

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №13 г.Выборга»**

**Проект «ЗОЖ и позитив – здоровый и успешный  
коллектив!»**

**Тема: Проблема эмоционального выгорания воспитателей,  
работающих с детьми с задержкой психического развития**

**Объект исследования:** эмоциональное выгорание.

**Предмет исследования:** эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития.

**Цель исследования:** экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Исследовать особенности эмоционального выгорания у воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития на разных стадиях профессиональной деятельности.
3. Разработать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития.
4. Провести психо-коррекционную работу по профилактике и снижению эмоционального выгорания с воспитателями, работающих с детьми с задержкой психического развития.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13 г. Выборга»

**Испытуемые:** В исследовании приняло участие 12 человек со стажем работы от 3 до 25 лет, в возрасте от 30 до 50 лет.

# **Использованные методики констатирующего и контрольного этапов эксперимента:**

1.Опросник на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой);

2.Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (авт. В.В. Бойко);

## **Баллы и уровни по опроснику на выгорание МВІ**

**(авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой)**

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 и меньше

## Исследование проявления синдрома эмоционального выгорания проводилось с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко).

Фаза «напряжения» — стадия новообразования в формировании эмоционального выгорания.

Фаза «резистенции» — противостояние нарастающему стрессу с момента появления напряжения.

Фаза «истощения» — нарушение нервной системы и угасание общего энергетического тонуса. «Выгорание» начинает являться неотделимой составляющей частью личности/

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов – складывающийся симптом,
- 16 -20 баллов – сложившийся симптом.
- 20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

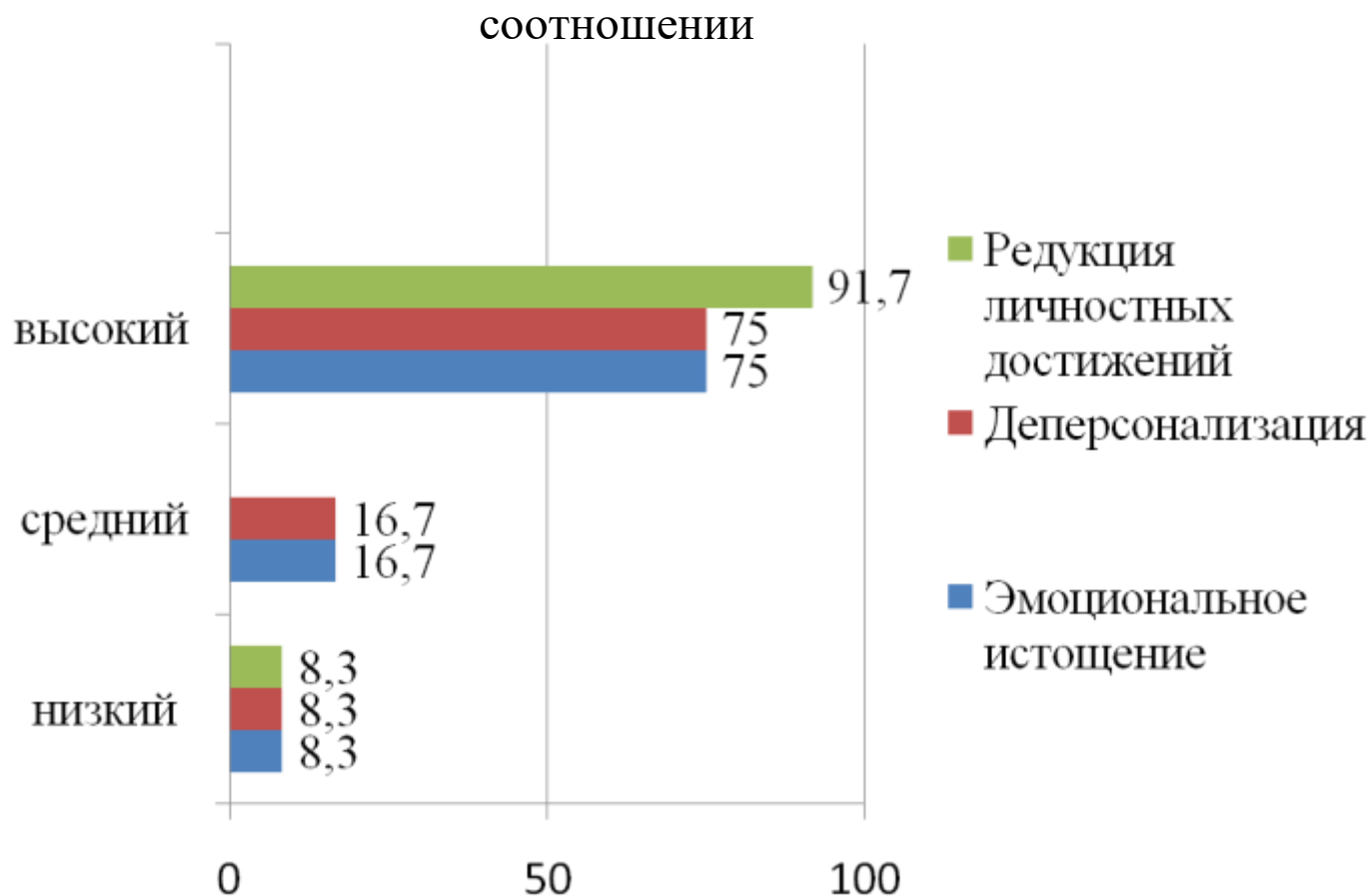
Показатели сформированности фазы:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по диагностике воспитателей по опроснику на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой)

