

**Ряписова Алевтина Геннадьевна**

*Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики Института естественных и социально-экономических наук, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск. E-mail: algen\_60@mail.ru,*

**Молодецкая Марина Ивановна**

*Старший воспитатель, муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение г. Новосибирска «Детский сад № 281 комбинированного вида», г. Новосибирск. E-mail: molodetskaya.marina@mail.ru*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ**

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания, проявляющегося у педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации. На основе анализа научных источников отмечены признаки профессионального выгорания, внешние и внутренние факторы, провоцирующие его становление и стадии формирования и развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов, в том числе в условиях введения инклюзивного образования. Эмпирический этап исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации выполнен с помощью комплекса надежных и валидных психологических методик при участии 52 воспитателей. Результаты опытно-экспериментальной работы позволили выявить зависимость: чем больше стаж работы педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации, тем выше уровень синдрома эмоционального выгорания с проявлением всех его фаз. Предложен проект деятельности педагога-психолога, ориентированный на преодоление и профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации, который призван решить следующие задачи работы педагога-психолога с воспитателями инклюзивного детского сада: освоить психологические знания об эмоциональном выгорании, его причинах, факторах и способах преодоления; овладеть способами снятия эмоционального напряжения и приемами саморегуляции психоэмоционального состояния; получить представление о методах профилактики эмоционального выгорания и стрессовых ситуаций в педагогическом коллективе.

*Ключевые слова:* синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание педагогов, инклюзивное образование, дошкольное образование, проект деятельности педагога-психолога, преодоление эмоционального выгорания, профилактика эмоционального выгорания.

**Ryapisova Alevtina Gennadievna**

*Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, Head of the Department of psychology and pedagogy Institute of natural and socio-economic Sciences, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk. E-mail: algen\_60@mail.ru*

**Molodetskaya Marina Ivanovna**

*Senior teacher, municipal state preschool educational institution cities of Novosibirsk «Kindergarten № 281 combined type», Novosibirsk.*

*E-mail: molodetskaya.marina@mail.ru*

## **RESEARCH OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN TERMS OF INCLUSIVE PRACTICE**

The article presents the results of theoretical and empirical research of emotional burnout syndrome manifested in teachers of inclusive preschool educational organization. Based on the analysis of scientific sources, the signs of professional burnout, external and internal factors provoking its formation and the stages of formation and development of the syndrome of emotional burnout in teachers, including the introduction of inclusive education. The empirical stage of the study of the problem of emotional burnout of teachers of an inclusive preschool educational organization was carried out with the help of a set of reliable and valid psychological techniques, with the participation of 52 teachers. The results of experimental work revealed the dependence: the longer the experience of teachers of inclusive preschool educational organization, the higher the level of burnout syndrome with the manifestation of all its phases. The project of activity of the teacher-psychologist focused on overcoming and prevention of a syndrome of emotional burnout at teachers of the inclusive preschool educational organization which is urged to solve the following tasks of work of the teacher-psychologist with teachers of inclusive kindergarten is offered: to master psychological knowledge of emotional burnout, its reasons, factors and ways of overcoming; to master ways of removal of emotional stress and receptions of self-regulation of a psychoemotional state; have an idea of the methods of prevention of emotional burnout and stressful situations in the teaching staff.

*Keywords:* burnout syndrome, professional burnout of teachers, inclusive education, preschool education, the project of the teacher-psychologist, overcoming and prevention of emotional burnout of teachers.

