

УДК 159.9.07

*Максименко Е.В., Сёмина М.В.*

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
ПУТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

*Аннотация.* В логике системно-деятельностного подхода в образовании, в статье обоснованы и представлены процедура и результаты опытно-экспериментальной работы по диагностике и профилактике синдрома эмоционального «выгорания» у педагогов дошкольных образовательных организаций. Предложен комплекс эмпирических психолого-педагогических методов, позволяющих диагностировать исходное состояние респондентов, а также выявить динамику показателей значимых личностных состояний в ходе реализации и после проведенной целевой авторской тренинговой программы.

*Ключевые слова:* реформирование дошкольного образования, синдром «выгорания» педагога, психокоррекционная программа, психопрофилактика.

*E. V. Maksimenko, M. V. Syomina*

**PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT  
PRESCHOOL TEACHERS:  
THE WAY TO PROFESSIONAL LONGEVITY**

*Annotation.* In the logic of the system-activity approach in education, the article substantiates and presents the procedure and results of experimental work on the diagnosis and prevention of emotional burnout syndrome among teachers of preschool educational organizations. A complex of empirical psychological and pedagogical methods is proposed that allow diagnosing the initial state of respondents, as well as identifying the dynamics of indicators of significant personal states during the implementation and after the targeted author's training program.

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Keywords:** reforming preschool education, teacher burnout syndrome, psychocorrectional program, psychoprophylaxis.

В условиях современной российской образовательной практики процессы реформирования дошкольного образования задаются и обсуждаются на государственном уровне. Идущие преобразования обуславливают необходимость научно-методического обеспечения, требуют пересмотра традиционных подходов, поиска новых принципов проектирования содержания образования, новых образовательных технологий. Кроме того, современное состояние образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. Инновационные процессы, интегрируя традиции и новаторство, выступают механизмом разработки новых целей, содержания, форм и методов жизнедеятельности развития дошкольного образования. Любое из обозначенных направлений может развиваться достаточно успешно благодаря деятельности грамотного и творческому специалисту. Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся в процессе профессионального совершенствования [6, с. 157].

В современной социокультурной ситуации труд педагога зачастую имплицитно выражает высокий уровень эмоционально-психологического напряжения. Новый социальный заказ выражается в виде требований к подготовке людей, способных к саморазвитию, самореализации имеющихся возможностей; умеющих самостоятельно ориентироваться в мире гораздо более неопределенном и непредсказуемом, чем прежде. Это существенно усиливает требования к личностным характеристикам педагога. Высокие требования, предъявляемые к ним как специалистам, а также характер работы ставят их в условия необходимости соответствовать определенному эталону в поведении, в общении, высокому уровню компетентности. После нескольких лет одной и той же деятельности специалист перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Это отражается

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

на психосоматическом здоровье педагога и может привести к нарушениям в эмоционально-личностной и мотивационно-волевой сфере. Состояние внутреннего напряжения способствует наступлению синдрома эмоционального «выгорания», как отмечает Н.Е. Водопьянова, «выгорание» социально заразно [3, с. 95].

В течение 2018-2020 гг. нами проводилась комплексная работа психолого-педагогическая работа по диагностике, профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ, в которой на разных этапах участвовало 54 человека. В настоящей статье мы выборочно представим данные об опытно-экспериментальном исследовании, проведенном на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 65» г. Читы. В качестве психодиагностического инструментария были использованы: методика диагностики эмоционального «выгорания» личности В. В. Бойко, методика диагностики профессионального «выгорания» Н.Е. Водопьяновой, методика «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, тест на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой. Проведенное опытно-экспериментальное исследование включало в себя первичную и вторичную психодиагностику определения уровня и степени выраженности эмоционального «выгорания» педагогов.

По результатам первичной психодиагностики проявления синдрома эмоционального «выгорания» у педагогов ДОУ была составлена и апробирована авторская коррекционно-развивающая программа психологической помощи: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования: путь к профессиональному долголетию». В рамках апробации этой коррекционно-развивающей программы осуществлялось повышение уровня осознания педагогами необходимости преодоления профессиональной деформации, активизация их способности к саморазвитию, а также формирование навыков саморегуляции педагогов. Реализация содержания программы была обеспечена сочетанием следующих форм: тренинга, мини-лекций как составной

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

части тренинга, деловых игр, семинаров-практикумов, рефлексивного анализа. Концептуальной основой коррекционно-развивающей программы, осуществляемой нами психологической помощи, является системно-деятельностный подход к образованию и научное видение проблемы стресса с позиции психологии здоровья. Становится очевидным, что личность может сохранить себя в условиях стресса только в том случае, если будет проведен системный анализ потребностей человека, что позволит каждому разработать собственную систему управления стрессом.

