

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.20323/1813-145X-2021-5-122-174-184

### Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания

Надежда Викторовна Нижегородцева<sup>1✉</sup>, Анастасия Алексеевна Сизова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогической психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского». 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1

<sup>2</sup>Магистр психолого-педагогического образования, педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 92» г. Рыбинска. 152925, г. ул. Рыбинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 22

<sup>1</sup>nnvdoc@mail.ru✉, <https://orcid.org/0000-0003-2836-3789>

<sup>2</sup>sizova.anastasia17@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0736-4707>

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования проблемы совладающего поведения и профессионального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих постоянной мобилизации личностных ресурсов для совладания с трудной жизненной ситуацией, обеспечения высокой эффективности профессиональной деятельности и сохранения внутреннего баланса. У педагогов, использующих преимущественно неэффективные стратегии совладания со стрессом, отмечается снижение показателей профессиональной деятельности и симптоматика профессионального выгорания. Уровень эмоционального напряжения в профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) существенно выше, чем у педагогов на других уровнях образования, вследствие высокой ответственности за жизнь и здоровье воспитанников. Цель эмпирического исследования заключалась в выявлении специфики стратегий совладания со стрессом у педагогов дошкольных образовательных учреждений в зависимости от степени выраженности синдрома профессионального выгорания.

В исследовании приняли участие педагоги дошкольных образовательных учреждений – 82 человека, возрастной диапазон выборки от 21 до 66 лет, средний возраст – 44 года. Установлено, что у большинства педагогов ДОУ проявляются симптомы профессионального выгорания (98,8 %), у трети педагогов в выборке (36,6 %) показатель профессионального выгорания достигает уровней «высокий» и «выше среднего». Выявлена специфика использования неэффективных и эффективных стратегий совладающего поведения у педагогов с разным уровнем профессионального выгорания. В группах педагогов с более низкими показателями профессионального выгорания показатели использованных продуктивных копинг-стратегий выше. С возрастом и увеличением стажа педагогической деятельности риск профессионального выгорания возрастает. Установлены статистически значимые связи показателей профессионального выгорания с показателями стажа и возраста педагогов.

**Ключевые слова:** стресс, совладающее поведение педагогов, профессиональное выгорание

**Для цитирования:** Нижегородцева Н. В., Сизова А. А. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 5 (122). С. 174-184. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2021-5-122-174-184>.

**PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY,  
PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATION ENVIRONMENTS**

Original article

**Coping behavior of preschool educators  
with different levels of professional burnout**

**Nadezhda V. Nizhegorodtseva<sup>1✉</sup>, Anastasiya A. Sizova<sup>2</sup>**

Doctor of psychological sciences, professor, head of the department of pedagogical psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1

Master of psychological and pedagogical education, teacher-psychologist, Kindergarten № 92 in Rybinsk. 152925, Rybinsk, 50 let Vlksm st., 22

<sup>1</sup>nnavdoc@mail.ru<sup>✉</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-2836-3789>

<sup>2</sup>sizova.anastasia17@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0736-4707>

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical analysis and empirical study of the problem of coping behavior and professional burnout among teachers of preschool educational institutions. The teaching profession belongs to the category of stressful ones, requiring constant mobilization of personal resources to cope with a difficult life situation, ensure high efficiency of professional activity and maintain internal balance. The teachers who use mostly ineffective strategies for coping with stress, there is a decrease in indicators of professional activity and symptoms of professional burnout. The level of emotional stress in the professional activity of the teacher of a preschool educational institution (KEI) is significantly higher than that of teachers at other levels of education, due to the high level of responsibility for the life and health of pupils. The purpose of the empirical study was to identify the specifics of strategies for coping with stress among teachers of preschool educational institutions, depending on the severity of the professional burnout syndrome. The study involved teachers of preschool educational institutions – 82 people, the age range of the sample is from 21 to 66 years, the average age is 44 years. It was found that the majority of preschool teachers show symptoms of professional burnout (98,8 %), in a third of teachers in the sample (36,6 %), the indicator of professional burnout reaches «high» and «above average» levels. The specificity of the use of ineffective and effective strategies of coping behavior among teachers with different levels of professional benefit has been revealed. In the groups of teachers with lower rates of professional burnout, the rates of the used productive coping strategies are higher. With age and an increase in teaching experience, the risk of professional burnout increases. Statistically significant relationships were established between the indicators of professional burnout and the indicators of the length of service and age of teachers.

**Keywords:** stress, coping behavior of teachers, professional burnout

**For citation:** Nizhegorodtseva N. V., Sizova A. A. Coping behavior of preschool educators with different levels of professional burnout. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2021;(5):174-184. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2021-5-122-174-184>.