**Введение в проблему.** Процесс модернизации российского образования, интенсивное введение инноваций призваны повысить качество образования, усилить развивающий, обучающий и воспитывающий потенциал. Это реально и возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. Особую актуальность проблема сохранения профессиональной активности педагогов, укрепления их адаптивности и толерант-

ности приобрела в условиях введения инклюзивного образования. В научно-теоретических источниках отечественных и зарубежных исследователей [1; 4; 9; 12; 16; 17; 19; 20] отмечается, что в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание проявляется нарастающим эмоциональным

истощением, которое ведет и к личностному дискомфорту у специалистов, и к серьезному снижению эффективности труда. Основным источником этих явлений – стрессовые ситуации на рабочем месте, требующие значительных эмоциональных затрат. Если эти затраты не компенсируются должным образом (либо в силу личных особенностей сотрудника, либо из-за плохих условий труда), неизбежно развиваются проявления тревоги, отстраненности и эмоционального истощения. Кроме того, этот синдром становится реальной преградой самореализации, профессиональным достижениям, творчеству, получению радости от своего труда.

**Цель исследования.** Представляется важным теоретически изучить феномен эмоционального выгорания и экспериментально проверить его проявления у педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации. Гипотезой послужили следующие предположения:

- синдром эмоционального выгорания педагога развивается в процессе профессиональной деятельности и зависит от стажа работы педагога;

- на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные качества педагога, так и организационные характеристики их деятельности.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены и решены следующие задачи:

- проанализировать эмоциональное выгорание как психическое явление;

- провести эмпирическое исследование профессионального выгорания педагога инклюзивной дошкольной организации;

- составить проект деятельности педагога-психолога по преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивной образовательной организации.

### **Теоретический анализ проблемы.**

Изучению феномена эмоционального выгорания посвящено много работ как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Методом изучения и анализа научно-теоретических источников рассмотрены:

- содержание и структура эмоционального выгорания [1; 3; 9; 10; 15–17; 20];

- психодиагностический инструментарий для его измерения [5; 12; 18; 19];

- детерминанты возникновения синдрома эмоционального выгорания [1; 4; 10; 16; 17; 20; 21];

- методы профилактики и коррекции последствий выгорания<sup>1</sup> [2; 5; 8; 11; 14].

Понятие «синдром эмоционального выгорания» введено американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 г. В настоящее время этот феномен трактуется как умственное, эмоциональное и физическое истощение от продолжительной эмоциональной нагрузки, которая выражается в постоянном чувстве усталости, депрессивном состоянии личности, недостатке энергии и утрате способности видеть положительные результаты своего труда; такое особое состояние личности является следствием профессиональных стрессов [5]. Основными признаками синдрома выгорания являются:

- ощущение эмоционального истощения;

- переживание отрицательных чувств по отношению к людям, с которыми он сталкивается в процессе профессиональной деятельности;

- негативная самооценка [5].

<sup>1</sup> Сагитова Г. И. О направлениях профилактической работы синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми с ОВЗ [Электронный ресурс]. – URL: [http://iro86.ru/images/konferencii/2017/01/05\\_01.pdf](http://iro86.ru/images/konferencii/2017/01/05_01.pdf) (дата обращения: 24.08.2018).

На основе изучения результатов диссертационных исследований по данной проблематике [4; 9; 10] и текстов научных статей [1; 2; 12] выявлено, что на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений оказывают влияние две группы факторов: внешние и внутренние. К внешним факторам относят:

- специфику профессиональной педагогической деятельности – наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения [3]; стаж работы и степень удовлетворенности/неудовлетворенности карьерой [5], а также необходимость сопереживания, сочувствия, нравственную ответственность за жизнь и здоровье вверенных детей;

- организационные условия – напряженный характер работы; перегруженность рабочей недели; отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом; несоответствие полученных результатов затраченным усилиям; низкая оплата труда [3].

Среди внутренних факторов отмечены, прежде всего, личностные характеристики – отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

Внутренние, личностные, факторы, по мнению В. В. Бойко, тесно переплетаясь с внешними, также способствуют созданию фона, на котором профессиональное выгорание развивается достаточно быстро [3]. Речь идет о склонности к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабой мотивации эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности и склонности к эмоциональной холодности.

Дополнительно рассмотрены сведения из психологических источников

о разнообразии моделей, описывающих профессиональное выгорание в зависимости от структурных компонентов или причин [5], а также о стадиях формирования и развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов [16], в том числе в условиях инклюзивной практики.

