

Научная статья
УДК159.9:37.015.3
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-2-129-139>

Особенности развития эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения

Владимир Янович Заруцкий¹, Ольга Анатольевна Семиздралова²

^{1,2} *Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия*

¹ *maeshmalowa@yandex.ru*

² *semizdralova@mail.ru*

Аннотация

В статье рассматривается феномен эмоционального выгорания. Даны определения данного понятия, сформулированные различными авторами. Представлены различные факторные и процессуальные модели развития выгорания. Описаны симптомы выгорания на разных стадиях его развития. Приведено описание факторов развития синдрома выгорания в различных психологических исследованиях. Выделены специфические факторы развития выгорания в зависимости от профессиональной деятельности. Анализируются причины развития выгорания у педагогов школ, дошкольных образовательных учреждений и студентов педагогических вузов. Проведен сравнительный анализ синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений и учителей средних образовательных школ. Приведены данные эмпирического исследования симптомов эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений. Полученные результаты позволяют выявить ряд специфических возрастных особенностей и тенденций развития синдрома эмоционального выгорания у работников дошкольных учреждений и выстроить систему профилактики.

Ключевые слова: феномен эмоционального выгорания, модели выгорания, педагоги, дошкольные образовательные учреждения

Для цитирования: Заруцкий В. Я., Семиздралова О. А. Особенности развития эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 2 (54). С. 129–139. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-2-129-139>

Original article

Features of the development of emotional burnout among teachers of preschool educational institutions

Vladimir Ya. Zarutskiy¹, Olga A. Semizdralova²

^{1,2} *Russian State University for the Humanities, Moscow, Russian Federation*

¹ *maeshmalowa@yandex.ru*

² *semizdralova@mail.ru*

Abstract

The article deals with the phenomenon of “emotional burnout”, the relevance of the study of which remains in the conditions of modern education. Definitions of this concept formulated by various authors are given. Various factorial and procedural models of burnout development are presented. The symptoms of burnout at different stages of its development are described. The description of the factors of the development of burnout syndrome identified in various psychological studies is given. Specific factors of burnout development depending on professional activity are highlighted. The reasons for the development of burnout among teachers of schools, preschool educational institutions and stu-

dents of pedagogical universities are analyzed. All three categories of teachers indicate as the reasons for the development of burnout a high emotional, physical, and communicative load; a high level of social requirements; mismatch of expectations of the real situation in education. A comparative analysis of the symptoms and phases of emotional burnout syndrome among teachers of preschool educational institutions and teachers of secondary educational schools was carried out. The data of an empirical study of the symptoms of emotional burnout among teachers of preschool educational institutions are presented. The results obtained allowed us to identify a number of specific age-related features and trends in the development of emotional burnout syndrome in preschool workers. The diagnostic results obtained by V. V. Boyko's method of diagnosing emotional burnout showed that, regardless of age, in most cases a phase of "Resistance" is formed, the most pronounced is the symptom of "Experiencing traumatic circumstances", the least pronounced is the symptom of "Emotional and moral disorientation". The materials presented in this article can be used when planning work on the prevention and overcoming of emotional burnout among employees of preschool educational institutions.

Keywords: *phenomenon of emotional burnout, burnout models, teachers, preschool educational institutions*

For citation: Zarutskiy V. Yu., Semizdralova O. A. Osobennosti razvitiya emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov doshkol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya [Features of the development of emotional burnout among teachers of preschool educational institutions]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 2 (54), pp. 129–139. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-2-129-139>

Для многих людей профессиональная деятельность является ключевой, так как занимает значительную часть времени, требует много сил, формирует социальный фон человека. При выборе профессиональной деятельности люди не всегда способны адекватно предсказать ее влияние на свое эмоциональное и физическое состояние. К тому же динамичные социально-экономические условия и неблагоприятные факторы профессиональной деятельности лишь усложняют процесс.