**Введение**

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе и спецификой профессиональной педагогической деятельности. На всех этапах развития общества и образования педагог выступает не только организатором образовательного процесса и транслятором культурно-исторического опыта подрастающему поколению, но прежде всего он призван формировать личность учащего, систему ценностей и моральных норм, отношение к себе и обществу, его мировоззрение. Высокий уровень требований к личности и компетентности педагога со стороны общества, родителей и администрации образовательного учреждения, контроль соответствия педагога профессиональному стандарту, – с одной стороны, осо-

знание ответственности за результаты профессиональной деятельности, сложность и вариативность процессов развития детей и школьников как субъектов образования, инновационность и динамичность образовательного процесса в эпоху цифровой трансформации, – с другой, обуславливают высокий уровень эмоциональной нагрузки профессиональной деятельности педагога в современных условиях. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих постоянной мобилизации личностных ресурсов для совладания с трудной жизненной ситуацией, обеспечения высокой эффективности профессиональной деятельности и сохранения внутреннего баланса.

Стратегии совладающего поведения начинают формироваться в подростковом возрасте [Нижегородцева, 2019] и в период профессионального

обучения в педагогическом вузе [Нижегородцева, 2016; Сизова, 2018], в период зрелости активно используются педагогами в профессиональной деятельности [Сизова, 2019]. Если педагог не может использовать эффективные стратегии совладания со стрессом, это может привести к снижению эффективности его деятельности и профессиональным деформациям, в частности – к профессиональному выгоранию. Уровень эмоционального напряжения в профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) существенно выше, чем у педагогов на других уровнях образования, вследствие высокого уровня ответственности за жизнь и здоровье воспитанников. Дети дошкольного возраста нуждаются в постоянном внимании со стороны педагога в силу недостаточного развития рефлексии, прогностических способностей и механизмов сознательного контроля своих действий и управления деятельностью. Одним из основных компонентов комфортного пребывания ребенка в детском саду является высокий эмоциональный отклик педагога. Именно поддержка воспитателя определяет то, как будет чувствовать себя ребенок, его благополучие, при этом одной из основных задач воспитателя является создание таких отношений и среды для воспитанников, которые эффективно способствовали бы развитию и формированию гармоничной личности. Также деятельность педагога детского сада определяется напряженной активностью и множеством разноуровневых контактов, требующих высокой коммуникативной компетентности. Все эти обязательства формируют высокую эмоциональную нагрузку на педагога, что влечет за собой истощение, профессиональную деформацию, эмоциональную лабильность и выгорание. Чаще всего деформации могут проявляться в высокой тревожности, хронической усталости, подавленности, апатии, потере интереса к ребенку как к личности, его неприятии, ослаблении эмоциональной связи [Штумф, 2014]. Таким образом, эмоциональное выгорание негативно влияет на деятельность и самочувствие не только педагогов, но и окружающих, друзей, коллег, и, несомненно, воспитанников.

Е. Ю. Костин выделяет две группы факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание педагогов дошкольных учреждений.

Во-первых, внешние факторы, к ним относятся:

– специфика профессии, педагогической деятельности, а именно необходимость проявления

сочувствия, сопереживания воспитанникам, нравственная ответственность за их жизнь и здоровье, профессиональный стаж;

– организационные факторы: высокая нагрузка рабочей недели, низкая оплата труда;

– напряженный характер работы, неудовлетворенность работой;

– отсутствие четкой связи между процессом и получаемым результатом обучения, неоправданность затраченных усилий и их несоответствие полученным результатам;

– непрерывные нововведения в области образования, обуславливающие изменения взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса;

– неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе, а именно: однополюсный состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали.

Во-вторых, внутренние факторы:

– коммуникативный фактор – отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций, возникающих при общении с детьми, родителями, администрацией; отсутствие умения регулировать эмоции;

– ролевой и личностный факторы: смерть и тяжелые заболевания близких; материальные трудности; нарушение взаимоотношений между супругами; отсутствие нормальных жилищных условий; недостаток внимания, уделяемого родными и близкими; неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях [Костин, 2013].

Исследование специфики совладающего поведения (копинг-поведения) у воспитателей ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания позволит определить пути и способы профилактики профессиональных деструкций, направленные на выработку стратегий преодоления дистресса, возникновение которого в ходе педагогической деятельности неизбежно.

### **Степень разработанности проблемы**

Среди феноменов личностно-профессиональной деформации особое место принадлежит изучению профессионального выгорания. Наряду с этим в психологии используются понятия «эмоциональное выгорание» [Китаев-Смык, 2015; Бойко, 2009], «психическое выгорание» [Рукавишников, 1998].

В отечественной психологии первые упоминания о синдроме «выгорания» были представлены в работах Б. Г. Ананьева [Ананьев, 2001]. Однако этот феномен был только зафиксирован,

но не подтвержден эмпирическими исследованиями. В последние годы повысился интерес к феномену выгорания благодаря научным исследованиям и работам, посвященным изучению стресса, в том числе и профессионального [Бодров, 2006; Китаев-Смык, 2013; Леонова, 2016; Кузнецова 2019]. Наиболее активно рассматриваются вопросы о причинах и последствиях выгорания, методах его диагностики, о возможных способах помощи «выгорающим» работникам [Орел, 2014; Водопьянова, 2019]. Содержательно определены компоненты профессионального выгорания: психоэмоциональное истощение (процесс истощения ресурсов профессионала, включая эмоциональные, энергетические и физические); личностное отдаление (специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми); профессиональная мотивация (уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания). Синдром психического выгорания рассматривается как совокупность симптомов трех компонентов (субшкал) [Хазова, 2010].

