

проводить игры и задания на развитие наблюдательности, распределения, переключения и объема внимания; игры на развитие слухового и сенсорного внимания.

В заключении, можно сказать, что проведенное нами исследование даёт полное основание утверждать, что работа по развитию внимания дошкольников необходима и важна.

Таким образом, внимание детей можно и нужно воспитывать. При возникновении в активной деятельности ребёнка, внимание не только вызывается, но и поддерживается рационально организованной деятельностью детей, и прежде всего их активным умственным трудом. Организация воспитателем деятельности детей, которая основана на разных формах их мыслительной активности, формирует особую черту личности – внимательность.

Внимательность проявляется в умении длительно сосредоточиваться на объекте деятельности, управлять своим вниманием, что составляет одну из наиболее существенных черт, характеризующих общую готовность человека к труду.

На протяжении дошкольного возраста постепенно развиваются все свойства внимания: увеличивается объем внимания, возрастает возможность распределения внимания в связи с автоматизацией многих действий ребёнка, внимание становится более устойчивым, возрастает его произвольность. Развитие произвольного внимания тесно связано с развитием речи, волевых свойств личности дошкольника, с пониманием значения предстоящей деятельности, осознанием её цели.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ананьев, Б.Г. Психология чувственного познания / Б.Г. Ананьев. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 486 с.
2. Андреев, О.А. Тренируйте внимание / О.А. Андреев – М.: Просвещение, 1994- 135 с.
3. Башаева, Т.В. Роль внимания в жизни дошкольника: Энциклопедия воспитания и развития дошкольника / Т.В. Башаева, Н.Н. Васильева, Н.В. Ключева [и др.] – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2001. – 480 с.
4. Величковский, В.М. Психология восприятия / В.М. Величковский, В.П. Зинченко, А.Р. Лурия. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1973. – 39с.
5. Выготский, Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 336 с.

**Петрова С.М.\***, *доцент, кандидат психологических наук*  
[psm17031963@gmail.com](mailto:psm17031963@gmail.com)

**Справчикова М.С.\*\***, *воспитатель по физической культуре*  
[psm@land.ru](mailto:psm@land.ru)

*\*Псковский государственный университет, г. Псков, Российская Федерация*

*\*\*МБОУ «Детский сад «Радуга», г. Псков, Российская Федерация*

УДК 159.9(075)

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. К профессиям с высоким риском развития синдрома эмоционального выгорания относится деятельность педагогического работника. Эмоциональное выгорание педагогов дошкольного образования развивается в процессе их профессиональной деятельности и проявляется в повышенном напряжении, повышенной утомляемости и эмоциональном истощении. Вместе с тем уровень нервно-психической устойчивости педагогов является одним из факторов, который будет способствовать профилактике профессионального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, нервно-психическая устойчивость, профессиональная деятельность, педагоги дошкольного образования

## EMOTIONAL BURNOUT AND NERVO-MENTAL STABILITY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article is devoted to the problem of emotional burnout in professional activities. Professions with a high risk of developing emotional burnout syndrome include the activity of a teaching worker. Emotional burnout of preschool teachers develops in the process of their professional activities and manifests itself in increased tension, increased fatigue and emotional exhaustion. At the same time, the level of neuropsychic stability of teachers is one of the factors that will contribute to the prevention of professional burnout.

Key words: emotional burnout, neuropsychic stability, professional activity, preschool teachers

**Введение.** Профессия педагога имеет большое социальное значение. Современная концепция образования, определенная ФГОС нового поколения, требует от педагога умения актуализировать развитие учащихся, что невозможно без собственного личностного и профессионального благополучия. Проблема обеспечения психологического здоровья обусловлена повышением требований к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Способность педагога сохранять положительную профессиональную направленность и преодолевать кризисные состояния в процессе профессиональной деятельности является важнейшим ресурсом, с одной стороны, современного образования, с другой, личностного благополучия самого педагога.

Эмоциональное выгорание существенно препятствует эффективной реализации педагогом современных образовательных целей. Эмоциональное выгорание – это негативная реакция специалиста на рабочую нагрузку, нехватку времени и сложность возникающих педагогических ситуаций. Этому также может способствовать несоответствие требований, предъявляемых руководством, возможным результатам, расхождение во мнениях руководителя и подчиненных, а также чрезмерный контроль над выполняемой деятельностью.