Опираясь на работы отечественных исследователей [6; 7; 13; 14], мы охарактеризовали специфику организации инклюзии на уровне дошкольного образования, барьеры и риски внедрения данной системной инновации, особенности проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации.

**Опытно-экспериментальный этап работы.** С целью выявления особенностей эмоционального выгорания педагогов инклюзивной дошкольной организации было проведено эмпирическое исследование на базе МКДОУ № 222 и № 281. Выборку составили 52 педагога, которые были разделены на две группы: 26 педагогов со стажем работы до 5 лет (группа 1) и 26 педагогов со стажем работы свыше 5 лет (группа 2).

На этапе проведения опытно-экспериментальной работы был составлен и применен комплекс валидных и надежных психодиагностических методик:

- «Пятифакторный личностный опросник (Большая пятерка)» Р. МакКрэй и П. Коста;

- «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой;

- «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко;

- «Степень хронического утомления» А. Б. Леоновой и И. В. Шишкиной;

- методы математической статистики.

**Интерпретация результатов эмпирического исследования.** Анализ результатов исследования по методике «Пятифакторный личностный опросник (Большая пятерка)» показал, что для ис-

пытуемых двух групп характерны признаки как интроверсии, так и экстраверсии. По факторам «Привязанность» и «Самоконтроль» значительных различий не выявлено. Испытуемые обеих групп обладают высоким самоконтролем поведения, ответственностью, стремлением к утверждению общечеловеческих принципов, иногда даже в ущерб личным.

Фактор «Эмоциональная неустойчивость» более ярко выражен в группе молодых специалистов (среднее значение – 50,7), чем в группе педагогов со стажем (среднее значение – 38,2). Бурное эмоциональное реагирование начинающих специалистов, тревожность и ощущение беспомощности постепенно меняются в связи с увеличением стажа работы. У опытных специалистов появляется больше уверенности в себе, хладнокровия в стрессовых ситуациях. Они реалистично смотрят на свою жизнь и работу, стараются не поддаваться случайным колебаниям настроения.

Фактор «Экспрессивность» также в большей степени выражен в группе 1 (среднее значение – 52,9), чем в группе 2 (среднее значение – 41,8). Вероятно, у начинающих специалистов больше любопытства и любознательности, легкости в отношении к жизни в целом. Переключаясь с одного вида деятельности на другой, они могут быстро восстановить утраченные силы и работоспособность. Тогда как опытным специалистам необходимы стабильность, постоянство привычек и интересов, спокойные обстоятельства жизни дают им уверенность в работе.

Согласно результатам психодиагностики по методике «Шкала организационного стресса» общий уровень организационного стресса несколько выше в группе 1 (среднее значение – 54,9), чем в группе 2 (среднее значение – 44,9). То есть в группе начинающих специалистов проявляются такие особенности личности, как конкурентоспособность, стремление к продвижению по слу-

жебной лестнице, настойчивый поиск признания, активное участие в разных видах деятельности, нетерпеливость и постоянная спешка, дефицит времени, неспособность к релаксации. Большинство испытуемых со стажем работы более 5 лет проявили низкие значения (среднее значение – 9,8) по субшкале «Гибкость поведения», поэтому испытывают хроническое накопленное раздражение, отчаяние и негодование. При этом способность к самопознанию, широта интересов, гибкость поведения могут привести не только к активной жизненной позиции, но и к эмоциональному выгоранию.