Среди зарубежных исследователей в настоящее время наибольшую популярность носят идеи С. Maslach, S. Jackson [Maslach, 1981], J. Persing [Persing, 2000], W. Schaufeli, D. Enzmann [Schaufeli, 1998].

Одним из первых, кто заинтересовался проблемой совладающего поведения и ввел понятие «соринг», был А. Маслоу [Маслоу, 2019]. Затем изучение данной темы продолжили такие ученые, как Р. Лазарус и С. Фолкман [Lazarus, Folkman, 1984], У. Лер и Х. Томэ [Lehr, Thomae, 1993], Н. Хаан [N. Naan, 1977], А. Бандура [Bandura, 1977]. Отечественные психологи приоритетным направлением изучения определяли стресс в контексте преодоления экстремальных ситуаций. Исключением являлись работы, посвященные исследованиям личности и жизненного пути личности Н. П. Анцыферовой [Анцыферова, 1994], А. В. Либина [Либин, 1998], П. И. Сидорова [Сидоров, 2007], С. А. Хазовой [Хазова, 2010; Хазова, 2016; Хазова, 2017], Т. Л. Крюковой [Крюкова, 2017; 2018], Е. В. Куфтык [Защитная система личности ... , 2017; Куфтык, 2018].

### Постановка проблемы исследования

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают влияние профессиональных стрессов на формирование профессионального выгорания. Однако взаимосвязь выгорания и продуктивности использу-

емых воспитателями стратегий совладающего поведения исследована недостаточно, отсутствует единство представлений о связи продуктивности и видов копинга с компонентами выгорания. Исходя из такого понимания проблемы сформулированы цель и гипотеза исследования.

*Цель исследования* заключается в том, чтобы выявить стратегии совладания со стрессом у педагогов дошкольных образовательных учреждений в зависимости от степени выраженности синдрома профессионального выгорания.

*Гипотеза исследования* представляет собой предположение о том, что существует взаимосвязь показателей продуктивности стратегий совладания со стрессом и компонентами профессионального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.

### Методы и выборка исследования

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования использовались комплексный организационный метод; диагностический метод (тестирование); качественный и количественный методы анализа данных: измерение, ранжирование, корреляционный анализ (коэффициент корреляции К. Спирмена), метод оценки значимости различий непараметрическим критерием для несвязных выборок (U Манна – Уитни), метод оценки значимости различий непараметрическим критерием для связанных выборок (критерий Т Вилкоксона); структурный метод анализа данных. Для обработки результатов эмпирического исследования использовались программы статистической обработки: MS-Excel, IBM SPSS Statistics 22.

В процессе эмпирического исследования использовались психодиагностические методики: 1) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой [Крюкова, 2007]); 2) опросник Э. Хэйма «Способы преодоления критических ситуаций» [Набиуллина, 2003]; 3) методика «Определение психического выгорания» (А. А. Рукавишников) [Фетискин, 2002].

*Выборка исследования.* Эмпирическое исследование было проведено на базе дошкольных образовательных учреждений г. Рыбинска (Ярославская обл.). В исследовании принимали участие педагоги ДООУ – 82 человека, возрастной диапазон выборки от 21 до 66 лет, средний возраст – 44 года.

**Результаты исследования**

**1. Эмпирический анализ совладающего поведения у педагогов ДОУ**

На первом этапе эмпирического исследования определялась частота использования разных ви-

дов копинг-стратегий у воспитателей ДОУ с помощью методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой). Результаты исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1

*Распределение копинг-стратегий у педагогов детских дошкольных учреждений*

Копинг-стратегия	Количество выборов	Процентное соотношение (%)
Конфронтация	0	0
Дистанцирование	3	3,7
Самоконтроль	11	13,4
Поиск социальной поддержки	13	15,9
Принятие ответственности	11	13,4
Бегство-избегание	2	2,4
Поиск решения проблемы	27	32,9
Положительная переоценка	15	18,3

Было установлено, что в рамках диагностики способов совладающего поведения педагогов большинство использует стратегию «поиск решения проблемы».

Для определения соотношения используемых педагогами ДОУ копинг-стратегий с точки зре-

ния эффективности совладания с трудной ситуацией использовался опросник Э. Хэйма «Способы преодоления критических ситуаций» [Набиуллина, 2003]. Результаты анализа представлены в Таблице 2.

