



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

Условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов
дошкольной образовательной организации

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата

«Дошкольное образование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
66.63% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«06» марта 2025 г.
зав. кафедрой ПиПД

О.Г. Филиппова

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-402-264-3-1

Агафонова Екатерина Вячеславовна Агафонова

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ПиПД

Евтушенко Ирина Николаевна

Евтушенко

Челябинск
2025



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-
педагогический университет»

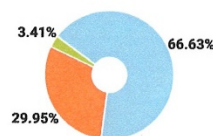
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.VUZ

Автор работы: Агафонова Екатерина Вячеславовна
Самоцитирование
рассчитано для: Агафонова Екатерина Вячеславовна
Название работы: ВКР (1)
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: УИТ

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	29.95%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	66.63%
ЦИТИРОВАНИЯ	3.41%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 21.03.2025



Структура
документа:
Модули поиска:

Проверенные разделы: основная часть с.7-29, 31-42, 44-53, содержание с.2, приложение с.67-72, введение с.3-6, 42-43, выводы с.29-31, 53-58

Переводные заимствования; Кольцо вузов; Цитирование; Шаблонные фразы; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Патенты СССР, РФ, СНГ; Публикации РГБ; СПС ГАРАНТ: аналитика; ИПС Адилет; Коллекция НБУ; Перефразирования по Интернету (EN); IEEE; СМИ России и СНГ; Диссертации НББ; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Сводная коллекция ЭБС; Перефразирования по Интернету; Медицина; Переводные заимствования (RuEn); Перефразирования по коллекции IEEE; Публикации eLIBRARY; Переводные заимствования IEEE; Кольцо вузов (переводы и перефразирования); Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефр...

Работу проверил: Семькина Елена Авенировна

ФИО проверяющего

Дата подписи:



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Подписал: Семькина Елена Авенировна (Управление
информационных технологий, Специалист по ИОТ)

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

ПРОТОКОЛ НОРМОКОНТРОЛЯ

по ВКР студента Андреева Елизавета Викторовна
Ф.И.О

Кафедра педагогика и психология детства

Курс 4 Группа 39-402-264-3-1

Тема ВКР Условия функционирования эмоционального компонента педагогической деятельности образовательной организации

№ п/п	Объект нормоконтроля	Обоснование	Соответствие ДА/НЕТ
1.	Тема	Соответствует приказу	Да
2.	Структура работы	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	Да
3.	Титульный лист	Соответствует форме, установленной Регламентом письменных работ	Да
4.	Оформление основного текста работы (шрифт, отступ, выравнивание, межстрочный интервал и др.)	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	Да
5.	Оформление нумерации страниц		Да
6.	Оформление заголовков разделов и подразделов		Да
7.	Оформление примечаний и сносок		Да
8.	Оформление списков/перечислений		Да
9.	Оформление формул и уравнений		Нет
10.	Оформление таблиц		Нет
11.	Оформление иллюстраций		Да
12.	Оформление библиографических ссылок		Да
13.	Оформление списка использованных источников		Да
14.	Оформление сокращений и аббревиатур		Да

Нормоконтролер

Терещенко М.Н.
подпись

ФИО

« 18 » марта 2025 г.

Примечание: протокол нормоконтроля вместе с ВКР хранится на кафедре пять лет.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа выполнена

Студентом (кой)	Агафоновой Екатериной Вячеславовной
Кафедра	Педагогики и психологии детства
Группа	ЗФ– 402-264-3-1
Направление	Психолого-педагогическое
Профиль	Дошкольное образование
Наименование темы	Условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации
Научный руководитель	Евтушенко Ирина Николаевна

Оценка соответствия требованиям ФГОС ВО
подготовленности автора выпускной квалификационной работы

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
Владеет основными методами научных психолого-педагогических исследований	+		
Способен познавать и понимать ребенка и педагога как субъектов образовательного процесса		+	
Способен устанавливать взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса, партнерами образовательного учреждения	+		
Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования	+		
Способен использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества образовательного процесса	+		
Способен проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты		+	
Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	+		

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	8
1.1. Понятие, симптомы и этапы развития синдрома эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Синдром эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации как психолого-педагогическая проблема.	14
1.3. Условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.....	20
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЙ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Формирующий этап исследования.....	36
2.3. Анализ результатов исследования условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.....	47
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена растущими требованиями к педагогической деятельности и постоянным стрессом, с которым сталкиваются работники сферы образования. Эмоциональное выгорание представляет собой серьезную угрозу не только для здоровья педагогов, но и для качества образовательного процесса. Оказывая значительное влияние на психоэмоциональное состояние, это явление может привести к снижению мотивации, ухудшению академической успеваемости детей и повышенной текучести кадров.

Современные исследования подчеркивают необходимость создания поддерживающей среды в образовательных учреждениях, которая бы способствовала снижению факторов стресса и повышению уровня профессионального удовлетворения. Педагоги дошкольных организаций часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за эмоциональной нагрузки, связанной с работой с детьми и взаимодействием с родителями. Исследование условий, способствующих предупреждению выгорания, может помочь в разработке программ поддержки и повышения благополучия работников. Эмоциональное выгорание может привести к высокому уровню текучести кадров, что в свою очередь создает дополнительные затраты для образовательных учреждений. Исследование может помочь в разработке стратегий удержания кадров и повышения их удовлетворенности работой. Актуальность исследования состоит в том, что современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий.

В условиях быстро меняющегося мира, где акцент на эмоциональное и психическое здоровье становится все более актуальным, важно разработать и внедрить эффективные условия и стратегии, направленные на предупреждение эмоционального выгорания педагогов. Общие и частные

вопросы психологической профилактики профессионального выгорания личности довольно широко освещены в современных научных источниках, кандидатских и докторских диссертациях (Д.А. Андреева, Н.Е. Водопьянова, Г.С. Никифоров, Л.С. Павлова и др.) Профессиональная деятельность воспитателя и его личностные качества становились объектом исследования в трудах Р.С. Буре, Е.А.Гребенщиковой, В.И. Логиновой, Д.Ф. Николенко. С нашей точки зрения, проблема синдрома эмоционального выгорания наиболее объективно исследована в работах американского психиатра Х.Фреденбергера, социального психолога К. Маслач, в которых они определяют эмоциональное выгорание как физическое и эмоциональное истощение и утрату полноценного восприятия окружающей действительности, в том числе и в профессиональной деятельности. Углубленное изучение эмоционального выгорания с учетом специфики ряда профессий, связанных с взаимодействием в схеме «человек-человек», осуществлено в исследованиях Н.Е. Водопьяновой, Т.Е. Рогинской и др.

Обратившись к профессиональному стандарту педагога, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544, можно говорить о том, что педагогу необходимо владеть большим количеством трудовых функций, трудовых действий, знаний, умений и компетенций, а также перечисляются другие характеристики, к которым относятся соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики.

Несмотря на то, что вопрос о предупреждения эмоционального выгорания достаточно исследован в отечественной и зарубежной литературе, в настоящее время сохраняется противоречие между необходимостью проведения работы по предупреждению с педагогами и недостаточной ее организационно-методической и содержательной проработанностью в условиях дошкольной образовательной организации. Из данного противоречия вытекает проблема: каковы условия

предупреждения эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации?

Цель исследования - исследование условий, способствующих предупреждению эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

Объект исследования – эмоциональное выгорание педагогов дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования – условия, способствующие предупреждению эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования. Эмоциональное выгорание педагогов дошкольной образовательной организации можно существенно снизить при наличии следующих условий:

- оказание педагогам информационной и психологической помощи;
- профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации;
2. Проанализировать условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.
3. Выявить, теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.
4. Подвести итоги исследования, обобщить полученные результаты.

Теоретико-методологическая основа исследования: теория деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.М.Гальперин, А.В. Петровский и др.); субъектный подход (Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский,

В.Н.Мясищев, Б.Ф. Ломов и др.); теория эмоционального выгорания (Т.В. Форманюк, Т.С. Яценко, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, О.Н. Гнездилова, Н.В. Мальцева, К.Маслач, С. Джексон и др.).

Для реализации вышеназванных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы: изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование, педагогический эксперимент.

Практическая значимость данной работы определяется тем, что специалисты в области педагогики могут воспользоваться результатами данного исследования для психологической коррекции эмоционального выгорания педагогов.

Этапы исследования:

1. Теоретический этап. Анализ научной литературы по вопросам феномена эмоционального выгорания педагогов, его факторов и симптомов.

2. Практический этап. Проведение психологической диагностики, направленной на определение степени выраженности синдрома эмоционального выгорания и психологических особенностей воспитателей дошкольной образовательной организации.

3. Аналитический этап. Обработка и анализ полученных результатов, формирование выводов.

Новизна исследования:

– расширены и углублены представления об условиях предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации с учетом специфики их профессиональной деятельности;

– выявлены и систематизированы факторы, оказывающие наибольшее влияние на развитие эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации в современных условиях;

- обоснованы условия профилактики эмоционального выгорания, включающего воздействие на личностные ресурсы педагогов и оптимизацию организационных условий;
- разработан комплексный план работы с педагогами в дошкольной образовательной организации по предупреждению эмоционального выгорания;
- результаты исследования могут быть использованы в системе повышения квалификации педагогических кадров.

База исследования. МКДОУ Еманжелинский детский сад «Солнышко» Челябинская область, Еткульский район с. Еманжелинка. В исследовании принимало участие 20 педагогов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1. Понятие, симптомы и этапы развития синдрома эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе

Синдром эмоционального выгорания - это состояние, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением. Понятие было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 г. Подобное состояние в большинстве случаев влечет за собой личностные изменения в коммуникации с людьми. Интересен тот факт, что Фрейденбергер много пишет о мотивационных проблемах эмоционального выгорания. Объясняется это тем, что в переводе с английского burnout переводится как «выгорание», и речь идет о совокупности мотивационно-эмоциональных проблем. Фрейденбергер наполнил данный термин более комплексным смыслом, в отечественной же трактовке появилось прилагательное «эмоциональное», что довольно некорректно сузило значение данного термина [67].

По мнению Фрейденбергера, существует группа риска, состоящая из людей, долгое время работающих без эмоциональной поддержки, которая могла бы выражаться в форме благодарности, похвалы, положительных отзывов и иных теплых слов от коллег по работе и руководства. Разочарование, которое ощущает такой сотрудник, способно крайне пагубно повлиять на его работоспособность и энтузиазм. Как правило, такой сотрудник становится менее эффективным и успешным. Более сорока лет прошло с тех пор, как Фрейденбергер сделал это открытие, и, конечно же, были найдены и другие причины, вызывающие эмоциональное выгорание. Однако все они связаны с возможностью дальнейшего развития; если человек не видит эту возможность в своей работе, то он автоматически

попадает в группу риска и становится весьма уязвимым для эмоционального выгорания [67].

К 80-м годам двадцатого века в зарубежной литературе было опубликовано более тысячи работ по эмоциональному выгоранию. Среди них была и американский психолог Кристина Маслач, определившая эмоциональное выгорание как потерю интереса и осторожности в работе. В отличие от Фрейденберга она включала в данное понятие не только эмоциональный, но и физический компонент. Затем, развив свое учение, она представила это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам». Изначально Маслач рассматривала выгорание только в профессиях «помогающего» типа (педагоги, врачи, специалисты по социальной работе и т.д.). В последующем К. Маслач высказывает мысль о том, что это явление возникает и в профессиях, которые не связаны непосредственно с человеком [36].

Главной причиной выгорания она считает напряженные взаимоотношения профессионала и реципиента, связанные с личными трудностями, проблемами, несущими в себе отрицательные эмоции и приводящие к эмоциональной перегрузке. Такие отношения воспринимаются работником как длительный стресс и могут приводить к изменению отношения к себе и другим. Чуть позже, в 1981 г., К. Маслач совместно с С. Джексоном рассматривает выгорание как ответную реакцию на продолжительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающие в себя три взаимосвязанных измерения: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [36].

Выгорание – это не научный конструкт, а общее название последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса, хотя, в настоящее время он удостоен диагностического статуса

[23]. Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Д. Фрейденбергером в 1974 году для обозначения психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [67]. К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысяч статей по проблемам эмоционального выгорания. Представленные в них исследования носили описательный и эпизодический характер.