Несмотря на множество научных исследований, ставящих эмоциональное выгорание в центр дискурса, его однозначное определение не было сформировано. Однако большинство специалистов сходятся на том, что выгорание – это некий синдром, являющийся последствием профессиональной деятельности и выражающийся в эмоциональном и физическом истощении, апатии. Многообразие подходов к изучению вопроса, востребованность его решения в практике свидетельствуют о его значимости.

Актуальность исследования эмоционального выгорания педагогов, работающих как в школах, так и в дошкольных образовательных учреждениях, обуславливается рядом факторов.

Во-первых, синдром эмоционального выгорания чаще встречается в профессиях категории «человек – человек», направленных на постоянную коммуникацию с людьми (от 30 до 90 % случаев) [1].

Во-вторых, педагогическая профессия олицетворяет собой интенсивное взаимодействие с большим количеством детей, включающее в себя индивидуальный стиль деятельности профессионала, его взглядов и ожиданий, а также ряд факторов, усложняющих деятельность и имеющих негативное психоэмоциональное влияние: незаинтересованность учеников, высокое чувство ответственности и завышенные требования к своим обязанностям.

В-третьих, педагогическая деятельность предполагает непрерывное совершенствование собственного профессионализма и ответственность за создание условий для развития личности ребенка.

Впервые термин «выгорание» был сформулирован в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. Уже через два года К. Маслач опубликовала первую статью, посвященную эмоциональному выгоранию. В ней автор описывала его как некое состояние человека, включающее в себя истощение, негативное восприятие самого себя, вызванные нагрузкой и неадекват-

ностью межличностных отношений [2]. Множество отечественных и зарубежных исследователей обращались к синдрому выгорания и вносили свой вклад в изучение проблемы.

По мнению Б. Г. Ананьева, эмоциональное выгорание выступает в качестве негативного психологического процесса, отрицательного состояния у людей, чья деятельность основывается на взаимодействии с людьми [3].

В. В. Бойко называл синдром эмоционального выгорания механизмом психологической защиты на психотравмирующие воздействия. Автор считал, что процесс имеет три фазы развития: напряжение, резистенцию и истощение [4].

А. Пайнс вместе с Е. Аронсоном обобщили работы по выгоранию, что позволило сформулировать его синдром и выделить соответствующие компоненты [5]. Модель синдрома эмоционального выгорания А. Пайнса и Е. Аронсона называют однофакторной (или одномерной) ввиду того, что исследователи полагали, что истощение (в первую очередь эмоциональное) является основным компонентом выгорания, а другие аспекты вызваны купированием стресса [6].

Двухфакторная модель, разработанная Д. Дирендонком, Х. Сиксма и В. Шауфели, имела два фактора, определяющих развитие выгорания, – аффективный (эмоциональное истощение) и установочный (деперсонализация).

Наиболее популярной и обоснованной принято считать трехфакторную модель, разработанную К. Маслач и С. Джексон в ходе эмпирических исследований. Данная модель включает в себя следующие ступени [7]:

- эмоциональное истощение (утрата интереса к окружающему миру; перенасыщение эмоциями);

- деперсонализация (негативизм или повышение зависимости от других);

- редуцирование личных достижений (негативная оценка своего я и своих заслуг).

Факторы синдрома эмоционального выгорания по К. Маслач [8]:

1. Предел «эмоционального я» в противостоянии истощения.

2. Негативный опыт, являющийся комбинацией дискомфорта, проблемы и их негативных последствий.

3. Внутренний психологический опыт, включающий определенные установки и ожидания.

Суть четырехфакторной модели (Л. Мимс, К. Иваниски, Р. Шваб) заключается в том, что четвертый элемент является сочетанием двух или трех других компонентов [9].

Помимо приведенных выше факторных моделей, обратим внимание на процессуальные, которых придерживались такие ученые, как В. В. Бойко, Б. Перлман и Е. А. Хартман, М. Буриш.

В. В. Бойко, как уже было упомянуто выше, представлял эмоциональное выгорание в форме трех последовательных фаз.

