

Наука и просвещение в современной России

Нилова Дарья Федоровна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №207»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. С каждым годом возрастают требования к качеству образования, к профессиональной компетентности педагога. Однако далеко не каждый педагог может успешно адаптироваться к меняющимся требованиям и эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность. В связи с этим количество проявлений у педагогов «профессионального выгорания» возрастает с каждым годом. Данная профессиональная деформация мешает полноценной профессиональной деятельности. Поэтому необходимо определить эффективные пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, синдром эмоционального выгорания.

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и усталости, ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», и ли «освобождения» от них. Основные симптомы профессионального выгорания: психофизические; социально-психологические; поведенческие.

Психофизические симптомы: снижение работоспособности, продуктивности, желания работать; чувство усталости, истощения; частые

Наука и просвещение в современной России

головные боли, бессонница и нарушения сна, расстройства ЖКТ, снижение или увеличение веса и т.д.

Социально-психологические симптомы: чувство обиды и вины, разочарование в профессиональном выборе, проявление гнева, раздражительности, агрессии в общении с другими людьми.

Поведенческие симптомы: стремление сократить взаимодействие с другими людьми; снижение энтузиазма при выполнении работы, постоянное ожидание наказания, а не вознаграждения за выполненную работу, ощущение недостаточной компетенции; чувство бесполезности.

Профессиональное выгорание педагога мешает полноценной профессиональной деятельности. Более того, проявления синдрома выгорания значительно снижает эффективность работы. Поэтому воспитателю очень важно эффективно управлять собственными ресурсами организма, сохраняя здоровье и свое эмоциональное благополучие, овладеть методами, приёмами и способами защиты от стресса, саморегуляции.

Актуальность данной темы обусловлена не столько научным интересом к ней, а сколько слабой разработанностью технологий психологического сопровождения педагогического персонала, что и послужило разработке педагогического проекта «Работать с удовольствием». Цель проекта: профилактика профессионального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации.

Проект направлен на решение следующих задач: обеспечить условия для комфортной и благоприятной работы педагогов в ДОО; познакомить воспитателей с различными способами регулирования эмоционального состояния; способствовать гармонизации взаимоотношений между коллегами; повышать личностно-профессиональную самооценку педагогов, мотивацию к профессиональной деятельности.

Наука и просвещение в современной России

Реализация проекта осуществлялась на базе МБДОУ «Детский сад № 207» г. Чебоксары и включала три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе была изучена учебно - методическая литература, подобраны методики по выявлению и профилактике профессионального выгорания; проведена диагностика педагогов по выявлению профессионального выгорания. В ходе диагностики было выявлено, что у 38% педагогов наблюдается профессиональное выгорание.

На основном этапе с этими педагогами были организованы тренинги по темам: «Мир и я», «Стресс и пути борьбы с ним», «Профессиональное выгорание», «Я в конфликте» «Позитивное мышление». Данная работа помогла воспитателям овладеть способами саморегуляции и снятия стресса. С целью формирования у педагогов позитивного отношения к профессиональной деятельности был проведен семинар-практикум «Профессиональный имидж педагога». Мастер-класс «Научу за 5 минут» был направлен на сплочение педагогического коллектива.

В ходе реализации проекта «Работать с удовольствием» педагоги освоили правила профилактики профессионального выгорания:

- определение для себя краткосрочных и долгосрочных целей;
- полноценный отдых от работы;
- овладение умениями и навыками саморегуляции;
- профессиональное развитие и самосовершенствование;
- уход от ненужной конкуренции;
- умение рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь).

Наука и просвещение в современной России

На заключительном этапе была проведена повторная диагностика педагогов. Было выявлено, что у 100% воспитателей наблюдается позитивное отношение к работе, они владеют различными способами саморегуляции эмоционального состояния, в коллективе наблюдается дружеский микроклимат, у воспитателей повысился уровень личностно-профессиональной самооценки.

Таким образом, каждый человек может осознанно выбрать - будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов. Задача администрации ДОО осуществлять работу по профилактике профессионального выгорания у педагогов, что позволит повысить качество работы дошкольного образовательного учреждения в целом.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Диагностика эмоционального выгорания личности /В. В. Бойко, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин - та психотерапии, 2002. — 252 с.
2. Дубиницкая, К. А. Особенности проявления феномена профессионального выгорания у воспитателей детского сада // Социальная психология малых групп: Материалы I всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора А. В. Петровского. /Отв. ред. М. Ю. Кондратьев. — М: МГППУ, 2009. — 145 с.
3. Звездина, Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОО // Управление ДОО. — 2014.— № 4. — С. 52.
4. Костин, Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология, 2013. — № 2. — С. 125.

Наука и просвещение в современной России

5. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.— сост. О. И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2009.
6. Штумф, В. О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов: учебное пособие / Краснояр.гос. пед. Ун-т им. В. П. Астафьева.— Красноярск, 2014. — 197 с.