

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ**

Студент

О.В. Гусева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Кулагина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018г.

Тольятти 2018

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему изучения психологических характеристик эмоционального выгорания педагогов ДООУ.

Выбор темы обусловлен проблемой изучения эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Целью работы является изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, согласно которой эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных учреждений имеет такие специфические особенности как эмоциональная усталость и снижение удовлетворенностью работой.

В ходе работы решаются задачи: проведение анализа педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе; выявление психологических особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений; анализ развития и выраженность синдрома эмоционального выгорания в зависимости от профессионального стажа педагогов; разработка программы профилактики синдрома эмоционального выгорания для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (57 наименований). Текст проиллюстрирован 3 таблицами и 4 рисунками. Объем работы – 61 страница.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе	
1.1 Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе.....	7
1.2 Психологические особенности педагогической деятельности	22
1.3 Факторы педагогической деятельности, способствующие эмоциональному выгоранию.....	26
Выводы по первой главе.....	31
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений	
2.1 Организация и методы исследования.....	33
2.2 Анализ результатов исследования особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.....	34
2.3 Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений	49
Выводы по второй главе.....	51
Заключение	53
Список используемой литературы	56

Введение

Актуальность исследования. Проблема исследования эмоционального выгорания в последние десятилетия является достаточно острой как в сфере научных изысканий, так и в психологической практике. Это связано с высокими и динамичными требованиями со стороны общества к личности педагога, его роли в развитии и воспитании подрастающего поколения.

Многочисленные исследования показывают, что в большей степени подвержена влиянию феномена эмоционального выгорания педагогическая профессия. В первую очередь, это связано с очень высокой эмоциональной загруженностью педагогического труда, частыми и тесными социальными контактами, которые являются не сопутствующими в данной профессии, а основной деятельностью. Во-вторых, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что существенно повышает вероятность эмоционального выгорания. В целом, профессиональная деятельность педагога характеризуется большим количеством факторов, в эмоциональном плане. Данные факторы могут быть объективными и субъективными, а также могут вызывать стресс, эмоциональное напряжение, которые оказывают не благоприятное влияние на личность педагога. Различные факторы эмоциогенного характера способствуют нарастанию чувства неудовлетворенности, у педагогов накапливается усталость, и в результате наблюдается картина, характеризующаяся выгоранием, истощением, педагогическими кризами.

Психическая напряженность является одной из основных особенностей в педагогической работе. В работе воспитателя основополагающим профессионально важным качеством является способность к эмпатии. На сегодняшний день достаточно противоречиво трактуется практическая роль эмоций в деятельности педагога. Педагоги не проходят специализированную подготовку по преодолению стресса и других эмоциональных трудностей. У

них не формируются такого рода знания, умения, навыки и личностные качества.

Изучением проблемы эмоционального выгорания занимались как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Среди наиболее разработанных концепций и подходов, можно выделить работы отечественных авторов В.В. Бойко [8], Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, В.Е. Орел [41], Т.В. Форманюк [54], а также зарубежные исследования К. Маслач [38] и Дж. Джексона, но необходимо обратить внимание на то, что на сегодняшний день отсутствует какое-либо единое понимание данного феномена. Недостаточно исследованы особенности, причины и механизмы возникновения эмоционального «выгорания» у педагогов дошкольных образовательных учреждений с учетом специфики их профессиональной деятельности.

Цель исследования: изучить особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных учреждений имеет такие специфические особенности как эмоциональная усталость и снижение удовлетворенностью работой.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить психологические особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.
3. Проанализировать развитие и выраженность синдрома эмоционального выгорания в зависимости от профессионального стажа педагогов.

4. Разработать программу профилактики синдрома эмоционального выгорания для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Методы исследования:

1. Теоретический метод – сравнительно-сопоставительный анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2. Диагностические методы:

- Методика диагностика синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко);

- Шкала измерения степени удовлетворенности работой;

- Шкала подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в процессе работы

3. Математические методы обработки результатов – описательная статистика, сравнительный анализ.