Фаза «Напряжение». Выступает стартовым механизмом и имеет следующие симптомы:

- переживание психотравмирующих обстоятельств. Заключается в осознании субъектом психотравмирующего воздействия деятельности и накоплении стресса;

- неудовлетворенность собой. Выражается в недовольстве собой ввиду невозможности или крайней трудности урегулирования обстоятельств, в которых пребывает человек;

- загнанность в клетку. Возникает в том случае, когда обстоятельства оказывают чрезвычайно сильное давление, вызывающее чувство ступора, безысходности;

- тревога и депрессия. Переход предшествующего симптома в тревожно-депрессивную симптоматику, переживание личностной тревоги, разочарование в выборе профессиональной деятельности.

Фаза «Резистенция». Является формой сопротивления нарастающему стрессу, что делает фазу весьма условной, так как процесс «борьбы» сопутствует появлению тревожного напряжения субъекта. Выработка механизма защиты проходит вместе со следующими явлениями:

- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

Заключается в потере понимания разницы между экономным эмоциональным проявлением и неадекватным, избирательным эмоциональным реагированием. Первое предполагает более сдержанное общение, использование определенных эмоций в коммуникации с коллегами. Второе подразумевает неадекватную экономию эмоций, неадекватное реагирование;

– эмоционально-нравственная дезориентация.

Осознание субъектом своего состояния, при этом он продолжает отстаивать свою позицию, оправдываться;

– расширение сферы экономии эмоций.

Симптом, влияющий на взаимоотношения субъекта вне деятельности. Отказ от общения с близкими из-за перенасыщения на рабочем месте;

– редукция профессиональных обязанностей.

Облегчение состояния за счет сокращения обязанностей, характеризующихся высокими эмоциональными затратами.

Фаза «Истощение». Проявляется в ослаблении нервной системы, падении энергетического тонуса. Проявляется через симптомы:

– эмоциональный дефицит. Отсутствие эмоционального ресурса, неспособность помогать субъектам деятельности;

– эмоциональная отстраненность. Негативное или равнодушное отношение к коллегам и другим участникам профессионального взаимодействия;

– личностная отстраненность или деперсонализация. Полностью или частично утрачивается уважение и заинтересованность в субъекте взаимоотношений. К нему применяются всевозможные методы манипулирования;

– психосоматические и психовегетативные нарушения. Состояние, при котором даже мысль о коллегах/клиентах/учениках вызывает плохое настроение, негативные ассоциации, неприятные ощущения [4].

Концепция М. Буриша. Еще одна процессуальная модель, предлагающая шесть главных фаз развития синдрома эмоционального выгорания [6]:

1. Предупреждающая фаза. Характерными особенностями являются слишком сильное погружение в процесс деятельности и чувство истощения.

2. Снижение уровня собственного участия. Потеря положительного восприятия коллег, безразличие, цинизм, отсутствие интереса к выполнению должностных обязанностей, появление зависти.

3. Эмоциональные реакции. Депрессия, выраженная постоянным чувством вины. Агрессия, проявляющаяся в защитных установках, отсутствии толерантности и конфликтах.

4. Фаза деструктивного поведения. Ригидность мышления, безынициативность, безразличие, одиночество.

5. Психосоматические реакции. Бессонница, сексуальные расстройства, головные боли, всевозможные зависимости.

6. Разочарование и отрицательная жизненная установка. Чувство беспомощности и бессмысленности жизни.

Автор концепции утверждает, что сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте.

Е. Перлман и Б. Хартман рассматривают выгорание как следствие профессиональных стрессов и выделяют также три основные составляющие синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, сниженная рабочая продуктивность. Модель эмоционального выгорания Е. Перлмана и Б. Хартмана включает всебя четыре стадии развития:

1. Напряженность. Возникает либо из-за несоответствия уровня подготовки специалиста и применяемых к нему требований либо ввиду завышенных ожиданий.

2. Переживание стресса. Неспособность человека осознать свою подверженность стрессу.
3. Физиологические, аффективно-когнитивные и поведенческие реакции на стресс.
4. Выгорание – физическое и эмоциональное истощение [10].

