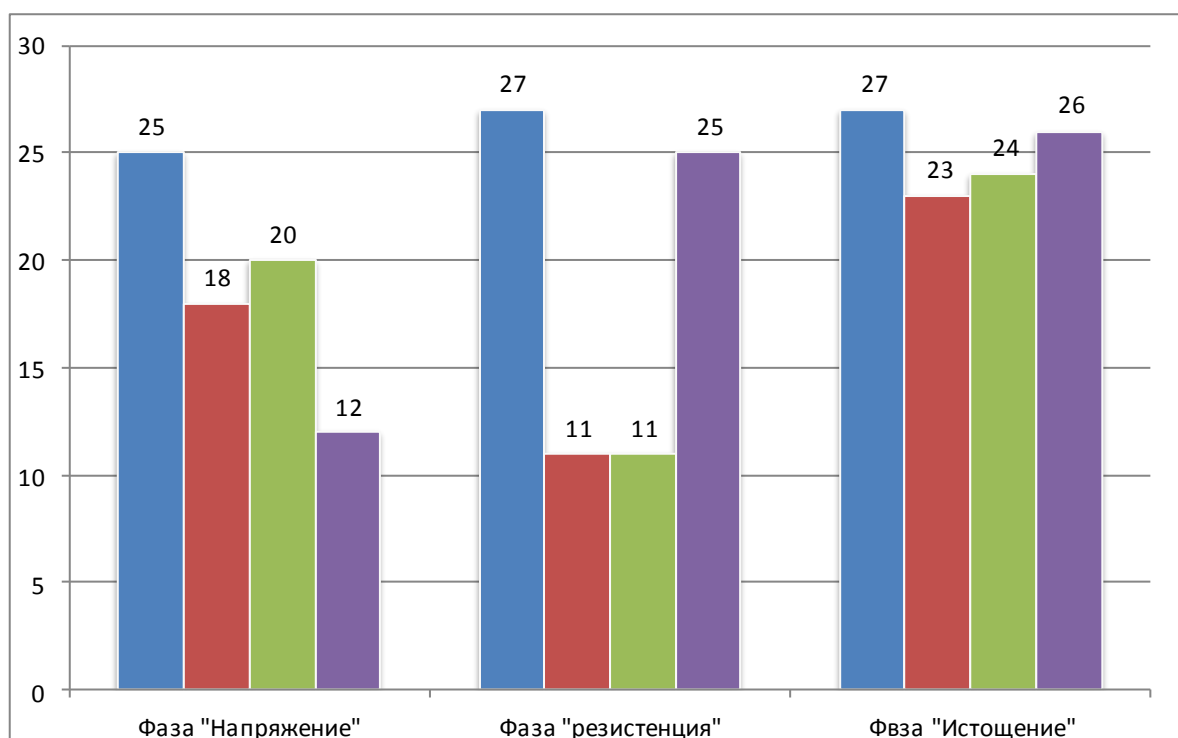


Рис. Диаграмма уровней проявления синдрома эмоционального выгорания педагога с 9 летним стажем работы.

В процессе собеседования мы также выясняли, насколько педагоги осознают степень серьезности и необходимости работы по профилактике эмоционального выгорания. Так, большая часть педагогов отметила, что они не уделяют особого внимания применению способов профилактики эмоционального выгорания, отдельные педагоги имеют представление о техниках снятия напряжения, но не считают нужным их применять, часть педагогов считает, что лучшим способом профилактики эмоционального выгорания является качественный отдых, наличие хобби, спорт.



Рис. Применение на практике способов профилактики эмоционального выгорания

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в результате длительной профессиональной деятельности, не подтверждается. Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания носит не монотонный возрастающий характер, а существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

1. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «тревоги и депрессии», «неадекватного эмоционального реагирования», «расширение сферы экономики эмоций», «редукции профессиональных обязанностей», «эмоционального дефицита», «психосоматических и психовегетативных нарушений», «эмоционально-нравственной дезориентации» .

2. Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит монотонный возрастающий характер, существует определенная закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

3. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные факторы, но влияние личностных факторов преобладает.

4. Личностные и организационные факторы усиливают влияние друг друга.