Практическая и теоретическая значимость работы заключается в том, что в работе проведен комплексный анализ синдрома эмоционального выгорания, раскрыто понятие синдрома и его причины, выявлена специфика данного феномена в педагогической деятельности. Практическая значимость работы обусловлена тем, что в результате проведенного исследования составлены рекомендации по профилактике эмоционального выгорания воспитателей, а также может быть разработана программа профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОО с различным профессиональным стажем.

Эмпирической базой исследования психологических особенностей эмоционального выгорания педагогов ДОО является МБУ детский сад № 200 «Волшебный башмачок» г. Тольятти. Всего в исследовании приняли участие 30 педагогов в возрасте от 22 до 59 лет, и имеющие стаж педагогической деятельности от 1 года до 25 лет.

Бакалаврская работа включает в свою структуру введение, две главы, выводы, заключение, список используемой литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе

1.1 Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе

Как в отечественной, так и в зарубежной науке на протяжении последних десятилетий ведутся исследования, посвященные проблеме эмоционального выгорания. На сегодняшний день существует два направления, в русле которых изучается эмоциональное выгорание, это социально-психологическое и психиатрическое направление. Психиатрическое направление занимается изучением симптомов выгорания с точки зрения взаимосвязи выгорания и психического здоровья личности. В 1974 году Х. Дж. Фрейденбергер, который является представителем клинического направления, обозначил такое понятие как «staffburnout», которое в переводе означает выгорание, затухание, сгорание, горение. Данное понятие ранее обозначало эффект хронической зависимости от наркотиков. Х. Дж. Фрейденбергер описывая синдром выгорания, обращал внимание на то, что у специалистов наблюдается истощение энергии, особенно у специалистов в социальной сфере, происходит перегрузка чужими проблемами. Данный феномен, ограниченный рамками социальной проблемы, носил описательный характер [55].

Концепцию выгорания, в русле социально-психологического направления, представили К. Маслач, С. Джексон, А. Пинч. В своем исследовании они представили трехсимптомный комплекс выгорания. К. Маслач в 1986 году в своем исследовании говорила о том, что специфика работы людей в социальной сфере подразумевает нахождение человека в условиях тесного контакта с другими людьми. Причем этот контакт носит интенсивный характер. Большое количество клиентов, пациентов, учеников несут с собой огромное количество вопросов, проблем, трудностей. При

этом, человек взаимодействуя с таким количеством людей, начинает чувствовать эмоциональное напряжение. Вместо сочувствия, сопереживания человек чувствует раздражение, тревогу, наступает апатия и понимание бессмысленности собственных усилий. Также К. Маслач обращала внимание, на то, что выгорание не является реакцией на скуку и потерей творческого потенциала. Она говорила о том, что выгорание, это «эмоциональное истощение», которое вызвано интенсивным общением с другими людьми на фоне стресса. Модель выгорания, которую предложила К. Маслач, легла в основу для дальнейшего изучения феномена эмоционального выгорания [38]. Проведенные зарубежные исследования сходятся во мнении, что профессиональные стрессы являются основой выгорания (Вальтер, Полин, Лэвлор, 1997) [19, 33, 38].

В ответ на сложную рабочую ситуацию возникает профессиональный стресс, который выражен физиологическими и психологическими реакциями. Профессиональный стресс – это результат противоречия между требованиями, предъявляемыми окружающей средой и внутренними ресурсами человека [38].

По мнению Г. Селье, стресс – это, в первую очередь, физиологический синдром. Это ответная реакция организма на предъявляемые требования. Рассматриваемый синдром никак не связан с факторами, которые его вызывают. Г. Селье говорил, о синдроме биологического стресса и выделял три его фазы: реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения.

