

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 373.2.011.31-051:159.944.4

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В. А. Березина

*старший преподаватель
se97@mail.ru*

А. А. Шаров

*старший преподаватель
Asharoff@yandex.ru*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Рассматривается необходимость детального изучения влияния эмоционального выгорания на личность, мотивацию и деятельность. Особую актуальность сегодня приобретает проблема взаимодействия личностных и ситуационных факторов выгорания в педагогических коллективах. Проведено исследование эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений, выявлены различия в самоотношении и мотивации достижения между группами испытуемых с разными фазами формирования эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания негативно влияет на самооценку личности педагога, наблюдается снижение положительного отношения и интереса к себе, что может привести к развитию деперсонализации и взаимному усилению деструктивных процессов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, самоотношение, самооценка, мотивация достижения.

RESEARCH OF EMOTIONAL BURNOUT SELF ATTITUDE AND MOTIVATION OF ACHIEVEMENTS OF PRESCHOOL TEACHERS

V. A. Berezina

Senior Lecturer

se97@mail.ru

A. A. Sharov

Senior Lecturer

Asharoff@yandex.ru

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article considers the need for a detailed study of the impact of emotional burnout on personality, motivation, and activity. The problem of interaction of personal and situational factors of emotional burnout in pedagogical collectives is of particular relevance today. The study of emotional burnout, of achievements of teachers of preschool educational institutions. Differences in self-attitude and motivation of achievement between groups with different phases of formation of emotional burnout of teachers are revealed. the results of this study suggest that as the phases of emotional burnout develop, there is a decrease in positive attitude and interest in oneself, and emotional burnout negatively affects the self-esteem of the teacher's personality, which can lead to the development of depersonalization and mutual strengthening of destructive processes.

Keywords: emotional burnout, self-attitude, self-esteem, achievement motivation.

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 к одному из видов функциональных состояний вызван существенными изменениями в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Не подлежит сомнению, что все возрастающая интенсивность и напряженность современной действительности проявляются на психологическом уровне в увеличении негативных эмоциональных переживаний, стрессовых реакций, как следствие, это приводит к эмоциональному истощению, избирательности реагирования, редукции профессиональных достижений, которые, в свою очередь, указывают на формирование симптомокомплекса, известного как эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания является процессом постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, что проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Данный синдром рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

В настоящее время остро стоит проблема изучения факторов, связанных с эмоциональным выгоранием в профессиональной сфере «человек – человек», особенно личностных и ситуационных факторов в педагогических коллективах. В то же время интересен факт взаимодействия эмоционального выгорания с такими базовыми психологическими категориями, как мотивация достижения успеха и самоотношение личности. До сих пор в психологической науке нет однозначной трактовки влияния этих факторов на феномен выгорания. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод об актуальности исследований в данном направлении.

Педагогическая деятельность непрерывно связана с общением, поэтому личность педагога подвержена постепенному эмоциональному утомлению и опустошению, что оказывает негативное влияние на выполнение им профессиональной деятельности и ухудшает его психическое и физическое самочувствие, что сказывается на эмоциональной сфере. Деятельность педагога насыщена разного рода напряженными ситуациями, обусловленными различными факторами, связанными с повышенным эмоциональным реагированием, поэтому воспитатель дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), имеющий особый профессиональный статус, связанный со значительной ответственностью за здоровье, развитие и формирование личности ребенка, из года в год работающий в таких условиях, как никто другой, с высокой долей вероятности подвергается опасности развития синдрома эмоционального выгорания, приводящего к профессиональной деформации личности.

Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной загруженностью, поэтому с увеличением стажа многие педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание» [4]. Из-за конфликтов с коллегами, администрацией (рассогласованности

со средой) у «выгорающего» педагога нарастает личностная тревожность и неадекватность эмоционального реагирования.

Особого внимания заслуживает развивающаяся в процессе эмоционального выгорания дегуманизация педагога, связанная с появлением субъективного ощущения усталости от работы с детьми, снижением мотивации оказания им профессиональной помощи. Далее возникают негативные изменения системы морали, направленные на оправдание собственного безразличия или враждебности по отношению к воспитанникам и коллегам, неизбежно снижается моральный аспект самооценки [1].

Успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами воспитателя, среди которых самыми важными являются организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат, очень значимы способности педагога управлять собой, решать личностные проблемы. От наличия или отсутствия данных качеств, от их проявления у педагога во многом зависит, чему научатся его воспитанники, как они будут чувствовать себя в детском саду. Эмоциональная устойчивость и гибкость, высокий уровень саморегуляции, умелое управление своими чувствами, правильное поведение в сложной эмоциональной ситуации – важные показатели функционирования профессионально-психологической культуры педагога, способствующие адекватному решению проблем и выполнению задач, а также социальной адаптации.

Исследования, непосредственно посвященные эмоциональному выгоранию работников дошкольных учреждений и факторам, влияющим на его возникновение, достаточно обширны. Однако в большей степени изучены внешние детерминанты выгорания, обусловленные организационным контекстом, в котором протекает деятельность работника дошкольных учреждений. Это работы Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, Н. В. Самоукиной и др. [2, 6].

Проблемой личностных факторов эмоционального выгорания работников дошкольных учреждений занимались такие зарубежные авторы, как М. Вудкок, Д. Френсис, Дж. Гринберг, ими были установлены взаимосвязи между личностными особенностями педаго-

гов ДОУ и признаками выгорания. В качестве личностных предпосылок эмоционального выгорания воспитателей в приведенных исследованиях указываются низкая мотивация профессиональной деятельности, заниженная самооценка, недостаточный уровень развития коммуникативных и организаторских способностей, нейротизм, низкая стрессоустойчивость, ригидность мышления, отсутствие инициативности, приверженность неконструктивным способам поведения в конфликте [3].