С целью проверки результативности разработанной модели по окончании коррекционно-развивающих мероприятий было организовано сравнение данных начальной и итоговой психодиагностики эмоционального «выгорания» у педагогов дошкольного образования, которое позволило нам сделать следующие выводы.

Бесспорно, наметилась положительная тенденция снижения отрицательных показателей негативных симптомов, вызывающих развитие синдрома эмоционального «выгорания» среди педагогов эмпирической группы. По итогам первичной психодиагностики по методике В.В. Бойко мы выявили, что у опрошенных присутствовало преобладание второй фазы стресса – резистенции, которая проявляется в сопротивлении стрессу. Человек пытается оградить себя от неприятных впечатлений. Показатели симптомов по данной фазе были полностью сформированы у 50 % специалистов, в стадии формирования они находились у 42 % испытуемых. 8 % педагогов не проявляли синдром эмоционального «выгорания». В ходе проведения повторного тестирования значения существенно снизились по фазе «резистенция», но она по-прежнему остается лидирующей среди остальных фаз стресса. Так, у 17 % специалистов показатели по данной фазе полностью сформировались, в стадии формирования сейчас находятся у 58 % испытуемых. Синдром эмоционального «выгорания» у 25 % не выявлен. Достигнутому уровню послужила целенаправленная работа в развитии таких навыков преодоления профессиональной деформации, как понимание

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

необходимости заниматься профилактикой собственного эмоционального напряжения, которое несет в себе опасность стойкого образования деструктивных личностных изменений, связанных со спецификой их педагогического труда.

Сравнительный анализ начальной и итоговой психодиагностики по методике диагностики профессионального «выгорания» Н.Е. Водопьяновой показал, что в начале эксперимента из трех компонентов профессионального «выгорания» на высоком уровне находились показатели по шкале «редукция личных достижений»: у 75 % педагогов был выявлен высокий уровень показателя, 25 % имели средний уровень. Низкий уровень не выявлен. По завершению реализации эксперимента наметились умеренные позитивные изменения по данному критерию. Высокий уровень зафиксирован для 67 % педагогов. К сожалению, на среднем уровне положительных сдвигов не произошло, он также отмечается у 25 % педагогов. Но и отрицательных сдвигов мы не наблюдаем. У 8% педагогов выявлен низкий уровень.

Формирование мотивации деятельности педагогов происходило через создание положительного социально-психологического микроклимата в коллективе. Специальные упражнения в рамках коррекционно-развивающей программы психологической помощи были направлены на осознание профессиональной мотивации, желания заниматься своей профессиональной деятельностью; развитие сплоченности и организованности членов коллектива; создание жизнеутверждающего настроения в коллективе.

По методике «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, первичные данные диагностики отличались довольно хорошими результатами. Педагоги, в целом, удовлетворены своим трудом. 83 % педагогов продемонстрировали высокий уровень удовлетворенности трудом, средний уровень удовлетворенности был выявлен у 17 % опрошенных. На заключительном этапе показатели расположились следующим образом: 75% специалистов показали высокий уровень удовлетворенности трудом. И у 25 % педагогов уровень удо-

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

влетворенности оказался средним. Отметим более глубокую на завершающем этапе работы рефлексию педагогами мотивов собственной деятельности и способов повышения качества труда. У педагогов по-прежнему отмечается реальное достижение высоких профессиональных результатов и реализация индивидуального пути профессионального саморазвития.

С помощью теста на самооценку стрессоустойчивости личности, представленного в работах Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой весомых отклонений в понижении уровня сопротивляемости стрессу мы не обнаружили. Проанализировав данные вступительной диагностики, мы обнаружили, что у 17 % педагогов отмечался уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего, 25 % педагогов обладали уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего и 50 % педагогов значительно выше среднего. Высокий уровень оказался у 8 % специалистов. Результаты завершающих обследований показывают, что уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего стали обладать 42 % педагога и 42 % педагогов выше среднего. Высокий уровень также отмечается у 8 % специалистов. И очень высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 8 % испытуемых. В целом хочется отметить, что педагоги понимают необходимость заниматься профилактикой профессиональных деформаций, у них сформированы навыки саморегуляции и ярко выражена потребность в дальнейшем ее совершенствовании. Расчет полученных значений осуществлялся с помощью Т-критерия Вилкоксона, что подтверждает точность и достоверность результатов.