Первая фаза характеризуется тревожной реакцией, которая возникает первоначально на стресс. Происходит падение сопротивляемости организма. Вторая фаза характеризуется повышением сопротивляемости в зависимости от мобилизации ресурсов организма. Сопротивляемость значительно повышается. Третья фаза характеризуется тем, что достигнув пика, сопротивляемость падает и наступает истощение. Длительное воздействие стрессогенных факторов приводит к тому, что энергия заканчивается, психологическая, физиологическая защиты сломлены. Возникает опасность

возникновения различных заболеваний, нарушений вследствие снижения сопротивления, то есть адаптивных механизмов организма [47].

По мнению Г. Селье, в разумных пределах стресс играет мобилизирующую роль. Человек легче приспосабливается к различным условиям. Таким образом, стресс оказывается в некоторых случаях полезным. Однако, необходимо отметить, что если влияние стресса оказывается продолжительным и сильным, это приводит к возникновению различных нарушений в организме.

На сегодняшний день отсутствует единое объяснение механизма, причин, возникновения, структуру синдрома выгорания, а также его развития. В нашем исследовании мы рассмотрим результативный и процессуальный подходы в определении выгорания.

Представителями однофакторной модели эмоционального выгорания являются А. Пайнс, И. Аронсон. В основе данной модели лежит понимание выгорания как состояния физического, эмоционального, когнитивного истощения. Данное состояние вызывается длительным эмоциональным воздействием стрессогенных факторов. То есть, по мнению авторов, главный фактор это истощение, все остальные последствия являются следствием дисгармонии [41].

Представителями двухфакторной модели, которая выдвигалась Д. Дирендонком, В. Шауфели, Х. Сиксманом, было выдвинуто положение о том, что синдром выгорания включает в себя эмоциональное истощение и деперсонализацию. Первый компонент - аффективный, поведенчески проявляется в том, что человек жалуется на физическое самочувствие, на здоровье в целом, нервное напряжение. Второй компонент характеризуется тем, что меняется отношение к себе, к пациентам, клиентам, ученикам и носит установочный характер [41].

Представителями трехфакторной модели выгорания являются К. Маслач, С. Джексон. С точки зрения авторов, выгорание возникает на продолжительные профессиональные стрессы в виде ответной реакции, и

состоит из трех компонентов: деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция персональных достижений.

Эмоциональное истощение характеризуется эмоциональным перенапряжением, усталостью, опустошенностью. Деперсонализация характеризуется циничным, бездушным отношением к коллегам в ходе трудового процесса. Редукция персональных достижений характеризуется нивелированием своих собственных достижений, своих успехов, профессиональных достоинств. Человек негативно себя оценивает, сознательно или неосознанно ограничивает свои возможности [38].

Модели эмоционального выгорания, описанные нами выше, относятся к результативному подходу.

Процессуальные модели эмоционального выгорания рассматриваются с точки зрения динамического процесса. Данный процесс имеет определенные фазы или стадии, и развиваются во времени. Представителями динамической модели являются Б. Перлман, Е.А. Хартман. Авторы разработали модель, которая характеризуется представлением о том, что выгорание необходимо рассматривать в русле профессионального стресса. По их мнению, существует три измерения выгорания, и они выражают три основные категории стресса симптоматического характера:

- физиологическая, характеризуется направленностью на физические симптомы, то есть физическое истощение;
- аффективно-когнитивная, характеризуется установками и чувствами, то есть эмоциональное, мотивационное истощение, деперсонализация;
- поведенческие реакции, характеризуются преодолевающим поведением, то есть дезадаптация, сниженная рабочая мотивация, продуктивность [45].

Динамическая модель Б. Перлмана, Е.А. Хартмана характеризуется четырьмя стадиями стресса.

Первая стадия – это напряженность. Для нее характерным является приложение дополнительных усилий к адаптации к рабочим требованиям, носящим ситуационный характер.

Вторая стадия – представляет собой переживание стресса, сопровождающегося сильными ощущениями. Переход от первой стадии ко второй напрямую зависит от ресурсных способностей личности. организационных и статусно-ролевых.

Третья стадия – представляет собой физиологические, поведенческие, аффективно-когнитивные реакции в различных индивидуальных вариантах.