№	Субшкалы					
	Воспитатель	Возраст	Стаж	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
1	С.Я.Ф	32	10	39 (В.У)	19(В.У)	10 (В.У)
2	В.С.И.	43	20	30 (В.У)	19(В.У)	10 (В.У)
3	Ш.И.В.	37	17	32 (В.У)	19(В.У)	6 (В.У)
4	Х.А.М.	35	11	35 (В.У)	12(С.У)	13 (В.У)
5	Б.А.А.	37	9	21 (С.У)	13(В.У)	21 (В.У)
6	Р.С.А	46	20	16 (Н.У)	6 (Н.У)	39 (Н.У)
7	С.Т.В.	40	15	33 (В.У)	17(В.У)	21(В.У)
8	Б.О.И.	30	3	29 (В.У)	16(В.У)	21(В.У)
9	Н.М.В.	38	12	28 (В.У)	14 (В.У)	26(В.У)
10	Р.Т.С.	35	3	40 (В.У)	20 (В.У)	15(В.У)
11	С.А.А.	30	8	17 (С.У)	9(С.У)	31(В.У)
12	О.Н.И.	66	25	38 (В.У)	15(В.У)	24(В.У)

Выводы по результатам констатирующего этапа эксперимента по диагностике воспитателей по опроснику на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой) в % соотношении



**Анализ уровня развития симптомов и фаз  
эмоционального выгорания по В.В. Бойко на констатирующем  
этапе эксперимент**

№	Воспитатель	«НАПРЯЖЕНИЕ»					«РЕЗИСТЕНЦИЯ»					«ИСТОЩЕНИЕ»				
		Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	"Загнанность в клетку"	Тревога и депрессия	Всего баллов	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Всего баллов	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность (деперсонализация)	Психосомат. ипсиховеет. нарушения	Всего баллов
1.	С.Я.Ф	2	13	5	6	<b>26</b>	12	2	25	7	<b>36</b>	10	28	2	10	<b>50</b>
2.	В.С.И.	25	17	18	28	<b>90</b>	28	25	38	8	<b>99</b>	20	25	30	30	<b>105</b>
3.	Ш.И.В.	22	20	19	18	<b>79</b>	28	22	25	25	<b>100</b>	20	23	23	15	<b>81</b>
4	Х.А.М.	15	10	2	5	<b>32</b>	15	7	30	23	<b>75</b>	13	8	5	2	<b>28</b>
5	Б.А.А.	20	25	26	30	<b>101</b>	25	20	43	27	<b>105</b>	16	15	25	27	<b>83</b>
6	Р.С.А	0	0	0	0	<b>0</b>	3	7	30	0	<b>40</b>	0	5	0	3	<b>8</b>
7	С.Т.В.	17	5	12	11	<b>45</b>	20	17	24	23	<b>84</b>	15	5	8	7	<b>35</b>
8	Б.О.И.	7	8	12	8	<b>35</b>	28	22	28	12	<b>90</b>	20	12	5	10	<b>47</b>
9	Н.М.В.	7	0	0	22	<b>29</b>	25	5	15	30	<b>75</b>	23	5	13	12	<b>53</b>
10	Р.Т.С.	17	15	12	11	<b>45</b>	20	7	26	23	<b>76</b>	10	5	8	7	<b>35</b>
11	С.А.А.	14	10	1	21	<b>36</b>	25	14	16	15	<b>70</b>	8	3	5	13	<b>29</b>
12	О.Н.И.	22	12	7	21	<b>62</b>	20	2	28	28	<b>68</b>	15	7	10	5	<b>37</b>

