

Голубь Марина Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Аленская Ирина Викторовна

воспитатель

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка –

детский сад №199»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151509

**ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. В теоретическом обзоре проблемы изучены мнения современных отечественных и зарубежных исследователей об основных факторах и предпосылках выгорания педагогов. Под «выгоранием» понимается своеобразный тип профессионального недомогания педагогов, активно взаимодействующих с людьми, первоначально обозначаемый как состояние бессилия, изнеможения, сочетающееся с ощущением собственной беспомощности. Особое значение «выгорание» имеет для профессии педагога дошкольного образования.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагоги дошкольных образовательных организаций, адаптивные возможности личности, дезадаптация, профессиональная компетентность.*

Проблема выгорания педагогов была и остается весьма актуальной. Об этом свидетельствует общее увеличение социальной напряженности жизни и требует постоянного роста ресурсов адаптивных возможностей личности. Негативные

социальные, экономические, политические и экологические факторы взаимодействия человека с окружающей действительностью содействуют развитию индивидуальной дезадаптации, мешающей процессам рационального протекания жизнедеятельности. Наиболее ярко процессы дезадаптации проявляются в профессиональной деятельности, которая является основой социальной жизни человека. Помимо этого, актуальная концепция образования устанавливает новые и более объемные требования к педагогическому труду, к критериям успешности профессиональной деятельности педагога, тем самым содействует развитию стрессовых ситуаций и общего выгорания педагогов. Исследования таких авторов как И.В. Гроза, Т.В. Иванова, Т.В. Аретмьева, Е.Г. Капитанец говорят о том, что «выгоревший» педагог демонстрирует ограниченное поведение, определяющее снижение возможного уровня профессиональных и личностных достижений, а также негативное самовосприятие. Кроме того, ряд исследований указывает на существование личностных предпосылок к возникновению эмоционального выгорания в педагогической деятельности (И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, О.С. Ноженко, Л.С. Колмогорова, Н.К. Акименко, В.И. Ковальчук, М.А. Мосьпан, Е.Г. Капитанец) [3].

Если речь идет о молодом педагоге, то здесь важно брать во внимание, что образ своего профессионального будущего в глазах современного специалиста может быть искажен дисгармоничным притязанием личности. В это понятие часто вкладывают когнитивные представления о своих возможностях, профессиональной успешности, о гармоничности отношений в профессиональном сообществе и даже об уровне коммуникативной компетентности. Как следствие, молодой специалист будет обречен на значительно более высокое напряжение, большую эмоциональную отдачу, стрессовый характер организации деятельности на практике, пытаясь восстановить недостающие знания, достроить необходимые умения. Как раз результатом осложненной адаптации развивающегося, молодого специалиста может стать развитие синдрома эмоционального выгорания. Нам близко определение авторов Л.С. Колмогорова, Н.К. Акименко, которыми синдром эмоцио-

нального выгорания рассматривается как дисгармоничное специфическое состояние человека, являющееся результатом продолжительных профессиональных стрессов и обусловленное определенными личностными характеристиками [1].

Для педагогической профессии характерны повышенные эмоциональные нагрузки. Исследователь Л.Ф. Колесников определяет факторы, продуцирующие эмоциональное напряжение данного вида труда, по генезу бывают субъективными или обусловленными объективными причинами. Одной из таких причин может быть, например, доминирование в коллективе женщин, что в определенной степени осложняет воздействие стресса, переживаний и др. В полной мере это характерно и для педагогов дошкольного образования. Наличие таких факторов как: фактор хронической фрустрации и причины повышения среднего возраста педагога и невостребованности профессии среди молодежи, что влечет старение кадров или уход в другие сферы труда. Молодые педагоги дошкольного образования, проработав в течении нескольких месяцев готовы сменить род занятий и уйти из профессии.

Негативно влияют на становление в профессии еще и особенности общения, предполагающие высокие требования к характеру общения: оно должно быть принимающим, безусловным. Это было описано К. Роджерсом и Э. Фроммом и описано в работе Л.И. Васермана (1994). Отрицательное влияние на становление молодежи в профессии оказывают формирующиеся защитные механизмы личности, что происходит еще в период учебы (А.А. Баранов, Д.Р. Мерзлякова, Ю.М. Кузьева, 2011; К.Н. Бараковских, 2016).

Эмоциональная затратность предопределена самой характеристикой труда педагога. По причине глубокого внедрения новейших методов и инноваций в образование, существенно растут требования к профессиональным и личностным свойствам специалиста, его мастерству, умениям, поведению. Педагог постоянно должен заниматься саморазвитием и самообразованием, непрерывно поднимать уровень своих умений и навыков в профессии. Отмечается, что именно в педагогической среде имеется высокий фактор риска психосоматики. Это обу-

словлено развитием недовольства выбором сферы труда, недостатком перспектив для развития и приводит к снижению квалификационного уровня. Причем эти реакции являются неспецифическими относительно причин их проявления. Как положительные, так и отрицательные факторы вызывают сложности эмоциональных реакций (А.Ю. Василенко, 2011; Л.И. Васерман, 1994). Важно отметить, что эмоциональное развитие педагога – это его персональная задача, что особенно важно для молодых специалистов. И в этой связи задачей молодых педагогов является повышение их адаптационных возможностей, стрессоустойчивости, а также общей заинтересованности в продолжении профессионального роста и самореализации в избранной профессии [2].