Четвертая стадия характеризуется многогранным переживанием психологического стресса, который носит хронический характер. Проявляется в виде физического, эмоционального истощения [41].

Представителем следующей концепции Дж. Гринбергом было предложено рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый процесс.

Первая стадия эмоционального выгорания, ее еще называют «медовым месяцем». Характеризуется полным удовлетворением от работы, получаемыми заданиями, человек демонстрирует энтузиазм, полон сил и энергии. В ходе работы возникают различные рабочие стрессы. У человека появляется неудовлетворенность работой, заметно уменьшается энергия и энтузиазм.

Вторая стадия, ее еще называют «недостатком топлива». Характеризуется усталостью, апатией, нарушениями сна. У человека наблюдается потеря интереса к работе, к труду в данной конкретной организации. Профессиональная деятельность уже не вызывает бурных эмоций, продуктивность деятельности падает. В данном случае необходимо стимулирование работника.

Третья стадия характеризуется хроническими симптомами. Если человек работает без отдыха или является «трудоголиком», то возникают физические явления, характеризующиеся измождением, снижением

иммунитета и как следствие возникновением заболеваний. Также наблюдаются раздражительность, необоснованная злоба, чувство подавленности, человек переживает из-за нехватки времени.

Четвертая стадия, то есть кризис, характеризуется частичной или полной потерей работоспособности, которая развивается на фоне хронических заболеваний. Человек неудовлетворен собственной профессиональной деятельностью, качеством жизни, собственной эффективностью.

Пятая стадия, ее еще называют «пробивание стены», характеризуется проблемами физического и психологического плана. Данные проблемы приобретают острую форму и возникает риск развития заболеваний, которые напрямую могут угрожать человеческой жизни. Накопление проблем в профессиональном плане приводит к краху карьеры [41].

В концепции М. Буриша достаточно подробно рассматривается процесс выгорания. По его мнению, развитие эмоционального выгорания носит индивидуальный характер, определяющим фактором является протекание профессиональной деятельности человека [50]. Итак, в данной концепции выделяются такие основные фазы как:

- Первая фаза, характеризуется активностью человека в профессиональном плане, отказом от потребностей, которые не связаны с работой, резким ограничением социальных контактов. Все это приводит к истощению эмоциональных, энергетических ресурсов.

- Вторая фаза, характеризуется негативным, стереотипичным, безразличным отношением к окружающим людям. Происходит снижение личного участия по отношению к коллегам по работе. Наблюдается снижение удовлетворенности работой.

- Третья фаза, характеризуется эмоциональными реакциями, носящими острый характер. В некоторых случаях наблюдаются агрессивность, депрессивность, страхи, апатия, снижение самооценки. Возникает чувство вины.

- Четвертая фаза, характеризуется появлением деструктивного поведения. Оно проявляется в мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной сферах. Человек демонстрирует ригидность мышления, понижение концентрации внимания, одиночество, избегание неформального общения с коллегами.

- Пятая фаза, характеризуется тем, что возникают достаточно сложные и тяжелые симптомы: психосоматические реакции в виде бессонницы, головных болей, расстройства пищеварения. Проявляется зависимость от алкоголя, никотина, кофе.

- Шестая фаза, характеризуется чувством беспомощности, бессмысленности жизни. Человек демонстрирует разочарование во всем, появляется негативная жизненная установка [41].

На основании вышеизложенных моделей, концепций и теорий эмоционального выгорания, авторы выделяют некоторые детерминирующие его факторы. Для интерперсонального подхода основной причиной выгорания являются межличностные взаимоотношения человека с другими людьми. Для индивидуального подхода причина эмоционального выгорания заключается в особенностях мотивационной и эмоциональной сферах личности. Для организационного подхода главным источником эмоционального выгорания являются факторы профессиональной среды.

