

Бурляева Светлана Васильевна

магистрант

Гребенникова Вероника Михайловна

д-р пед. наук, профессор, декан, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДВЕРЖЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье проанализированы особенности проявления эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных организаций (ДОО): описана структура и этапы выгорания, общие для педагогической профессии и специфические факторы, влияющие на его развитие. Обобщены результаты исследований особенностей выгорания педагогов ДОО, представлены результаты авторского исследования, проведенного на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного типа №230» с использованием тест-опросника А.А. Рукавишникова «Уровень психического выгорания». Сформулированы выводы относительно влияния на развитие выгорания таких факторов, как возраст и стаж работы педагога.*

***Ключевые слова:** стресс, эмоциональное выгорание, напряжение, резистенция, истощение.*

Одной из форм дезадаптации в профессиональной деятельности является, так называемое «эмоциональное выгорание» – профессиональное заболевание лиц, активно взаимодействующих в системе «человек» – «человек» (педагоги, врачи, социальные работники и др.). В соответствии с международной классификацией болезней МКБ-10 выгорание включено в раздел проблем, связанных с условиями жизни и управления трудом (Z73) [2]. Распространенность «выгорания», его отрицательное влияние на психологическое состояние человека при-

влекают все возрастающее внимание специалистов и если раньше исследования в данной области носили отрывочный, описательный характер, то сейчас проводится системное изучение данного явления, направленное, в первую очередь, на поиск способов его предупреждения.

Педагогическая профессия входит в число профессий, в наибольшей степени подверженных выгоранию. Связано это с высокими требованиями к личностным качествам педагога, эмоциональной насыщенностью профессиональной деятельности, интенсивностью коммуникаций, особенностями организации труда.

В числе ключевых факторов развития выгорания разные авторы называют эмоциональную нагруженность педагогов, высокую стрессогенность деятельности. Факторы риска и эмоционального выгорания педагогов отражены на рисунке 1.



Рис. 1. Факторы риска, влияющие на развитие эмоционального выгорания у педагогов

Развитие выгорания происходит по модели стресса, описанной еще в работах Г. Селье: вначале возникает нервное напряжение, на следующем этапе развивается «резистентность», то есть стремление защититься от стресса, путем

включения различных защитных механизмов (эмоциональная закрытость, негативизм, формализация деятельности) и, наконец, наступление фазы истощения, характеризующейся эмоциональным дефицитом, деперсонализацией, хронической усталостью, проявлением различных психосоматических симптомов [6].

Проблемы выгорания актуальны для представителей всех направлений педагогической деятельности. Достаточно высокой является и доля подверженных выгоранию воспитателей дошкольных образовательных организаций. Так, по результатам исследования, проведенного Н.И. Гуслияковой и А.Ж. Кадыровой, у 75% педагогических работников ДОО выявляются те или иные сформированные симптомы выгорания [1].

Схожие данные приводит Е.А. Ольхина, изучавшая педагогов ДОО, работающих в группах с нормативно развивающимися детьми и коррекционной направленности. В первой группе симптомы эмоционального выгорания были выявлены у 74% опрошенных, во второй группе – у 79% [4].

Среди специфических факторов, влияющих на развитие выгорания у педагогов ДООУ отмечается более высокий уровень ответственности воспитателей, чаще выявляемые перегрузки, отсутствие чувства значимости и ценности выполняемого труда.

Представляют интерес и результаты исследования Е.Ю. Сюртуковой. Сравнив две выборки – школьных учителей и воспитателей дошкольных образовательных организаций, – автор пришла к выводу, что специфичность факторов организационной среды сравниваемых групп педагогов проявляется не в содержании, а в чувствительности педагогов к данным особенностям деятельности [7].

М.В. Науменко [3], Е.Н. Пачколина [5] и ряд других авторов отмечают, что выраженность выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций в значительной степени зависит от таких факторов, как возраст, стаж, мотивация, причем симптомы выгорания могут, как накапливаться постепенно и линейно, так и проявляться достаточно резко уже на первых этапах профессионализации.