Степень выраженности фаз эмоционального выгорания воспитателей,  
работающих с детьми с ЗПР.

Фаза, количество людей (%)	Напряжение	Резистенция	Истощение
Фаза не сформировалась	6 человек, 50%	1 человек, 8,3%	5 человек, 41,6%
со складывающейся фазой количество людей (%)	2 человека. 16,6%	1 человек, 8,3%	4 человека, 33,4%
со сложившейся фазой количество людей (%)	4 человека, 33,3 %	10 человек, 83,3%	3 человек, 25 %

Проведение формирующего этапа эксперимента, составление и реализация программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития.

Цель: создание условий для профилактики эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития.

Задачи:

1. Способствовать формированию умения адекватно оценивать текущие проблемные ситуации и решать жизненные проблемы, управлять ими и меняться.
2. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.
3. Побуждать участников анализировать свои отношения с другими людьми.
4. Способствовать формированию умения управлять своим поведением.

# Содержание и организация экспериментальной работы

Программа включает 12 занятий. Занятия проводились со всеми педагогами нашей выборки с октября по апрель 2021 года, 2 раза в месяц.

В занятиях применялись такие приемы как:

- релаксационные упражнения с элементами йоги;
- аутогенная тренировка;
- дыхательные упражнения;
- восстановления сил и тонизации;
- нервно-мышечная релаксация;
- психологические упражнения.

# Темы занятий:

- Занятие 1 «Знакомство со стрессом»
- Занятие 2 «Дружба»
- Занятие 3 «Релаксация, снятие напряжения»
- Занятие 4 «Мы узнаем»
- Занятие 5 «Релаксация, снятие напряжения»
- Занятие 6 «Общение»
- Занятие 7 «Взаимодействие»
- Занятие 8 «Взаимодействие»
- Занятие 9. «Знакомство со способами саморегуляции»
- Занятие 10 «Саморегуляция»
- Занятие 11 «Еще о способах саморегуляции»
- Занятие 12 «Самореализация»