В работах В.Е. Орел понятие «выгорание» рассматривается как дезадаптационный феномен и указывает на возможность развития синдрома «выгорания» как своеобразной интегративной реакции на дезадаптацию субъекта к профессиональной среде. Предлагаемый автором подход, позволяет проанализировать процесс протекания «выгорания» и его специфику на разных этапах профессиональной адаптации, и помогает теоретически объяснить противоречивые результаты некоторых эмпирических исследований [45].

Наибольший интерес среди отечественных исследований феномена выгорания представляет процессуальная модель В.В. Бойко, который рассматривает данное явление с позиций протекания основных фаз стресса с указанием симптоматики, характерной для каждой фазы. По мнению автора, выгорание приобретает в процессе жизнедеятельности человека и этим отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами (свойствами нервной системы, психосоматическими нарушениями). В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их энергетики в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [8].

Большинство отечественных и зарубежных исследователей определяют выгорание как негативное психологическое явление,

включающее в себя психоэмоциональное истощение, проявляющееся в чувстве глубокой усталости и опустошенности; деперсонализацию – отрицательное либо безразличное отношение к субъектам деятельности; утрату профессиональной мотивации, связанную с чувством некомпетентности и неуспешности в работе. Синдром эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе – это синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [4].

Анализ научной литературы позволяет нам дать следующее определение понятию «эмоциональное выгорание» – это многомерное психологическое образование, проявляющееся в эмоциональной, интеллектуальной и поведенческой ригидности, в повышении уровня нейротизма, в снижении работоспособности, профессиональной мотивации, способности к саморегуляции и адекватной рефлексии, приводящее к возникновению конфликтогенных ситуаций. Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических переживаний и поведенческих реакций, который сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром эмоционального выгорания – ответная реакция на длительные стрессы межличностного общения, возникающие на работе. Стоит отметить, что синдрому эмоционального выгорания особенно подвержены люди, работающие в системе «человек-человек», то есть занимающиеся деятельностью, непосредственно связанной с людьми – педагоги, воспитатели, врачи, спасатели, социальные работники и т. п. [1; 6].

Симптомы выгорания могут быть почти незаметными поначалу и усиливаться со временем. Некоторые из них человек может испытывать периодически, но считать состояние выгоранием можно, когда его признаки возникают каждый день в течение длительного периода времени. Синдром

эмоционального выгорания представляет собой состояние физического, эмоционального и психологического истощения, связанного с длительным стрессом и чрезмерной нагрузкой. Он наиболее часто встречается у профессионалов, чья работа связана с высоким уровнем ответственности и взаимодействием с людьми.

Симптомы выгорания можно разделить на три основные категории [23]:

- во-первых, эмоциональные симптомы включают чувство опустошенности, раздражительности и депрессии. Пострадавшие могут ощущать утрату интереса к работе и бессилие перед профессиональными задачами;
- во-вторых, когнитивные симптомы проявляются в ухудшении внимания, концентрации и памяти. Люди начинают испытывать трудности с принятием решений и решением проблем;
- в-третьих, физические симптомы проявляются в виде хронической усталости, головных болей и нарушений сна.

Признание этих симптомов и своевременное обращение за помощью являются ключевыми факторами в предотвращении и преодолении синдрома эмоционального выгорания.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания проявляются в различных формах и затрагивают как физическое, так и психическое здоровье человека. Одним из наиболее заметных признаков является хроническая усталость, которая не проходит даже после продолжительного отдыха. Люди чувствуют себя опустошенными, и у них может возникать отсутствие мотивации к работе, даже если ранее они были увлечены своей деятельностью.

Важно отметить, что синдром эмоционального выгорания может негативно сказаться на качестве жизни и работоспособности, приводя к снижению профессиональной эффективности и ухудшению личных отношений. Раннее выявление симптомов и принятие мер может

значительно улучшить состояние и восстановить гармонию в жизни. Синдром эмоционального выгорания проходит через несколько этапов, каждый из которых вносит свой вклад в общее снижение эмоционального и физического состояния человека. Понимание этих этапов позволяет вовремя распознать проблему и принять меры для ее преодоления.

Этапы развития синдрома эмоционального выгорания [29]:

Первый этап характеризуется активностью человека в профессиональном плане, отказом от потребностей, которые не связаны с работой, резким ограничением социальных контактов. На первом этапе возникает повышенная эмоциональная усталость, когда индивид начинает ощущать постоянное напряжение и нехватку сил. Эмоциональные ресурсы истощаются, и человек теряет интерес к своей профессии.

Второй этап характеризуется негативным, стереотипичным, безразличным отношением к окружающим людям. Происходит снижение личного участия по отношению к коллегам по работе.

Третий этап характеризуется эмоциональными реакциями, носящими острый характер. В некоторых случаях наблюдаются агрессивность, депрессивность, страхи, апатия, снижение самооценки.

Четвертый этап характеризуется появлением деструктивного поведения. Оно проявляется в мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной сферах. Человек демонстрирует ригидность мышления, понижение концентрации внимания, одиночество, избегание неформального общения с коллегами.

Пятый этап характеризуется тем, что возникают достаточно сложные и тяжелые симптомы: психосоматические реакции в виде бессонницы, головных болей, расстройства пищеварения.

Развитие эмоционального выгорания индивидуально и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

Следующий этап - деперсонализация. В этот период начинается формирование негативного отношения к другим, что приводит к изоляции и чувству отстраненности. Профессиональные обязанности воспринимаются

как бремя, и возникают циничные взгляды на окружающих [38].

На завершающем этапе наступает сниженное чувство достижений, когда человек не видит смысла в своей работе и начинает испытывать глубокую апатию. Эмоциональное выгорание становится не только профессиональной, но и личной проблемой, затрагивающей все сферы жизни.

1.2. Синдром эмоционального выгорания педагогов образовательной организации как психолого-педагогическая проблема

Синдром эмоционального выгорания педагогов образовательной организации - это психолого-педагогическая проблема, связанная с истощением эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога на фоне хронического стресса. Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами увольняются с работы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми [50].

Педагогическая профессия - это одна из древнейших профессий на земле. Ведь для того, чтобы передать общественный опыт новым поколениям, подготовить их к жизни и труду необходимы обучение и

воспитание, необходимы педагогу. Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований Т.В. Темаева, через 20 лет работы в образовательной организации у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально стареют все преподаватели [59].

Согласно данным психологических исследований чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов (от 1 года до 3 лет), как и у специалистов с 10-летним стажем, количественная характеристика проявления эмоционального выгорания является невысокой. У профессионалов со стажем более 10 лет уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию. В период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22 % [42].

Проявление состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- жесткие временные рамки;
- отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- неотрегулированность организационных моментов в материальное стимулирование) [34].

Важно отметить, что симптомы выгорания могут варьироваться от чувства усталости и апатии до выраженного профессионального отчуждения.

Синдром эмоционального выгорания педагогов в образовательной организации представляет собой значимую психолого-педагогическую проблему, требующую внимательного анализа и комплексного подхода к ее решению. Это состояние, возникающее на фоне постоянного стресса и высоких эмоциональных затрат, негативно сказывается не только на самом педагогическом работнике, но и на качестве образовательного процесса в целом [44].

В деятельности педагога присутствует ряд детерминант, обуславливающих развитие эмоционального выгорания [33]:

1. Объективные факторы: коммуникационные особенности, организационные проблемы профессиональной деятельности.

2. Субъективные факторы: особенности эмоциональной и мотивационной сфер личности. Современные исследования педагогов показывают, что в их деятельности представлены все главные психотравмирующие факторы, являющиеся детерминантами эмоционального выгорания [41].

Высокий уровень психической напряженности труда педагогов обуславливается его спецификой – особенностями основных трех структурных компонентов: личности педагога, педагогического общения, педагогической деятельности.

К особенностям профессионального труда педагогов, способствующим развитию эмоционального выгорания, можно отнести [51]:

- информационные перегрузки, дефицит времени на усвоение материала; значительная социальная ответственность за результат;

- необходимость быстрого принятия решений (в сочетании с их реализацией) при дефиците информации; неопределенность рабочих ситуаций;

- ролевая конфликтность;

- повседневная рутина (повторяемость, стандартность, высокая технологичность);

- социальная оценка (необходимость быть объектом наблюдения не только со стороны учеников, но и со стороны вышестоящих организаций, администрации); относительность и отсроченность результатов.

Т.А. Шебанова отмечает, что в максимальной степени эмоционального выгорания подвержены педагоги, работающие с большой самоотдачей, установкой на инновационный процесс, высокой ответственностью. Автор уточняет, что профессиональная специфика сказывается только на определенной степени стрессогенности факторов [65]. Р.И. Кадиева отмечает такие значимые характеристики, способствующие эмоциональному выгоранию, как: неготовность к инновациям, неспособность своевременно справляться с работой, редуцирование собственного достоинства, низкий эмоциональный тонус [25].

О.А. Семиздралова выделила несколько признаков, характеризующих проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов: «психофизические, социально-психологические и поведенческие» [53]. К психофизическим признакам следует отнести: постоянное ощущение усталости; эмоциональное и физическое истощение; головные боли, нарушения пищеварения и колебания веса; нарушения сна; проблемы с дыханием; повышенная чувствительность; ухудшение работы органов чувств. К социально-психологическим признакам относятся: равнодушие и пассивность; нестабильная нервная система и раздражительность; негативизм, страх и негативные социальные установки. К поведенческим признакам можно отнести: увеличение чувства сложности в деятельности; ощущение бесполезности; безразличие к деятельности в целом; игнорирование целей и задач; дистанцирование от людей; употребление психоактивных веществ; аддиктивное поведение [27].

Э.Д. Хазиева проводит исследование о цикличности появления синдрома эмоционального выгорания. Педагог может «переживать несколько фаз синдрома за короткий промежуток времени» [60], что наиболее часто происходит с минимальным негативным эффектом на здоровье. Согласно исследованию, синдром может возникать от одного до пяти раз в году и длиться от трех до семи дней. Однако, Э. Ф. Зеер также указывает на то, что синдром эмоционального выгорания может быть заразным, что является крайне опасным для больших педагогических коллективов, так как это может привести к социальному ущербу. Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов может быть вызван рядом факторов, включая: высокую нагрузку на работе; негативную психологическую атмосферу в коллективе; кризисные периоды в профессии; нехватку навыков эмоциональной саморегуляции.

В профессии педагога характерны следующие симптомы выгорания: усталость, нарушение сна, эмоциональная изоляция, безразличие к партнеру по общению, ощущение беспомощности, снижение качества выполнения рабочих обязанностей, потеря интереса к саморазвитию, апатия, цинизм, низкая социальная и физическая активность, непонимание со стороны окружающих и отсутствие мотивации к саморазвитию. Признаки проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов можно разделить на три группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие. Факторы, приводящие к синдрому эмоционального выгорания у педагогов, их симптомы и признаки проявления могут быть причиной затруднений в работе, а также в личной жизни. Поэтому важно, вовремя распознать симптомы и заняться профилактикой синдрома [13].

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности.

В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями. Причем если в первом случае состояние эмоционального выгорания возникает сразу, то во втором - негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и, только потом переходить в состояние эмоционального выгорания.

Небольшой процент педагогов выделяют следующие ситуации эмоционального выгорания: проведение открытых мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения; окончание учебного года.

Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный.

Профилактические меры включают в себя создание комфортной рабочей атмосферы, программы повышения квалификации и психологической поддержки, а также развитие навыков управления стрессом. Решение проблемы эмоционального выгорания требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные, так и коллективные стратегии, направленные на поддержание психоэмоционального благополучия педагогов [2].

Для преодоления синдрома эмоционального выгорания необходимо внедрение программ психологической поддержки, формирование здоровой рабочей атмосферы и регулярное повышение квалификации педагогов.

Важно развивать у педагогов навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта, что значительно способствует их устойчивости к стрессу и созданию благоприятной образовательной среды. Способность управлять своими эмоциями помогает педагогу справляться с возникающими трудностями и выполнять профессиональную деятельность в экстремальных условиях. Навыки саморегуляции, например, позволяют сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях с помощью глубокого дыхания, визуализации и позитивного мышления.

