

По результатам корреляционного анализа, можно сделать вывод, что для учащихся со склонностью к профессии типа «человек-человек», характерна ценностная ориентация на красоту природы и искусства ($R=,553$, $p=0,05$) и наоборот – если важной ценностью для учащегося является красота природы и искусства, то можно предположить, что он с большей вероятностью будет выбирать социальные профессии.

Также обнаружена обратная корреляция между склонностью к типу «человек-знаковая система» и такими ценностными ориентациями, как жизненная мудрость ($R=-,402$, $p=0,01$) и любовь ($R=-,399$, $p=0,01$).

*В.В. Янбахтина, Н.Е. Жданова,
Екатеринбург, РГППУ*

Эмоциональное выгорание и стратегии поведения педагогов дошкольной образовательной организации

В последние несколько десятилетий изучение феномена эмоционального выгорания стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике. Наблюдаемый в настоящее время острый интерес к проблеме выгорания, как одного из видов функциональных состояний, вызван существенными изменениями в жизни и трудовой деятельности современного человека. Не подлежит сомнению, что все возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, стрессовых реакций, и как следствие, приводит к эмоциональному истощению, избирательности реагирования, редукции профессиональных достижений, которые, в свою очередь, указывают на формирование симптомокомплекса, известного как эмоциональное выгорание.

Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек», – эту ме-

тафору можно положить в основу исследований психологического феномена – синдрома эмоционального выгорания. Некоторые авторы отмечают, что в деятельности работников различных профессий преобладают позитивные аспекты и работники испытывают удовлетворенность, а не стресс и профессиональное выгорание. Проявление эмоционального выгорания оказывает влияние на защитные механизмы и развитие стратегии поведения.

Тема стратегии поведения на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных проблем изучаемых современной наукой. Эту проблему можно рассматривать с различных сторон. В центре нашего внимания будут лежать исследование влияния защитных механизмов на развитие совладающего поведения личности при построении жизненного пути. Подобный интерес объясняется спецификой изучаемого явления, а также многогранностью развития поведения человека в различных ситуациях, в том числе под влиянием негативных факторов.

Исследуя проблему стратегии поведения учёные пытаются выделить личностные характеристики и другие особенности индивида, которые являются базой для развития такого типа поведения у человека, но по-прежнему остаётся открытым вопрос природы возникновения механизма совладания и его связи с другими механизмами психологической защиты индивида. Остаётся непонятным тот факт, каким образом проявляется совладающее поведение на определённом возрастном этапе и как происходит его дальнейшее развитие в ходе переживания человеком возрастных кризисов и новообразований, при доминировании той или иной социальной ситуации развития.

Основными психологическими показателями эффективности работы организации исследователи называют: активность сотрудников, их удовлетворенность трудовой деятельностью, относительную стабильность организации и работанность персонала. Достижение указанных критериев успешности при реализации требований современной системы образования к постоянной модернизации технологий обучения, обновлению педагогического состава, внедрению инноваций в образовательный процесс, при учете высокой интенсивности общения, ответственного характера деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) возможны, в том чис-

ле, при условии проведения системной профилактики эмоционального выгорания сотрудников. Следовательно, разработка и реализация комплексной системы профилактики и преодоления проявлений эмоционального выгорания педагогов с учетом его показателей, факторов влияния, стадий развития может рассматриваться как одна из задач управления дошкольной образовательной организацией.

Исследования, непосредственно посвященные эмоциональному выгоранию работников дошкольных организаций и факторам, влияющим на его возникновение, малочисленны. В большей степени изучены внешние детерминанты выгорания, обусловленные организационным контекстом, в котором протекает деятельность работника дошкольных организаций. Это работы Н.Е. Водопьяновой, А.Б. Серебряковой, Е.С. Старченковой; Н.В. Самоукиной и др.

Проблема личностных факторов эмоционального выгорания работников дошкольных организаций в условиях проявления стратегического поведения не являлась предметом специального научного исследования. Хотя такими авторами, как М. Вудкок, Д. Френсис, Дж. Гринберг, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой были установлены определенные взаимосвязи между личностными особенностями работников дошкольных организаций и признаками выгорания, однако полученные в них результаты характеризуются противоречивостью и неполнотой.

В качестве личностных предпосылок эмоционального выгорания работников дошкольных организаций в приведенных исследованиях указываются низкая мотивация профессиональной деятельности, низкая самооценка, недостаточный уровень развития коммуникативных и организаторских способностей, нейротизм, низкая стрессоустойчивость, ригидность мышления, низкая инициативность, приверженность неконструктивным способам поведения в конфликте.

На основании теоретического анализа проблемы исследования и ее актуальности нами выявлены следующие противоречия:

– между необходимостью профилактики и конструктивного преодоления эмоционального выгорания и отсутствием теоретических основ, позволяющих выявить закономерности их развития в педагогической деятельности.