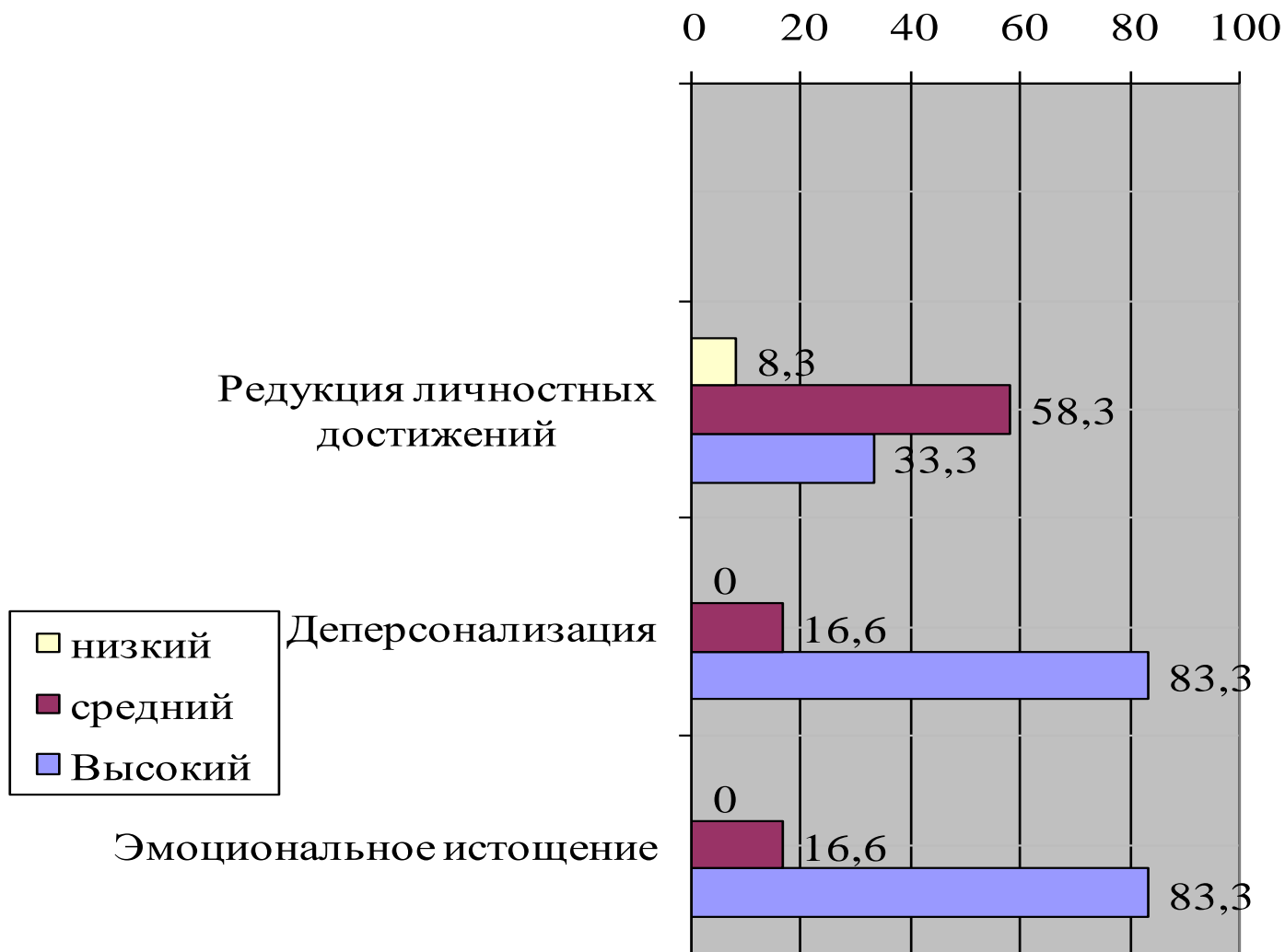




Средние значения по субшкалам для воспитателей на контрольном этапе эксперимента по «Диагностика эмоционального выгорания» (авторы К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой).

№	Воспитатель	Субшкалы				
		Возраст	Стаж	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
1	С.Я.Ф	32	10	3 (Н.У.)	3(Н.У.)	44(Н.У.)
2	В.С.И.	43	20	4(Н.У.)	3(Н.У.)	44(Н.У.)
3	Ш.И.В.	37	17,8	9(Н.У.)	4(Н.У.)	31 (В.У.)
4	Х.А.М.	35	11	23(С.У.)	3(Н.У.)	37(С.У.)
5	Б.А.А.	37	9	6(Н.У.)	2(Н.У.)	35(С.У.)
6	Р.С.А	46	20	16(Н.У.)	6(Н.У.)	38(С.У.)
7	С.Т.В.	41	15	12(Н.У.)	6(Н.У.)	37(С.У.)
8	Б.О.И.	30	3	8(Н.У.)	6(Н.У.)	38(С.У.)
9	Н.М.В.	38	12	8(Н.У.)	3(Н.У.)	45(Н.У.)
10	Р.Т.С.	35	3	19(С.У.)	10(С.У.)	37(С.У.)
11	С.А.А.	30	8	6 (Н.У.)	3(Н.У.)	43(Н.У.)
12	О.Н.И.	66	25	13(Н.У.)	8(С.У.)	33(С.У.)