1.3. Условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Эмоциональное выгорание педагогов дошкольной образовательной организации - это серьезная проблема, требующая комплексного подхода к ее решению. Важнейшим условием предупреждения выгорания является создание поддерживающей среды, где каждому педагогу будет предоставлена возможность для профессионального и личностного роста. Необходимо внедрение системы регулярного психологического консультирования и тренингов, направленных на развитие эмоциональной устойчивости. Эффективная командная работа и взаимодействие между коллегами способствуют обмену опытом и поддержке, что снижает уровень стресса.

Кроме того, важна организация рабочего времени с учетом необходимости перерывов и отдыха. Гибкие графики и возможность планирования рабочего процесса помогают избежать переутомления. Вовлечение педагогов в процесс принятия решений и участия в развитии образовательной программы также способствует повышению их мотивации и удовлетворенности работой. И, наконец, признание достижений и вкладов каждого сотрудника создает атмосферу уважения и признательности, что является мощным фактором в предотвращении эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных организаций – это серьезная проблема, влияющая на качество образования и благополучие детей. Для предупреждения этого явления необходимо внедрение системы поддержки и профилактики [16; 64].

Во-первых, важно создать комфортную и поддерживающую атмосферу в коллективе, способствующую сотрудничеству и обмену опытом. Организация регулярных встреч и семинаров поможет педагогам обсудить возникающие трудности и поделиться практическими решениями [49].

Во-вторых, разработка индивидуальных планов развития для каждого специалиста позволяет учитывать их потребности и интересы, что значительно повышает уровень мотивации и удовлетворенности работой.

Третьим аспектом является внимание к психическому здоровью педагогов: внедрение программ по стресс-менеджменту и психологической поддержке способствует снижению уровня тревожности и усталости.

Обеспечение профессиональной переподготовки и участия в различных учебных курсах также играет ключевую роль в поддержании интереса и энергии, необходимых для успешной работы в дошкольном образовании.

Эмоциональное выгорание – актуальная проблема для педагогов дошкольного образования, что негативно сказывается на их профессиональной деятельности и психоэмоциональном состоянии. Для эффективного предупреждения этого явления необходимо учитывать несколько ключевых условий [7].

В нашем исследовании мы рассмотрим условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации такие как: оказание педагогам информационной и психологической помощи; профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов.

Первое условие. Оказание педагогам информационной и психологической помощи. Основные формы работы с педагогами: индивидуальные и групповые консультации; тренинги; семинары-практикумы для педагогов.

В современном образовательном процессе педагоги сталкиваются с множеством стрессовых факторов, что делает их уязвимыми к эмоциональному выгоранию. Информационная и психологическая помощь становятся необходимыми условиями для сохранения их профессионального здоровья и эффективной работы. Информационная поддержка включает в себя доступ к ресурсам, позволяющим педагогам лучше понимать свои чувства и эмоции. Программы повышения квалификации, семинары и вебинары помогут им освоить стратегии управления стрессом и развить навыки саморегуляции.

Необходимо устраивать традиционные дни психологической разгрузки, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и овладения навыками саморегуляции. Такие «Дни психологической нагрузки» должны проводиться раз в полгода для всего педагогического коллектива во время дневного сна детей. В ходе получения обратной связи отмечается, что при использовании этих приемов саморегуляции удастся достигнуть устранения эмоциональной напряженности, ослабятся проявления усталости [12].

Особенностями данного условия являются:

1. Проведение просветительской работы. Ознакомить педагогов с признаками, причинами и последствиями профессионального выгорания. Также можно научить их приемам самопомощи для укрепления психологического здоровья и трудоспособности.

2. Организация индивидуальных и групповых консультаций. Представляет собой инициативу, направленную на поддержание психоэмоционального здоровья специалистов. В ходе консультаций акцентируется внимание на различных аспектах профессиональной

деятельности, таких как управление временем, установление границ, поддержание баланса между работой и отдыхом.

3. Проведение семинаров-практикумов. Они помогут педагогам освоить способы снятия эмоционального напряжения и возможности его предотвращения. Для этого можно использовать психотехники и практические упражнения.

4. Обучение техникам релаксации. Это задача, требующая серьезного подхода и внимательности. Ключевым этапом является обучение основам саморегуляции, что позволит педагогам распознавать первые признаки эмоционального выгорания.

Исследователь Дональд К. С. Ли изучал влияние эмоционального выгорания на педагогов и предложил методы профилактики и коррекции, включая программы психологической поддержки. С.Б. Кузнецова в своих исследованиях акцентировала внимание на важности психологической помощи и поддержки для педагогов, работающих в условиях стресса. Исследователь О.В. Лапина занималась вопросами профилактики профессионального выгорания у педагогов.

Данное условие находит свое отражение в практическом опыте применения в программах поддержки педагогов. В некоторых дошкольных организациях внедрены программы, направленные на профилактику эмоционального выгорания. Например, в детских садах проводятся регулярные тренинги по управлению стрессом. В России в ряде образовательных организаций организованы группы поддержки для педагогов, где они могут делиться своими переживаниями и получать психологическую помощь. Это помогает снизить уровень стресса и предотвратить выгорание. Встречи проводятся в бережной доброжелательной атмосфере в кругу единомышленников, где можно рассказать о разных сложных ситуациях в профессиональной деятельности и поделиться эмоциями и переживаниями, связанными с ними.

Разрабатываются курсы повышения квалификации для педагогов, которые включают темы по управлению эмоциями и стрессом, что способствует снижению риска выгорания. «Эмоциональное выгорание педагогов. Профилактика и способы преодоления». «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов». «Профилактика и преодоление эмоционального выгорания у педагогов».

Данное условие в своей практической деятельности применяют:

- педагоги-психологи дошкольной образовательной организации. Это ключевые специалисты, которые непосредственно занимаются профилактикой и коррекцией эмоционального выгорания у педагогов. Они проводят диагностику, организуют тренинги, консультации и группы поддержки;
- старшие воспитатели, методисты. Они отвечают за создание благоприятного психологического климата в коллективе, планируют и организуют мероприятия по профилактике выгорания, координируют работу с педагогом-психологом;
- администрация дошкольной образовательной организации (заведующий, заместитель заведующего по воспитательно-методической работе). Создает условия для реализации программ профилактики, выделяет ресурсы (время, финансы), поддерживает инициативы педагогов и психологов;
- социальные педагоги. В некоторых дошкольных образовательных организациях они помогают педагогам решать личные проблемы, которые могут способствовать выгоранию;
- внешние консультанты, психологи. Привлекаются для проведения специализированных тренингов, индивидуальных консультаций;

Разрабатывают и апробируют программы профилактики эмоционального выгорания, проводят исследования, публикуют методические рекомендации. Авторы программ и методик разрабатывают

специализированные программы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов. Например, программы психологической разгрузки, тренинги по развитию стрессоустойчивости и саморегуляции.

В различных дошкольных образовательных организациях проводится диагностика эмоционального выгорания педагогов с использованием «Опросника выгорания Маслач» (MBI). На основе результатов диагностики разрабатываются индивидуальные и групповые планы и программы поддержки педагогов.

Оказание педагогам информационной и психологической помощи является важным условием предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

Второе условие. Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов – ключевые факторы в предупреждении эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации. В условиях высокой нагрузки и постоянной ответственности за развитие маленьких детей, важность личного роста становится особенно актуальной.

Один из основных путей самосовершенствования заключается в постоянном обучении и освоении новых методик. Участие в семинарах, тренингах и конференциях позволяет педагогам не только обновить свои знания, но и находить новые источники вдохновения. Важно создавать поддерживающую атмосферу в коллективе, где каждый может делиться своим опытом и получать обратную связь.

Данное условие применяется:

- администрацией дошкольной образовательной организации. Создание условий для повышения квалификации, стимулирование к участию в конкурсах и конференциях, организация методической работы;
- методистами. Разработка и внедрение программ профессионального развития, организация мастер-классов, семинаров, тренингов, консультаций.

– педагогами-психологами. Проведение тренингов по саморегуляции, развитию стрессоустойчивости, техникам эффективного общения, консультирование по вопросам личностного и профессионального роста.

– педагогами. Активное участие в программах повышения квалификации, самообразование, обмен опытом с коллегами, внедрение новых технологий и методик.

– в научно-методических центрах и институтах повышения квалификации. Разработка и реализация программ повышения квалификации для педагогов дошкольной образовательной организации, проведение исследований по проблемам профессионального развития.

Одна из ведущих исследователей синдрома эмоционального выгорания К. Маслач. Ее работы подчеркивают важность создания условий для профессионального развития, чтобы предотвратить редукцию личных достижений и повысить чувство компетентности. Ранее, акцент на профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов, как средство профилактики выгорания, делали отдельные исследователи, такие как Бойко В.В. в контексте изучения эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

В.В. Бойко - Российский исследователь, разработавший собственную методику диагностики эмоционального выгорания. Его работы акцентируют внимание на стадиях развития выгорания и факторах, способствующих его возникновению, в том числе, недостаточных возможностях для профессионального роста.

Н.Е. Водопьянова - изучает психологические особенности и факторы профессиональной деятельности, связанные с возникновением и развитием синдрома выгорания у представителей различных профессий, включая педагогов.

Р. Лазарус и С. Фолкман - разработали транзакционную модель стресса и совладания, которая подчеркивает важность когнитивной оценки

стрессовых ситуаций и использования эффективных стратегий совладания. Профессиональное развитие и самосовершенствование можно рассматривать как важные стратегии совладания со стрессом, связанным с профессиональной деятельностью. Д.А. Леонтьев - исследователь в области психологии личности, автор концепции личностного потенциала. Его работы подчеркивают важность осознания своих ценностей, целей и ресурсов для успешной профессиональной деятельности, и предотвращения эмоционального выгорания.

Практический опыт применения данных условий уже используется в дошкольных образовательных организациях. Реализуются программы повышения квалификации педагогов «Развитие профессиональных компетенций педагогов в условиях реализации ФГОС ДО». Педагоги регулярно участвуют в семинарах, мастер-классах и тренингах, проводимых как внутренними, так и приглашенными специалистами. На сайтах дошкольных образовательных организаций представлены отчеты о проведенных мероприятиях, отзывы педагогов и результаты мониторинга удовлетворенности педагогов профессиональным развитием.

В дошкольных образовательных организациях создаются ресурсные центры по обмену опытом между педагогами. Проводятся открытые занятия, мастер-классы и педагогические советы, на которых педагоги делятся своими наработками, обсуждают проблемные вопросы и ищут новые подходы к работе. Реализуются проекты «Школа молодого педагога», в рамках которого опытные педагоги оказывают поддержку и наставничество молодым специалистам. Молодые педагоги посещают занятия опытных коллег, участвуют в совместных проектах и получают консультации по различным вопросам.

Опыт использовался в рамках повышения квалификации педагогических кадров и создания методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций.

Условия предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации, связанное с профессиональным развитием и самосовершенствованием, а также, оказание педагогам информационной и психологической помощи являются важным и эффективными. Создание благоприятной образовательной среды для педагогов, стимулирующей их профессиональный рост и личностное развитие, способствует повышению их мотивации, уверенности в себе и удовлетворённости работой, что, в свою очередь, снижает риск возникновения эмоционального выгорания и повышает качество образовательного процесса в дошкольной образовательной организации. Реализация условий требует комплексного подхода и активного участия всех участников образовательного процесса.

Таким образом, профессиональное развитие и самосовершенствование, а также оказание педагогам информационной и психологической помощи - это важные условия предупреждения эмоционального выгорания, что в конечном итоге способствует созданию более гармоничной образовательной среды.

Выводы по первой главе

Научная литература делает акцент на проблеме эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности на учителях, а специфика развития и способы профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных организаций изучены слабо. Это вызвано кажущейся тяжестью последствий непрофессионального поведения педагога по отношению к детям школьного возраста, нежели к дошкольникам.

