

Баранова Эльвира Авксентьевна

д-р психол. наук, доцент

Иванова Ольга Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ЕГО ПОДДЕРЖАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается психологическое здоровье педагогов как условие эффективной профессиональной деятельности и благоприятного развития детей. Выделяются основные факторы профессионального напряжения: высокая эмоциональная и коммуникативная нагрузка, ответственность за безопасность воспитанников, взаимодействие с родителями и коллегами, изменение требований к профессиональной деятельности и недостаток времени для восстановления. Особое внимание уделяется профилактике профессионального выгорания как условия поддержания психологического здоровья. Рассматриваются индивидуальные и организационные способы поддержания психологического здоровья педагога, и подчеркивается необходимость комплексной профилактической системы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, педагог дошкольного образования, профессиональное выгорание, факторы риска и профилактика профессионального выгорания, психологическая поддержка воспитателей.

Деятельность педагога дошкольного образования отличается высокой эмоциональной и коммуникативной насыщенностью. Воспитатель организует образовательную деятельность, взаимодействует с детьми, обеспечивает их безопасность, поддерживает благоприятную атмосферу в группе, сотрудничает с

родителями и коллегами, а также выполняет документационную и методическую работу.

В таких условиях психологическое состояние педагога имеет особое значение. Эмоционально устойчивый воспитатель способен сохранять доброжелательность и конструктивность в сложных ситуациях. Длительное напряжение может сопровождаться усталостью, раздражительностью, эмоциональным истощением и снижением удовлетворённости профессиональной деятельностью. Как отмечает Л. М. Митина, профессиональное развитие педагога связано с его личностными ресурсами, самореализацией и способностью преодолевать профессиональные затруднения [4, с. 25–28]. Следовательно, эффективность воспитателя определяется не только профессиональной компетентностью, но и психологической устойчивостью.

Цель статьи – рассмотреть факторы риска для психологического здоровья педагогов дошкольного образования и основные направления его поддержания.

Психологическое здоровье предполагает способность сохранять внутреннюю устойчивость, адаптироваться к меняющимся условиям, осознавать собственные потребности и возможности, выстраивать продуктивные отношения и реализовывать себя в значимой деятельности. Работа воспитателя относится к профессиям типа «человек – человек» и требует постоянного эмоционального взаимодействия.

В течение рабочего дня педагог переключается между организацией деятельности группы, разрешением конфликтов, поддержкой детей, учётом их индивидуальных потребностей, общением с родителями и профессиональным планированием. Если требования деятельности длительное время превышают имеющиеся ресурсы, возрастает риск хронического напряжения.

Ключевыми факторами риска являются высокая эмоциональная нагрузка, ответственность и интенсивность межличностного взаимодействия. Педагогу необходимо регулировать собственные эмоции даже при усталости и недомогании, сохраняя спокойное и уважительное общение с детьми, родителями, руко-

водством и коллегами. Такая постоянная регуляция требует значительных психологических ресурсов.

Высокая ответственность связана с организацией образовательного процесса, безопасностью детей, соблюдением режима и взаимодействием с родителями. Дополнительную нагрузку создают изменение профессиональных требований, освоение новых технологий, повышение квалификации, методическая работа и оформление документации. Перенос профессиональных задач за пределы рабочего времени сокращает возможности восстановления.

Отдельного внимания заслуживает профессиональное выгорание. Всемирная организация здравоохранения определяет burnout как профессиональный феномен, возникающий вследствие хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова связывают выгорание с длительным профессиональным стрессом и соотношением требований деятельности и ресурсов человека [2, с. 20–24]. К основным проявлениям относятся истощение, психологическое дистанцирование от работы и снижение профессиональной эффективности [6].

Поэтому необходимы диагностика состояния педагогов, ранняя профилактика профессионального выгорания и использование специальных психологических методов [1, с. 7–15]. Одновременно педагог может применять способы поддержания психологического здоровья в повседневной жизни.

Важным условием является эмоциональная осознанность: педагогу следует замечать усталость, раздражительность, тревогу и снижение интереса к работе. Это помогает своевременно увидеть изменения, затрудняющие профессиональную деятельность. Значение имеет и рациональное распределение нагрузки: обязательные задачи следует отделять от тех, которые можно перенести или сократить.

Необходимо полноценное восстановление сил и работоспособности, которое обеспечивается не только сном и отдыхом, но и сменой деятельности, а также временем, не связанным с профессиональными задачами.

Полезно применять в течение рабочего дня краткие техники саморегуляции: дыхательные и когнитивные упражнения, техники заземления, мышечную релаксацию, визуализацию.

Важную роль играет конструктивное общение. Воспитателю необходимо обсуждать профессиональные трудности с коллегами и руководством, устанавливать разумные границы и корректно сообщать о своих возможностях. При устойчивых психологических трудностях целесообразно своевременно обращаться к психологу или другому квалифицированному специалисту.

Профилактика профессионального выгорания является существенным условием поддержания психологического здоровья педагогов дошкольного образования. Её целесообразно организовывать на трёх уровнях. Первый уровень – первичная профилактика: рациональная организация труда, психологическое просвещение, обучение саморегуляции и формирование благоприятного климата. Второй – выявление ранних признаков истощения, раздражительности, снижения мотивации и ощущения профессиональной неэффективности. Третий – специализированная помощь при выраженных и длительных трудностях.

Система профилактики может включать регулярные консультации, мини-семинары, тренинги коммуникативных навыков, упражнения на восстановление и обсуждение профессиональных проблем. Однократные мероприятия не устраняют систематическую перегрузку, поэтому психологическая профилактика должна сочетаться с изменениями в организации труда.

Если источниками напряжения являются перегрузки, конфликтные отношения или отсутствие поддержки, индивидуальная саморегуляция компенсирует проблему лишь частично. Значимыми организационными условиями являются: 1) рациональная организация труда; 2) возможности профессионального развития, поскольку новые знания и видимый результат деятельности поддерживают профессиональную мотивацию; 3) позитивный психологический климат коллектива, включающий профессиональную поддержку, обмен опытом и взаимопомощь; 4) ресурсы психологической службы дошкольной организации –

регулярная экспресс-диагностика для выявления факторов риска и определение необходимой помощи: индивидуальных консультаций, групповых занятий, тренингов и других мероприятий.

Таким образом, психологическое здоровье педагога дошкольного образования является важным условием профессиональной устойчивости и качественного выполнения профессиональных задач. Высокая эмоциональная, коммуникативная и организационная нагрузка при неблагоприятных условиях может создавать риски хронического стресса, профессионального выгорания и снижения способности эффективно справляться с трудностями.

Поддержание психологического здоровья требует комплексного подхода. На индивидуальном уровне важны эмоциональная осознанность, саморегуляция, рациональное распределение нагрузки, полноценное восстановление и своевременное обращение за помощью. На уровне организации необходимы благоприятный психологический климат, разумная нагрузка, профессиональная поддержка и возможности развития. Поэтому забота о психологическом здоровье воспитателя должна стать постоянным направлением деятельности дошкольной образовательной организации.

Список литературы

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2008. – 122 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 336 с.
3. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академический проект; Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
4. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие / Л. М. Митина. – Москва : Академия, 2004. – 320 с.
5. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Институт психологии РАН, 2015. – 330 с.

6. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon». – URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon> (date of access: 18.09.2026). – Текст : электронный.