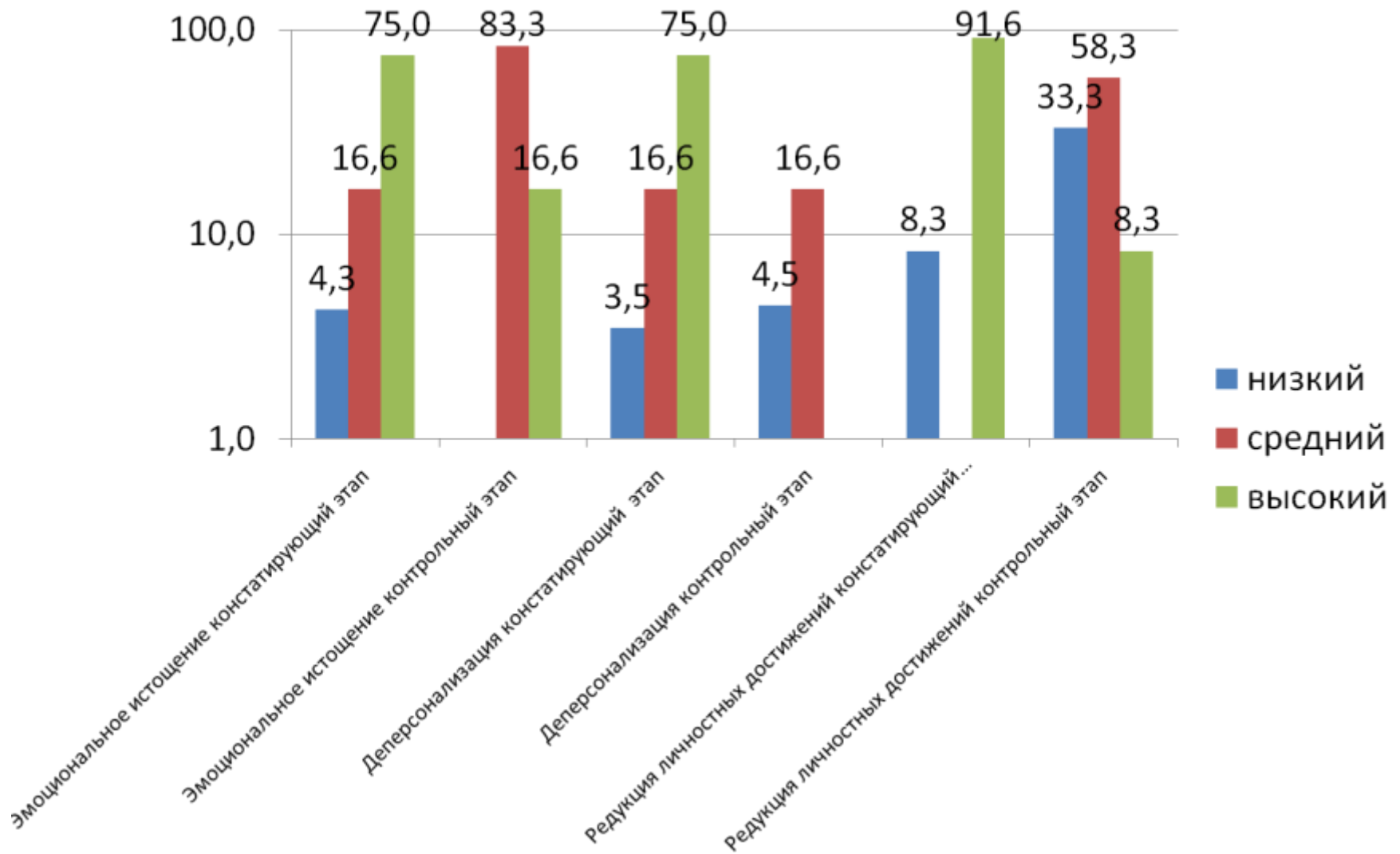
«Диагностика эмоционального выгорания» (авторы К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой)  
контрольный этап эксперимента.



**Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента по выявлению эмоционального выгорания воспитателей (авторы К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой)**

№	Воспитатель	Субшкалы							
		Возраст	Стаж	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
				Консультативный этап	Контрольный этап	Консультивный этап	Контрольный этап	Консультивный этап	Контрольный этап
1	С.Я.Ф.	13	10	39(В.У.)	3 (Н.У.)	19(В.У.)	3(Н.У.)	10(В.У.)	44(Н.У.)
2	В.С.И.	43	20	30(В.У.)	4(Н.У.)	19(В.У.)	3(Н.У.)	10(В.У.)	44(Н.У.)
3	Ш.И.В.	37	17	32 (В.У.)	9 (Н.У.)	19(В.У.)	4(Н.У.)	6 (В.У.)	31(В.У.)
4	Х.А.М.	35	11	35 (В.У.)	23 (С.У.)	12(С.У.)	3(Н.У.)	13(В.У.)	37(С.У.)
5	Б.А.А.	37	9	21 (С.У.)	6(Н.У.)	13(В.У.)	2(Н.У.)	21(В.У.)	35(С.У.)
6	Р.С.А	46	20	16(Н.У.)	16(Н.У.)	6 (Н.У.)	6(Н.У.)	39(Н.У.)	38(С.У.)
7	С.Т.В.	41	15	33 (В.У.)	12(Н.У.)	17(В.У.)	6(Н.У.)	21(В.У.)	37(С.У.)
8	Б.О.И.	30	3	29 (В.У.)	8(Н.У.)	16(В.У.)	6(Н.У.)	21(В.У.)	38(С.У.)
9	Н.М.В.	38	12	28 (В.У.)	8(Н.У.)	14(В.У.)	3(Н.У.)	26(В.У.)	45(Н.У.)
10	Р.Т.С.	35	3	40 (В.У.)	19(С.У.)	20 (В.У.)	10(С.У.)	15(В.У.)	37(С.У.)
11	С.А.А	30	8	17 (С.У.)	6 (Н.У.)	9(С.У.)	3(Н.У.)	31(В.У.)	43(Н.У.)
12	О.Н.И.	66	25	38 (В.У.)	13(С.У.)	15(В.У.)	8(С.У.)	24(В.У.)	33(С.У.)