В заключение первой главы, посвященной теоретическим основам исследования эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации, можно сделать следующие выводы:

1. Эмоциональное выгорание - это многогранный психолого-педагогический феномен, проявляющийся комплексом негативных симптомов и проходящий через определенные стадии развития. Понимание его природы, симптоматики и этапов является важным шагом для дальнейшего изучения и разработки стратегий профилактики. Во-первых, анализ психолого-педагогической литературы показал, что синдром эмоционального выгорания – это многомерный процесс, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений. Мы видим, что «синдром сгорания» представляет собой негативные изменения в состоянии личности специалиста, то, что вредит самому человеку и его профессиональной деятельности.

2. Синдром эмоционального выгорания представляет собой серьезную проблему в педагогической сфере, оказывая негативное влияние как на самих педагогов (их психическое и физическое здоровье, профессиональную эффективность), так и на качество образовательного процесса в целом. Во-вторых, эмоциональное выгорание педагогов дошкольной образовательной организации представляет собой актуальную психолого-педагогическую проблему, негативно влияющую на их профессиональную деятельность, психическое здоровье и качество взаимодействия с детьми.

3. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации требует определенных условий, включающего оказание педагогам информационной и психологической помощи, профессиональное развитие и самосовершенствование. Создание данных условий является важным условием поддержания профессионального здоровья педагогов.

Таким образом, первая глава заложила теоретический фундамент для

дальнейшего исследования, определив ключевые понятия, проблемы и направления работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов в дошкольной образовательной организации.

Исходя из анализа литературы по изучению синдрома эмоционального выгорания, мы можем сформулировать предположение, которое гласит о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в ходе профессиональной деятельности педагога. Неудовлетворенность профессией, особенности профессионального общения, а также большой профессиональный стаж, провоцируют проявление синдрома. Теоретический анализ дает возможность выразить мнение, согласно которому, психологический анализ проблемы эмоционального выгорания личности педагога можно рассмотреть в виде изменений его эмоциональной сферы. Также, теоретический анализ предоставляет возможность сформулировать гипотезу, в соответствии с которой, развитие синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации можно существенно снизить.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЙ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Организация и методы исследования

Цель нашего экспериментального исследования заключалась в том, чтобы в ходе эксперимента верифицировать выдвинутую гипотезу.

Исследование проводилось на базе МКДОУ Еманжелинский детский сад «Солнышко» Челябинская область, Еткульский район с. Еманжелинка. В исследовании принимало участие 20 педагогов.

Этапы исследования:

Констатирующий этап исследования:

- подготовительный. На этом этапе был сформирован пакет психодиагностических методик;
- диагностический. На этом этапе был установлен контакт с каждым испытуемым. Проводилось изучение эмоционального выгорания педагогов;
- этап анализа и интерпретация полученных данных, проведение количественного и качественного анализа результатов.

Формирующий этап исследования: разработка плана по внедрению условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

Итоговый этап исследования включал анализ результатов исследования, условий предупреждения эмоционального выгорания, обработку, анализ и обобщение полученных результатов, подведение итогов исследовательской работы.

В исследовании использовались следующие диагностические методики:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Позволяет диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение.

2. «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)». Используется для диагностики эмоционального выгорания и позволяет понять, с чем оно связано: с психоэмоциональным истощением, с личностным отчуждением или со снижением профессиональной мотивации.

Материал представлен в ПРИЛОЖЕНИЯХ.

Рассмотрим результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты диагностики по методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Шкалы	Сформировавшаяся фаза	Фаза в стадии формирования	Фаза не сформировалась
«Напряжение»	(1 чел.) 5%	(2 чел.) 10%	(17 чел.) 85%
«Резистенция»	(2 чел.) 10%	(10 чел.) 50%	(8 чел.) 40%
«Истощение»	(2 чел.) 10%	0	(18 чел.) 90%

Среди опрошенных педагогов у 1 (5%) наблюдается сформировавшаяся фаза «Напряжение». У 2 педагогов (10%) фаза «Напряжение» в стадии формирования. Полученный результат означает, что для 3 вышеуказанных педагогов (15%) характерно: усиленное осознание психотравмирующих факторов, которые невозможно исключить из процесса деятельности; развивающееся недовольство собой; безуспешные попытки борьбы с обстоятельствами, которые создают чувство безысходности.

Сформировавшаяся фаза «Резистенция» наблюдается у 2 педагогов (10%), фаза в стадии формирования у 10 педагогов (50%), фаза не сформировалась у 8 (40%) респондентов. Для 12 педагогов (60%)

свойственно: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; нравственная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; упрощение своих профессиональных обязанностей.

Анализируя результаты, полученные по шкале «Истощение», мы отмечаем, что у 2 педагогов (10%) сформировавшаяся фаза.

Это свидетельствует о том, что данные педагоги отличаются неспособностью помогать, экономией эмоций в сфере профессиональной деятельности, потерей интереса к коллегам, наличием психосоматических нарушений.

Обобщая полученные результаты первичной диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), мы можем отметить, что в среднем 14 педагогов (72%) не имеют синдрома эмоционального выгорания. Данная группа педагогов не имеет высоких показателей по шкалам «Напряжение», «Резистенция», «Истощение». У 4 педагогов (20%) наблюдаются признаки синдрома эмоционального выгорания, у 2 педагогов (10%) сформировавшийся синдром эмоционального выгорания.

Наглядно результаты представлены на Рисунке 1.

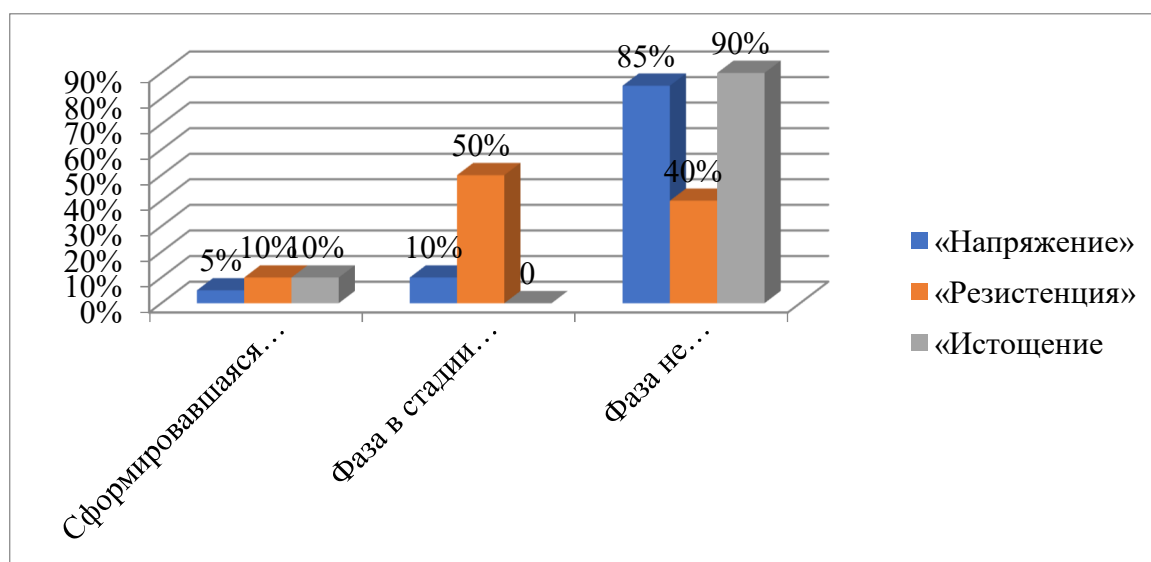


Рисунок 1 - Результаты диагностики по методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Вторая методика исследования диагностики эмоционального выгорания – опросник на «выгорание» MBI. Рассмотрим результаты диагностики, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты диагностики по методике Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Шкалы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
«Эмоциональное истощение»	(2 чел.) 10%	(6 чел.) 30%	(12 чел.) 60%
«Деперсонализация»	(4 чел.) 20%	(8 чел.) 40%	(8 чел.) 40%
«Редукция профессиональных достижений»	(5 чел.) 25%	(8 чел.) 40%	(7 чел.) 35%

У 12 педагогов (60%) выявлен низкий уровень по шкале «Эмоциональное истощение», средний уровень по шкале «Эмоциональное истощение» демонстрируют 6 педагогов (30%), высокие показатели характерны для 2 педагогов (10%). Полученный результат означает, что для 8 педагогов (40%) с высокими и средними показателями характерно: снижающийся уровень эмоционального тонуса, ощущение истощенности (физической и психологической), ощущение чрезмерной рабочей нагрузки, неудовлетворенность.

Высокий уровень по шкале «Деперсонализация» выявлен у 4 педагогов (20%), средний показатель отмечен у 8 педагогов (40%), низкий уровень «Деперсонализация» демонстрирует 8 педагогов (40%). Для 4 педагогов (20%) с высокими показателями свойственно: отстранение и безразличие, выполнение своих профессиональных обязанностей лишь формально, отсутствие личной вовлеченности и сопереживания в профессиональную деятельность, цинизм, негативизм. У 7 педагогов (35%) выявлен низкий уровень, средний уровень по шкале «Редукция

профессиональных достижений» демонстрируют 8 педагогов (40%), высокие показатели характерны для 5 педагогов (25%).

Это свидетельствует о том, что 9 (55%) педагогов со средними и высокими показателями имеют тенденцию к неудовлетворенности собой, как личности и профессионала.

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

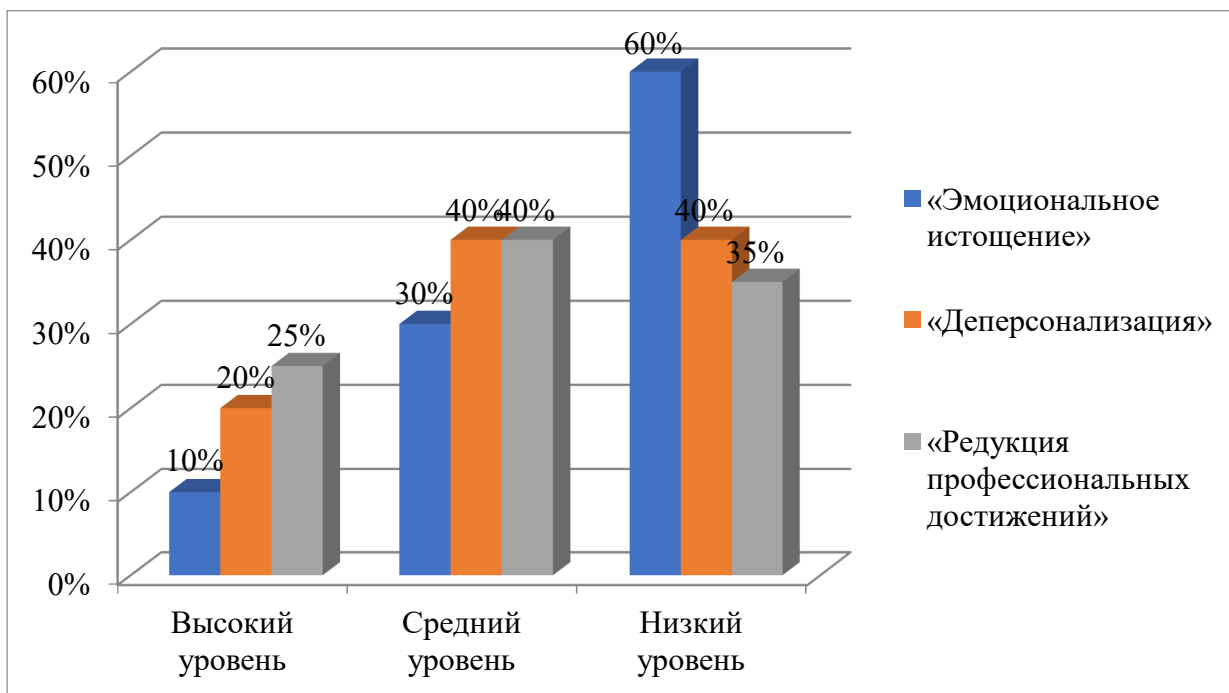


Рисунок 2 - Результаты диагностики по методике Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Анализируя результаты первичной диагностики педагогов по методике «Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы пришли к выводу, что 9 педагогов (45%) имеют низкий уровень синдрома эмоционального выгорания, 7 педагогов (35%) обладают средним уровнем, 4 педагога (20%) отличаются высоким уровнем эмоционального выгорания.