Таблица 2

*Распределение копинг-стратегий разной степени эффективности у педагогов детских дошкольных учреждений*

Копинг-стратегия	Количество выборов			Процентное соотношение (%)		
	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Непродуктивные	5	16	16	6,1	19,5	19,5
Относительно продуктивные	55	11	46	67,1	13,4	56,1
Продуктивные	22	55	20	26,8	67,1	24,4

Таким образом, в результате исследования выбора копинг-стратегий педагогами можно сделать вывод о том, что наиболее используемыми когнитивными стратегиями совладающего поведения являются относительно продуктивные – 67,1 %, продуктивные стратегии составляют 26,8 %, реже используются непродуктивные стратегии – 6,1 %. Наиболее используемыми эмоциональными стратегиями совладающего поведения являются продуктивные – 67,1 %, непродуктивные стратегии составляют 19,5 %, реже используются относительно продуктивные стратегии – 13,4 %. Наиболее используемыми поведенческими стратегиями совладающего поведения являются относительно продуктивные – 56,1 %, продуктивные стратегии составляют 24,4 %, реже используются непродуктивные стратегии – 19,5 %.

**2. Эмпирический анализ проявления профессионального (психического) выгорания у педагогов**

**ДОУ**

На втором этапе эмпирического исследования проводился анализ симптоматики психического выгорания с помощью методики «Определение психического выгорания» (А. А. Рукавишников) [Фетискин, 2002]. Результаты исследования представлены в Табл. 3.

Таблица 3

*Распределение уровней и процентное соотношение выраженности симптомов психического выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений*

Уровень	Количество человек	Количество человек (%)
Крайне низкий	0	0
Низкий	1	1,2
Средний	51	62,2
Высокий	16	19,5
Крайне высокий	14	17,1

В результате эмпирического исследования установлено, что у 62,2 % педагогов преобладает средний уровень выгорания, 1,2 % педагогов имеют низкий уровень выгорания, крайне низкий уровень представлен у 0 % испытуемых, у 19,5 % педагогов уровень выгорания – высокий, у 17,1 % – крайне высокий.

Исходя из того, что в условиях эмоциональной напряженности уровень профессионального выгорания возрастает, на основе полученных ре-

зультатов можно сделать вывод, что у 98,8 % воспитателей ДООУ выявлены признаки профессионального выгорания, у 36,6 % воспитателей уровень выгорания высокий и крайне высокий.

На следующем этапе проведен анализ выборки по уровням выраженности выгорания по трем субшкалам (компонентам) психического выгорания: психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация. Результаты анализа представлены в Таблице 4.

Таблица 4

*Распределение выборки и процентное соотношение выраженности симптомов по трем компонентам психического выгорания*

Уровень	Количество человек			Количество человек (%)		
	Психо-эмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация	Психо-эмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация
Крайне низкий	2	2	0	2,4	2,4	0
Низкий	21	13	0	25,6	15,9	0
Средний	44	56	2	53,7	68,3	2,4
Высокий	8	8	15	9,8	9,8	18,3
Крайне высокий	7	3	65	8,5	3,7	79,3

В результате анализа распределения выборки по уровням трех компонентов (шкал) психического выгорания, было выявлено:

– по шкале «психоэмоциональное истощение» 53,7 % испытуемых имеют средний уровень, 25,6 % – имеют низкий уровень выраженности выгорания, 2,4 % – крайне низкий уровень, 9,8 % – высокий уровень, 8,5 % – крайне высокий уровень;

– по шкале «личностное отдаление» большая часть педагогов (68,3 %) имеют средний уровень, 15,9 % испытуемых имеют низкий уровень выраженности выгорания компонента, 2,4 % – крайне низкий уровень, 9,8 % педагогов имеют высокий уровень, 3,7 % – крайне высокий;

– по шкале «профессиональная мотивация», определяющей мотивацию к профессиональной деятельности, большая часть педагогов (79,3 %) имеют крайне высокий уровень выраженности, 18,3 % – высокий уровень, всего 2,4 % – средний уровень, низкий и крайне низкий уровни представлены у 0 % педагогов.

Таким образом, содержательный анализ феномена профессионального выгорания у воспитателей ДООУ показывает сочетание среднего уровня психоэмоционального истощения и личностного отдаления и крайне высокого уровня профессиональной мотивации.

### *3. Статистический анализ взаимосвязей стратегий совладающего поведения и компонентов профессионального выгорания у педагогов ДООУ*

На этом этапе исследования проводился корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции  $r$  Спирмена. Анализируемые показатели:

– стратегии совладающего поведения (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка);

– группы когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий;

– показатели выгорания (психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация);

– дополнительные параметры (стаж и возраст).

В ходе анализа выявлены значимые взаимосвязи:

– показатель психического выгорания связан со стратегиями совладающего поведения (конфронтация, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание) ( $p \leq 0,05$ ) и образует обратную связь с эмоциональными копинг-стратегиями;

– показатель психоэмоционального истоще-

ния имеет прямую связь со стратегией «бегство-избегание» ( $p \leq 0,01$ ) и обратную связь с группой эмоциональных копинг-стратегий;

– показатель личностного отдаления связан со стратегиями «конфронтация», «самоконтроль», «бегство-избегание» ( $p \leq 0,01$ ), «принятие ответственности» ( $p \leq 0,05$ ), а также имеет обратную связь с группой эмоциональных копинг-стратегий;

– показатель профессиональной мотивации связан со стратегией «поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,05$ );

– показатели возраста и стажа имеют прямую связь с показателями «психическое выгорание» и «психоэмоциональное истощение» ( $p \leq 0,05$ ).