Авторами было организовано и проведено исследование эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных организаций. В качестве базы исследования выступило МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного типа №230», общая выборка составила 30 человек. Была применена методика «Уровень психического выгорания» А.А. Рукавишников.

Результаты исследования показали, что только 27% опрошенных не имеют признаков выгорания, у 43% уровень выгорания можно оценить, как средний, а у 30% опрошенных выгорание преодолело границу среднего уровня и может характеризоваться как высокое (рисунок 2).

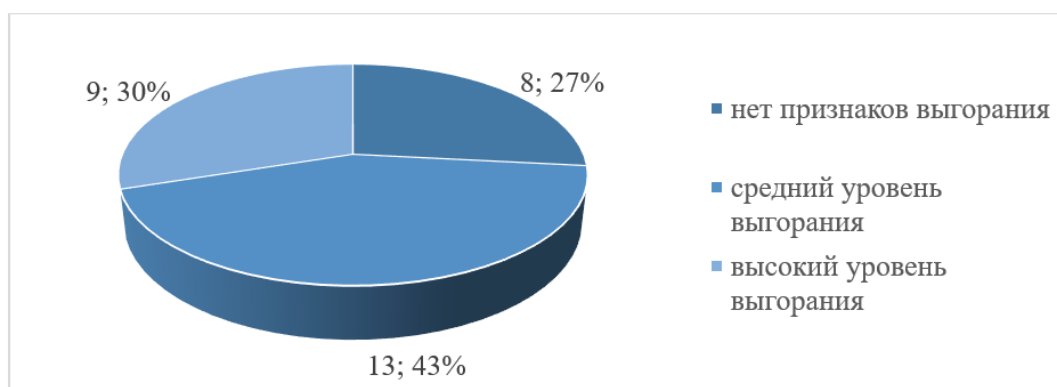


Рис. 2. Структура педагогов по уровню выраженности выгорания, тест-опросник «Уровень психического выгорания А.А. Рукавишников», %

Проявление симптомов выгорания чаще всего выражается в форме превышения показателей в фазе «напряжение», а также в форме «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» в фазе «резистенция». У 30% респондентов были диагностированы ярко выраженные симптомы, включая превышение доминирующих показателей по двум и трем шкалам.

Изучение выраженности симптомов выгорания в зависимости от возраста и стажа воспитателей показало, что чаще всего у педагогов происходит постепенное накапливание симптомов и поэтапный переход от одной фазе к другой по мере протяженности действия стрессовых факторов. Так, симптомы выгорания нарастают с увеличением возраста респондентов и наиболее высокие показатели демонстрирует возрастная группа старше 50 лет. Однако в зоне риска

находятся и молодые, а также имеющие небольшой стаж работы педагоги, что нередко ведет к уходу из профессии.

Результаты исследования подверженности эмоциональному выгоранию педагогов дошкольного образования свидетельствуют об актуальности организации профилактической работы с молодыми педагогами, обучению их навыкам стрессоустойчивости и противодействия выгоранию. Не менее важна и организация психокоррекционной работы, направленной на минимизацию последствий эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Гусякова Н.И. Особенности феномена эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций / Н.И. Гусякова, А.Ж. Каддырова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №8(198). – С. 419–425. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p419-426. EDN JBWRNC

2. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). – URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 09.04.2026).

3. Науменко М.В. К вопросу об эмоциональном выгорании воспитателей с различным профессиональным стажем и уровнем мотивации / М.В. Науменко // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №74(1). – С. 189–194.

4. Ольхина Е.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья / Е.А. Ольхина, Е.Д. Клепикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76(2). – С. 265–267.

5. Пачколина Е.Н. Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов / Е.Н. Пачколина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – №3(27). – С. 180–186. EDN VDMDAF

6. Старшенбаум Г.В. Выгорание и стресс: доказательная психология для тех, кто устал уставать / Г.В. Старшенбаум. – М.: АСТ, 2024. – 702 с.

7. Сюртукова Е.Ю. Организационные и личностные детерминанты психического выгорания в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Е.Ю. Сюртукова. – Ярославль, 2014. – 24 с. EDN ZPFPFT