Для 11 педагогов (55%) с высоким и средним уровнем синдрома эмоционального выгорания характерны: сниженный эмоциональный фон, равнодушие, деформация отношений с окружающими (повышение

зависимости от них или негативизм), негативная самооценка, занижение своих достижений, негативизм, ограничение своих обязанностей.

Обобщая результаты исследования, полученные с помощью методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Масlach и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), мы заключаем, что у 8 педагогов (40%) испытуемых выявлены признаки синдрома эмоционального выгорания; 12 чел (60%) не выявлены. Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания представлены ниже на рисунке 3.

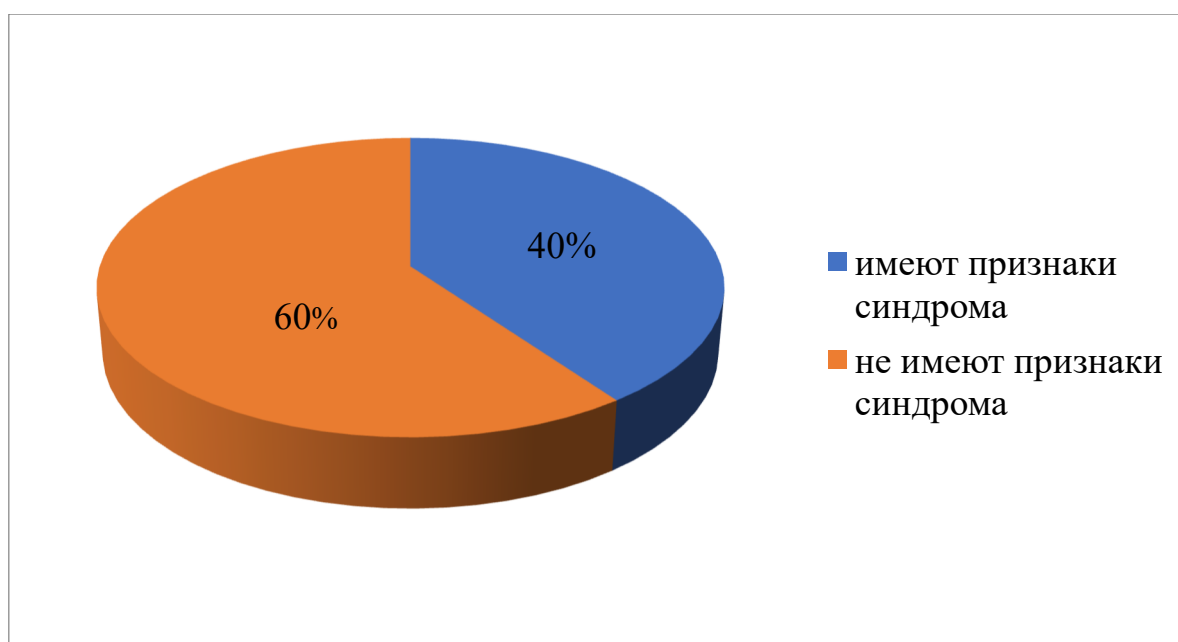


Рисунок 3 - Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов

Из полученных результатов, мы наблюдаем, что необходима целенаправленная организация работы для предупреждения синдрома эмоционального выгорания педагогов. Ниже мы проверяем выдвинутую гипотезу исследования.

2.2. Формирующий этап исследования

Мы провели анализ условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов «Оказание педагогам информационной и

психологической помощи» и «Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов» на базе МКДОУ Еманжелинский детский сад «Солнышко», были выявлены определенные области для улучшения. Относительно условия «Информационной и психологической помощи», наблюдается недостаточная систематичность предоставления ресурсов и консультаций. Необходимо разработать комплексный план, включающий регулярные семинары, индивидуальные консультации аботы с педагогами. Важно создать атмосферу доверия, где педагоги чувствовали бы себя комфортно, обращаясь за помощью.

Для внедрения условия «Профессионального развития и самосовершенствования», следует расширить спектр предлагаемых программ и тренингов. Акцент должен быть сделан на инновационные методики обучения и повышение квалификации в соответствии с современными образовательными стандартами. Стимулирование педагогов к участию в конференциях, вебинарах и мастер-классах также является важным аспектом.

Для эффективной реализации данных условий, необходимо создание комплексной системы поддержки.

Во-первых, следует организовать доступ к актуальной информации о новых методиках, технологиях и исследованиях в области дошкольного образования. Это могут быть семинары, вебинары, подписки на профильные издания и создание базы данных полезных ресурсов.

Во-вторых, важно обеспечить возможность получения квалифицированной психологической помощи. Регулярные консультации с психологом, тренинги по управлению стрессом и развитию эмоционального интеллекта помогут педагогам справляться с профессиональными вызовами и поддерживать психическое здоровье.

В-третьих, необходимо стимулировать профессиональное развитие и самосовершенствование. Это может быть организация курсов повышения квалификации, мастер-классов, стажировок и конкурсов

профессионального мастерства. Важно создать условия для обмена опытом между педагогами и поощрять их инициативы.

Предупреждение эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных организаций можно существенно снизить при наличии следующих условий:

- оказание педагогам информационной и психологической помощи;
- профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов.

В рамках нашего исследования на основании полученных теоретических данных и результатов экспериментального исследования нами были созданы и внедрены данные условия.

Для реализации первого условия – «Оказания информационной и психологической помощи» – нами были организованы семинары-практикумы, тренинги и индивидуальные консультации с психологом. Семинары-практикумы были направлены на ознакомление педагогов с современными методиками и приемами работы. Тренинги были ориентированы на развитие навыков саморегуляции, управления стрессом и эффективной коммуникации. Индивидуальные консультации предоставлялись педагогам, нуждающимся в персональной поддержке и помощи в решении конкретных проблем. Разработано тематическое планирование мероприятий по оказанию педагогам информационной и психологической помощи, представлено в таблице 3.

Таблица 3 - План мероприятий с педагогами дошкольной образовательной организации

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
Информационная поддержка			
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога:	Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и	1. Приветствие присутствующих. Упражнение «Баланс реальный и желательный» Упражнение «Мозговой штурм»

	причины, коррекция и профилактика»	способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.	2. Теоретическая часть. 3. Практическая часть Упражнение «Я работаю воспитателем» Профилактика профессионального выгорания. 4. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. 5. Домашнее задание – выполнить методики.
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	1. Введение в занятие. Лекция на тему. 2. Практическая часть: Упражнение «Кто я?» Упражнение «Личный герб и девиз». 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	1. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. 2. Практическая часть: Упражнение «Молчанка» Упражнение «Слепое слушание» Упражнение «Активное слушание». Техники ведения беседы. 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.
4.	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах»	Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и	1. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Конфликты».

		конструктивных-неконструктивных стратегиях поведения в конфликте. Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...» 2. Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» Упражнение «Сказка о тройке» Упражнение «Невидимая связь» 3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
5.	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	1. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ». 2. Практическая часть. Упражнение «Анкета» Упражнение «Карта моей жизни» 3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
6.	Психологическая гостиная «Призвание – педагог»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	1. Введение в занятие. Знакомство с темой. Упражнение «Грецкий орех» Упражнение «Три цвета личности» Упражнение «Я учусь у тебя» 2. Основная часть. Тест геометрических фигур Упражнение «Моя копилка» Упражнение «Или – или»

			Упражнение «Мораль сей сказки такова» Упражнение «Креативная деятельность «Герб профессии» Упражнение «Вверх по радуге» 3. Рефлексия. Упражнения «Круг света».
7.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	1. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент». 2. Практическая часть. Упражнение «Поглотители и ловушки времени» Упражнение «Смятая бумага» Упражнение «Приоритеты» 3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
8.	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	1. Введение: Упражнение «Приветствие» Процедура «Эмоциональная диагностика» Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый» 2. Основная часть. Упражнение «Рисунок Я» Упражнение «Я – звезда» 3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

			4. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».
9.	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов	1. Введение Упражнение «Картинка» 2. Теоретическая часть. Слайдовая презентация. 3. Практическая часть Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Молодец!» Упражнение «Калоши счастья» Упражнение «Плюс-минус» 4. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
10	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.	1. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. 2. Практическая часть. Упражнение «Лимон» Упражнение «Ластик» Упражнение «Моечная машина» Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца» Упражнение «Пять добрых слов» Повторное тестирование по методикам. 3. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

Второе условие – «Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов» – реализовывалось посредством планирования курсов повышения квалификации, участия в конференциях и семинарах, а также проведения мастер-классов и обмена опытом между педагогами. Особое внимание уделялось изучению инновационных подходов к организации образовательного процесса и использованию современных образовательных технологий. Педагогам представили возможность для самореализации и развития творческого потенциала через участие в конкурсах профессионального мастерства и реализацию собственных проектов.

Проведение видов работ по созданию информационного пространства в дошкольной образовательной организации:

1. Создание совместно информационных стендов, уголков. Размещение в доступных местах информации о признаках выгорания, способах его профилактики, контактах специалистов и организаций, оказывающих психологическую помощь.
2. Обмен опытом. На личных страницах и сайтах в сети «интернет» педагоги дошкольной образовательной организации, а также педагог- психолог делились опытом преодоления стрессовых ситуаций, обсуждали проблемные вопросы и пытались находить совместные решения.
3. Создание мини-библиотеки. Сбор и предоставление в распоряжение педагогов специализированной литературы по психологии, педагогике, управлению стрессом.

Психологическая поддержка для педагогов:

1. Психолог в штате дошкольной образовательной организации присутствует. Организованы встречи для индивидуальных консультаций с педагогами по вопросам личных и профессиональных трудностей, стресса, эмоционального выгорания.

2. Договор с психологом, психологическим центром заключен. Заключение договора с внешним психологом или психологическим центром для предоставления консультаций педагогам.

Организационные меры:

1. Было организовано пересмотр и рационализация должностных инструкций и обязанностей педагогов, исключение излишней нагрузки.

2. Педагоги строго соблюдали установленный режим труда и отдыха, предоставление достаточного времени для отдыха и восстановления.

3. На работу были принято еще 4 сотрудника в помощь педагогам. Младшие воспитателей, социальные педагоги.

По созданию благоприятной рабочей атмосферы:

1. Осуществлялась поддержка и взаимопомощи в коллективе, открытое обсуждение проблем и поиск совместных решений.

2. Поощрение и признание заслуг педагогов, выражение благодарности за их работу, руководитель материально поощрила некоторых педагогов, другие педагоги получили однодневный выходной.

3. Организация совместных мероприятий (поход в театр).

Мероприятия для реализации второго условия «Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов»

1. Мастер-классы и семинары.

Тема: «Техники осознанности и саморегуляции для педагогов».

Описание: Практический семинар, на котором педагоги осваивают техники медитации, дыхательные упражнения, методы осознанного движения и другие инструменты для снижения стресса и повышения осознанности в повседневной жизни.

Формат. Интерактивная лекция, практические упражнения, групповая дискуссия.

Тема: «Тайм-менеджмент для педагогов: как успевать больше, не выгорая».

Описание: Семинар, посвященный эффективному планированию рабочего времени, расстановке приоритетов, делегированию задач и борьбе с прокрастинацией.

Формат: Лекция с элементами тренинга, разбор кейсов, индивидуальные задания.

Тема: «Конфликтология в образовательной среде: стратегии эффективного общения».

Описание: Мастер-класс, на котором педагоги учатся распознавать и разрешать конфликты с учениками, родителями и коллегами, используя техники активного слушания, эмпатии и ненасильственного общения.

Формат: Ролевые игры, анализ конфликтных ситуаций, групповая дискуссия.

2. Тренинги и практикумы.

Тема: «Развитие эмоционального интеллекта педагога: ключ к эффективному взаимодействию».

Описание: Тренинг, направленный на развитие навыков самосознания, саморегуляции, эмпатии и социальных навыков, необходимых для успешной работы с детьми и коллегами.

Формат: Интерактивные упражнения, групповые дискуссии, ролевые игры, обратная связь.

Тема: «Арт-терапия как ресурс для педагога: техники самопомощи и профилактики выгорания».

Описание: Практикум, на котором педагоги знакомятся с различными техниками арт-терапии (рисование, лепка, коллаж и др.) и учатся использовать их для самовыражения, снятия стресса и повышения творческого потенциала.

