

## МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Терских Елена Николаевна**

магистрант

Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск

**Аннотация.** В статье представлена модель профилактики профессионального выгорания педагогов ДОО средствами физической культуры и спорта, ее апробация и подтверждение эффективности.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорания, модель профилактики профессионального выгорания педагогов дошкольного образования.

---

## THE MODEL OF PREVENTION PROFESSIONAL PRESCHOOL TEACHER'S BURNOUT THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Terskikh Elena Nikolaevna**

undergraduate

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev  
Krasnoyarsk

**Abstract.** The model of prevention professional preschool teacher's burnout through physical culture and sport, its approbation and confirmation of efficiency is presented in the article.

**Key words:** burnout syndrome, the model of prevention professional preschool teacher's burnout.

Многочисленные исследования подтверждают существование проблемы формирования выгорания у педагогов дошкольного образования (Е.Ю. Сюртукова, Е.Ю. Костин, Л.И. Вишневская, М.А. Буянкина, В.В. Онуфриева и др). Практически уже нет сомнений, что каждый педагог дошкольного образования страдает в той или иной мере проявлениями данного недуга. Достаточное количество научных работ посвящена рассмотрению механизмов решения этой проблемы с точки зрения психолога. Проводятся исследования эффективности всевозможных тренингов, семинаров, комплексов мероприятий, моделей профилактики выгорания педагога ДОО, организованных психологами. Однако эта проблема касается не только личности отдельного педагога, она сказывается на эффективности труда, а значит и на результативности рабочего процесса всего коллектива. Следовательно, эта проблема не может решаться только психологом организации, без участия ее руководителя. Необходимо отметить большую ответственность за развитие профессионального выгорания в организации руководителя, создающего условия работы педагогическому коллективу и организующего его нормальное функционирование. Вместе с тем в практике работы ДОО еще существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для профессионального выгорания личности педагога. Все выше сказанное говорит о необходимости выработки механизмов решения данной проблемы с точки зрения руководителя.

Многочисленные исследования служат подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека.

