

Булатова Н.И.

*Кандидат педагогических наук, доцент О.Е. Фомина
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
molot.nat@rambler.ru*

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов ДОУ.

В современном обществе повышаются требования к личности педагога ДОУ, его роли в образовательном процессе, что потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека и приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогическое истощение», а затем и «профессиональное эмоциональное выгорание».

Эмоционально выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека[1,с.48].

В целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги вынуждены прибегать к различным механизмам психологической защиты и профилактики.

Важным средством повышения стрессоустойчивости педагогов ДОУ является саморегуляция - умение управлять всеми процессами своего организма и самой личностью: эмоциями, мыслями, поведением, поступками и переживаниями[1,с.54].

Проблема изучения саморегуляции, управления человеком собственным поведением является в психологии одной из интереснейших задач. В современной психологической науке ее разработкой занимаются такие ученые, как К. А. Абульханова- Славская, В. А. Иванников, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. Н. Леонтьев и др.

В МБДОУ «Детский сад №9 с.Молотицы» было проведено исследование, целью которого стало изучение проявления эмоционального выгорания личности педагога и способы саморегуляции педагогов ДОУ.

В исследовании приняли участие 6 педагогов женского пола, от 33 до 52 лет. Были использованы следующие методики:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.;
- анкета «Уровень дистресса» Кожевникова В.В., Осухова Н.Г.

На первом этапе исследования с помощью анкеты «Уровень дистресса» Кожевникова В.В., Осухова Н.Г. мы выявили способы саморегуляции, которые педагоги ДОУ уже используют. Нами получены следующие результаты: 28% респондентов помогает расслабиться сон; 24% испытуемых используют общение с родными и друзьями как естественный способ саморегуляции, 21% - просмотр хорошего фильма, 15% - чтение художественной литературы, 6% - рукоделие (вязание, вышивка), 3% - спорт, 3% - музыку. Как видим, по результатам анкеты, для педагогов лучшим способ расслабления является сон.

Следующий шаг проведенного экспериментального исследования - диагностика синдрома эмоционального выгорания, в частности изучение проявления и содержания эмоционального выгорания личности педагога ДОУ. Так, с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания (Бойко В.В.) были получены следующие результаты: фаза напряжения не сформирована у 42%, в стадии формирования у 32% и у 26% испытуемых - сформировалась. Фаза резистенции у 47% сформировалась, в стадии развития, у 40%, у 13% еще не сформировалась. Фаза истощения у 38% педагогов сформировалась, в стадии формирования у 62% обследуемых.

У большинства педагогов сформировавшейся является фаза «резистенции» в синдроме эмоционального выгорания, это значит, что люди стараются более или менее успешно обезопасить себя от неприятных впечатлений.

Одним из методов саморегуляции, который используют педагоги МБДОУ №9 с.Молотицы для оптимизации своего психического состояния является мандалотерапия.

Первооткрывателем мандалотерапии стал Карл Густав Юнг. Мандалотерапия, одна из разновидностей арт-терапии, - это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развитие саморегуляции. Сама техника очень проста в использовании. Для этого достаточно нарисовать круг, или сделать из любого подручного материала, обозначить точку в центре круга и начать рисовать красками, карандашами или выплести узор от сердцевинки, сконцентрировавшись на том вопросе, который необходимо решить. Важна сама медитация во время рисования, так как происходит обращение к нашему подсознанию, в котором уже заложены ответы на все наши вопросы[4,с.112].

Мандала, в первую очередь, - это инструмент саморазвития, дающий возможность самостоятельно работать со своим эмоциональным состоянием и корректировать его, понимая глубинную суть происходящего. Она позволяет обойти сопротивление, представляя правду о ситуации «как она есть»[2,с.21].

В МБДОУ в течении полугода с педагогами регулярно проводились тренинги, консультации, семинары-практикумы, где воспитатели познакомились с понятием «мандала», узнали о способах ее создания, об условиях работы с мандалой и ее применении. А также создавали свои мандалы различными способами: рисованием, наложением (коллаж), с помощью пластилинографии, насыпанием, торцеванием и др.

Повторная диагностика педагогов ДОУ с использованием методики диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.[1, с.77]; анкеты «Уровень дистресса» Кожевникова В.В. [3,с.160] показала: для саморегуляции педагоги МБДОУ используют - 34% респондентов мандалотерапию; 28% - общение с родными и друзьями, 11% - просмотр хорошего фильма, 10% - чтение художественной литературы, 6% - рукоделие (вязание, вышивка), 5% - сон, 3% - спорт, 3% - музыку.

Фаза напряжения не сформирована у 62%, в стадии формирования у 38%. Фаза резистенции у 37% сформировалась, в стадии развития, у 34%, у 29% еще не сформировалась. Фаза истощения у 18% педагогов сформировалась, в стадии формирования у 82% обследуемых.

Таким образом, саморегуляция педагога ДОУ с профессиональным эмоциональным выгоранием через использование мандалотерапии — это способ восстановления и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир воспитателя для восполнения сил, нервно-психического равновесия и спокойствия, ведь от него в значительной степени зависит эмоциональный комфорт каждого ребёнка, характер складывающихся взаимоотношений между детьми, их физическое и психическое здоровье[4,с.160].

Литература

1. Водопьянова, Н.Е., Синдром эмоционального выгорания у специалистов коммуникативных профессий, – Курск.гос.ун-т. –Курск, 2014., – 249с.
2. Вознесенская, В.Н., Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи, / ООО «Издательство АСТ», 2014., - 48с.
3. Прохоров, А.О., Психика как универсальный приспособительный механизм в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 2013., - № 5., С. 156-161
4. Юнг, К. Г., О символизме мандалы./М.: Рефл- бук; К.: Ваклер, 2002.- С.95-182.