Традиционно выделяют три группы факторов развития синдрома эмоционального выгорания: социально-демографический (пол, семейное положение, образование, психологические особенности и т. д.), организационные (поддержка, фидбэк, самооценка и т. д.) и неудовлетворенность собой (переживание одиночества, неудовлетворенность смыслом жизни) [11]. Однако исследователи трактуют и определяют факторы по-своему. Например, Л. В. Сафонова делит факторы на внешние и внутренние. Внешние факторы: чрезмерно напряженная деятельность в течение долгого срока, неблагоприятная атмосфера, повышенная ответственность и взаимодействие с трудным контингентом. Внутренние факторы: эмоциональная ригидность, интенсивные переживания, слабая мотивация эмоциональной отдачи [12].

Выделяют специфические факторы развития выгорания в зависимости от профессиональной деятельности. Педагоги дошкольных образовательных учреждений подвержены влиянию следующих факторов [13]:

1) внутренних:

- скудные навыки коммуникации, неспособность регуляции эмоций,
- личностный фактор – семейные трудности, неудовлетворенность самореализацией и т. д.;

2) внешних:

- специфика деятельности – необходимость в сопереживании, проявлении сочувствия,
- организационные факторы – низкая оплата труда, напряженный характер работы и т. д.,
- система образования – постоянное обновление условий, применяемых к деятельности педагогов, изменения внутри коллектива.

Все это приводит к неудовлетворенности профессией и потере интереса к развитию в рамках данной деятельности [14]. Вышеперечисленные факторы можно отнести и к учителям школ. Однако у педагогов школ появляется ряд других трудностей, с которыми приходится сталкиваться каждый день:

- учителя школ больше ориентированы на каждого отдельного ученика в классе, его прогресс и процесс обучения в целом, что требует больше внимания и сосредоточенности;
- высокая планка ожиданий в отношении работы профессионала;
- постоянное совершенствование своих навыков, адаптация к новым моделям обучения/работы и технологиям, используемым во всевозможных процессах деятельности.

Признаки эмоционального выгорания можно наблюдать у студентов уже после прохождения педагогической практики. Наиболее ярко выраженными симптомами стали симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования (у 66,6 % испытуемых находится в стадии формирования либо сформирован), симптом загнанности в клетку (у 31,5 % выборки находится в стадии формирования либо сформирован), симптом переживания психотравмирующих обстоятельств (у 27,8 % выборки находится в стадии формирования либо сформирован). В качестве причин были выделены: несоответствие теоретической подготовки и требований, предъявляемых школой (40 %), недостаточная сформированность проективно-прогностических умений (37 %), большая физическая и эмоциональная нагрузка (36 %), отсутствие умений саморегуляции (15 %). В целом можно выделить несоответствие ожиданий студентов и реальной ситуации педагогической деятельности [15].

В 2020 г. Н. А. Ульянов, Н. М. Попова, С. Б. Егоркина, И. Г. Шевченко провели исследование синдрома эмоционального выгорания с участием педагогов школ и дошкольных образовательных учреждений. Показатели психологического статуса оценивались при помощи методики В. В. Бойко.

Результаты исследования:

– 55,1 % педагогов (57,2 % – педагоги ДООУ и 53,6 % – педагоги СОШ) имеют ту или иную стадию развития синдрома эмоционального выгорания⁴

– фаза «Напряжение» не сформирована у 72,4 % опрошенных (64,2 % – педагоги ДООУ и 80 % – педагоги СОШ), в фазе формирования данная стадия у 24,1 % (32,1 % – педагоги ДООУ и 16,6 % – педагоги СОШ), сформированная стадия характерна для 3,4 % опрошенных (3,6 % – педагоги ДООУ и 3,3 % – педагоги СОШ);

– стадия «Резистенция» не сформирована у 48,2 % педагогов (46,4 % – педагоги ДООУ и 50 % – педагоги СОШ), формируется у 25,8 % опрошенных (25 % – педагоги ДООУ и 26,6 % – педагоги СОШ), сформирована данная стадия у 25,8 % испытуемых (28,5 % – педагоги ДООУ и 23,3 % – педагоги СОШ);

– стадия «Истощение» не сформировалась у 67,2 % педагогов (50 % – педагоги ДООУ и 83,3 % – педагоги СОШ), формируется у 22,4 % (32 % – педагоги ДООУ и 13,3 % – педагоги СОШ), сформирована стадия «Истощение» у 10,3 % опрошенных (17,9 % – педагоги ДООУ и 3,3 % – педагоги СОШ).