2.2. Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Установлено, что проблема профессионального эмоционального выгорания у педагогов ДОУ 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 дошкольной образовательной организации 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 каждой дошкольной образовательной организации необходимо организовать систему работы. Изначально нужно 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.

Руководителю необходимо так структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для работника.

Основными задачами профилактики эмоционального выгорания воспитателей и специалистов ДОУ я вижу следующие:

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.

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 дошкольной образовательной организации с использованием следующих методик:

- методика определения психического выгорания А.А. Рукавишникова;
- методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой)[5];

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

2. *Просветительское направление* - знакомство педагогов с данной проблемой посредством курса лекционных занятий следующей тематики: «История возникновения понятия "эмоциональное выгорание"», «Определение и характерные признаки синдрома "эмоциональное выгорание"». 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 «Снятие напряжения в 12 точках», «Я в лучах солнца» и др. 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».

Упражнения и тренинги, направленные на профилактику эмоционального выгорания.

Упражнение «Чувства»

Цель: тренировка образно-чувственного мышления.

Ведущий: Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого мужчину, идущего мне навстречу, я чувствую...

5. Когда я вижу красивую девушку, идущую мне навстречу, я чувствую
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровалась, приняв его за знакомого, но потом поняла, что я ошиблась, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
13. Когда я вижу идущую навстречу мне директора, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
14. Когда я вижу мужчину, с которым у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Ведущий: Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (просьба отреагировать, дать реплику в ответ):

1. Тебе не идет эта прическа!
2. У тебя неумное выражение лица!

3. Какой ты худой и длинный!
4. Слушай, ты ужасный зануда.
5. Ты производишь впечатление легкомысленного человека.
6. У тебя мятый костюм.
7. А ты вообще безвкусно одета.
8. У тебя какая-то неуклюжая походка.
9. Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей в твоей голове нет.
10. А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека.
11. Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя.
12. Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
13. А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь.
14. Ну ты и бессовестный.
15. Ну ты и бестолковая!
16. Привет, сонная муха!

Ведущий: Я по отношению к вам сейчас, честно сказать, был несправедлив. Мои слова, возможно, были кому-то даже обидны. Чувство обиды - причина переживаний и возможно конфликтов.

Вопрос всем: От чего зависят наши обиды.

Осуждение:

- от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи»);
- от того, насколько мы себя контролируем;
- от возможных последствий (чем это опасно для нас);
- от значимости обидчика (одному прощаем, другому то же самое нет).

При работе с педагогами можно дать упражнение «Рисунок обиды», а через следующее упражнение предложить отреагировать, превратив рисунок с положительной эмоцией[6].

Упражнение “Охотничий азарт”

Цель: Активизация участников

Это упражнение активизирует участников, придает силы, заряжает энергией.

Необходимо разбиться на пары. В этой игре нужно догнать своего партнера и осалить его. Тот, кого осалили, разворачивается на 360 градусов вокруг своей оси, прежде чем начать охоту на партнера, заблаговременно отбежавшего подальше[6].

Запрещается: 1) бегать, можно только быстро ходить; 2) в своем порыве сбивать других; 3) забывать обернуться вокруг на 360 градусов. (Длительность игры 3 -5 минут)

Упражнение “Чувство”

Цель: Осознание и принятие своих чувств

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются, перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней.

Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные участники высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий дает высказаться всем, не раскрывая секрета сразу после первых догадок. Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?[6]

Упражнение “Передача чувств”

Цель: работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), предпоследний передает следующему то же чувство и т.д.. Затем первого спрашивают, какое чувство ему передали, и сравнивают с чувством, какое чувство было послано вначале [6].

Упражнение “Ассоциации”

Цель: работа с негативными чувствами;

Участникам предлагается изобразить предмет, явление, живой объект, с которым они себя сейчас ассоциируют; раскрасить изображение и рассказать о чувствах, испытываемых в настоящий момент [6].

Упражнение «Наши ожидания»

Цель: выявление ожиданий участников.

Ведущий: Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)

Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и свой вклад.

Все что мы сейчас перечислили, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»[6].

Цель: знакомство, сплочение группы, создание группового доверия, включение в работу. Осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами.

1. «Эхо». Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет за ним.