Вместе с тем, необходимо отметить, что особую сложность представляют возможности восстановления утраченных ресурсов педагогов. Высокие нагрузки в сочетании с самоотдачей и необходимостью контролировать себя – это серьезный фактор напряжения, что в дальнейшем приводит к рискам заболеваний сердечно-сосудистой системы и других серьезных заболеваний. Последствиями повышенной ответственности педагогов становятся тревожность, депрессия, утрата эмоциональной гибкости и чувство опустошения об этом свидетельствуют исследования О.Н. Доценко, И.В. Герасимова и др.

В современных психологических исследованиях четко определяются два направления по решению проблемы предупреждения эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций: это выявления его признаков на ранних стадиях и оказание своевременной соответствующей психологической помощи. Кроме того, очень важно, на наш взгляд, в рамках выбора профессии еще на ранних этапах осуществлять изучение причин выбора профессии педагога и выявления типологических свойств нервной системы. Так как в ряде исследований была установлена связь индивидуальных различий в устойчивости к развитию этого синдрома с типологическими свойствами нервной системы, что является доказательством наличия биологических предпосылок к профессии педагога.

Таким образом, в образовательных организациях для педагогических работников характерно эмоциональное выгорание, этот факт мы не можем отрицать. Но

важным становится что в этой связи ряд авторов предлагает рекомендации по предупреждению данного феномена и к ним можно отнести следующие: освоение навыков планирования труда и распределения времени; поиск способов отдыха и снятия напряжения; попытки переключения в деятельности; изменение отношения к конфликтным ситуациям; снижение стремления к первенству во всем [5].

По мнению авторов, выгорание развивается от неумения совладать со стрессовыми ситуациями и др. Именно поэтому появляются такие симптомы как хроническая усталость, неудовлетворенность своей деятельностью, неуверенность в удачном выборе профессии и др. И как следствие, педагог испытывает чувство раздражительности в детям и коллегам. На наш взгляд, важной задачей педагогического коллектива поддержать молодого специалиста, создать условия поддержки на этапе становления. Формами работы могут быть совместные педагогические собрания, а также индивидуальная работа с каждым педагогом.

Нами было проведено эмпирическое исследование, в котором принимали участие педагоги дошкольной образовательной организации в количестве 35 человек. Целью нашего исследования было – изучение уровня профессионального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации города Краснодара. В исследовании принимали участие психологи Кубанского государственного университета. Для диагностики нами была использована методика: опросник «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой). На данном этапе исследования были продиагностированы педагоги в возрасте от 23 до 59 лет. Выявлена низкая степень профессионального выгорания у 23% педагогов, средняя степень выгорания составила 47%, высокая соответственно 30%. (по интегральному показателю опросника «Диагностика профессионального выгорания»). С целью проведения более точной диагностики предлагаем сделать выборку респондентов шире (не менее 100 педагогов дошкольных образовательных организаций).

Более точные результаты по всем шкалам диагностики и рекомендации для педагогов нами будут представлены в следующей статье.

На основе анализа исследований выгорания можно установить, что есть сходные черты о факторах и предпосылках выгорания. Варьируются только уровни воздействия различных факторов и способы оценивания самих этих воздействий. Дифференциация факторов, влияющих на развитие выгорания, позволяет выделить определенные личностные детерминанты этого процесса, а, следовательно, и предполагает возможность их дальнейшей оценки и выявления.

Список литературы

1. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявление и профилактика / И.А. Акиндинова // Пед. вести. – 2003. – №5. – С. 24–26.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2005. – 278 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек» / Н.Е. Водопьянова; под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2013. – 398 с.
4. Голубь М.С. Психологические предикторы в работе молодого педагога с кризисными ситуациями / М.С. Голубь // Педагогический журнал. – 2025. – Т. 15. №2А. – С. 123–124.
5. Синдром профессионального выгорания у представителей педагогической и экономической профессий / М.К. Омарова, Д.У. Черкесова // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2025. – № 1. – С. 135–144 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/371452> (дата обращения: 06.11.2025). DOI 10.21779/2542-0313-2025-40-1-135-144. –EDN TLGRZU
6. Рачицкая Н.В. Толерантность к неопределенности и профессиональное выгорание у педагогов / Н.В. Рачицкая, С.В. Андриевская // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. – 2023. – №1. – С. 72–79 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/355013> (дата обращения: 06.11.2025).