Из приведенных выше результатов можно с уверенностью сказать, что чуть более 50 % педагогов ДООУ и СОШ имеют СЭВ разной степени. Фазы напряжения и истощения преобладают у педагогов ДООУ. Доминирует симптом редукции профессиональных обязанностей [16].

Изучив специфику эмоционального выгорания, а также особенности его влияния на педагогов дошкольных образовательных учреждений и учителей средних образовательных школ, можно сделать несколько выводов. В среднем учителя школ и педагоги дошкольных образовательных учреждений имеют примерно одинаковое соотношение наличия какой-либо фазы синдрома эмоционального выгорания. Факторами возникновения выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций считают высокий уровень внутреннего напряжения в процессе деятельности ввиду повышенной ответственности в отношении здоровья и благополучия детей, потерю социального статуса, неравномерное соотношение вложенных усилий профессионала и отдачи на эти действия (вознаграждения), низкая заработная плата. У учителей средних образовательных школ выделяют: личностно ориентированную модель обучения, чувственность, потребность в значимости работы, авторитарный стиль педагогического общения, личностные черты, определяющие эмоциональную устойчивость. Для воспитателей ключевую роль играет мотивационная составляющая деятельности. Такие факторы, как материальная мотивация, потребность в творческом выражении, самосовершенствование, являются общими для профессионалов обеих ступеней образования. Если педагог не способен выдержать психоэмоциональное напряжение, к проблемам психоэмоциональной деятельности могут добавиться затруднения в личной и семейной жизни, проблемы в общении с коллегами, а также с родителями воспитанников [17].

С целью выявления особенностей развития эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования в зависимости от возраста в нашем исследовании приняли участие 60 работников дошкольных образовательных учреждений Москвы и Волгограда в возрасте от 21 года до 65 лет. Было выделено три возрастные группы: группа 1 – 21–35 лет (16 человек), группа 2 – 36–50 лет (26 человек), группа 3 – 51–65 лет (18 человек). Для диагностики фаз синдрома эмоционального выгорания и выраженности симптомов каждой из них была использована методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Статистическая обработка проводилась с помощью качественного анализа, критерия Крускала – Уоллиса.

Результаты исследования представлены в табл. 1, 2.

В первой группе (21–35 лет) фаза «Резистенция» является доминирующей среди сформированных и составляет 60 %. Фазы «Напряжение» и «Истощение» составляют по 20 % каждая. Формирующиеся фазы имеют следующее соотношение: «Напряжение» – 22 %, «Резистенция» – 33 %, «Истощение» – 45 %. Среди всех симптомов наиболее выраженными являются:

- неадекватное эмоциональное избирательное реагирование – 25 %,

- переживание психотравмирующих обстоятельств – 17 %,
- эмоциональный дефицит – 17 %.

Таблица 1

Формирующиеся и сформированные фазы выгорания

Возраст: 21–35 лет		
Фаза	Формирующаяся, %	Сформированная, %
Напряжение	22	20
Резистенция	33	60
Истощение	45	20
Возраст: 36–50 лет		
Резистенция	23	64
Истощение	46	7
Возраст: 51–65 лет		
Фаза	Формирующаяся, %	Сформированная, %
Напряжение	42	25
Резистенция	25	75
Истощение	33	0