Определены симптомокомплексы совладающего поведения воспитателей ДООУ с разным уровнем профессионального выгорания.

Для педагогов с *крайне высоким уровнем выгорания* характерно использование стратегии «положительная переоценка» (28,6 %), менее выражены стратегии «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки» (по 21,4 % выборов), пренебрегаемыми стратегиями являются «конфронтация», «дистанцирование» и «бегство-избегание» (0 %). Также было выявлено, что в рамках когнитивных стратегий 57,1 % испытуемых используют относительно продуктивные копинг-стратегии, 42,9 % – продуктивные, 0 % – непродуктивные. В рамках эмоциональных стратегий совладания 57,1 % педагогов используют непродуктивные, продуктивные и относительно продуктивные используют по 21,4 % педагогов. В рамках поведенческих стратегий совладания: 57,1 % испытуемых используют относительно продуктивные, 35,7 % – непродуктивные, 7,1 % – продуктивные.

Для педагогов с *высоким уровнем выгорания* характерно использование стратегии «планирование решения проблемы» (56,3 %), пренебрегаемыми стратегиями являются «конфронтация», «дистанцирование», «бегство-избегание» (0 % выборов). Также было выявлено, что в рамках когнитивных стратегий 62,5 % испытуемых используют относительно продуктивные копинг-стратегии, продуктивные и непродуктивные стратегии представлены в равной степени (по 18,8 % выборов). В рамках эмоциональных стратегий совладания 43,8 % педагогов используют продуктивные, 31,3 % – относительно продуктивные, 25 % – непродуктивные. В рамках поведенческих стратегий совладания 56,3 % испытуемых используют относительно продуктивные,

25 % – непродуктивные, 18,8 % – продуктивные.

Для педагогов со *средним уровнем выгорания* характерно использование стратегии «планирование решения проблемы» (29,4 %), менее представлена стратегия «положительная переоценка» (17,6 %), пренебрегаемыми стратегиями являются «конфронтация» (0 %), «бегство-избегание» (2 %). Также было выявлено, что в рамках когнитивных стратегий 70,6 % испытуемых используют относительно продуктивные, 25,5 % – продуктивные, 3,9 % – непродуктивные стратегии. В рамках эмоциональных стратегий совладания 82,4 % педагогов используют продуктивные, 5,9 % – относительно продуктивные, 11,8 % – непродуктивные. В рамках поведенческих стратегий совладания 58,8 % испытуемых используют относительно продуктивные, 13,7 % – непродуктивные, 27,5 % – продуктивные.

В данной выборке представлен 1 педагог, имеющий *низкий уровень выгорания*, для него свойственно использование стратегий «планирование решения проблемы» и относительно продуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий.

Воспитателей с *крайне низким уровнем выгорания* в данной выборке не выявлено.

Установлена обратная взаимосвязь стажа и психоэмоционального истощения: чем выше показатель стажа, тем выше уровень психоэмоционального истощения.

Результаты исследования показывают, что с возрастом уровень психо-эмоционального истощения и показатель психического выгорания у педагогов возрастают.

### Заключение

Результаты проведенного эмпирического исследования показывают, что у 98,8 % воспитателей ДООУ выявлены признаки профессионального выгорания, у 36,6 % воспитателей уровень выгорания высокий и крайне высокий. Статистически доказана взаимосвязь показателей профессионального (психического) выгорания и продуктивности стратегий совладания со стрессом. Установлено, что 57,1 % педагогов ДООУ с *крайне высоким уровнем выгорания* используют непродуктивные эмоциональные стратегии и 37,7 % – непродуктивные поведенческие стратегии совладания со стрессом. В группах педагогов с более низкими показателями профессионального выгорания показатели использованных продуктивных копинг-стратегий выше. С возрастом и увеличением стажа педагогической деятельности риск профессионального выгорания возрастает. По

сопряженности с показателем профессионального выгорания выделены две группы стратегий совладающего поведения: 1) стратегии, способствующие снижению уровня профессионального выгорания (оптимизм, протест, эмоциональная разрядка, пассивная кооперация, поиск решения проблемы, положительная переоценка); 2) стратегии, напряженность которых связана с повышением уровня выгорания (конфронтация, самоконтроль, бегство-избегание, поиск социальной поддержки, принятие ответственности).