По результатам диагностики эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко, в группе опытных специалистов все симптомы эмоционального выгорания фазы напряжения выражены сильнее, чем в группе молодых воспитателей. Полученные данные свидетельствуют о том, что симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» в группе 2 почти в три раза выше (среднее значение – 18,3), чем в группе 1 (среднее значение – 6,6). В группе опытных специалистов уже сложилось и довольно устойчиво переживание негодования и беспомощности по поводу неразрешимости некоторых ситуаций на работе, что приводит к развитию прочих явлений выгорания. Все остальные симптомы в группе 2 находятся в стадии формирования и также влияют на общую картину сформировавшейся фазы напряжения (среднее значение – 61,4), требующей немедленных профилактических мер. Симптомы сложившейся фазы резистенции, характеризующейся нарастанием раздражения и сопротивлением психологических защит, в группе 2 значительно выше (среднее значение – 72,6), чем в группе 1 (среднее значение – 39,7).

Анализ степени хронического утомления позволил выявить, что у респондентов группы 2 после 5 лет работы резко возрастает индекс хронического

утомления (среднее значение – 46,3), чем у испытуемых в группе 1 (среднее значение – 26,8) – специалистов, которые работают сравнительно недавно и не успели приобрести негативные реакции на свою профессиональную деятельность. Исследование дало возможность выявить, что стаж работы педагогов напрямую связан со шкалой «Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения», относящейся к фазе напряжения.

Следовательно, можно сказать, что чем дольше стаж работы педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации, тем выше уровень синдрома эмоционального выгорания с проявлением всех его фаз, при этом особенно выражены симптомы усиливающегося осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе не устранимы, эмоционального равнодушия, потери интереса к субъекту профессионального действия и неудовлетворенности от работы с людьми в целом. При этом с увеличением стажа работы у опытных специалистов усиливаются хроническое утомление, особенно симптомы физиологического дискомфорта с возможным нарушением цикла «сон – бодрствование».

*Проектная часть работы.* Для преодоления и профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивной образовательной организации был составлен проект деятельности педагога-психолога, который прошел частичную апробацию в 2016–2017 г., после чего был дополнен и доработан.

Итак, определены следующие задачи работы педагога-психолога с воспитателями инклюзивного детского сада:

- 1) освоить психологические знания об эмоциональном выгорании, его причинах, факторах и способах преодоления;
- 2) овладеть способами снятия эмоционального напряжения, приемами само-

регуляции психоэмоционального состояния;

3) получить представление о методах профилактики эмоционального выгорания и стрессовых ситуаций в педагогическом коллективе.

Занятия рассчитаны на групповые, микрогрупповые и индивидуальные формы взаимодействия. Логика построения содержания занятий следующая:

- синдром эмоционального выгорания в деятельности педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации;

- повышение мотивации профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования;

- методы внешнего воздействия, связанные с управлением тонусом мышц, движением;

- методы внешнего воздействия, связанные с воздействием слова;

- методы внешнего воздействия, связанные с использованием образов;

- методы самостоятельного изменения своего состояния.

Были составлены конспекты групповых занятий, включающие материалы тренингов и психогимнастические упражнения, использующие ресурсы музыкотерапии и игровых методик, разнообразные приемы рефлексии. Предложены примеры индивидуальных психологических консультаций с педагогами, ориентированные на коррекцию и профилактику эмоционального выгорания и поддержание работоспособности, учитывающие личностные особенности и специфику отношения к проблемам в образовательной организации. Кроме того, разработаны психологические рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания в формате буклета-памятки «Психологическая диета».

**Заключение и выводы.** Изучение теоретических основ эмоционального выгорания как психологического явления предполагало рассмотрение интер-

претаций ключевого термина в научных отечественных и зарубежных источниках, описание моделей профессионального выгорания, характеристику основных стадий формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов и работников сферы образования, анализ подходов к классификации факторов и причин профессионального выгорания педагогов, в том числе в условиях введения инклюзивного образования. Была представлена специфика организации инклюзии на уровне дошкольного образования, барьеры и риски внедрения данной системной инновации, особенности проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивной дошкольной образовательной

организации.

Эмпирический этап исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов инклюзивной дошкольной образовательной организации выполнен с помощью комплекса надежных и валидных психологических методик, при участии 52 воспитателей.