Таблица 2

Наиболее и наименее выраженные симптомы выгорания

Возраст: 21–35 лет			
Наиболее выраженный симптом	%	Наименее выраженный симптом	%
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	25	Загнанность в клетку	17
Переживание психотравмирующих обстоятельств	17	Расширение сферы экономии эмоций	17
Эмоциональный дефицит	17	Эмоционально-нравственная дезориентация	17
Возраст: 36–50 лет			
Наиболее выраженный симптом	%	Наименее выраженный симптом	%
Психотравмирующие обстоятельства	25	Эмоционально-нравственная дезориентация	25
Редукция профессиональных обязанностей	18	Деперсонализация	13
Психосоматические и психовегетативные нарушения	18	Неудовлетворенность собой	11
Возраст: 51–65 лет			
Наиболее выраженный симптом	%	Наименее выраженный симптом	%
Психосоматические и психовегетативные нарушения	25	Эмоционально-нравственная дезориентация	28
Переживание психотравмирующих обстоятельств	19	Загнанность в клетку	18
Расширение сферы экономии эмоций	19	Эмоциональный дефицит	18

Наименее выраженные симптомы:

- загнанность в клетку – 17 %,
- расширение сферы экономии эмоций – 17 %,
- эмоционально-нравственная дезориентация – 17 %.

Во второй группе (36–50 лет) фаза «Резистенция» остается доминирующей среди сформированных и составляет 64 %. Фаза «Напряжение» – 29 %, «Истощение» – 7 %. Формирующиеся

фазы – «Напряжение» – 31 %, «Резистенция» – 23 %, «Истощение» – 46 %. Наиболее выраженными симптомами являются:

- переживание психотравмирующих обстоятельств – 25 %,
- редукция профессиональных обязанностей – 18 %,
- психосоматические и психовегетативные нарушения – 18 %.

Наименее выраженные симптомы:

- эмоционально-нравственная дезориентация – 25 %,
- деперсонализация – 13 %,
- неудовлетворенность собой – 11 %.

В третьей группе (51–65 лет) наблюдается интересное соотношение сформированных фаз. «Резистенция» – 75 %, «Напряжение» – 25 %, «Истощение» – 0 %. Формирующиеся фазы – «Напряжение» – 42 %, «Резистенция» – 25 %, «Истощение» – 33 %. Доминирующие симптомы:

- психосоматические и психовегетативные нарушения – 25 %,
- переживание психотравмирующих обстоятельств – 19 %,
- расширение сферы экономии эмоций – 19 %.

Наименее выраженные симптомы:

- эмоционально-нравственная дезориентация – 28 %,
- загнанность в клетку – 18 %,
- эмоциональный дефицит – 18 %.

При расчете различий между тремя группами был использован критерий Крускала – Уоллиса при $p \leq 0,01$. В результате анализа были выявлены статистически незначимые отличия между группами по показателям форсированности фаз синдрома эмоционального выгорания по шкалам методики В. В. Бойко ($p = 0,11329$).

Полученные результаты позволяют выявить ряд специфических возрастных особенностей и тенденций синдрома эмоционального выгорания у работников дошкольных учреждений. У 80 % опрошенных была выделена хотя бы одна формирующаяся или сформированная фаза синдрома эмоционального выгорания. Наиболее часто сформированной фазой во всех группах выгорания является «Резистенция». Объясняется это тем, что борьба с развитием данного синдрома ведется самим работником. Данная фаза выступает в роли защиты субъекта от внешнего раздражения.

Во всех трех группах прослеживается один и тот же доминирующий симптом – переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется он в понимании субъектом тех факторов деятельности, которые крайне трудно преодолеть. Данную тенденцию можно объяснить тяжелым графиком работы, несоответствием вклада и вознаграждения. Можно предположить, что стиль руководства и обстановка в коллективе также влияют на его проявление.

Эмоционально-нравственная дезориентация – один из наименее выраженных симптомов, присутствует у всех трех групп. С возрастом фигурирует все меньше в связи с закреплением морально-этических норм, более эффективным контролем эмоций и накоплением профессионального опыта работника дошкольного образовательного учреждения.

Отсутствие сформированной фазы «Истощение» в третьей группе можно предположительно объяснить двумя причинами:

- развитие копинг-стратегий, позволяющих избежать формирование фазы;
- отток из сферы дошкольного образования работников, не способных справиться с симптомами фазы «Истощение».

