

Новикова Виктория Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-138420

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

Аннотация: в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) комбинированного вида, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями. Анализируются современные исследования в области психологии труда, педагогики и стресс-менеджмента, обосновывается необходимость дифференцированного подхода к профилактике профессионального выгорания. Предложена модель дифференцированной профилактики, учитывающая индивидуальные и профессиональные особенности воспитателей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги дошкольного образования, профилактика, дифференцированный подход.

Эмоциональное выгорание (ЭВ) представляет собой сложный психологический феномен, который развивается в результате хронического профессионального стресса и характеризуется триадой симптомов: эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональной эффективности (Н.Е. Водопьянова [4]). В современной психологии труда этот синдром рассматривается как следствие длительного дисбаланса между профессиональными требованиями и имеющимися у работника ресурсами для их преодоления (В.Е. Орел [8], В.В. Бойко [3] и другие). Особую актуальность проблема приобретает в сфере дошкольного образования, где педагоги ежедневно сталкиваются с необходимостью высокой эмоциональной вовлеченности и когнитивной нагрузки (Е.Ю. Костин [7]). Ситуация усугубляется в дошкольных учреждениях

комбинированного вида, где одновременно обучаются дети с нормотипичным развитием и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Как показывают исследования Е.В. Коротаевой [6], Е.Ю. Костины [7], Е.А. Екжановой, Е.В. Резниковой [5], уровень профессионального стресса у таких педагогов существенно выше, а риск развития синдрома эмоционального выгорания возрастает в 1,5–2 раза по сравнению с воспитателями общеобразовательных групп.

Согласно исследованиям Л.Г. Бабиевой [1] и Т.А. Шебановой [9] дифференцированный подход к профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольного учреждения комбинированного вида должен учитывать три основных аспекта: индивидуально-психологические особенности воспитателя, стаж профессиональной деятельности и специфику работы с разными категориями детей. Такой многоуровневый подход позволяет разработать адресные профилактические программы, максимально соответствующие потребностям конкретного педагога.

Для начинающих педагогов (со стажем работы до 3 лет) основными факторами риска развития эмоционального выгорания являются недостаток практического опыта, трудности в адаптации к профессиональной деятельности и отсутствие сформированных копинг-стратегий. В этом случае наиболее эффективными мерами профилактики выступают: система наставничества, регулярные супервизии, тренинги по управлению временем и эмоциональным состоянием, а также программы по развитию коммуникативных навыков взаимодействия как с детьми, так и с родителями.

Для педагогов со стажем работы от 3 до 10 лет, основными факторами риска эмоционального выгорания становятся профессиональная рутина, эмоциональное насыщение и снижение мотивации. В этом случае дифференцированная профилактика должна включать: программы профессионального роста и переподготовки, участие в инновационных проектах, ротацию профессиональных обязанностей, а также тренинги по поиску новых смыслов в профессиональной деятельности. Важным аспектом является предоставление возможно-

стей для самореализации через участие в конкурсах профессионального мастерства и методических объединениях.

Для педагогов-ветеранов (со стажем более 10 лет) ключевыми факторами риска являются профессиональная усталость, ригидность и сопротивление инновациям. В этом случае эффективными мерами профилактики становятся: супервизорские группы, тренинги по преодолению профессиональных стереотипов, а также программы по передаче профессионального опыта.

Особого внимания требует дифференциация профилактических мер с учетом индивидуально-психологических особенностей педагогов. Для сотрудников с высоким уровнем нейротизма и тревожности, по данным исследований Е. М. Беспаленко, наиболее эффективными оказываются индивидуальные программы психологической поддержки, включающие когнитивно-поведенческие техники, методы арт-терапии и тренинги эмоциональной саморегуляции. Для педагогов с выраженной интроверсией важное значение имеют методы аутогенной тренировки и релаксации, в то время как для экстравертов более эффективными оказываются групповые формы работы и методы социальной поддержки [2].

Таким образом, дифференцированный подход к профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольных учреждений комбинированного вида должен представлять собой комплексную систему мер, учитывающую стаж работы, индивидуально-психологические особенности и специфику профессиональной деятельности каждого воспитателя. Такой подход позволяет не только предотвращать развитие синдрома эмоционального выгорания, но и способствует повышению профессиональной удовлетворенности и качества образовательного процесса в целом.

