

**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

В статье рассматриваются основные пути преодоления эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций, а также на основе теоретико-методологических и экспериментальных исследований обобщены результаты проявления стресса в педагогической деятельности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание педагогов, профессиональный стресс, условия работы, психологический климат, экстремальные условия, локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению, адекватность самооценки.

**WAYS TO OVERCOME EMOTIONAL
BURNOUT AMONG TEACHERS
OF PRESCHOOL EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS**

The article discusses the main ways of overcoming emotional burnout among teachers of preschool educational organizations, as well as on the basis of theoretical-methodological and experimental research summarizes the results of symptoms of stress in teaching.

Keywords: emotional burnout of teachers, occupational stress, working conditions, psychological climate, extreme conditions, locus of control, empathy, affiliation, sensitivity to rejection, adequacy of self-esteem.

В условиях стремительных социально-экономических преобразований, сопровождающихся стрессами, личностно-профессионального неблагополучия работающего населения актуальность данной темы представляет собой особую важность, приобретающую масштабы государственной кадровой политики. По этой проблеме проведен ряд исследований в современной отечественной психологической науке (В.В. Бойко, И.А. Акиндинова, О.П. Бусовикова, Т.Н. Мартынова, М.В. Борисова и др.).

Результаты многих исследований в области психологии труда, социальной психологии, психологии развития и др. показывают, что труд, с одной стороны, способствует личностному развитию педагогического работника, с другой – может оказывать разрушающее воздействие на него [1; 2]. В связи с этим одной из задач сохранения

надежности и работоспособности специалиста является выявление и смягчение негативных последствий профессионального взаимодействия [3].

Одним из негативных последствий трудовой деятельности является синдром профессионального выгорания [4]. Последствия обнаруживаются в отрицательных переживаниях относительно себя, процесса и результатов труда, деловых отношений, личностного неблагополучия. Синдром выгорания представляет собой форму психологической дезадаптации и проявляется в физическом, психическом истощении, «обезличивании» других людей, в потере трудовой мотивации или эмоционально-ценностного отношения к профессии. Синдром выгорания проявляется среди работников разных профессий [5].

Наибольшим риском его появления подвержены педагогические работники, к которым относятся педагоги дошкольной образовательной

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, заместитель декана факультета психологии и педагогики АНО ВО «Российский новый университет».

организации как представители одного из самых распространенных видов профессиональной деятельности.

За последние десятилетия обнаружены многие факторы, инициирующие появление и развитие синдрома выгорания [6].

Теоретический анализ показывает, что недостаточно раскрытыми остаются личностные факторы, способствующие устойчивости к профессиональному выгоранию. Исследованием проблем, связанных с эмоциональным выгоранием, занимались и западные исследователи: М. Буриш, С. Джексон, Д. Диридонк, К. Маслач, Е. Махер, А. Пайнс, П. Торнтон, Х. Фрейденберг и другие.

Б. Перлманом и Е. Хартманом была установлена значимая связь эмоционального выгорания с управленческими и коммуникативными особенностями организации, а также со статусно-ролевыми и индивидуальными характеристиками сотрудников.

Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой была разработана методика определения уровня эмоционального выгорания на основе модели К. Маслач и С. Джексон.

На основе теоретико-методологических и экспериментальных исследований были обобщены результаты исследований стресса, базисных копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов, а также особенностей проявления стресса в педагогической деятельности. Были сделаны следующие выводы:

– стресс представляет собой неотъемлемую часть адаптационного процесса. Вредоносное влияние стресса обуславливается степенью его выраженности, т.е. количественными характеристиками, при определенных условиях преобразующимися в качественные изменения. Развитие адаптации в ответ на стрессовое воздействие носит стадийный характер. При этом выделяют следующие стадии протекания стрессовых реакций: стадия тревоги, стадия резистенции и стадия истощения [7].