Подтверждено, что синдром эмоционального выгорания педагога развивается в процессе профессиональной деятельности и зависит от стажа работы; на формирование синдрома профессионального выгорания оказывают влияние как личностные качества педагога, так и организационные характеристики деятельности.

### Список литературы

1. *Березовская Л. И.* Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации личности работников образовательных организаций // *Профессиональное образование: проблемы, исследования, инновации: сб. материалов Международной научно-практической конференции: в 2 т. Т. 1.* – Екатеринбург, 2015. – С. 169–174.
2. *Березовская Л. И.* Психопрофилактика эмоционального выгорания работников образовательных организаций // *Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: материалы VII Международной научно-практической интернет-конференции (г. Чита, 29 февраля – 05 марта 2016 г.) / отв. ред. С. Т. Кохан.* – С. 955–964.
3. *Бойко В. В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб, 2009. – 278 с.
4. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2003. – 190 с.
5. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие. – М.: Юрайт, 2018. – 343 с.
6. *Инклюзивное образование.* Вып. 4. Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду / сост. М. М. Прочухаева, Е. В. Самсонов. – М.: Школьная книга, 2010. – 240 с.
7. *Инклюзивная практика в дошкольном образовании: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т. В. Волосовец и др.; под ред. Т. В. Волосовец, Е. Н. Кутеповой.* – М.: Мозаика-синтез, 2011. – 144 с.
8. *Левина Л. М.* Профилактика эмоционального выгорания педагогов: методическое пособие. – Иркутск: Изд-во ГАУЦППМиСП, 2017. – 49 с.
9. *Ожогова Е. Г.* Взаимосвязь синдрома «психического выгорания» и особенностей ценностно-смысловой сферы у педагогов общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Саратов, 2008. – 23 с.
10. *Орел В. Е.* Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: автореф. ... д-ра психол. наук. – Ярославль, 2005. – 51 с.
11. *Организация профилактики профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. И. В. Комякова, Н. И. Приходько, Н. Н. Гееб: под общ. ред. Т. Б. Игонькиной.* – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 84 с.

12. *Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г.* Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – № 4. – С. 33–43.
13. *Инклюзивный детский сад: деятельность специалистов: методическое пособие / под науч. ред. М. М. Семаго.* – М.: Сфера, 2012. – 128 с.
14. *Стратегии командного сотрудничества в реализации инклюзивной практики образования: сборник материалов / сост. Н. В. Борисова, М. Ю. Перфильева; пер. с англ. Н. В. Борисова, И. С. Аникеев.* – М.: Перспектива, 2012. – 115 с.
15. *Чутко Л. С., Козина Н. В.* Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты: монография. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.
16. *Chang M. L.* An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers // *Educational Psychology Review.* – 2009. – Vol. 21, issue 3. – P. 193–218. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
17. *Kumar M. Surya* (Assistant Professor Periyar Institute of Management Studies (PRIMS) Periyar University, Salem-636011, TN, India) Impact of burnout syndrome in emotional intelligence among college teachers // *International Journal of Management (IJM).* – 2016. – Vol. 7, issue 3. – March-April. – P. 306–312.
18. *Maslach C., Jackson S., Leiter M.* Maslach burnout inventory manual. – Palo Alto, Calif. (577 College Ave., Palo Alto 94306): Consulting Psychologists Press, 1996.
19. *Ozkanal U.* Investigation of burnout among instructors working at ESOGU preparatory school // *English Language Teaching.* – 2010. – Vol. 3, no. 1. – P. 166–172.
20. *Pishghadam Reza, Sahebjam Samaneh.* Personality and Emotional Intelligence in Teacher Burnout // *The Spanish Journal of Psychology.* – 2012. – Vol. 15, issue 1. – March. – P. 227–236.
21. *Plieger T., Melchers M., Montag C., Meermann R., Reuter M.* Life stress as potential risk factor for depression and burnout. *Burnout Research.* – 2015. – No. 2. – P. 19–24.