Необходимо обратить внимание на то, что полученные данные разными исследователями не всегда согласованы между собой, отсюда возникают противоречия. Например, некоторые ученые считают, что такие аспекты как: стаж работы, возраст, пол не связаны напрямую с выгоранием [41]. Так как эмоциональное выгорание присуще не только людям старшего возраста, но встречается также и у молодых людей, то под вопросом остается влияние возраста на выгорание. Вестерхауз Л. обращает внимание на то, что не стаж профессиональной деятельности влияет на выгорание, а неудовлетворенностью ею. Также к факторам риска он относит невозможность продвижения по карьерной лестнице, то есть отсутствие

перспектив. Некоторые авторы обращают внимание на гендерный аспект выгорания. Макгрин Э. считает, что нет никаких связей между гендером и выгоранием. М. Пирс, Дж. Моллой говорят о том, что выгорание не связано напрямую ни с оплатой труда, ни с уровнем интеллекта, ни с образованием [41].

Итак, проанализировав вышеизложенные факты, мы можем сделать вывод о том, что зарубежные исследователи обращают внимание на комплекс факторов, которые вызывают эмоциональное выгорание. Сюда включаются особенности профессиональной деятельности, а также индивидуально-психологические особенности работника.

В отечественной психологической науке изучение эмоционального выгорания началось с работ, которые были посвящены не только стрессу, но и профессиональному стрессу. Как таковой, термин «стресс» не употреблялся, но понятие было конкретизировано. Впервые динамика работоспособности учителей была изучена в 1920 г. А.С. Шафрановой. Она выявила скрытые факторы индивидуальности, которые способствовали или препятствовали развитию психической усталости у учителей. А.С. Шафрановой и ее исследовательской группой впервые были изучены механизмы, условия профессиональной дезадаптации учителей. Были сделаны попытки найти «критерий трудности и вредности» деятельности учителя.

Л.С. Шафранова представила характерные особенности труда учителя. На основании этих характеристик стало возможным описание специфики деятельности профессий системы «человек – человек», которые способствуют выгоранию [53]. Представим их в нашей работе:

- ощущение новизны, которая характерна рабочей ситуации;
- постоянное саморазвитие;
- наличие межличностных контактов, которые носят эмоциональный характер;
- ответственность за обучающихся;

- включение волевых процессов в деятельность. Необходимо отметить включение волевого стимула, активную работу сознания, большой объем внеурочной работы [53].

В 1927 году М.М. Рубинштейн дал характеристику и описал специфику педагогического труда в книге «Проблема учителя». Автор обращал внимание на эмоциональную сферу учителя, в частности, на достаточно большие нагрузки, а также на такие качества, которые необходимы в данной профессиональной деятельности:

- с одной стороны, волевая устойчивость, последовательность, с другой – терпение;

- с одной стороны, строгость, требовательность, с другой – смягчение личным положительным отношением.

По мнению М.М. Рубинштейна, с трудностями, которые присущи педагогической деятельности, может справиться личность зрелая в эмоциональном плане. Чтобы не деградировать как личность, учителю необходимо самому развиваться и продвигаться в эмоциональном плане.

В исследованиях Б.Г. Ананьева также встречается упоминание о данном феномене. Только Б.Г. Ананьев ввел понятие «эмоциональное сгорание» и употреблял его наравне с понятием «выгорание» при описании негативного явления, которое возникает в профессиях в системе «человек – человек». Б.Г. Ананьев в своей работе только обозначил этот феномен, но дальнейшего рассмотрения данный феномен не получил и не был подтвержден экспериментально.

С 1990 года в отечественной психологии произошло возвращение к изучению данного термина. Термин «выгорание» стал самостоятельным предметом исследования. Исследования Н.Е. Водопьяновой [15], Н.В. Гришиной [41], В.Е. Орла [41], А.А. Рукавишниковой [54], Т.В. Форманюк [54], В.В. Бойко [8] имели узкую эмпирическую направленность или носили постановочный характер.

На сегодняшний день и в отечественной, и в зарубежной психологии существует два научных подхода, которые являются основными, к изучению синдрома эмоционального выгорания.