Стрессовое состояние, или состояние «нервно-психической напряженности», детерминировано мотивационными, когнитивными и волевыми характеристиками личности:

– стресс, рассматриваемый в виде процесса, предполагает усилия человека по его преодолению, попытку совладания с ним (*англ.* – *coping*). В теории копинг-поведения выделяют следующие базисные копинг-стратегии: копинг-стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки, копинг-стратегия избегания и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция,

локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению и когнитивные ресурсы;

– профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности. Педагогические работники дошкольных образовательных организаций составляют популяционную группу лиц, работающих в условиях воздействия социальных и профессиональных фрустрирующих и стрессирующих факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на уровень их психической адаптации;

– состояние хронического эмоционального напряжения может привести к деформации эмоциональной сферы педагога, формой которой является эмоциональное выгорание;

– в отечественной психологии феномен эмоционального выгорания как самостоятельная концепция изучен крайне мало. Наиболее точно раскрывающей сущность и содержание эмоционального выгорания является процессуальная модель В.В. Бойко, который рассматривает данное явление с позиций протекания основных фаз стресса с указанием симптоматики, характерной для каждой фазы;

– эмоциональное выгорание, обусловленное особенностями деятельности и личности учителя, с одной стороны, может рассматриваться как одна из форм психологической защиты, а с другой – выступает в качестве индикатора стрессового состояния, непосредственно влияющего на психофизическое состояние педагога и эффективность его деятельности;

– проведенное экспериментальное исследование подтвердило гипотезу о наличии специфических связей личностных копинг-ресурсов педагогов с показателями выраженности стрессовых состояний в отношении таких ресурсных характеристик, как уровень субъективного контроля, мотивация аффилиации и уровень внутренней согласованности (самооценки). Качественный анализ полученных в ходе исследования количественных характеристик позволил выявить следующие особенности.

Для педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания (23%) характерны следующие личностные характеристики, позволяющие использовать адаптивные копинг-стратегии поведения:

– интернальная ориентация личности;

– высокая степень развитости мотива стремления к принятию относительно низкой выраженности сензитивности к отвержению;

– средний уровень развития эмпатийных тенденций;

– высокие показатели внутренней согласованности.

Напротив, педагогам, имеющим высокие показатели выраженности стрессовых состояний (77%), свойственны следующие особенности, препятствующие использованию базовых копинг-стратегий:

- экстернальность локуса контроля;
- доминирование мотива сензитивности к отвержению относительно недостаточной развитости мотива стремления к принятию;
- низкий уровень внутренней согласованности (самооценки);
- крайне низкие и крайне высокие показатели уровня эмпатии.

Выявленные нами в результате проведенного экспериментального исследования связи личностных копинг-ресурсов с показателями выраженности стрессовых состояний у лиц, занимающихся педагогической деятельностью, соответствуют полученным в ходе теоретического анализа литературы положениям, согласно которым в качестве базисных копинг-ресурсов у рассматриваемого контингента обследуемых выступают такие характеристики, как локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению и адекватность самооценки.

Литература

1. Иванова Е.Е. Психологическое сопровождение развития профессиональных намерений студентов вузов в условиях негарантированной

занятости : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Научно-образовательный центр Российской академии образования. – Сочи, 2007.

2. Азарнов Н.Н., Азарнова А.Н. Социально-психологические явления, обусловленные взаимодействием личностей в производственной деятельности // Вестник Российского нового университета. – 2006. – Выпуск 10. – С. 44–60.

3. Каширин В.П. К вопросу социально-психологической социализации личности // Цивилизация знаний: проблемы и смыслы образования : труды XIV Международной научной конференции. – М. : РосНОУ, 2013. – С. 160-161.

4. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2009.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб. : Питер, 2009.

6. Савина Н.С. Специфика психического выгорания в управленческой деятельности / Н.С. Савина // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2009. – № 1. – С. 55–60.

7. Хмелькова М.А. Стрессоустойчивость педагогов как фактор успешной профессиональной деятельности // Нейронаука для медицины и психологии : труды IX Международного междисциплинарного конгресса. Судак, Крым, Украина, 3–13 июня 2013 г. / под ред. Е.В. Лосевой, А.В. Крючковой, Н.А. Логиновой. – М. : МАКС Пресс, 2013. – С. 350–351.