Формат: Практические занятия, групповая работа, анализ работ.

3. Группы поддержки и коучинг.

Тема: «Клуб профессионального общения: делимся опытом, поддерживаем друг друга».

Описание: Регулярные встречи педагогов для обмена опытом, обсуждения проблем и поиска решений, оказания взаимной поддержки и повышения мотивации.

Формат: Круглый стол, дискуссия, мозговой штурм, разбор кейсов.

Тема: «Индивидуальный коучинг для педагогов: находим ресурсы для роста и развития».

Описание: Индивидуальные консультации с профессиональным коучем, направленные на выявление сильных сторон, постановку целей, разработку стратегий достижения успеха и преодоление препятствий.

Формат: Индивидуальные сессии, работа с целями, планирование действий, отслеживание прогресса.

4. Мероприятия, направленные на физическое и психическое здоровье.

Тема: «День здоровья педагога: перезагрузка и восстановление».

Описание: Организация мероприятий, направленных на поддержание физического и психического здоровья педагогов: занятия йогой, пилатесом, скандинавской ходьбой, посещение бассейна, массаж, консультации психолога и др.

Формат: Различные активности на выбор, направленные на релаксацию и восстановление.

Тема: «Релакс-комната для педагогов: островок спокойствия в ДОО».

Описание: Создание специального пространства в школе, где педагоги могут отдохнуть, расслабиться, помедитировать или просто почитать книгу в тишине.

Формат: Свободное посещение в течение рабочего дня.

Реализация условия «Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов» как инструмента профилактики эмоционального выгорания в дошкольной образовательной организации требует комплексного подхода. Мы создали поддерживающую среду, где педагоги чувствовали себя ценными.

Мы организовали семинары, тренинги и мастер-классы, направленные на развитие навыков саморегуляции, управления стрессом и повышения эмоциональной устойчивости, что является ключевым элементом. Вместе с руководством дошкольной образовательной организации составили план повышения квалификации и профессиональной переподготовки, которые направлены не только на освоение новых методик, но и на осознание педагогом своей роли, ценностей и ресурсов.

Проанализируем эффективность используемых нами условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов.

2.3. Анализ результатов исследования условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации

Нами было проведено повторное исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов после реализации условий, направленных на предупреждение эмоционального выгорания. Полученные нами результаты повторной диагностики педагогов осуществлялось по тем же методикам, что и до формирующей работы.

Рассмотрим результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Они представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты диагностики по методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Шкалы	Сформировавшаяся фаза	Фаза в стадии формирования	Фаза не сформировалась
«Напряжение»	(1 чел.) 5%	(1 чел.) 5%	(18 чел.) 90%
«Резистенция»	(2 чел.) 10%	(7 чел.) 35%	(11 чел.) 55%
«Истощение»	(2 чел.) 10%	0	(18 чел.) 90%

Мы отмечаем, что после реализации системы занятий количество респондентов с фазой в стадии формирования уменьшилось на 1 педагога (5%). Полученный результат означает, что для педагогов характерно: снижение воздействия психотравмирующих факторов, повышение уровня оценивания себя.

При повторной диагностике уменьшилось количество респондентов, имеющих фазу «Резистенция» в стадии формирования (с 10 педагогов (50%) до 7 педагогов (35%)). Полученный результат означает, что данные педагоги: эмоционально адекватны в собственных проявлениях, нравственно ориентированы.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что для 2 (10%) педагога характерна сформировавшаяся фаза «Истощение». Остальные респонденты по результатам исследования не имеют высоких или средних показателей по шкале «Истощение». Это свидетельствует о том, что изменений не произошло.

Наглядно результаты представлены на рисунке 4.

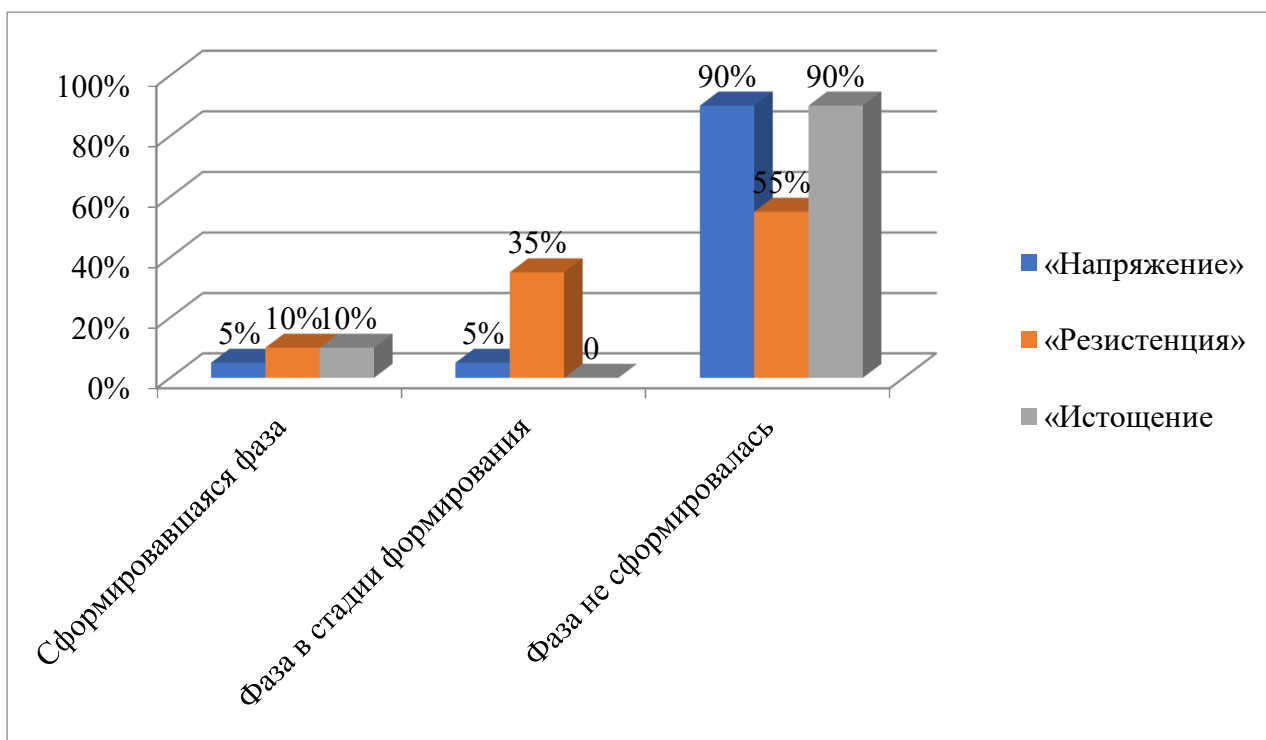


Рисунок 4 - Результаты диагностики по методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы можем говорить о том, что после реализации условий снизилось количество педагогов с проявлением симптомов синдрома эмоционального выгорания (с 20% до 13%), а также изменилось количество педагогов, не обладающих синдромом эмоционального выгорания (с 71% до 76%). При этом наблюдаются положительная динамика результатов.

Вторая методика исследования диагностики эмоционального выгорания – опросник на «выгорание» MBI. Рассмотрим результаты диагностики, представленные в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты диагностики по методике Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Шкалы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
«Эмоциональное истощение»	(2чел.) 10%	0	(18 чел.) 90%
«Деперсонализация»	(4 чел.) 20%	(5 чел.) 25%	(11 чел.) 55%
«Редукция профессиональных достижений»	(5 чел.) 25%	(5 чел.) 25%	(10 чел.) 50%

Мы отмечаем, что количество респондентов со средним уровнем снизилось с 6 педагогов до 0 педагогов (с 30% до 0%), в то время как количество с испытуемых с низким уровнем по шкале «Эмоциональное истощение» увеличилось с 12 педагогов до 18 (с 60% до 90%).

После реализации условий количество респондентов со средним уровнем снизилось с 8 педагогов до 5 (с 40 до 25%). Для данных педагогов свойственно: повышение эффективности в решении трудовых задач, оптимизм, повышение уровня эмпатии.

Мы отмечаем, что после реализации условий количество с низким уровнем по шкале «Редукция профессиональных достижений» увеличилось с 35% до 50%. Это значит, что педагоги данной группы стали лучше себя оценивать, чем до реализации системы занятий. Вследствие чего у педагогов повысился уровень профессиональной мотивации.

Наглядно результаты представлены на рисунке 5.

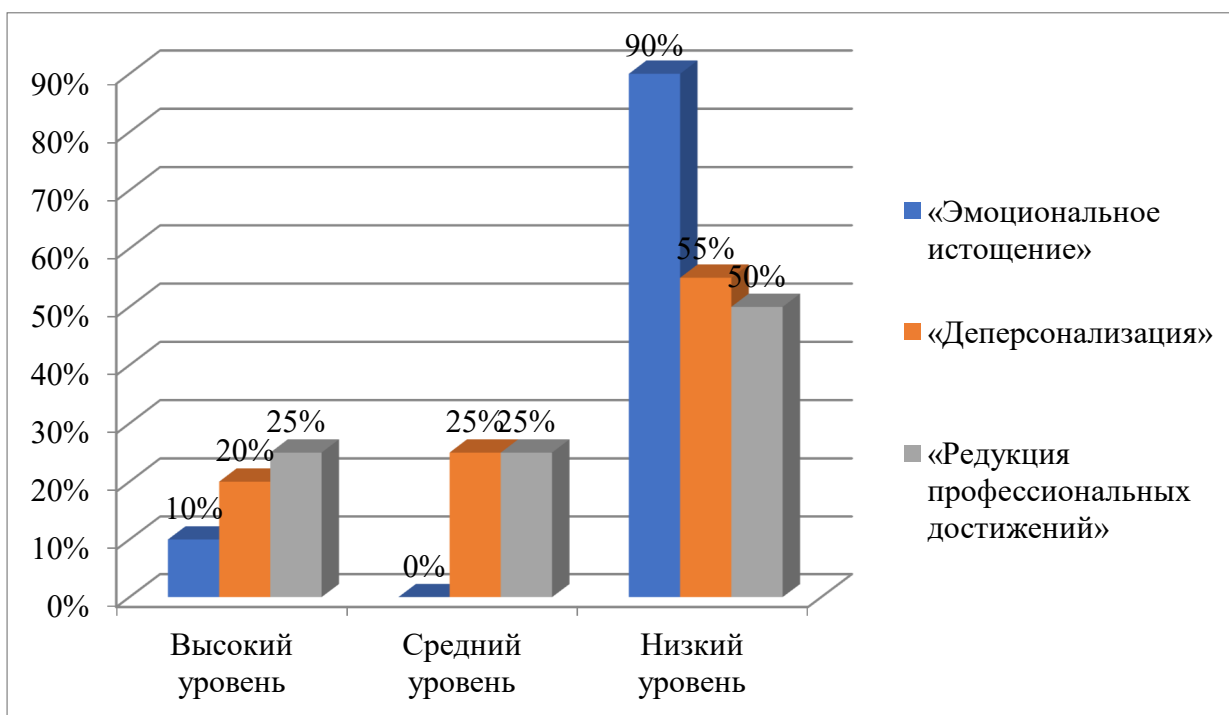


Рисунок 5 - Результаты диагностики по методике Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Анализируя результаты повторной диагностики, мы пришли к выводу, что 13 педагогов (65%) имеют низкий уровень синдрома эмоционального выгорания, 3 педагога (15%) обладают средним уровнем, 4 педагога (20%) отличаются высоким уровнем эмоционального выгорания.

Обобщая результаты исследования, полученные с помощью двух методик, мы заключаем, что у 5 педагогов (25%) испытуемых выявлены признаки синдрома эмоционального выгорания; 15 чел. (75%) не выявлены. Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания представлены ниже на рисунке 6.