Первый подход, рассматривает синдром эмоционального выгорания с точки зрения экзистенциального анализа. Отечественный исследователь Н.В. Гришина считает выгорание следствием искажения ценностно-смысловой сферы личности, которое приводит к экзистенциальному состоянию, носящему предельный характер. Н.В. Гришина связывает выгорание с ощущением, что смысл деятельности потерян, так как смысл деятельности представляет собой одну из составляющих смысла жизни. В отдельных, особо тяжелых случаях, возникает экзистенциальный невроз. По словам Н.В. Гришиной, выгорание – это: «...следствие болезненного разочарования в работе как способе обретения смысла, которое проявляется в различных сферах бытия человека». Но, с другой стороны, являясь крайним состоянием, выгорание имеет положительное значение для всевозможных перемен, а также возможности восстановиться.

Второй подход, рассматривает выгорание с точки зрения стресса. Выгорание рассматривается в виде ответной реакции на длительные стрессы рабочего характера, возникающие в ходе межличностного общения. С точки зрения В.Е. Орла, эмоциональное выгорание понимается: «...как профессиональный феномен, который представляет собой состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое проявляется в профессиях социальной сферы» [41].

Основным и распространенным подходом к проблеме эмоционального выгорания в отечественной науке является подход В.В. Бойко, который рассматривает данный феномен в виде механизма психологической защиты. Психологическая защита выступает в формате частичного или полного отсутствия эмоций. Это происходит как ответная реакция на психотравмирующие воздействия. С точки зрения В.В. Бойко, выгорание – это динамический процесс, возникающий поэтапно и имеющий схожесть с

развитием стресса. Основной функцией выгорания, по мнению В.В. Бойко, является экономия энергетических ресурсов, которое достигается за счет стереотипности поведения и эмоционального реагирования [8]. Синдром эмоционального выгорания отрицательно сказывается на исполнении профессионалом своих профессиональных обязанностей, отношениях с партнерами и приводит к профессиональной деформации личности [9].

Проанализировав все вышесказанное, мы можем сказать, что на сегодняшний день не существует ответа на вопрос об основных факторах, которые являются причинами данного явления. Нет ответа на вопрос, что же является первопричиной: факторы профессиональной деятельности, личностные черты, межличностное взаимодействие.

Таким образом, выделяются два основных блока факторов, которые оказывают влияние на развитие синдрома выгорания – индивидуальные характеристики человека и особенности профессиональной деятельности. Существует два названия этих факторов: внешние и внутренние или же личностные и организационные [8, 41]. Но, существует и третья группа факторов, которая рассматривает содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Например, личностные, ролевые и организационные факторы, выделялись в исследованиях Т.В. Форманюк [54]. А в исследованиях К. Кондо, выделялись социальные, индивидуальные факторы.

Факторы, провоцирующие «выгорание» по В.В. Бойко [8] таковы:

1. Внешние факторы:

- психоэмоциональная деятельность, характеризующаяся хроническим напряжением. При работе с людьми, профессионал постоянно проявляет эмоции в различных видах деятельности. Деятельность характеризуется воздействием на партнера и интенсивным общением.

- не эффективная организация труда. профессиональная деятельность спланирована нечетко, нехватка или поломка оборудования, недостаточно конкретная информация, превышающий норму контингент, связанный с профессиональной деятельностью (например, большое количество учащихся

в классе). Надо отметить, что дестабилизирующая обстановка влияет на самого человека, на того, с кем человек общается, и в итоге на обе стороны.

- повышенная ответственность за функции и операции, которые выполняются человеком в ходе профессиональной деятельности. Педагоги, медики, воспитатели, обслуживающий персонал, работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Эти профессии направлены на то, что постоянно принимают на себя эмоциональные реакции партнеров. Им приходится постоянно сочувствовать, выслушивать, осуществлять совместную деятельность.

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. Она представляется в виде конфликтности между работником и начальством и между коллегами. Конфликтная, нервная обстановка вынуждает одних экономить свои психические ресурсы, а других – растрачивать эмоции.

- профессионал, общаясь, имеет дело с психологически трудным контингентом [8].