Ввиду статистически незначимых отличий в расчетах между группами по показателям сформированности фаз выгорания можно выделить следующую тенденцию – нельзя однозначно утверждать, что есть непосредственная связь между возрастом и формированием синдрома эмоционального выгорания у работников дошкольного образовательного учреждения.

Если говорить о возможных ресурсах преодоления выгорания у педагогов, то, например, согласно исследованию О. И. Бабич, Т. А. Тереховой, одним из основных личностных ресурсов является осмысленность жизни [18]. Кроме того, освоение приемов саморегуляции, развитие коммуникативных навыков и эффективных копинг-стратегий через обучение педагогов позволят, на наш взгляд, повысить устойчивость педагогов к выгоранию.

Выявленные тенденции позволяют выстроить более эффективную работу по профилактике и преодолению развития синдрома эмоционального выгорания у работников дошкольного образовательного учреждения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гавриленко М. А. К вопросу о развитии синдрома «выгорания» у врачей психиатров-психотерапевтов // *Архів психіатрії*. 2002. № 4 (31). С. 192–194.
2. Maslach C., Leiter M. P. Preventing Burnout and Building Engagement: A Complete Program for Organizational Renewal. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000. P. 288.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2012. 288 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999. 28 с.
5. Гунзунова Б. А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности // *Мир науки, культуры, образования*. 2012. № 4 (35). С. 150–155.
6. Кецко Т. В. Модели синдрома эмоционального выгорания // *Возрастная и педагогическая психология: сб. науч. тр. Вып. 7 / отв. ред. О. В. Белановская*. Минск: БГПУ, 2007. С. 294–303.
7. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
8. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
9. Frith G. H. Burnout among special education paraprofessionals // *Teaching Exceptional Children*. 1985. Vol. (17) 3. P. 225–227.
10. Perlman V. Burnout Summary and Future and Research // *Human relations*. 1982. Vol. 35 (4). P. 34–38.
11. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 1. С. 90–101.
12. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы. М.: Академия, 2006. 224 с.
13. Монгуш О. О. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.)*. Самара: АСГАРД, 2015. С. 47–51.
14. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов ДОУ // *Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология*. 2018. № 2. С. 53–57.
15. Семиздралова О. А. Профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах профессионализации учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 20 с.
16. Ульянов Н. А., Попова Н. М., Егоркина С. Б., Шевченко И. Г. Выявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов // *MODERN SCIENCE*. 2020. № 12-5. С. 163–167.
17. Кукуляр А. М. Психологические особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальных и старших классов средних общеобразовательных учреждений // *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*. 2018. Т. 1, № 2. С. 97–114.
18. Бабич О. И., Терехова Т. А. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов // *Сибирский психологический журнал*. 2009. № 31. С. 48–52.

References

1. Gavrilenko M.A. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya u vrachey-psikhiatrov [On the question of the development of the “burnout” syndrome in psychiatrists-psychotherapists]. *Archiv psichiatrii*, 2002, no. 4 (31), pp. 192–194 (in Russian).