2. «Порядковый счет». Упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого и т.д..

3. «Атомы и молекулы». Ведущий: Атомы – это каждый из нас, и все начинают двигаться по команде «Атомы!» в свободном порядке. Я буду называть критерии, по которым атомы будут объединяться в молекулы (например, по месту проживания). При моей команде «Молекулы по...» атомы перестают двигаться и образуют молекулу по заданному признаку:

- по месту проживания в нашем районе;

- по времени года, в котором у вас день рождения;

- по наличию домашних животных;
- по количеству ваших братьев и сестер;
- по количеству видимых пуговиц на одежде;
- по любимым жанрам кинофильмов;
- по размеру обуви;
- по размеру одежды;

Заключение

Был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы, где было выявлено, что под термином «эмоциональное выгорание» в мировой психологии ученые предполагают различные названия. Например, Т. В. Форманюк и В.В. Бойко использовали термин «эмоциональное сгорание» или «эмоциональное выгорание».

В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова употребляют термин «психическое выгорание, Т.И. Рогинская - «профессиональное выгорание». Но суть от этого не изменяется. Синдром эмоционального выгорания – это проблемы человека, связанные с трудностями управления собственной жизнью. [25]

Также факторы, обуславливающие синдром, у педагогов дошкольной образовательной организации могут быть различны, но в целом они имеют следующую составляющую: заниженная самооценка, недостаточное самоуважение, склонность к интроверсии, проблемы в коллективе или личной жизни, социальные проблемы.

Развитие эмоционального выгорания может проходить следующие стадии:

- стадия напряжения;
- стадиям резистенции;
- стадия истощения.

Была проведена диагностика эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации с разным стажем работы (по В.В.Бойко). На основе диагностики были выявлены педагоги на стадии эмоционального выгорания.

Проанализированы и интерпретированы полученные данные диагностики, которые показали следующие результаты, что в фазе

«напряжения» сложившийся симптом имеют педагоги со стажем работы: от 0 до 10 лет; в группе от 10 до 30 этот показатель не сложился. В первой группе (от 0 до 10) ярко выражена фаза «резистенции» 50% в стадии 30%. Фаза «истощения» ярко выражена у педагогов со стажем работы от 0 до 10 лет и менее выражена у педагогов со стажем работы от 10 до 30 лет. То есть, педагоги, вошедшие в первую группу, возрастные границы которой 25-39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности

Были разработаны методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

Определены основные направления профилактической деятельности:

1. Диагностическое направление
2. Просветительское направление
3. Коррекционное направление
4. Профилактическое направление

Профилактическая деятельность психолога направлена на укрепление и развитие психологического здоровья коллектива дошкольной образовательной организации, на своевременное выявление психологических сложностей и трудностей в коллективе, на прогнозирование возможных проблем. Следовательно, с помощью профилактических мер улучшаются коммуникативные способности и социальная адаптация коллектива в целом.

Список использованных источников

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. / В.В. Бойко. — СПб.: Речь, 2003. — 87 с.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В.Бойко. – М. : Информационно издательский дом «Филин», 1996. – 87 с.
4. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова.— СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
6. Бочарова Ю.Ю., Патрина О.В., Профилактика эмоционального выгорания: практическое пособие для учреждений социального обслуживания населения и студентов, обучающихся по направлению 040400 Социальная работа. Вып.7/ Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П.Астафьева.- Красноярск, 2011. – 96с.
7. Демьянчук Р. В. Эмоциональное выгорание учителя. / Р. В. Демьянчук.— М.: Просвещение, 2006. — 138 с.
8. Денисова О.П. Психология и педагогика : учеб.пособие. / О.П. Денисова. — М.: Флинта : МПСИ, 2008. — 240 с.
9. Диагностика профессионального становления личности: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова, О.В. Кожевникова. Часть 3. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2012. – 144 с.
10. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. / М. И. Еникеев.— М.: Проспект, 2009. — 560 с.

11. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования/ Э.Ф. Зеер.—М: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. — 480 с.
12. Исаев, Е.И., Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах. / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. — М.: ПСТГУ 2013.— 256с.
13. Копытина М.Г. Обновление содержания повышения квалификации педагогов ДОУ в свете модернизации образования. / М.Г. Копытина //Управление качеством вариативной системы дошкольного образования: актуальные проблемы и перспективы развития. Тезисы выступлений участников межрегиональной научно-практической конференции. — Ростов-на-Дону, 2004 — 144 с.
14. Маркова А. К. Психология труда учителя: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1993. — 192 с. - (Психол. наука — школе)
15. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. / В.А. Мижериков, М.Н. Ермоленко - М.: Педагогическое общество России, 2002. — 268 с.
16. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учебное пособие./ Л.М. Митина. – М.:Академия, 2004. – 320с.
17. Монгуш О.О. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф.(г. Самара, август 2015 г.). — Самара.: АСГАРД», 2015. — 174 с.
18. Общая и профессиональная педагогика: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В 2-х книгах. / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. - Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. - Кн.1 - 174 с.
19. Орёл В.Е.. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В. Е. Орёл. – М, 2005

20. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: БАХРАХ-М, 2001. - 668 с.
- 21.Пряжников, Н.С. Психология труда и человеческого достоинства/ Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. — М.: Юрайт-Издат, 2012 – 520с.
22. Психология и педагогика: Учебное пособие. / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андриюшина Т.В. и др. — М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. — 175 с.
23. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие. / Сост. Е.Е.Миронова — Мн.: ЭНВИЛА, 2006. — 146 с.
24. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психол. журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3.
- 25.Редина Т.В.личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоро-вья: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
26. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. / Л.Д. Столяренко.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. — 326 с.
27. Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. — М.: Гардарики, 2005. — 181 с.
- 28.Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя (Вопросы психологии – 1994. - №6. – С.57-64.)
- 29.Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – М.: Медпресс – Информ, 2014, 256с.
30. Штумф, В. О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов: учебное пособие / Краснояр.гос.пед. Ун-т им. В. П. Астафьева. — Красноярск, 2014.

Приложение А

№

№		Возраст		«Напряжение»				Фаза «»				«Истощение»				Общий			
				ППО		ЗвК		итог		ЭНД		РПО		ЭД			ЛОД		итог
1		53	27	15	5	0	10	30	2	4	17	12	35	8	8	3	8	27	92
2	воспитатель	36	15	10	7	8	7	32	15	17	15	3	50	18	8	10	8	44	126
3		42	8	5	3	0	7	15	28	12	11	14	65	3	13	8	10	34	114
4	Воспитатель	51	30	7	3	5	5	20	13	7	13	6	39	5	3	10	10	28	87
5		31	7	22	0	0	15	37	25	5	28	30	88	8	8	16	10	42	167
6		40	15	5	8	0	18	31	12	5	25	7	49	5	3	3	15	26	106
7	воспитатель	36	14	7	5	11	10	33	25	11	25	8	69	17	3	28	25	73	175
8		25	2	0	0	0	5	5	7	2	0	3	12	0	10	0	3	13	30
9	воспитатель	39	4	7	5	6	10	28	15	4	5	18	42	13	8	8	5	34	104
10		31	9	27	22	29	25	103	25	10	12	23	70	30	22	25	30	107	280
11	воспитатель	57	32	14	7	2	11	34	3	4	15	15	37	7	7	5	10	29	100
12		32	10	9	8	8	6	31	14	16	12	6	48	16	10	12	10	48	127
13	воспитатель	45	15	6	2	4	7	19	25	10	10	23	63	5	11	7	9	32	114
14	воспитатель	30	6	18	5	7	10	40	23	7	29	32	91	9	9	14	13	45	176
15		56	28	17	9	1	5	33	16	14	2	17	49	6	2	2	6	16	98
16	воспитатель	43	13	4	7	1	17	29	13	7	27	5	53	10	3	4	14	31	113
17		39	17	7	5	12	11	35	24	12	24	9	69	15	6	25	27	73	177
18	воспитатель	27	5	0	2	3	5	10	9	5	0	3	17	0	12	3	3	18	45
19		37	12	8	4	8	10	30	14	6	6	20	46	11	8	8	6	33	109
20	воспитатель	34	9	25	18	20	12	75	27	11	11	25	74	27	23	24	26	100	249