2. Внутренние факторы:

- склонность к эмоциональной ригидности. Чаще всего, эмоциональное выгорание появляется у тех, кто меньше всего реактивен и восприимчив, эмоционально сдержан. Медленнее всего развитие и формирование синдрома происходит у людей, обладающих следующими характеристиками: импульсивность, подвижность нервных процессов. Чувствительность и впечатлительность блокируют данный механизм психологической защиты.

- повышенная ответственность, трудоголизм.

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Здесь можно наблюдать два варианта развития:

- 1 - профессионал не проявляет сопереживание к объекту деятельности, не считает это нужным или существует какая-либо причина;

- 2 – профессионал не обладает способностью поощрения себя за сопереживание, соучастие.

- дезориентация личности, нравственные дефекты [9].

По мнению таких авторов как: В.Е. Орел, Н.В. Самоукина, М.Ю. Горохова, Е.С. Романова, Э.Э. Сыманюк, которые провели исследования по изучению феномена эмоционального выгорания, личностные, индивидуально-психологические особенности больше всего оказывают влияние на развитие выгорания.

На основе данных, полученных при обследовании представителей профессий сферы «человек-человек» (выборка более 500 человек) Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова [15], рассматривая выгорание как результат конфронтации личности и рабочей ситуации, выделили - психологические факторы, влияющие на формирование данного синдрома:

Первый фактор, характеризуется ориентацией на сотрудничество, компромисс, творческим подходом при решении задач в профессиональном плане, мотивацией для саморазвития, профессионального роста.

Второй фактор, характеризуется заниженной самооценкой, низкой активностью, эмоциональной неустойчивостью, стратегиями избегания, а также не способностью формирования своей команды.

Третий фактор, характеризуется достаточно заниженным уровнем управленческих умений, неадекватностью самооценки, консерватизмом, нечеткостью личных целей, ценностей.

Таким образом, проанализировав данные, мы можем говорить о том, что в отечественной психологии существуют различия в подходах при определении специфики синдрома эмоционального выгорания, его механизма, динамики, возникновения. Все это, ни в коем случае не снижает значимости для науки.

Необходимо обратить внимание на то, что в своем исследовании, мы поддерживаем и следуем точки зрения процессуальной стороны возникновения выгорания. Автором данной концепции является В.В. Бойко и предложенная им методика [9].

Данная методика представляет достаточно подробно картину синдрома эмоционального выгорания как процесса динамического. Данный процесс возникает поэтапно, имеет схожие черты с развитием стресса и включает в себя три его фазы. Оценка уровня эмоционального выгорания осуществляется по 12 шкалам, группирующимся с тремя фазами:

1. Фаза «Тревожное напряжение». Она характеризуется тем, что является запускающим механизмом при формировании эмоционального выгорания. Напряжению присущ динамический характер. Поэтому данная фаза имеет постоянство и изматывающий характер, а также происходит усиление психотравмирующих факторов.

2. Фаза «Резистенция». Она характеризуется сопротивлением при все нарастающем стрессе.

3. Фаза «Истощение». Она характеризуется ослаблением нервной системы, снижением общего тонуса организма.

Представим характеристику каждой фазы.

Фаза «Тревожное напряжение». Данная фаза является запускающим механизмом синдрома и представлена четырьмя симптомами.

1. Переживание человеком психотравмирующих обстоятельств. Человек осознает психотравмирующие факторы своей профессиональной деятельности.

2. Неудовлетворенность собой. Человек недоволен собой, своей профессиональной деятельностью, должностью, которую он занимает. Данный симптом развивается, когда нет возможности разрешить ситуацию.

3. Чувство «загнанности в клетку». Характеризуется ощущением чувства безысходности, психотравмирующими обстоятельствами, которые давят, и которые невозможно устранить. Это состояние, которое характеризуется неким «затором», «тупиком».

4. Депрессия, тревога. Данные факторы присутствуют в тревожно-депрессивной симптоматике, которая касается профессиональной деятельности. У человека возникает чувство неудовлетворенности собой,

своей профессиональной деятельностью. Возникает личностная и ситуативная тревога. Человек переживает колоссальное напряжение.