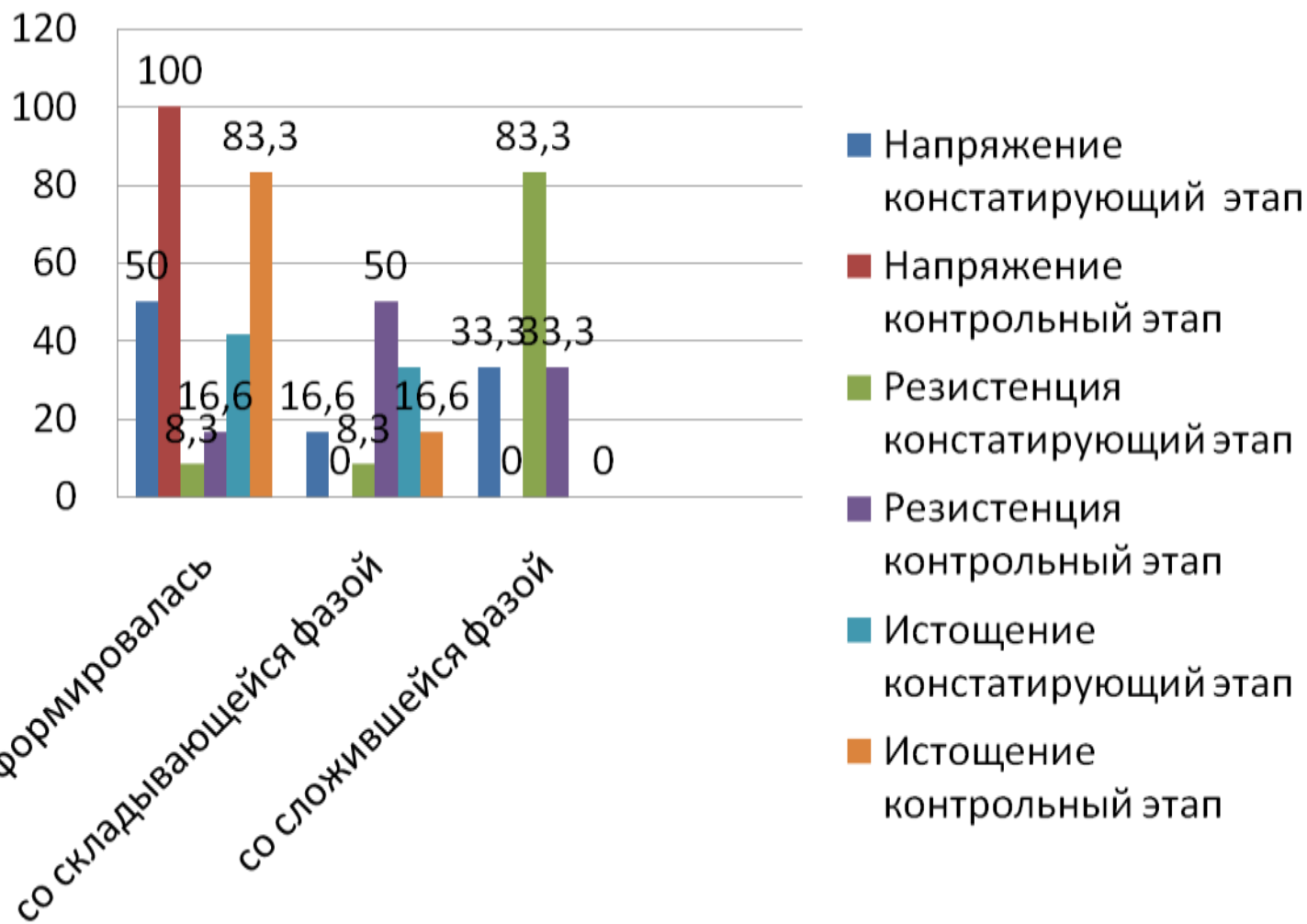
Результаты проведения формирующего этапа эксперимента и динамика констатирующего и контрольного этапов эксперимента по субшкалам в % соотношении.



Результаты формирующего этапа эксперимента, динамика, степени выраженности фаз эмоционального выгорания воспитателей работающих с детьми с ЗПР на констатирующем и контрольных этапах эксперимента по методике В.В. Бойко

Фаза, количество людей (%)	Напряжение		Резистенция		Истощение	
	Констатиру ющий	Контрольн ый	Констатиру ющий	Контрольн ый	Констатирую щий	Контрольный
Фаза не сформирова лась	6 (50%)	12 (100%)	1 (8,3%)	2 (16,6%)	5 (41,6%)	10 (83,3%)
со складывающей ся фазой количество людей (%)	2 (16,6%)	0	1 (8,3%)	6 (50%)	4 (33,4%)	2 (16,6%)
со сложившейся фазой количество людей (%)	4 (33,3 %)	0	10 (83,3%)	4 (33,3%)	3 (25 %)	0

Динамика, степени выраженности фаз эмоционального выгорания воспитателей работающих с детьми с ЗПР на констатирующем и контрольных этапах эксперимента в% соотношении.



## **Заключение**

После проведения первичной диагностики по двум методикам на констатирующем этапе были выявлены высокие показатели уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми ЗПР. Исходя из полученных данных, разработали программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания воспитателей, направленную на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с ЗПР.

В рамках формирующего эксперимента, была предложена программа включает 12 занятий. Занятия проводились со всеми педагогами нашей выборки с октября по апрель 2021 года, 2 раза в месяц

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают гипотезу о том, что уровень эмоционального выгорания воспитателей, работающих с детьми с задержкой психического развития будет значительно снижен, если применить программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**