Дошкольное образовательное учреждение города Краснодара №214 является учреждением комбинированного вида, в котором организовано функционирование пяти типов групп. А именно общеобразовательные и компенсирующие для разных типов дизонтогенетического развития детей с ОВЗ (для детей с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, умственной отсталостью и для детей с расстройствами аутистического спектра). Поэтому в

данном учреждении проблема эмоционального выгорания педагогов является одной из самых актуальных. Специфика работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности, требует от воспитателей и специалистов повышенной эмоциональной вовлеченности, терпения и профессиональной выдержки, что при длительном воздействии может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания.

В учреждении реализуется комплексная система профилактических мер, учитывающая как общие закономерности профессионального выгорания, так и индивидуальные особенности каждого педагога. Основой этой системы является создание благоприятной организационной среды, включающей рациональное распределение рабочей нагрузки, возможность временного переключения между разными категориями воспитанников, а также внедрение гибкого графика работы. Особое внимание уделяется адаптации молодых специалистов через институт наставничества, когда опытные педагоги помогают новым сотрудникам освоить специфику работы в инклюзивной образовательной среде.

Важнейшим компонентом профилактической работы выступает психологическое сопровождение педагогического коллектива. Регулярный мониторинг эмоционального состояния сотрудников с использованием современных диагностических методик позволяет своевременно выявлять признаки профессионального выгорания. На основе диагностических данных разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологической поддержки, включающие тренинги стрессоустойчивости, занятия по освоению техник эмоциональной саморегуляции и методы когнитивно-поведенческой терапии. Особой популярностью среди педагогов пользуются арт-терапевтические занятия, позволяющие через творческое самовыражение снять накопившееся напряжение.

Профессиональное развитие педагогов рассматривается в учреждении как важный ресурс профилактики выгорания. Система непрерывного повышения квалификации, участие в методических объединениях и профессиональных конкурсах способствует поддержанию мотивации и предотвращению профессиональной стагнации. Особое внимание уделяется обучению современным техно-

логиям работы с детьми с ОВЗ, что повышает профессиональную уверенность педагогов и снижает уровень стресса, связанного с недостатком компетенций.

Корпоративная культура учреждения строится на принципах взаимоподдержки и командного взаимодействия. Регулярные мероприятия по сплочению коллектива, традиции взаимопомощи и система морального поощрения создают благоприятный психологический климат. В учреждении оборудованы специальные зоны психологической разгрузки, где педагоги могут отдохнуть и восстановить силы в течение рабочего дня.

Для работы с наиболее сложными случаями, особенно при взаимодействии с детьми с расстройствами аутистического спектра, организованы супервизорские группы под руководством опытных психологов. Эти встречи позволяют педагогам не только получить профессиональную поддержку в решении сложных ситуаций, но и осмыслить свой опыт, предотвращая накопление негативных эмоций.

Список литературы

1. Бабиева Л.Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, как направление деятельности руководителя образовательной организации / Л.Г. Бабиева // Современные технологии в образовании. – 2021. – №21. – С. 25–31. EDN NYRRRQ
2. Беспаленко Е.М. Особенности развития и течения невротических расстройств у педагогов с нервно-психической неустойчивостью / Е.М. Беспаленко // Молодой учёный. – 2015. – №7. – С. 266–269. EDN TPPKPP
3. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1996. – 278 с.
4. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: теория и практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2017. – 336 с.
5. Екжанова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования / Е.А. Екжанова, Е.В. Резникова. – М.: Национальный книжный центр, 2020. – 208 с.

6. Коротаева Е.В. Эмоциональное выгорание педагогов инклюзивных образовательных учреждений / Е.В. Коротаева // Дефектология. – 2018. – №5. – С. 67–74. EDN TXYHZU
7. Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения / Е.Ю. Костин // Педагогика и психология образования. – 2013. – №2. – С. 40–44. EDN QJHTGH
8. Орел В.Е. Синдром психического выгорания / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. №1. – С. 90–101.
9. Шебанова Т.А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ в рамках инклюзивного образования / Т.А. Шебанова // Духовная ситуация времени. Россия XXI век. – 2023. – №2 (31). – С. 36–38. EDN OQZQGR