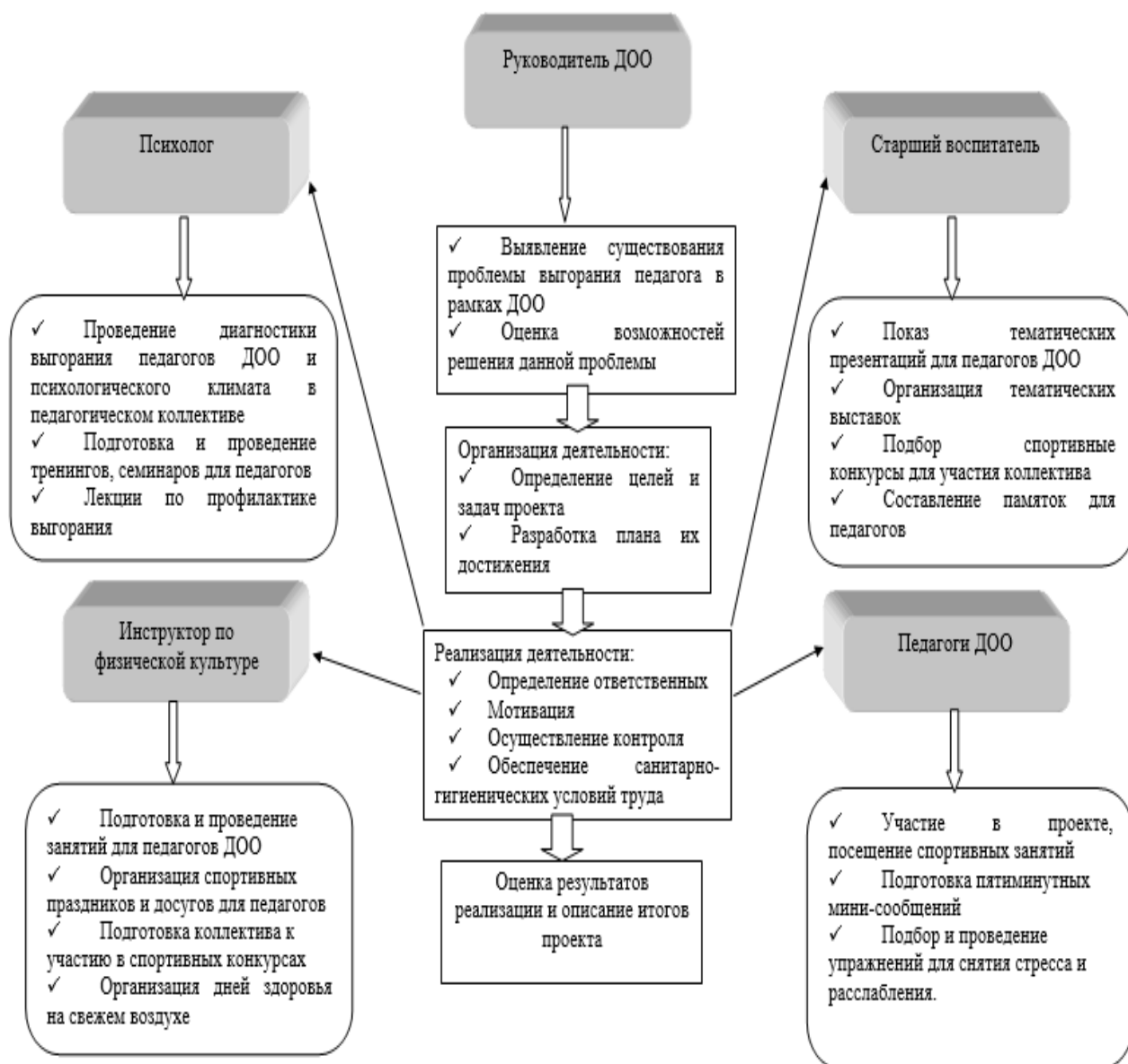
Проведение групповых занятий спортом внутри организации позволяет применять технологии командообразования (тимбилдинг). Что позволяет влиять на психологическую атмосферу в коллективе и совершенствовать процесс управления персоналом.

Все выше сказанное обосновывает целесообразность использования средств физической культуры и спорта в качестве профилактических мероприятий профессионального выгорания педагогов дошкольного образования.

В ходе исследования была разработана модель, программа и условия профилактики профессионального выгорания педагога ДОО, представляющим собой комплекс программно-методического и организационного обеспечения профилактики изученного синдрома. К основным характеристикам представленного проекта следует отнести структурированную управленческую модель, функциональную программу использования средств физической культуры и спорта и созданные для их реализации условия.

На рис. 1 представлена модель организации профилактики профессионального выгорания педагога дошкольного образования средствами физической культуры и спорта в ДОО. Ведущую роль занимает руководитель ДОО. Если он замечает негативные психологические проявления в коллективе и в штате ДОО есть психолог, то он может ему поручить проведение диагностики на выявление проявлений профессионального выгорания у педагогов и оценку психологического климата в коллективе. Если психолога в штате ДОО нет, то руководитель может провести оценку этих показателей самостоятельно на основе готовых методик. Так как данная оценка не подразумевает составления индивидуальных программ коррекции и профилактики, то для этого нет необходимости в специальных навыках и знаниях по психологии.

Далее руководитель производит оценку материально-технических возможностей решения данной проблемы. Самым главным необходимым материальным ресурсом является спортивный зал, который обычно есть в каждом детском саду, если такого нет, то спортивные занятия можно организовывать и на улице – это будет даже еще продуктивнее.



**Рис. 1. Модель организация профилактики профессионального выгорания педагогов ДОО средствами физической культуры и спорта**

После оценки материально-технических ресурсов, необходимо оценить кадровые ресурсы. Исходя из имеющихся возможностей определяются цели и задачи проекта и разрабатывается план их достижения.