– между востребованностью в процессе подготовки и выполнения педагогической деятельности технологий преодоления эмоционального выгорания и неразработанностью данных технологий.

Таким образом, *актуальность исследования* эмоционального выгорания и стратегий поведения педагогов дошкольной образовательной организации обусловлена, во-первых, отсутствием навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов, во-вторых, необходимостью психологического сопровождения образовательного процесса, которое направлено на комфортное психоэмоциональное состояние педагогов.

Для решения поставленных задач было проведено исследование на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Большетавринский детский сад № 1. Выборку составили 40 человек – педагоги Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Большетавринский детский сад № 1. Выборку составили педагоги с разным стажем работы до 10 лет – 25 человек, стаж работы более 10 лет – 15 человек.

В ходе эмпирического исследования установлены особенности эмоционального выгорания, и стратегии поведения педагогов дошкольной образовательной организации можно сделать следующие выводы.

По методике «Копинг-стратегии» Лазаруса. Таким образом, у испытуемых были получены высокие показатели по копинг-стратегии «планирование решения проблем», что свидетельствует о том, что они в трудных ситуациях склонны к применению произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к решению проблемы.

Также в трудных ситуациях склонны к применению произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к решению проблемы.

По методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» педагоги ДОО чаще в качестве стратегии преодоления сложных ситуаций используют социальное взаимодействие (вступление в социальный контакт), которое ха-

рактизует наличие умения решать проблемные, трудные ситуации совместно с другими людьми.

Педагоги ДОО реже всего в качестве стратегии преодоления сложных ситуаций используют асоциальные действия, которые предполагают отказ от конвенциональных норм и агрессивное поведение, которое подразумевает агрессивные действия по отношению к субъектам деловой коммуникации.

По методике диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). У педагогов ДОО проявляется уровень редукции профессионализма. Это значит, что такие респонденты характеризуются значительным снижением показателей продуктивности и эффективности профессиональной деятельности. Следствием развития этого симптома могут быть: некачественное выполнение своих профессиональных обязанностей, снижение продуктивности деятельности, невыполнение распоряжений, нежелание совершенствовать свой профессиональный уровень, ссылаясь на высокую загруженность и усталость.

По методике «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Таким образом, эмоциональное истощение педагогов ДОО находится на высоком уровне. У них отмечается хроническая усталость, снижение настроения, расстройства сна, появляются диффузные телесные недуги, снижается иммунитет, есть предрасположенность к депрессивному эмоциональному фону.

У педагогов ДОО симптом тревоги и депрессии проявляется в стадии сложившегося. Они переживают личностную тревогу, разочарованы в себе, в профессии или месте работы. Симптом эмоционально-нравственной дезориентации проявляется в стадии сложившегося. Они не осознают, если проявляют не должного эмоционального отношения к своему подопечному.

Симптом личностной отстраненности проявляется в стадии наименьше сложившегося. Они не придерживаются гуманистического настроя. Работа с людьми им не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальную ценность. У педагогов ДОО симптом психосоматических и психовегетативных нарушений проявляется в стадии сложившегося. Они имеют плохое физическое и психическое самочувствия.

Фаза «напряжения» проявляется в стадии наименьше сложившегося. Они испытывают воздействия психотравмирующих факторов, у них проявляется напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование, проявляется недовольство собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте, действует механизм «эмоционального переноса», вся сила эмоций направляется во вне.

У педагогов ДОО фаза «резистенция» проявляется в стадии сложившейся. Они не способны видеть и разделять навыки экономичного проявления эмоций, владение которыми характеризует их как высоких профессионалов, они не проявляют адекватные эмоциональные реакции. У таких респондентов показатели продуктивности и эффективности профессиональной деятельности находятся на низком уровне.

Таким образом, были установлены особенности эмоционального выгорания и совладающего поведения педагогов дошкольного образовательного учреждения.

В результате сравнительного анализа установлено, что педагоги со стажем работы до 10 лет чаще используют стратегию «Поиск социальной поддержки», склонны решать проблемы за счет социальных ресурсов, поиска информационной поддержки, ожидают поддержку, совета, конкретной действенной помощи.

Установлено, что педагоги со стажем работы более 10 лет чаще используют стратегию «Асоциальные действия» действуют быстро и решительно, ставят свои интересы превыше всего, демонстрируют свою значимость.

Проведенное исследование выявило взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и совладающим поведением педагогов дошкольного образовательного учреждения.

На основе полученных эмпирических данных и теоретического анализа литературы нами была разработана программа, направленная на организацию саморегуляции эмоциональных состояний педагогов, формирования умений навыков сохранения и укрепления эмоционального и психического здоровья педагогов.