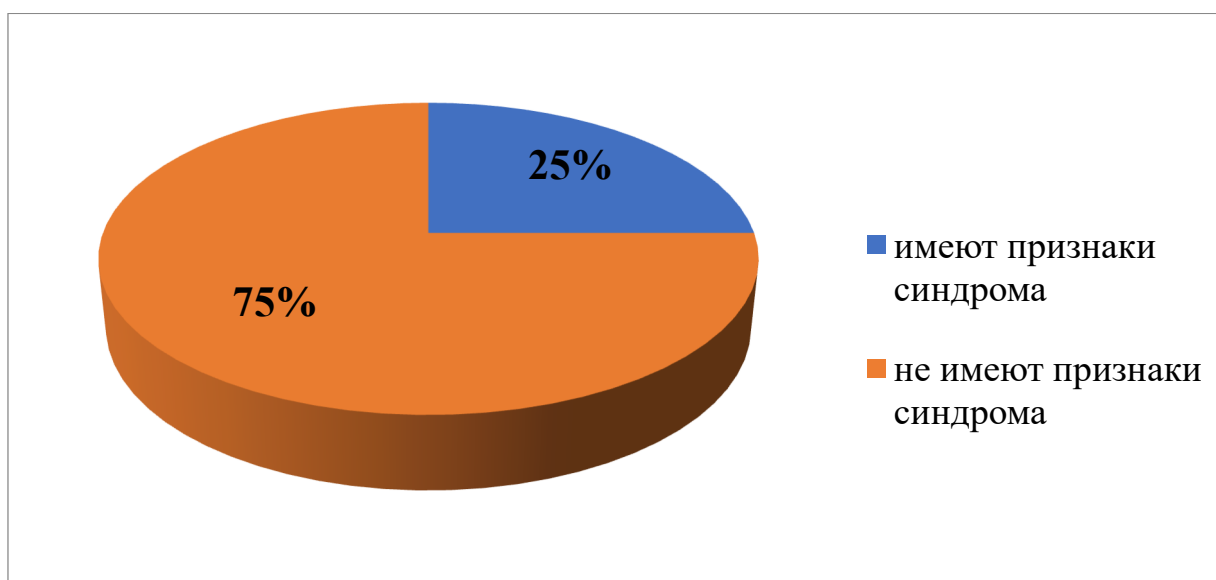


Рисунок 6 - Результаты первичной диагностики эмоционального выгорания педагогов

Далее мы сравнили результаты первоначального исследования и после внедрения условий. Результаты сравнительного анализа до эксперимента и после представлены в таблице 5 и на рисунке 7.

Таблица 6- Результаты диагностики эмоционального выгорания педагогов до внедрения условий и после

Показатель	Первоначальные данные		Повторные результаты		Разница	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Имеют признаки синдрома	8	40%	5	25%	-3	15%
Не имеют признаки синдрома	12	60%	15	75%	+3	15%

Наглядно итоговый результат представлен на рисунке 7.

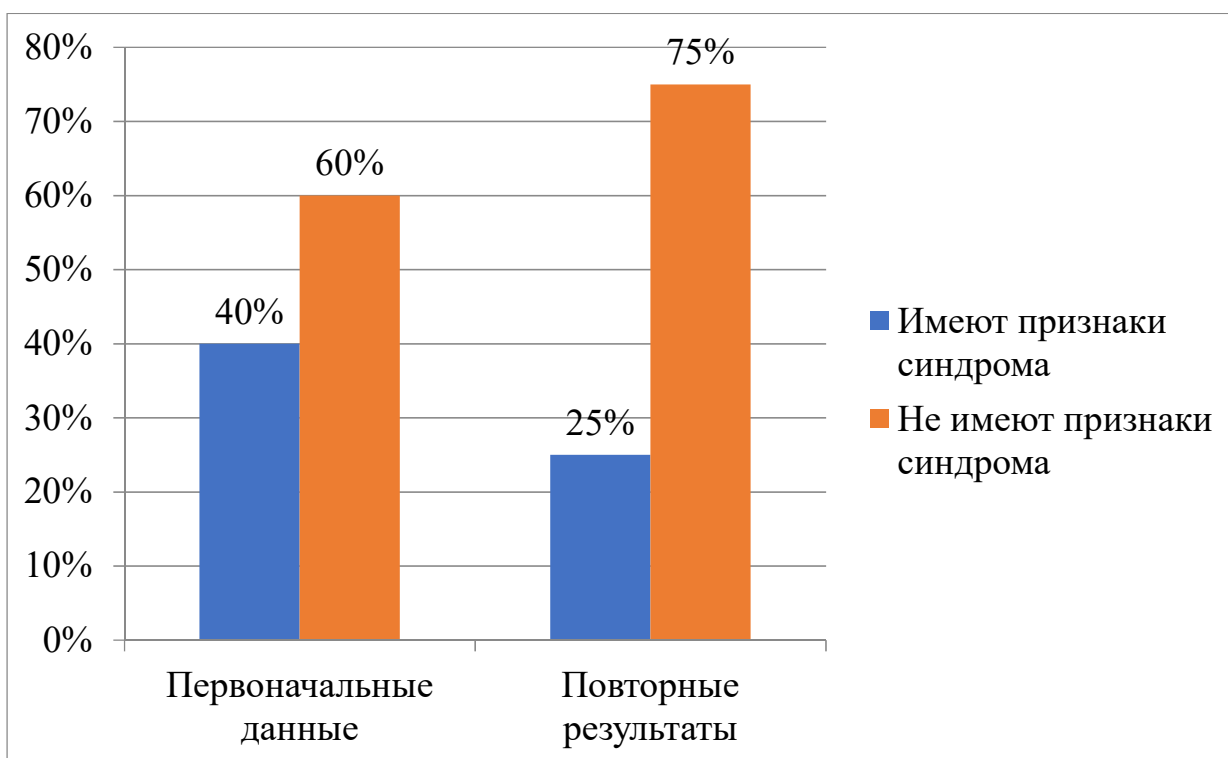


Рисунок 7 - Результаты диагностики эмоционального выгорания педагогов до внедрения условий и после

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение эмоционального выгорания педагогов, мы констатируем снижение количества педагогов с признаками эмоционального выгорания. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у педагогов улучшилась эффективность в решении трудовых задач, а также стабилизировалось эмоциональное состояние.

Таким образом, опираясь на результаты экспериментального исследования, мы можем сделать вывод что, внедренные нами условия, направленных на предупреждение эмоционального выгорания педагогов, являются эффективными.

Выводы по второй главе

В заключение второй главы, посвященной эмпирическому исследованию условий предупреждения эмоционального выгорания

педагогов дошкольной образовательной организации, можно сделать следующие выводы:

1. Организация и методы исследования. Эмпирическое исследование было организовано в три этапа: констатирующий, формирующий и итоговый. В ходе первого этапа были использованы методы тестирования для выявления уровня эмоционального выгорания и факторов, способствующих его возникновению. Исследование проводилось с использованием качественных и количественных методов, что позволило получить комплексные данные о состоянии эмоционального выгорания педагогов.

2. Формирующий этап исследования. На формирующем этапе был проведен анализ условий дошкольной образовательной организации, разработаны мероприятия для реализации условий эмоционального выгорания, включающие тренинги, групповые дискуссии и индивидуальные консультации. На этом этапе были апробированы инструменты для диагностики уровня эмоционального выгорания, включая опросники и наблюдения. Проведенные мероприятия по повышению осведомленности педагогов о признаках и последствиях эмоционального выгорания способствовали более глубокому пониманию проблемы.

3. Анализ результатов исследования условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных организаций показал, что реализация условий предупреждений эмоционального выгорания привела к статистически значимому снижению уровня эмоционального выгорания у педагогов. Были выявлены ключевые факторы, способствующие снижению эмоционального выгорания, такие как поддержка коллег, развитие навыков саморегуляции и организация благоприятной рабочей среды. Результаты показали, что наличие поддержки со стороны руководства и коллег, а также программы профессионального развития, значительно снижают уровень эмоционального выгорания. Выявлены ключевые факторы,

способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы, такие как регулярные тренинги по управлению стрессом и возможности для саморефлексии.

Таким образом, полученные данные во второй главе и выводы подчеркивают важность системного подхода к предупреждению эмоционального выгорания и необходимость внедрения эффективных практик в работу дошкольной образовательной организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессия педагога считается одной из самых важных социальных деятельностей, поэтому актуальность проблемы эмоционального выгорания возрастает с каждым годом. На педагога воздействует огромное количество эмоциональных факторов, а результатом является стресс и депрессия. Оно оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними.

Анализ научной литературы позволяет нам рассмотреть определение понятия «эмоциональное выгорание» – комплекс психических переживаний и поведенческих реакций, который сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника.

В ходе проведенного исследования были выявлены ключевые условия, способствующие предупреждению эмоционального выгорания педагогов в дошкольных образовательных организациях - оказание педагогам информационной и психологической помощи; профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов.

Эмоциональное выгорание является серьезной проблемой, влияющей не только на профессиональную деятельность педагогов, но и на качество образования, предоставляемого детям. Важным аспектом первого условия является формирование атмосферы взаимопомощи и поддержки среди коллег. Регулярные встречи, обсуждения и совместные мероприятия способствуют укреплению командного духа и снижению уровня стресса. Наличие психолога в организации или доступ к консультациям может помочь педагогам справляться с эмоциональными нагрузками и предотвращать выгорание.

Второе условие включает профессиональное развитие. Обучение и повышение квалификации педагогов играют значительную роль в их эмоциональном благополучии. Возможности для профессионального роста

помогают педагогам чувствовать себя уверенно и мотивированно. Оптимизация рабочего времени и распределение обязанностей могут значительно снизить уровень стресса. Важно, чтобы руководители образовательных организаций учитывали индивидуальные особенности и потребности педагогов. Поддержка личностного роста педагогов, включая занятия спортом, хобби и отдых, способствует улучшению общего эмоционального состояния и повышению устойчивости к стрессу.

Исследование проводилось на базе МКДОУ Еманжелинский детский сад «Солнышко» Челябинская область, Еткульский район с. Еманжелинка. В исследовании принимало участие 20 педагогов. Мы использовали следующие методики для исследования эмоционального выгорания:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
2. Опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Масlach и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

В итоге нами получены следующие результаты: у 8 педагогов (40%) испытуемых выявлены признаки синдрома эмоционального выгорания; 12 чел. (60%) не выявлены.

Мы провели анализ условий предупреждения эмоционального выгорания педагогов «Оказание педагогам информационной и психологической помощи» и «Профессиональное развитие и самосовершенствование педагогов» на базе МКДОУ Еманжелинский детский сад «Солнышко», было выявлено, что условия не реализуются в полном объеме. В связи с выявленными недочетами в реализации условий предупреждения эмоционального выгорания, мы разработали комплекс мер по их оптимизации. В частности, вместе с руководством дошкольной образовательной организации усилили информационную поддержку педагогов, предоставляя актуальные материалы по предупреждению эмоционального выгорания, стратегиям саморегуляции и доступным ресурсам психологической помощи.

Кроме того, мы совместно с руководством и психологом организации разработали комплексный план, включающий регулярные семинары, тренинги, индивидуальные консультации и с тематическими материалами по предупреждению эмоционального выгорания. Осуществили индивидуальный подход к планированию повышения квалификации, учитывая потребности и интересы педагогов.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение эмоционального выгорания педагогов, мы констатируем снижение количества педагогов с признаками эмоционального выгорания. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у педагогов улучшилась эффективность в решении трудовых задач, а также стабилизировалось эмоциональное состояние.

В заключение, для эффективного предупреждения эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации необходимо применение и иных условий. Это позволит не только сохранить здоровье педагогов, но и повысить качество образовательного процесса, что в конечном итоге положительно скажется на развитии детей. Результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к профилактике эмоционального выгорания, включающего как организационные, так и индивидуальные стратегии. Внедрение разработанных рекомендаций позволит создать благоприятную рабочую среду, способствующую сохранению психического здоровья и профессиональной эффективности педагогов дошкольной образовательной организации. Цель достигнута, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева А.В. Особенности эмоционального выгорания // Молодой ученый. - 2023. - № 26 (473). - С. 119-121. - URL: <https://moluch.ru/archive/473/104489/> (дата обращения: 12.12.2024).
2. Бабиева Л.Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, как направление деятельности руководителя образовательной организации // Современные технологии в образовании. - 2021. - № 21. - С. 25–31.
3. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с. – ISBN 978-5-7057-3091-9.
4. Барышникова Е.В. Психологическое здоровье педагогов дошкольной образовательной организации // Мир науки. Педагогика и психология. - 2020. - №5. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN520.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).
5. Бахтиярова Я.А., Крамаренко А.С., Терещенко А.С. Эмоциональное выгорание педагога и его профилактика // Теория и практика современной науки. - 2019. - № 1 (43). - С. 547-550. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37822929> (дата обращения: 14.12.2024).
6. Бергис Т.А., Кривуля Ю.С. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы // Карельский научный журнал. - 2020. - Т.9. - № 1 (30). - С. 47-49. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42575271> (дата обращения: 15.12.2024).
7. Богдан Н.Н., Масилова М.Г. Методологические основы изучения эмоционального выгорания как основа профилактической работы // АНИ: педагогика и психология. - 2022. - №3 (40). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-izucheniya->

emotsionalnogo-vygoraniya-kak-osnova-profilakticheskoy-raboty (дата обращения: 14.12.2024).

8. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения // МНИЖ. - 2020. - №6-2 (96). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-u-prepodavateley-vuzov-sposoby-vyyavleniya-i-preduprezhdeniya> (дата обращения: 14.12.2024).

9. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. - СПб. : Сударыня, 1999. – 28 с. - ISBN 5-87499--048-8.

10. Брешковская К.Ю., Бобровникова Н.С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - №5. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 17.12.2024).

11. Варгусова А.А., Ильвес А.Е., Сарпова Д.В., Старкова А.Д., Толмачева А. В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ в системе инклюзивного образования // Инклюзивное образование: теория и практика. - 2020. - С. 290–293.

12. Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - Т. 7, № 6. — С. 24. -URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42596496> (дата обращения: 16.12.2024).

13. Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога // Педагогика и психология образования. - 2019. - №4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-modeli-profilaktiki-emotsionalnogo-vygoraniya-sovremennogo-pedagoga> (дата обращения: 16.12.2024).

14. Вахабова С.А. Эмоциональное выгорание педагога: симптомы, меры профилактики // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 4-7 (60). - С. 46-48. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42839898> (дата обращения: 16.12.2024).
15. Винокурова А.С., Катаманова Е.В., Денисова И.А., Катаманов Д.А., Андреева О.К. Некоторые клинические аспекты синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31752> (дата обращения: 14.01.2025).
16. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3 - е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 299 с.
17. Гогицаева О.У., Кочисов В.К., Касаева Л.В. Специфика эмоционального выгорания педагогов ДОО и возможности профилактики // ЦИТИСЭ. - 2021. - № 2. – С.157-166
18. Гусякова Н.И., Кадырова А.Ж. Особенности феномена эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций // Ученые записки университета Лесгафта. - 2021. - №8 (198). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fenomena-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-doshkolnyh-obrazovatelnyh-organizatsiy> (дата обращения: 16.12.2024).
19. Дедуль А.А. Психолого-педагогические условия коррекции выгорания педагогов дошкольной образовательной организации // Концепции современного образования: время перемен. - 2020. - С. 135–140.
20. Диль-Илларионова Т.В. Экспресс-техники профилактики эмоционального выгорания педагога // Проблемы научной мысли. - 2022. - Т. 4. - № 9. - С. 39–42.

21. Долгополова А.В., Манухина А.М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. - 2020. - №2 (46). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 17.12.2024).
22. Дорингер В.П. Про эмоциональное выгорание: подкаст / В. П. Дорингер, А. Володько. - URL: <https://www.litres.ru/arseniy-volodko-27868152/53-pro-emocionalnoe-vygoranie-66174705/> (дата обращения: 17.12.2024).
23. Дубинская Е.В. Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания как технология сохранения психологического здоровья педабработников // Психология и педагогика: пути развития. - 2020. - № 1. - С. 139-151.
24. Егорова Р.А., Савельева М.Г. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения, работающих с детьми с ОВЗ // Аллея науки. - 2024. - Т. 3. - № 5 (92). - С. 456–461.
25. Зотова М.О. Профилактика эмоционального выгорания воспитателей дошкольной образовательной организации в профессиональной деятельности // Молодой ученый. - 2021. - № 52 (394). - С. 300-302. - URL: <https://moluch.ru/archive/394/87194/> (дата обращения: 18.01.2025).
26. Кадиева Р.И., Магомедова М.А., Магомедова Х.М. Особенности эмоционального выгорания лиц, занятых в сфере преподавательской деятельности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2019. - Т. 13. - № 3. - С. 96-104. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44237892> (дата обращения: 18.01.2025).
27. Киркалова Л.К. Здоровый педагог – здоровые дети (из опыта работы по профилактике эмоционального выгорания личности педагога) //

Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. - 2020. - № 8. - С. 148–154.

28. Кожевин А.Е., Осипов Ю.И. Особенности профилактики психолого-психолого-педагогического сопровождения педагогов в аспекте эмоционального выгорания // Вестник магистратуры. - 2022. - № 1-2 (124). - С. 75–77.

29. Кожевникова А.З. Особенности профилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений // Форум молодых ученых. - 2021. - № 12 (64). - С. 113–115.

30. Колузаева Т.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. - 2020. - № 1(31). - С. 122–130.

31. Коняева К. И. Профилактика эмоционального выгорания педагога // Научный потенциал. - 2021. - № 1(32). - С. 42–44.

32. Королькова Ю.Б. Деформации в профессиональной деятельности педагогов // Профессиональные представления. – 2021. – № 1 (13). – С. 31–38.

33. Линевич Т. И. Синдром эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных учреждений // Вестник науки. - 2022. - №11 (56). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-uchiteley-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 18.01.2025).

34. Лыбашева Ю.Ю., Малыхина Е.В. Синдром профессионального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации и условия профилактической деятельности // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». - 2022. - URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018029516>"><https://scienceforum.ru/2022/article/2018029516> (дата обращения: 18.01.2025).

35. Майорова Д.О. Профессиональное выгорание, как современная проблема педагогов дошкольного образования // Научно-практические исследования. - 2019. - № 8-7 (23). - С. 41-43. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578727> (дата обращения: 18.01.2025).
36. Маслач К. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 522 с. - ISBN 5-8046-0101-6
37. Международная классификация болезней: «Профессиональный синдром» эмоционального выгорания. - URL: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru (дата обращения: 19.01.2025).
38. Минакова А.О. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций // Молодой ученый. - 2023. - № 42 (489). - С. 156-158. - URL: <https://moluch.ru/archive/489/106817/> (дата обращения: 19.01.2025).
39. Михайлова А.В., Власова К.М. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов // Педагогическая перспектива. - 2022. - № 2(6). - С. 38–44. - URL: [https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38) (дата обращения: 20.01.2025).
40. Мороз Ю.С. Влияние выгорания и постстресса на качество образовательного процесса // Молодой ученый. – 2020. – № 30 (320). – С. 251–253. – URL: <https://moluch.ru/archive/320/72899/> (дата обращения: 20.01.2025).
41. Нижегородцева Н.В., Сизова А.А. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. - 2021. - №5 (122). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-pedagogov-doshkolnogo-obrazovaniya-s-raznym-urovнем-professionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 20.01.2025).

42. Николаева А.А., Беляева В.С. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе // КПЖ. - 2020. - №3 (140). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-v-pedagogicheskom-kollektive> (дата обращения: 20.01.2025).

43. Огольцова Е.Г., Рождественская Я.В. Синдром эмоционального выгорания педагогов: теоретический аспект // DanishScientificJournal. - 2020. - № 37-2. - С. 68-70. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43073137> (дата обращения: 20.01.2025).

44. Оммул О. А. Эмоциональное выгорание педагога и способы его предупреждения // Вопросы лингводидактики и межкультурной коммуникации в контексте современных исследований. - 2019. - С. 126–130.

45. Орел В.Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сборник научных трудов / Под ред. А. В. Брушлинского, А. В. Карпова. – М.: Институт психологии РАН, 2001. – С. 72–82. - ISBN: 5-9292-0070-X

46. Основные принципы национальной системы профессионального роста педагогических работников РФ, включая национальную систему учительского роста: утв. распоряжением Правительства РФ от 31.12.2019 № 3273-р // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». - URL: <https://www.ru/products/ipo/prime/doc/73284005/> (дата обращения: 20.01.2025).

47. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544 г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)". Дата подписания: 18.10.2013
Опубликован: 17.12.2013. Зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2013 г.

48. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: утв. приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544н // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». - URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения: 20.01.2025).

49. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. Ю.А. Никишина. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 64 с.

50. Рыбина Е.А., Торопова А.И., Семененко А.И., Ротанова В.А., Куденкова Н.А. Эмоциональное выгорание современного педагога: причины и стадии // Психология, социология и педагогика. - 2022. - № 1. - URL: <https://psychology.snauka.ru/2022/07/8668> (дата обращения: 2.02.2025).

51. Санина М.В., Острикова О.А. Модель профилактики эмоционального выгорания педагогических работников дошкольных образовательных организаций // Педагогическая перспектива. - 2025. - № 1(17). - С. 10–17. - URL: [https://doi.org/10.55523/27822559_2025_1\(17\)_10](https://doi.org/10.55523/27822559_2025_1(17)_10) (дата обращения: 02.02.2025).

52. Сахошко А.Н. Музыкотерапия как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания современного педагога // Вестник магистратуры. - 2022. - № 1-2 (124). - С. 55–57.

53. Семиздралова О.А., Плотников А.Ю. Исследование связи синдрома эмоционального выгорания и мотивации педагогов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2022. - №4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-svyazi-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-i-motivatsii-pedagogov> (дата обращения: 20.01.2025).

54. Сергеева М.А., Фурси Л.Ф., Кубекова А.С. Особенности потребностно-мотивационной сферы педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - №4. - URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-potrebnostno-motivatsionnoy-sfery-pedagogov-effektivno-preodolevayushih-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 20.01.2025).

55. Серебрякова И.Д., Темникова Е.Ю. Интеллект-карта как средство профилактики эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных организаций // Ученые записки НТГСПИ. Серия: Педагогика и психология. - 2022. - № 2. - С. 63–74.

56. Стрельников С.С., Вохминцев А.П., Ханжина С.В., Соломатова Н.А. Потенциал приемов театрализации образовательного процесса в целях профилактики эмоционального выгорания педагогов // Человеческий капитал. - 2023. - № 9 (177). - С. 209–218.

57. Тамарская Н.В., Новикова И.С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов-психологов // Ярославский педагогический вестник. - 2022. - №4 (127). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-psihologov> (дата обращения: 20.01.2025).

58. Тарасова Е.М. Показатели профессионального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций с разным стажем работы человеческий капитал. - 2023. - № 5(173). - URL: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/05/202305_p348-355.pdf с. 348-355 (дата обращения: 20.01.2025).

59. Темаев Т.В., Темаева И.В., Трубецковд. А.Д., Комлева Н.Е., Чуслева Д.А. Особенности эмоционального выгорания сотрудников дошкольных образовательных организаций // Гигиена и санитария. - 2023. - 102(6). - С. 573-579. -URL: <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2023-102-6-573-579> (дата обращения: 21.01.2025).

60. Хазиева Э.Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов // Academic research in educational sciences. – 2022. – Vol. 3. – Is. 2. – P. 848–855.

61. Хакус Е.А., Никуленкова О.Е. Арт-терапия как эффективное средство профилактики эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций // Научный вестник Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт». - 2021. - № 4. - С. 67–71.

62. Чердымова Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. Самара: Издательство Самарского университета, 2019. - 124 с. - ISBN 978-5-7883-1425-9: 120 экз.

63. Чернышова М.Д. Профессиональное здоровье педагога // Научный Лидер. – 2021. – № 15 (17). – С. 65–72.

64. Чуйкова Т. С., Крупянко И. С. Синдром эмоционального выгорания у педагогов // Проблемы и вызовы научно-технологического развития в глобализирующемся мире: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - Белгород. - 2023. - С. 120-123. - URL: <https://apni.ru/article/7779-sindrom-emotsionalnogo-vigoraniya-u-pedagogov> (дата обращения: 21.01.2025).

65. Шебанова Т.А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в рамках инклюзивного образования // Духовная ситуация времени. - 2023. - № 2 (31). - С. 36–38.

66. Яцковская И.Ф., Бегидова С.Н. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания обучающихся технического вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2020. - № 1 (253). - С. 79-85. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42976207> (дата обращения: 21.01.2025).