Публичное выступление 21.03.2023 Омск

Добрый утро, уважаемые члены комиссии и участники конференции!

*Меня зовут, Алеся Андреевна!*

(слайд 1) Я педагог - психолог, муниципального казенного дошкольного образовательного учреждение города Новосибирска «Детский сад №465 комбинированного вида «Золушка»

(слайд 2) **Цель и тема выступления:** дать новую информацию по теме проведенного мной исследования, в области эмоционального выгорания педагогов в ДОУ.

**Тема моего исследования:** Профилактикаэмоционального выгорания педагогов в ДОУ.

(3 слайд) **Актуальность и выбор темы исследования определены следующими факторами:**

1.Синдром эмоционального выгорания носит сложный характер, требующий составления определенного инструментария для его предупреждения и коррекции;

2. Родители, не достигшие определенного культурного и образовательного уровня;

3. воспитанники с различными проблемами в поведении и эмоциональной сфере;

4. Низкий уровень заработной платы;

5. Выступления на публике (открытые занятия, выступления для аттестации, выступление в качестве объекта наблюдения, эксперта, подтверждение своей педагогической компетентности).

( 4 слайд) **Цель, основные процедурные действия, гипотеза:**

**Цель статьи -** теоретически обосновать и экспериментально проверить корпоративную программу по оздоровлению трудового коллектива, а также план мероприятий для педагога – психолога, который направлен на установление психоэмоционального благополучия коллектива.

**Основные процедурные действия** – выявление, синдрома эмоционального выгорания педагогов в ДОУ 1 и 2 корпуса, с помощью диагностической методики.

**Гипотеза исследования** заключается в том, уровень эмоционального выгорания у педагогов в ДОУ изменится при проведении психолого – педагогической коррекции.

(5 слайд) **Обзор научной литературы**

- Первую попытку описать термин «эмоциональное выгорание» предпринял американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году.

- Вопросы эмоционального выгорания исследовали отечественные и зарубежные ученые – психологи. К авторам наиболее исследованных концепций и подходов относятся работы отечественных исследователей: В. В. Борейко, Н. В. Гришина, Э. Ф. Зеер, В. Е. Орел, к зарубежным исследователям: К. Маслач и Дж. Джексон.

(6 слайд) **Методология и методы исследования**

В исследовании использовалась диагностическая методика: «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко».

 Исследование осуществлялось на базе муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 465 комбинированного вида «Золушка».

В данном исследовании участвовали воспитатели 1 и 2 корпусов общей численностью 48 педагогов, возраст участников эксперимента варьировался от 20 до 63 лет.

(7 слайд) **План мероприятий педагога – психолога с педагогами на 2022 -2023 у.год**



 (8 слайд) **Диаграммы по диагностике эмоционального выгорания педагогов В.В. Бойко ( 1 и 2 корпус)**

Анализ исследования выявил синдром эмоционального выгорания у педагогов 1 корпуса 21,7%, у педагогов 2 корпуса 16,6%. Складывающийся синдром у педагогов 1 корпуса 52,2%, второго корпуса – 25%. Не сложившийся симптом у педагогов первого корпуса 26,1%, второго корпуса – 58,4%. Полученные результаты позволяют сделать вывод о наиболее выраженном эмоциональном выгорании педагогов 1 корпуса, чем педагогов второго корпуса.

Анализ данного исследования позволяет выделить ряд причин, которые привели к таким результатам:

- больший стаж работы и возрастной диапазон до 65 лет педагогов первого корпуса;

- наименьший стаж работы и возрастной диапазон до 50 лет педагогов второго корпуса.

(9 слайд) **Профилактические меры по снятию эмоционального выгорания выражаются в данных направлениях деятельности:**

1. Диагностическое направление – индивидуальная и групповая диагностика на выявление симптомов эмоционального выгорания у педагогического коллектива ДОУ, исследование воспитательного пространства ДОУ с применением следующих методик: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко (начало и конец учебного года); векторная модель образовательной среды В. А. Ясвин.

2. Коррекционное направление – применение тренингов, включающие релаксационные упражнения для коррекции симптомов эмоционального выгорания, сплочение коллектива, развитие творческого потенциала педагогов: тренинг для молодых педагогов «Давайте знакомиться»; тренинг для педагогов на сплочение коллектива «Наша работа»; тренинг на развитие творческого потенциала педагогов.

3. Профилактическое направление – проведение акций, предупреждающих появление и развитие эмоционального выгорания, улучшающих эмоциональный фон, развивающих толерантность, доброту, создающих психологический климат у педагогов: акция «Подари себе настроение»; акция «Тайный подарок»; акция «Сундучок пожеланий».

(10 слайд) **Для предупреждения и профилактики синдрома эмоционального выгорания рекомендуется:**

- включать в работу перерывы для поддержки психического и физического благополучия;

- проводить релаксацию, ставить перед собой цель, вести положительную внутреннюю речь, все это снижает уровень стресса, который приводит к выгоранию;

- развивать свой профессионализм и самосовершенствоваться, трансляция накопленного профессионального опыта может выступать одним из способов, защищающий от синдрома эмоционального выгорания;

- больше общаться эмоционально, анализировать и делиться собственными чувствами, за счет этого происходит значительное снижение вероятности выгорания, либо процесс проявляется не настолько выражено.

(11 слайд) **ВЫВОДЫ:**

1.В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что синдрому эмоционального выгорания подвергаются представители разных профессий, включая и педагогических работников, которые переносят огромные психоэмоциональные нагрузки;

2. В результате проведенного исследования мы выяснили, что синдром эмоционального выгорания в МКДОУ города Новосибирска «Детский сад № 465 комбинированного вида «Золушка» более выражен у педагогов 1 корпуса, у которых больший стаж работы и возрастной диапазон до 65 лет.

3. Для предупреждения и профилактики синдрома эмоционального выгорания следует использовать перерывы в работе, овладевать навыками саморегуляции, самосовершенствоваться.

(12 -17 слайд) Реализация плана мероприятий с педагогами в ДОУ

(18 слайд) Список используемой литературы

(19 слайд) Благодарю за проявленное внимание к моему выступлению».