2. Maslach C. & Leiter M. P. *Preventing Burnout and Building Engagement: A Complete Program for Organizational Renewal*. San Francisco, CA, Jossey-Bass, 2000. P. 288.
3. Ananyev B. G. *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as a subject of knowledge]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2012. 288 p. (in Russian).
4. Boyko V. V. *Sindrom "emotsional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshchenii* [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. Saint Petersburg, Sudarynya Publ., 1999. 28 p. (in Russian).
5. Gunzunova B. A. Kontseptual'naya model' sistemy samoregulyatsii emotsional'nykh sostoyaniy v professional'noy pedagogicheskoy deyatel'nosti [Conceptual model of the system of self-regulation of emotional states in professional pedagogical activity]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture, education*, 2012, no. 4 (35), pp. 150–155 (in Russian).
6. Ketsko T. V. *Modeli sindroma emotsional'nogo vygoraniya* [Models of emotional burnout syndrome]. *Vozrastnaya i pedagogicheskaya psikhologiya: sbornik nauchnykh trudov. Vypusk 7* [Age and pedagogical psychology: collection of scientific works. Vol. 7]. Editorial Board N. T. Yerchak et al.; ed. by O. V. Belanovskaya. Minsk, BSPU Publ., 2007. Pp. 294–303 (in Russian).
7. Beznosov S. P. *Professional'naya deformatsiya lichnosti* [Professional deformation of personality]. Saint Petersburg, Rech Publ., 2004. 272 p. (in Russian).
8. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2005. 336 p. (in Russian).
9. Frith G. H. Burnout among special education paraprofessionals. *Teaching Exceptional Children*, 1985, vol. (17) 3, pp. 225–227.
10. Perlman B. Burnout Summary and Future and Research. *Human relations*, 1982, vol. 35 (4), pp. 34–38.
11. Orel V. E. Fenomen "vygoraniya" v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskiye issledovaniya i perspektivy [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and prospects]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 2001, vol. 22, no. 1, pp. 90–101 (in Russian).
12. Safonova L. V. *Soderzhaniye i metodika psikhosotsial'noy raboty* [Content and methodology of psychosocial work]. Moscow, Akademiya Publ., 2006. 224 p. (in Russian).
13. Mongush O. O. Emotsional'noye vygoraniye v professional'noy deyatel'nosti pedagogov doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Emotional burnout in the professional activity of teachers of preschool educational institutions]. *Aktual'nyye voprosy sovremennoy pedagogiki: materialy VII Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Samara, avgust 2015)* [Topical issues of modern pedagogy: materials of the VII International Scientific Conference (Samara, August 2015)]. Samara, ASGARD Publ., 2015. Pp. 47–51 (in Russian).
14. Kostin E. Yu. Emotsional'noye vygoraniye v professional'noy deyatel'nosti pedagogov doshkol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya [Emotional burnout in the professional activity of teachers of preschool educational institutions]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M. A. Sholokhova. Pedagogika i psikhologiya – Bulletin of the Moscow State Humanitarian University named after M. A. Sholokhov. Pedagogy and psychology*, 2018, no. 2, pp. 53–57 (in Russian).
15. Semizdralova O. A. *Profilaktika emotsional'nogo vygoraniya na rannikh etapakh professionalizatsii uchitelya. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk* [Prevention of emotional burnout at the early stages of teacher professionalization. Abstract of thesis cand. psychol. sci.]. Moscow, 2006. 20 p. (in Russian).
16. Ulyanov N. A., Popova N. M., Yegorkina S. B., Shevchenko I. G. Vyyavleniye sindroma emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov [Identification of emotional burnout syndrome in teachers]. *MODERN SCIENCE*, 2020, no. 12-5, pp. 163–167 (in Russian).
17. Kukulyar A. M. Psikhologicheskiye osobennosti proyavleniya sindroma emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov nachal'nykh i starshikh klassov srednikh obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Psychological features of the manifestation of emotional burnout syndrome among teachers of primary and senior classes of secondary educational institutions]. *Innovatsionnaya nauka: psikhologiya, pedagogika, defektologiya – Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 2018, vol. 1, no. 2, pp. 97–114 (in Russian).
18. Babich O. I., Terekhova T. A. Lichnostnyye resursy preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov [Personal resources for overcoming the professional burnout syndrome of teachers]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 2009, no. 31, pp. 48–52 (in Russian).

Информация об авторах

Заруцкий В. Я., магистрант, Институт психологии им. Л. С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет (пл. Миусская, 6, Москва, Россия, 125047).

Семиздралова О. А., кандидат психологических наук, Институт психологии им. Л. С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет (пл. Миусская, 6, Москва, Россия, 125047).

Information about the authors

Zarutsky V. Ya., Master's student, Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities (pl. Miusskaya, 6, Moscow, Russian Federation, 125047).

Semizdralova O. A., Candidate of Psychological Sciences, Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities (pl. Miusskaya, 6, Moscow, Russian Federation, 125047).

Статья поступила в редакцию 29.08.2023; принята к публикации 21.02.2024

The article was submitted 29.08.2023; accepted for publication 21.02.2024