На наш взгляд, полученные значимые результаты в опытно-экспериментальном исследовании убедительно продемонстрировали необходимость организации дальнейшей психолого-педагогической работы, направленной на поддержание достигнутой положительной динамики в профилактике симптомов эмоционального выгорания педагогов. Проведено информирование педагогов о том, что проблема профессиональной дезадаптации объективно существует, сопровождается изменениями в личности профессионала и отрицательно сказывается на качестве его труда. На информационном стенде разме-

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

щены методические рекомендации с характерной для этого направления тематикой (например, упражнения на снятие усталости и др.). Так как педагоги ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, психологу необходимо проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций, а также формировать у педагогов способность правильно планировать свою деятельность, отдыхать от работы и других нагрузок.

Организацией и проведением мероприятий по профилактике эмоционального «выгорания» педагогов дошкольного образования на следующем этапе будет заниматься штатный педагог-психолог МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 65». Учитывая полученный опыт, считаем важным проводить диагностические измерения по определению уровня эмоционального «выгорания» у педагогов два раза в год. Опираясь на мнение Н.Е. Водопьяновой, Т.Г. Киселевой, О.В. Кузнецовой, И.В. Федосовой, рассмотрим некоторые рекомендации, которые могут быть полезны для педагогов для самостоятельного предупреждения возникновения синдрома эмоционального «выгорания»:

- 1) Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- 2) Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
- 3) Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
- 4) Используйте в течение дня короткие паузы для расслабления.
- 5) Руководите своими эмоциями.
- 6) Не забывайте хвалить себя [4, с. 4].

Итак, существенное преобразование характера, содержания и способов функционирования педагогических систем порождает потребность в разработке эффективных коррекционно-развивающих программ по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов как субъектов образования. Даже у

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

здорового и уверенного в себе человека могут появиться мысли о нестабильности положения, возникает ожидание неприятностей, как только эмоциональное благополучие нарушается. Психологическая поддержка специалистов в организациях, оказание своевременной психологической помощи в критических ситуациях – возможные варианты для смягчения негативных последствий профессионального стресса [5, с. 3]. Мы полагаем, что именно комплекс мер, обсуждаемых в этой работе обеспечивает условия эффективного развития профессиональной компетентности педагога. Это предполагает изменения профессионального мышления, целевая позиция которого изложена в Профессиональном стандарте педагога [2, с. 10]. Оказание психолого-педагогической поддержки педагогам в инновационной деятельности по освоению требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в полной мере соответствует современным высоким требованиям к качеству дошкольного образования [1, с. 20]. Тем самым, реализация приоритетных направлений деятельности дошкольного образования, адекватных новой парадигме, позволит повысить заинтересованность педагогов в ценности осуществляемой педагогической деятельности, обеспечить ее эффективность и сохранить психологическое здоровье на долгие годы.

### *Список литературы:*

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384). – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)». – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 21.09.2020).
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3 - е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.



## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

4. Киселева Т. Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Т. Г. Киселева // Проблемы современной науки и образования. Серия: Психологические науки. – 2015. – С. 2-5. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 22.09.2020).
5. Кузнецова О. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения в период модернизации образования / О. В. Кузнецова // Концепт. Серия: Психологические науки. – 2015. – С. 1-7. – Режим доступа. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 22.09.2020).
6. Федосова И. В. Профессиональная деформация личности педагога дошкольного образования: опыт эмпирического исследования / И.В. Федосова // Евразийский Союз Ученых. Психологические науки. – 2015. – С. 156-159. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 22.09.2020).

---

**Максименко Елена Васильевна** – студентка магистратуры, кафедра психологии образования, ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Забайкальский край, Россия

**Elena V. Maksimenko** – undergraduate of the educational psychology, FSBEI HE «Zabaikal State University», Chita, Zabaikal region, Russia

**Сёмина Марина Викторовна** – канд. пед. наук, доцент кафедры психологии образования, ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Забайкальский край, Россия

**Marina V. Syomina** – PhD in pedagogical sciences, associate professor of the educational psychology, FSBEI HE «Zabaikal State University», Chita, Zabaikal region, Russia