**Материал и методы.** Целью исследования является изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости в профессиональной деятельности педагогов дошкольного общеобразовательного учреждения.

Предметом исследования является взаимосвязь эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости в профессиональной деятельности педагогов дошкольных общеобразовательных учреждений.

Объектом исследования являются педагоги дошкольного общеобразовательного учреждения.

Характеристика выборки: В исследовании приняли участие педагоги ДООУ в количестве 25 человек, все испытуемые женского пола. Среди них 20% педагогов со стажем более 15 лет, 20% педагогов со стажем от 10 до 15 лет, 28% воспитателей работают с детьми от 5 до 10 лет, 32% обучают детей менее 5 лет. Необходимо отметить, что 60% воспитателей имеют высшее образование, 40% – среднее специальное.

Для осуществления поставленной цели использовался следующий психодиагностический инструментарий: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика диагностики профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой; методика определения уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова, а также метод беседы и методы математико-статистической обработки данных (описательный анализ, сравнительный анализ и корреляционный анализ).

**Результаты и их обсуждение.** В целях получения информации об отношении к профессиональной деятельности с педагогами ДООУ была проведена беседа. На вопрос: «Изменилось ли Ваше отношение к выбранной профессии после начала Вашей профессиональной деятельности?» 56% педагогов ответили, что «нет», оставшиеся 44% подчеркнули, что изменения произошли в лучшую сторону. На вопрос: «С какими трудностями вы сталкиваетесь в процессе работы в отношении собственных пере-

живаний?» большинство педагогов (60%) подчеркнули повышенную утомляемость, снижение работоспособности, у 16% респондентов имеется страх в общении с администрацией ДОУ. Также необходимо отметить, что на вопросы: «Почему Вы выбрали профессию воспитателя? Чем она для Вас привлекательна?», большинство педагогов ответили, что не представляют свою жизнь без детей, работа с ними доставляет им большое удовольствие. Воспитатели считают, что непосредственная близость с детьми продлевает молодость, дает энергию, позволяет многократно проживать детство. Некоторые воспитатели подчеркивают удобный график работы. На вопрос: «Что в профессии воспитателя вы считаете самым главным?» все педагоги подчеркнули любовь к детям и взаимопонимание. По мнению респондентов, личными качествами, которыми должен обладать воспитатель, являются: ответственность, стрессоустойчивость, терпение, доброта, целеустремленность, наблюдательность, искренность, эрудированность, жизнерадостность, самообладание, трудолюбие, выдержка, умение общаться и находить общий язык с детьми.

Исследование эмоционального выгорания с помощью методики В.В. Бойко позволило выявить тот факт, что фаза напряжения у 72% педагогов отсутствует, 20% находятся в критическом состоянии, и только у 8% воспитателей фаза напряжения полностью сформировалась, что может выражаться в переживании психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, повышенной тревожности. Фаза резистенции у 28% педагогов не сформирована, у 32% педагогов она находится в стадии формирования, у 40% фаза сформировалась, что говорит об их сопротивлении нарастающему стрессу, педагоги данной группы стремятся к психологическому комфорту и поэтому стараются снизить давление внешних обстоятельств. Фаза истощения не сформирована у 68% педагогов, что благоприятно отражается на их эмоциональном самочувствии, у 20% данная фаза находится на стадии формирования, у 12% воспитателей ДОУ данная фаза является сформированной, что характеризуется падением их общего энергетического тонуса, «выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности данных педагогов.

Исследование эмоционального выгорания педагогов с помощью методики К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой выявило тот факт, что «Эмоциональное истощение» не характерно для 28% педагогов, а 40% имеют средний уровень этого показателя. При этом у 32% педагогов наблюдается высокий уровень эмоционального истощения, которое может проявляться в снижении эмоционального тонуса, повышенном умственном утомлении, ощущении пресыщения работой. «Деперсонализация» не свойственна 20% испытуемых, средний уровень по этой шкале наблюдается у 44% педагогов, у 36% воспитателей наблюдается высокий уровень деперсонализации, который может проявляться в эмоциональной отстраненности и безразличии, формальном исполнении профессиональных обязанностей без личного участия и сопереживания.