Цель нашего исследования – выявление различий в самоотношении и мотивации достижения между группами педагогов дошкольных учреждений, у которых диагностируются разные фазы формирования эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели были применены следующие методики: опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев), опросник мотивации достижения (А. Мехрабиан), методика диагностики эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [7].

Исследование, в котором приняли участие 63 человека (женщины в возрасте от 19 до 54 лет, среднее значение возраста в группе 43,8 года), проводилось на базе МАДОУ детский сад № 65 и МКДОУ детский сад № 10 в г. Нижние Серги.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что для выбранной группы педагогов ДОУ характерны достаточно высокая самооценка и самоинтерес, но при этом у нее преобладает и мотивация избегания неудач, то есть довольно низкая мотивация достижения. Можно увидеть в этом некий парадокс: у педагогов, которые оценивают себя на высоком уровне и испытывают большой интерес к себе как к профессионалу и личности в целом, должен преобладать не мотив избегания неудач, а мотив стремления к успеху. В данной выборке такая взаимосвязь не нашла подтверждения. Этот результат, вероятнее всего, оказывает негативное влияние на профессиональную жизнь педагогов ДОУ, принявших участие в исследовании, тормозит их профессиональный рост, производительность, эффективность деятельности и развитие в целом как специалистов своего дела.

Также исследуемая выборка воспитателей дошкольных учреждений характеризуется достаточно высоким уровнем эмоционального выгорания, что, соответственно, крайне негативно влияет как на них самих, так и на их подопечных и коллег.

Для выявления особенностей проявления самоотношения, мотивации достижений у педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания был проведен сравнительный анализ трех групп. 1-я группа – педагоги, у которых стадии эмоционального выгорания не сформированы; 2-я группа – педагоги, находящиеся на какой-либо стадии эмоционального выгорания; 3-я группа – педагоги, у которых стадии эмоционального выгорания сформированы. Расчет критерия осуществлялся с помощью компьютерной программы SPSS 22.0. Обработка данных проводилась с помощью критерия Краскелла-Уоллиса, так как в данной работе представлены три независимые выборки, не соответствующие нормальному закону распределения.

Данные сравнения выборки выявили значимые различия между подвыборками по некоторым шкалам. Результаты сравнительного анализа в подвыборках представлены в таблице.

Результаты сравнительного анализа

| Показатель | Хи-квад-рат | Уровень значимости | Средний ранг | | |
|--------------|-------------|--------------------|----------------|------------------------|-------------|
| | | | Не сформирован | На стадии формирования | Сформирован |
| Аутосимпатия | 9,162 | 0,01 | 38,69 | 37,83 | 24,9 |
| Самоинтерес | 7,279 | 0,026 | 41,17 | 35,71 | 26,28 |

Можно наблюдать, что аутосимпатия как дружелюбность и благосклонное отношение к собственному Я снижаются по мере формирования стадий эмоционального выгорания: видит в себе по преимуществу недостатки, для него характерны низкая самооценка, готовность к самообвинению.

Также у воспитателей ДОО наблюдается снижение самоинтереса как меры близости к себе. Чем сильнее сформированы стадии эмоционального выгорания, тем меньше педагоги ориентированы на самопознание, на получение информации о себе, на изучение своего внутреннего мира, своих профессиональных качеств и амбиций, не склонны к анализу собственных возможностей в профессии, личностного и рабочего потенциала.

На основании всего исследования можно сделать вывод о том, что по мере развития фаз эмоционального выгорания у воспитателей ДОО наблюдается снижение положительного отношения и интереса к себе. Это согласуется с теорией К. Маслач: исследовательница определяет синдром выгорания как чувство эмоционального истощения, изнеможения, которое сопровождается дегуманизацией, деперсонализацией, тенденцией развить негативное отношение к окружающим, негативным самовосприятием. Таким образом, эмоциональное выгорание негативно влияет на самооценку личности педагога [5].

Педагог должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для детей примером в личностном плане. Однако частое внешнее сдерживание сильных внутренних эмоций и переживаний не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Таким образом, такая социально важная профессия, как педагог ДОО, подвергается дискредитации из-за опасности постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрома эмоционального выгорания.

По результатам проведенного исследования можно говорить о том, что у педагогов дошкольного образования наряду с негативными изменениями, возникающими на фоне синдрома эмоционального выгорания, меняется отношение к себе, к своей личности. Оно становится более отрицательным, сильно падает интерес к себе, что приводит к деформационным процессам личности и угасанию успешной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. *Борисов, М. В.* Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М. В. Борисов, Н. П. Ансимова. Текст: непосредственный // Ярославский педагогический вестник. 2011. Т. 2, № 2. С. 212–215.
2. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 336 с. Текст: непосредственный.
3. *Дзюба, К. И.* Личностные характеристики педагогов с разной степенью эмоционального выгорания / К. И. Дзюба, Н. В. Лукьянченко, И. А. Аликин. Текст: непосредственный // Психология в системе социально-производственных отношений: материалы Международной научно-практической конференции, Красноярск, 20 апр., 2018 г. Красноярск: Изд-во Сиб. гос. ун-та науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, 2018. С. 72–75.
4. *Дубиницкая, К. А.* Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений: диссертация ... кандидата психологических наук / К. А. Дубиницкая. Москва, 2011. 172 с. Текст: непосредственный.
5. *Маслач, К.* Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии. 2014. 306 с. Текст: непосредственный.
6. *Самоукина, Н. В.* Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина. URL: <http://www.7ya.ru/pub/article.aspx=4143>. Текст: электронный.
7. *Фетискин, Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 490 с. Текст: непосредственный.