Современные исследователи сходятся во мнении, что психическое (профессиональное) выгорание необходимо отличать от других форм стресса, его развитие ведет к устойчивым деструкциям личности профессионала (апатии, циничности, негибкости поведения, снижению значимости результатов профессиональной деятельности и т. п.), которые могут носить необратимый характер и привести к отказу от профессиональной деятельности. Негативные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания, имеют разную природу. Частично они могут быть нейтрализованы самим профессионалом с помощью техник самопомощи и использования продуктивных копинг-стратегий, способствующих совладанию со стрессом; преодоление других возможно лишь с привлечением более широких ресурсов, принятием новых организационных и управленческих решений (изменение структуры, кадровой политики, организационной культуры учреждения, улучшение условий труда, использование технологий социальной и психологической поддержки педагогов и др.).

#### Библиографический список

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург : Питер, 3-е издание, 2001. 288 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2019. 299 с.
6. Защитная система личности и стресс / под ред. Е. В. Куфтык. Москва : Мир науки, 2017. 158 с.
7. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. Москва : Книга по Требованию, 2013. 368 с.
8. Китаев-Смык Л. А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. Москва : Смысл, 2015, 768 с.
9. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. 2013. № 2. С. 40-44.
10. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.
11. Крюкова Т. Л. Психодиагностика стресса и совладания в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик. Кострома : КГУ, 2018. 156 с.
12. Крюкова Т. Л. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2017. № 1. С. 91-96.
13. Кузнецова А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А. С. Кузнецова, М. А. Титова, Т. А. Злоказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 1. С. 51-68.
14. Куфтык Е. В. Изучение психологических защит с помощью методики «Опросник стилей защит»: связь с копингом и психологическим благополучием (на примере юношеского возраста) // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллективная монография / под ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рожиной. Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2018. С. 117-127.
15. Леонова А. Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм // Вестник Московского университета. 2016. № 3. С. 63-72.
16. Либин А. В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. Москва : Смысл, 1998. С. 190-204.
17. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 400 с.
18. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. Казань : Казанская государственная медицинская академия, 2003. 102 с.
19. Нижегородцева Н. В. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и показателей академической успеваемости у студентов педагогического вуза /

Н. В. Нижегородцева, А. А. Графкова // Материалы IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», Кострома 22-24 сентября 2016 г.: в 2-х т. Т. 1. Кострома : Изд-во КГУ. С. 363-365.

20. Нижегородцева Н. В. Динамика стилей совладающего поведения в подростковом возрасте / Н. В. Нижегородцева, Т. С. Шварц // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 26-28 сент. 2019 г. : в 2 т. / отв. ред.: М. В. Сапоровская, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова. Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. Т. 1. С. 379-383.

21. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Москва : Гуманитарный центр, 2014. 296 с.

22. Рукавишников А. А. Опыт создания методики для диагностики феномена психического «выгорания» // Психология и практика. 1998. Т. 4. Вып. 1. С. 283-284.

23. Сидоров П. И. Синдром профессионального выгорания : учебное пособие / П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова ; под ред. П. И. Сидорова. Архангельск : Северный государственный медицинский университет, 2007. 176 с.

24. Сизова А. А. Значение эмоционального выгорания и совладающего поведения для эффективного функционирования личности педагога ДОУ // Психология образования будущего: От традиций к инновациям : материалы III Международной научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов / под ред. доктора психологических наук, профессора Н. В. Нижегородцевой. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2019. С. 152-154.

25. Сизова А. А. Формирование у студентов педагогического вуза эффективных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях / А. А. Сизова, Н. В. Нижегородцева // Педагогика и психология современного образования: теория и практика : материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». Ч. 1. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. С. 144-150.

26. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

27. Хазова С. А. Динамика совладания и копинг-ресурсы лиц с визуальными ограничениями / С. А. Хазова, М. С. Попова // Защитная система личности и стресс / под ред. Е. В. Куфтык. Москва : Мир науки, 2017. С. 84-95.

28. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта и жизнеспособность личности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. Москва : Институт психологии РАН, 2016. С. 210-219.

29. Хазова С. А. Психология совладающего поведения : материалы Межд. научно-практ. конф. / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 121-124.

30. Штумф В. О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов : учебное пособие. Красноярск : Изд-во КГПУ, 2014. 104 с.

31. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191-215.

32. Haan, N. Coping and defending. N. Y., 1977. 241 p.

33. Lazarus R. S. & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer. 1984. 9. P. 463-471.

34. Lehr U., Thomae H. Coping and aging // Personality Psychology in Europe / G. Van Heck, P. Bonaiuto (Eds.). 1993. P. 365-387.

35. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. № 2. P. 99-113.

36. Persing J. M. An exploration of the effects of spirituality on psychologist burnout // Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering, 2000. Vol. 61(1-B). 545 p.

37. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Washington DC: Taylor & France, 1998. 220 p.

#### Reference list

1. Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya = Man as a subject of knowledge. Sankt-Peterburg : Piter, 3-e izdanie, 2001. 288 s.

2. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie zhiznennyh situacij i psihologicheskaja zashhita = Personality in difficult living conditions: rethinking, transforming life situations and psychological protection // Psihologicheskij zhurnal. 1994. T. 15. № 1. S. 3-18.

3. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie = Psychological stress: development and overcoming. Moskva : PER SJe, 2006. 528 s.

4. Bojko V. V. Sindrom jemocional'nogo vygoranija v professional'nom obshhenii = Emotional burnout syndrome in professional communication. Sankt-Peterburg : Piter, 1999. 105 s.

5. Vodop'janova N. E. Sindrom vygoranija. Diagnostika i profilaktika = Burnout syndrome. Diagnostics and prevention : prakticheskoe posobie / N. E. Vodop'janova, E. S. Starchenkova. 3-e izd., ispr. i dop. Moskva : Jurajt, 2019. 299 s.

6. Zashhitnaja sistema lichnosti i stress = Protective personality system and stress / pod red. E. V. Kuftjak. Moskva : Mir nauki, 2017. 158 s.

7. Kitaev-Smyk L. A. Psihologija stressa = Stress psychology / L. A. Kitaev-Smyk. Moskva : Kniga po Trebovaniju, 2013. 368 s.

8. Kitaev-Smyk L. A. Soznanie i stress: Tvorchestvo. Sovladanie. Vygoranie. Nevroz = Consciousness and

stress: Creativity. Coping. Burnout. Neurosis. Moskva : Smysl, 2015, 768 s.

9. Kostin E. Ju. Jemocional'noe vygoranie v profesional'noj dejatel'nosti pedagogov doskol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdenija = Emotional burnout in the professional activities of teachers of a preschool educational institution // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M. A. Sholohova. Pedagogika i psihologija. 2013. № 2. S. 40-44.

10. Krjukova T. L. Oprosnik sposobov sovladanija (adaptacija metodiki = WCQ) = Coping Methods Questionnaire (WCQ Adaptation) / T. L. Krjukova, E. V. Kuftjak // Zhurnal prakticheskogo psihologa. 2007. № 3. S. 93-112.

11. Krjukova T. L. Psihodiagnostika stressa i sovladanija v blizkih (mezlichnostnyh) otnoshenijah = Psychodiagnostics of stress and coping in close (interpersonal) relationships / T. L. Krjukova, O. A. Ekimchik. Kostroma : KGU, 2018. 156 s.

12. Krjukova T. L. Sovladanie s trudnostjami i zhiznennyj stil' sovremennika = Coping with difficulties and the life style of a contemporary / T. L. Krjukova, M. V. Saporovskaja, S. A. Hazova // Vestnik KGU. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika. 2017. № 1. S. 91-96.

13. Kuznecova A. S. Psihologicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojanija i profesional'naja uspešnost' = Psychological self-regulation of functional state and professional success / A. S. Kuznecova, M. A. Titova, T. A. Zlokazova // Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija. 2019. № 1. S. 51-68.

14. Kuftjak E. V. Izuchenie psihologicheskikh zashhit s pomoshh'ju metodiki «Oprosnik stilej zashhit»: svjaz' s kopingom i psihologicheskim blagopoluchiem (na primere junosheskogo vozrasta) = Study of psychological defenses using the methodology «Questionnaire of defense styles»: connection with coping and psychological well-being (using the example of youth) // Metodologicheskie i prikladnye problemy medicinskoj (klinicheskoy) psihologii : kollektivnaja monografija / pod red. N. V. Zverevoj, I. F. Roshhinoj. Moskva : OOO «Sam Poligrafist», 2018. C. 117-127.

15. Leonova A. B. Kompleksnye psihologicheskie tehnologii upravlenija stressom i ocenka individual'noj stress-rezistentnosti: opyt integracii razlichnyh issledovatel'skih paradig = Comprehensive psychological stress management technologies and evaluation of individual stress resistance: experience in integrating different research paradigms // Vestnik Moskovskogo universiteta. 2016. № 3. S. 63-72.

16. Libin A. V. Stil' reagirovanija na stress: psihologicheskaja zashhita ili sovladenie so slozhnymi obstojatel'stvami = Stress response style: psychological protection or coping with complex circumstances // Stil' čeloveka: psihologicheskij analiz. Moskva : Smysl, 1998. S. 190-204.

17. Maslou A. Motivacija i lichnost' = Motivation and personality. 3-e izd. / per. s angl. Sankt-Peterburg : Piter, 2019. 400 s.

18. Nabiullina R. R. Mehanizmy psihologicheskoy zashhity i sovladanija so stressom (opredelenie, struktura, funkcii, vidy, psihoterapevtičeskaja korrekcija) = Mechanisms of psychological protection and coping with stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction) : uchebnoe posobie / R. R. Nabiullina, I. V. Tuhtarova. Kazan': Kazanskaja gosudarstvennaja medicinskaja akademija, 2003. 102 s.

19. Nizhegorodceva N. V. Vzaimosvjaz' strategij sovladajushhego povedenija i pokazatelej akademicheskoj uspevaemosti u studentov pedagogičeskogo vuza = Interrelation of co-behavior strategies and indicators of academic performance in students of a pedagogical university / N. V. Nizhegorodceva, A. A. Grafkova // Materialy = IV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: resursy, zdorov'e, razvitie», Kostroma 22-24 sentjabrja 2016 g. : v 2-h t. T. 1. Kostroma : Izd-vo KGU. S. 363-365.