Высокий уровень «Снижение профессиональных достижений» характерен для 4% испытуемых, что отражает степень удовлетворенности педагога собой как личностью и как профессионалом; низкие показатели по данной переменной характерны для 64% педагогов. Значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, приводящую к снижению профессиональной мотивации, увеличению негативизма по отношению к служебным обязанностям, склонности к снятию с себя ответственности, к изоляции от других, к отстраненности и неучастию к делам организации. Также данные, полученные в ходе эмпирического исследования, позволяют сделать вывод, что 8% педагогов имеют высокий уровень эмоционального выгорания, поскольку имеют высокие баллы по шкале «Эмоциональное истощение» и по шкале «Деперсонализация» и низкие баллы по шкале «Снижение профессиональных достижений».

Исследование нервно-психической устойчивости педагогов в профессиональной деятельности с помощью методики В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2» позволило установить, что 24% педагогов имеют оптимальным уровень НПУ, поэтому нервно-психические расстройства в их профессиональной деятельности маловероятны; 60% педагогов имеют удовлетворительный уровень НПУ и нервно-психические расстройства могут возникнуть у них только в тяжелых условиях. В то же время у 16% педагогов высока вероятность развития нервно-психических расстройств, о чем свидетельствует их низкий уровень НПУ. Важно отметить, что в группе с неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью большинство педагогов имеет стаж работы более 10 лет.

В целях выявления значимых различий по показателям эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы педагогов ДОУ нами был применен сравнительный анализ с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни. В результате были обнаружены значимые различия между педагогами, работающими меньше 10 лет, и педагогами, работающими больше 10 лет. У педагогов, работающих в системе ДОУ более 10 лет, выше уровень эмоционального истощения ( $U=403$ ,  $p=0,029$ ), они более высоко оценивают свои профессиональные достижения ( $U=417$ ,  $p=0,017$ ), у них более выражена фаза напряжения ( $U=512$ ,  $p=0,045$ ) и выше уровень истощения ( $U=503$ ,  $p=0,03$ ), чем у педагогов, работающих менее 10 лет. Сравнение показателей нервно-психической устойчивости ( $U=484$ ,  $p=0,005$ ) говорит о том, что уровень НПУ выше у педагогов ДОУ, работающих менее 10 лет.

В целях проверки гипотезы о наличии зависимости между показателями эмоционального выгорания и уровнем нервно-психической устойчивости педагогов был применен коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена. В ходе корреляционного анализа выявлены обратные взаимосвязи при  $r \leq 0,01$  между уровнем нервно-психической устойчивости и фазами напряжения и резистенции эмоционального выгорания и эмоциональным истощением, что говорит о том, что чем ниже уровень НПУ педагога, тем более он склонен к переживанию психотравмирующим обстоятельств, к неудовлетворенности собой, к тревоге и к депрессии, к неадекватному эмоциональному реагированию, к раздражительности и недоверчивости. Также велика вероятность того, что педагог не будет справляться с требованиями по работе, станет экономить свои силы и ограничивать возможности профессионального развития.

**Заключение.** Деятельность любого педагога неизбежно оказывается в зоне риска развития синдрома эмоционального выгорания. Особенно подвержены эмоциональному выгоранию педагоги, обладающие значительным профессиональным опытом. Одновременно с накоплением опыта происходит пресыщение работой, потеря энтузиазма, переоценка смыслов профессиональной деятельности, что нередко сочетается с негативным отношением к современным образовательным инновациям. Эмоциональное выгорание возможно предотвратить, предпринимая профилактические шаги, устраняющие, ослабевающие его возникновение. В этой связи становится актуальной организация непрерывного, планомерного психолого-педагогического наблюдения за работой педагога в целях коррекции, профилактики и устранения синдрома эмоционального выгорания. Анализ и наблюдение за профессиональной деятельностью педагога позволяет выявить те ресурсы, которые способствуют профилактике эмоционального выгорания, одним из которых является формирование нервно-психической устойчивости.

Профилактические меры по устранению синдрома выгорания должны быть направлены на предотвращение воздействия стрессоров, на снятие напряжения, появляющегося во время трудовой деятельности, на повышение собственной мотивации в профессии. Если у работников организации руководство замечает проявление признаков этого синдрома, с помощью психологов необходимо выявить причину такого психологического состояния человека, провести профилактические мероприятия, а также создать максимально комфортные рабочие условия.