№		Возраст		«Напряжение»					Фаза «»					«Истощение»					Общий
				ППО		ЗвК		итог	РНИЭР	ЭН Д		РПО		ЭД		ЛОД		итог	
Стаж от 0 до 10 лет																			
1		42	8	5	3	0	7	15	28	12	11	14	65	3	13	8	10	34	114
2		31	7	22	0	0	15	37	25	5	28	30	88	8	8	16	10	42	167
3		25	2	0	0	0	5	5	7	2	0	3	12	0	10	0	3	13	30
4	воспитатель	39	4	7	5	6	10	28	15	4	5	18	42	13	8	8	5	34	104
5		31	9	27	22	29	25	103	25	10	12	23	70	30	22	25	30	107	280
6		32	10	9	8	8	6	31	14	16	12	6	48	16	10	12	10	48	127
7	воспитатель	30	6	18	5	7	10	40	23	7	29	32	91	9	9	14	13	45	176
8	воспитатель	27	5	0	2	3	5	10	9	5	0	3	17	0	12	3	3	18	45
9		36	9	8	4	8	10	30	14	6	6	20	46	11	8	8	6	33	109
10	воспитатель	34	10	25	18	20	12	75	27	11	11	25	74	27	23	24	26	100	249
Стаж от 11 до 30 лет																			
1		53	27	15	5	0	10	30	2	4	17	12	35	8	8	3	8	27	92
2	воспитатель	36	15	10	7	8	7	32	15	17	15	3	50	18	8	10	8	44	126
3	Воспитатель	51	30	7	3	5	5	20	13	7	13	6	39	5	3	10	10	28	87
4		40	15	5	8	0	18	31	12	5	25	7	49	5	3	3	15	26	106
5	воспитатель	36	14	7	5	11	10	33	25	11	25	8	69	17	3	28	25	73	175
6	воспитатель	57	30	14	7	2	11	34	3	4	15	15	37	7	7	5	10	29	100
7	воспитатель	45	15	6	2	4	7	19	25	10	10	23	63	5	11	7	9	32	114
8		56	28	17	9	1	5	33	16	14	2	17	49	6	2	2	6	16	98
9	воспитатель	43	13	4	7	1	17	29	13	7	27	5	53	10	3	4	14	31	113
10		39	17	7	5	12	11	35	24	12	24	9	69	15	6	25	27	73	177

Сформированность фаз эмоционального выгорания

Фазы		Количество педагогов	%
Напряжение	не	16	80
	в формирования	2	10
	фаза	2	10
Резистенция	не	3	15
	в формирования	9	45
	фаза	8	40
Истощение	не	12	60
	в формирования	4	20
	фаза	4	20

Приложение В

Представленность и симптомов у

		1 группа		2 группа		3 группа			
		чел.	%		%	чел.	%		%
СИМПТОМЫ									
	1	психотравмирующих "							
		3	15	2	10			5	25
		складывающийся							
				1	5	1	5	2	10
	2	"собой"							
		сложившийся							
		2	10					2	10
	3	в							
		складывающийся							
		2	10					2	10
		2	10					2	10
	4	"тревоги депрессии":							
	сложившийся								
	1	5	2	10			3	15	
	4	20	3	15	1	5	8	40	
"Резистенции"	1	"неадекватного реагирования"							
		сложившийся							
		7	35	2	10			9	45
				6	30			6	30
	2	дезориентации"							
		сложившийся							
				2	10	1	5	3	15
		6	30	1	5			7	35
	3	сферы эмоций"							
		сложившийся							
		3	15	3	15			6	30
		4	20	3	15			7	35
4	"редукции профессиональных								
	складывающийся								
	4	20	4	20			8	40	
	1	5	1	5	1	5	3	15	
	1	дефицита"							
		сложившийся							
		3	15	2	10			5	25
		1	5	3	15			4	20
	2	отстраненности"							
		сложившийся							
		2	10					2	10
		2	10	1	5	2	10	5	25
	3	отстраненности"							
		сложившийся							
		4	20					4	20
		1	5	2	10			3	15
4	и нарушений"								
	сложившийся								
	4	20					4	20	
	2	10	5	25			7	35	