Следующим этапом становится сама непосредственная организация деятельности по профилактике выгорания педагогов дошкольного образования средствами физической культуры. Руководитель выбирает ответственных за организацию отдельных мероприятий проекта. Средствами для мотивации могут выступать стимулирующие выплаты, гра-

моты, дипломы, благодарственные письма и т.д., исходя из имеющихся ресурсов. Далее на протяжении всего периода реализации проекта руководитель осуществляет функции контроля за выполнением и обеспечивает благоприятные санитарно-гигиенические условия труда. От этого блока на схеме идут стрелки по направлению к психологу, инструктору по физической культуре, старшему воспитателю и педагогам ДОО. Эти стрелки показывают, что все действия руководителя по реализации деятельности проекта направлены на всех участников. То есть мотивация, контроль, создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда осуществляется в отношении всех участников проекта.

Далее более подробно остановимся на деятельности каждого из участников. Если психолог есть в штате, то он проводит диагностику выгорания педагогов ДОО и оценку психологического климата в педагогическом коллективе. Также он может разработать и провести тренинги и семинары для педагогов по данной тематике, подготовить и прочитать лекцию по профессиональному выгоранию и методам его профилактики. Если психолога в штате нет, то можно воспользоваться услугами приглашенного специалиста. Но, а если и такой возможности нет, то можно выбрать кого-то из педагогов, кто смог бы провести данные мероприятия.

Старший воспитатель осуществляет предварительную работу с педагогами, формируя у них мотивацию на участие в проекте. Для этого он готовит и проводит показ презентаций по данной тематике, в нашем случае это была презентация «Спорт – лекарство от стресса», оформляет тематические выставки («Положительное влияние физических упражнений на здоровье человека»), составляет памятки для педагогов («Релаксация и методы саморегуляции»). Старший воспитатель подбирает межсадовские конкурсы, спортивных тематик, в которых мог бы участвовать коллектив.

Инструктор по физической культуре занимается подготовкой и проведением спортивных занятий аэробной направленности для педагогов. Занимается подготовкой и проведением спортивных праздников, досугов и дней здоровья на свежем воздухе. А также осуществляет подготовку коллектива к участию в спортивных конкурсах.

Педагоги ДОО принимают участие в проекте посредством посещения спортивных занятий. С целью дополнительной мотивации педагогов на участие в проекте предусмотрено вручение грамот для тех, кто не только сам занимается спортом, но и транслирует свой опыт воспитанникам и для тех, кто не пропустил ни одного занятия. Заведующий ДОО в рамках еженедельных планерок назначает докладчиков для подготовки 5 минутных мини-сообщений на тему благотворного влияния спорта и здорового образа жизни на отдельные сферы жизнедеятельности человека. И определяет того, кто будет подбирать и организовывать на следующей встрече завершающее упражнение-тренинг для снижения проявлений выгорания и снятия стресса (дыхательные упражнения, медитации, упражнения расслабления и т.д.). Необходимо отметить, что это способствует поднятию самооценки педагогов, тренировке публичных выступлений.

Эмпирическое исследование разработанной модели организовывалось на базе двух МБДОУ г. Красноярска. В эксперименте приняло участие 40 педагогов дошкольного образования, составивших две группы: контрольную (к.г.) и экспериментальную (э.г.). Возраст педагогов дошкольного образования находился в пределах от 25 до 63 лет, средний возраст составил 39 лет. В выборке участвовали только женщины.

Контрольная группа осуществляла свою профессиональную деятельность, не связанную с экспериментальной работой по профилактике профессионального выгорания. В ней осуществлялись лишь контрольные срезы по выявлению уровня профессионального выгорания и психологической атмосферы до и после эксперимента.

В экспериментальной группе осуществлялось внедрение и практическая апробация разработанной модели и программы профилактики профессионального выгорания педагога ДОО.

Оценка эффективности проекта осуществлялась методом сравнения изучаемых показателей до и после эксперимента.

В качестве диагностических методик для сбора данных в исследовании использовались следующие:

1) Методика диагностики профессионального выгорания (МВІ), адаптированная Н.Е. Водопьяновой. Авторы: К. Маслач и С. Джексон. Использовался вариант теста для педагогов и учителей.

Данный опросник позволяет определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам «эмоционального истощения» (Э.И.), «деперсонализации» (Д) и «редукция профессиональных достижений» (Р.Л.Д.).