20. Nizhegorodceva N. V. Dinamika stilej sovladajushhego povedenija v podrostkovom vozraste = Dynamics of co-behavior styles in adolescence / N. V. Nizhegorodceva, T. S. Shvarc // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: vyzovy, resursy, blagopoluchie : materialy V Mezhdunar. nauch. konf. Kostroma, 26-28 sent. 2019 g. : v 2 t. / otv. red.: M. V. Saporovskaja, T. L. Krjukova, S. A. Hazova. Kostroma : Izd-vo Kostrom. gos. un-ta, 2019. T. 1. S. 379-383.

21. Orel V. E. Sindrom psihicheskogo vygoranija. Mify i real'nost' = Mental burnout syndrome. Myths and Reality. Moskva : Gumanitarnyj centr, 2014. 296 s.

22. Rukavishnikov A. A. Opyt sozdanija metodiki dlja diagnostiki fenomena psihicheskogo «vygoranija» = Experience in creating a technique for diagnosing the phenomenon of mental «burnout» // Psihologija i praktika. 1998. T. 4. Vyp. 1. S. 283-284.

23. Sidorov P. I. Sindrom professional'nogovygoranija = Occupational burnout syndrome : uchebnoe posobie / P. I. Sidorov, A. G. Solov'ev, I. A. Novikova ; pod red. P. I. Sidorova. Arhangel'sk : Severnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2007. 176 s.

24. Sizova A. A. Znachenie jemocional'nogo vygoranija i sovladajushhego povedenija dlja jeffektivnogo funkcionirovanija lichnosti pedagoga DOU = The importance of emotional burnout and co-behavior for the effective functioning of the personality of the teacher of the Department of Internal Affairs // Psihologija obrazovanija budushhego: Ot tradicij k innovacijam : materialy III Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii studentov, magistrantov i aspirantov / pod. red. doktora psihologicheskikh nauk, professora N. V. Nizhegorodcevoj. Jaroslavl' : RIO JaGPU, 2019. S. 152-154.

25. Sizova A. A. Formirovanie u studentov pedagogičeskogo vuza jeffektivnyh strategij povedenija v trudnyh zhiznennyh situacijah = Formation of effective strategies for behavior in difficult life situations among stu-

dents of the pedagogical university / A. A. Sizova, N. V. Nizhegorodceva // *Pedagogika i psihologija sovremenogo obrazovanija: teorija i praktika : materialy nauchno-prakticheskoj konferencii «Chtenija Ushinskogo»*. Ch. 1. Jaroslavl' : RIO JaGPU, 2018. S. 144-150.

26. Fetiskin N. P. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp = Sociopsychological diagnosis of the development of personality and small groups / N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Manujlov. Moskva : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. 490 s.

27. Hazova S. A. Dinamika sovladanija i koping-resursy lic s vizual'nymi ogranichenijami = Coping dynamics and coping resources of persons with visual limitations / S. A. Hazova, M. S. Popova // *Zashhitnaja sistema lichnosti i stress / pod red. E. V. Kuftjak*. Moskva : Mir nauki, 2017. S. 84-95.

28. Hazova S. A. Mental'nye resursy sub#ekta i zhiznesposobnost' lichnosti = The mental resources of the subject and the viability of the individual // *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty» / red. A. V. Mahnach, L. G. Dikaja*. Moskva : Institut psihologii RAN, 2016. S. 210-219.

29. Hazova S. A. Psihologija sovladajushhego povedenija = Psychology of co-behavior : materialy Mezhd. nauchno-prakt. konf. / otv. red. E. A. Sergienko,

T. L. Krjukova. Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. S. 121-124.

30. Shtumf V. O. Prichiny i projavlenija jemocional'nogo vygoranija pedagogov = Causes and manifestations of emotional burnout of teachers : uchebnoe posobie. Krasnojarsk : Izd-vo KGPU, 2014. 104 s.

31. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191-215.

32. Haan, N. Coping and defending. N. Y., 1977. 241 r.

33. Lazarus R. S. & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer. 1984. 9. P. 463-471.

34. Lehr U., Thomae H. Coping and aging // *Personality Psychology in Europe / G. Van Heck, P. Bonaiuto (Eds.)*. 1993. P. 365-387.

35. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // *Journal of Occupational Behavior*. 1981. № 2. P. 99-113.

36. Persing J. M. An exploration of the effects of spirituality on psychologist burnout // *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 2000. Vol. 61(1-B). 545 p.

37. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Washington DC: Taylor & France, 1998. 220 p.

Статья поступила в редакцию 10.08.2021; одобрена после рецензирования 06.09.2021; принята к публикации 25.09.2021.

The article was submitted on 10.08.2021; approved after reviewing 06.09.2021; accepted for publication on 25.09.2021.