

Земскова. Е.В.

*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*

Проблема эмоционального выгорания педагога

Современное дошкольное образование, являясь частью системы Российского образования, предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагога. Педагог по этим требованиям должен быть творческим, иметь высшее педагогическое образование, новатором, использовать передовые педагогические технологии в образовательном процессе. Каждый педагог старается соответствовать этим требованиям, но такая работа в режиме «Non stop» часто приводит к синдрому эмоционального выгорания.

Данный феномен известен педагогике и психологии относительно недавно, однако, согласно исследованиям психологов, эмоциональное выгорание испытывают практически все педагоги, работающие в сфере дошкольного и школьного образования. Синдром эмоционального выгорания проявляется нарастающим эмоциональным истощением, которое ведет и к личностному дискомфорту у специалистов, и к серьезному снижению эффективности труда.

Основной источник этих явлений - стрессовые ситуации на рабочем месте, требующие значительных эмоциональных затрат. У педагогов заметно снижается работа способность, энтузиазм, а главное, работа приводит к нарушениям сна, проявлениям психосоматических расстройств, ухудшению состояния здоровья. Отношения между педагогами и коллегами постепенно вызывают дискомфорт, появляется чувство цинизма, эгоизма, снижение самооценки педагога, появляется безразличие к работе и ее результатам, нет стремления к саморазвитию, возникает синдром хронической усталости, появляется апатия, либо неконтролируемая агрессия, ухудшаются отношения в семье. Все это приводит к не очень хорошим результатам работы педагога, невозможности внедрять и использовать инновационные формы работы в ДОУ.

Наше исследование, посвященное проблеме эмоционального выгорания педагогов, было проведено на базе детского сада № 24 в городе Выкса Нижегородской области. В исследовании приняли участие 10 педагога детского сада (воспитатели и специалисты). Сначала педагоги без инициативы восприняли это исследование, им казалось, что синдром «эмоционального выгорания» им не свойственен, или не является для них проблемой, требующей решения. Однако, в ходе исследования, педагоги изменили свою точку зрения, относясь к проблеме с пониманием и интересом.

Исследование проходило в 2 этапа: 1 этап включал себя анкетирование педагогов, а на 2 этапе была использована диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Водопьяновой).

По результатам 1 этапа педагоги показали средний уровень знаний о синдроме «эмоционального выгорания». По результатам диагностики на 2 этапе исследования были выявлены следующие результаты: Эмоциональное истощение – сниженный эмоциональный фон у педагогов находится на низком уровне, Деперсонализация – отражает негативное отношение к коллегам находится на среднем уровне, Редукция личных достижений – ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства, также имеет средний уровень. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сказать, что проблема эмоционального выгорания педагогов в нашем ДОУ присутствует. Для профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов в нашем детском саду мы предлагаем реализовать следующие методы и формы работы: программа самопомощи «Помоги себе сам», основанная на специальных упражнениях, разработанных Дж. Рейнуотер, К. Шрайнера, использование методов арт-терапии, организация позитивного досуга педагогов

(посещение музеев, походы в кинотеатр, прогулки на природе), проведение специальных тренингов.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. «Психическое выгорание» и качество жизни [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Психологические проблемы самореализации личности. Сб. научных трудов. - СПб., 2002. - С.424.
2. Водопьянова, Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. Сб. научных трудов. - СПб., 2003. - С.13
3. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2002.