2) Для получения единого количественного показателя на основе параметров выгорания, полученных при помощи теста МВІ, нами была использована формула расчета (1) интегрального индекса выгорания (И.И.В.), предложенная в методических рекомендациях НИПНИ им. Бехтерева, 2007.

$$\text{Интегральный индекс выгорания} = \sqrt{[EE-EE(x)/54]^2 + [DP-DP(x)/30]^2 + [PA-PA(x)/48]^2}, \quad (1)$$

где  $EE = 0$ ,  $DP = 0$  и  $PA = 48$  – идеальные показатели выгорания по тесту МВІ, а  $EE(x)$ ,  $DP(x)$  и  $PA(x)$  – показатели испытуемого по соответствующим шкалам теста МВІ. Для придания равнозначности баллов по различным шкалам, в знаменатель каждого параметра вводится максимальное значение по соответствующей шкале. Отсюда, значение интегрального индекса выгорания будет колебаться в пределах от 0 (минимальное) до 1 (максимальное).

3) Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру). Позволяет оценить динамику изменения психологической атмосферы в коллективе.

В целях математико-статистической обработки данных были проведены сравнительный анализ достоверности различий выраженности переменных (t-критерий Стьюдента) и корреляционный анализ (коэффициент корреляции r-Спирмена).

Корреляция между интегральным показателем выгорания и психологической атмосферой в коллективе статистически значима. Что подтверждает ранее выдвинутое предположение о влиянии взаимодействия внутри коллектива на проявление выгорания педагога дошкольного образования. Таким образом влияя на психологический климат в педагогическом коллективе мы сможем повлиять и на показатели выгорания педагога дошкольного образования.

С учетом обозначенных выше условий и была разработана модель профилактики профессионального выгорания педагога дошкольного образования средствами физической культуры и спорта.

Сводные данные на начало и конец эксперимента представлены в таблице 1. Они дают возможность сделать вывод о положительной динамике почти всех показателей в э.г. и об отсутствии таковой в к.г.

Таблица 1

**Степень сформированности профессионального выгорания  
и оценка психологической атмосферы в к.г. и э.г.  
до и после эксперимента**

Группы		Э.И.	Д.	Р.Л.Д.	И.И.В.	Психол. атмосфера
Э.г.	до экс.	27,5±12,15	12,50±8,77	24,00±8,23	0,80±0,18	64,25±8,9
	после экс.	15,80±5,98	6,70±5,98	34,45±6,23	0,51±0,158	48,65±9,36
К.г.	до экс.	25,90±10,54	11,85±7,41	29,35±8,06	0,70±0,17	64,20±12,96
	после экс.	25,75±9,14	10,65±6,42	27,35±7,84	0,78±0,17	67,60±12,01



С целью проверки статистической различимости нами использовался критерий Стьюдента. Гипотеза о различимости частотных данных в группах педагогов экспериментальной группы подтвердилась, а в контрольной нет. Мы можем сделать вывод, что это обусловлено влиянием реализации модели организации профилактики профессионального выгорания педагогов ДОО средствами физической культуры и спорта.

### **Список использованных источников**

1. Андреева Н.Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов // Среднее профессиональное образование. 2010. № 1.
2. Буянкина М.А., Онуфриева В.В. Феномен психического выгорания и возможности его коррекции у сотрудников дошкольного учреждения // European j. of education and applied psychology. 2015. № 1.
3. Вишневская Л.И. Синдром эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ // Ментор. 2007. № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://iem.adm.nov.ru/mentor/0107\\_vishnevskaya.html](http://iem.adm.nov.ru/mentor/0107_vishnevskaya.html)
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб.: Изд-во Питер, 2005. 336 с.
5. Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2013. № 2.
6. Кричевский Р.Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2001 318 с.
7. Лозинская Е.И., Лутова Н.Б., Вид В.Д. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВІ). Методические рекомендации. 2007.
8. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С., Арутюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-

депрессивных состояний // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 11.

9. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 190-191.
10. Сюртукова Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. № 4.