Фаза «Резистенция». Данная фаза формирования защиты выражается в таких симптомах выгорания как:

1. Избирательное неадекватное эмоциональное реагирование. Данный симптом возникает при условии, когда человек не может установить разницу между двумя явлениями, которые имеют явные отличия. Происходит экономия эмоций, человек выборочно реагирует. Реакции могут быть избирательными или не адекватными.

2. Дезориентация эмоционально-нравственного характера. Она характеризуется недостаточностью стимуляции нравственных чувств или же отсутствием эмоций у человека. Человек оправдывает свою стратегию тем, что не проявляет необходимого эмоционального отношения, например, к ученику. Оправдывает грубость, невнимание, объясняя свои поступки или делая перенос вины на самого ученика. Человек не признает свою вину.

3. Экономия эмоций и расширение области экономии. Данный симптом проявляется зачастую дома, а не в профессиональной деятельности при общении с близкими и друзьями. Работник минимизирует общение дома, с родными, близкими и друзьями в связи с тем, что на работе ему приходится много и интенсивно общаться. При этом у человека возникает чувство правильности своих поступков. Окружающие же воспринимают такое поведение, как неуважение к ним и равнодушие.

4. Редукция обязанностей профессионального плана. Человек, экономя свои эмоциональные силы, пытается уменьшить свои обязанности и облегчить их.

Фаза «Истощение». Представлена ослаблением нервной системы человека и снижением общего тонуса организма.

1. Эмоциональный дефицит. Характерным является то, что человек не может в эмоциональном плане помочь субъектам своей профессиональной деятельности.

2. Отстраненность эмоционального плана. Происходит исключение эмоций, практически полностью, из профессиональной деятельности. Человека ничего не волнует, не вызывает эмоционального интереса никакие обстоятельства.

3. Отстраненность личностного характера или, другими словами, деперсонализация. Характеризуется полной или частичной утратой интереса к человеку, который является субъектом его профессиональной деятельности.

4. На уровне психического, физического самочувствия у человека возникают психосоматические, физические нарушения [8].

Итак, на фоне часто происходящих конфликтов, эмоционального напряжения при осуществлении своей профессиональной деятельности, специалисты, работающие в сфере «человек – человек» подвержены риску приобретения психосоматических заболеваний, а также невротических расстройств. Также у человека может произойти личностная деформация. Для специалистов, которые работают с другими людьми профессионально важными качествами являются свое собственное психологическое благополучие и психическое здоровье.

1.2 Психологические особенности педагогической деятельности

Различные психолого-педагогические источники дают следующее определение педагогической деятельности. Обучающее, воспитывающее, направляющее воздействие педагога на воспитанников, которое направлено на их развитие в личностном, интеллектуальном, деятельностном плане, которое выступает в качестве основы для самосовершенствования, саморазвития [54].

Как и любой другой вид деятельности, педагогическая, имеет те же характеристики. В первую очередь, она носит опосредованный, социальный, целенаправленный, предметный характер. Особенностью,

которая носит специфический характер, является продуктивностью педагогической деятельности.

По мнению Н.В. Кузьминой, существует несколько уровней продуктивности в педагогической деятельности:

- педагог пересказывает другим информацию, которой владеет сам – это непродуктивный уровень;

- педагог обладает способностью адаптировать информацию к особенностям слушателей – это малопродуктивный уровень;

- педагог обладает умениями применять стратегии обучения знаниям, умениям и навыкам учащихся по узконаправленным разделам курса, дисциплины – это среднепродуктивный уровень;

- педагог обладает стратегиями формирования у учащихся системы знаний, умений и навыков по всему предмету, дисциплине – это продуктивный уровень;

- педагог обладает способностью своим предметом влиять в целом на формирование личности учащихся – это высокопродуктивный уровень [53].

По мнению А.И. Щербакова следует выделять в педагогической деятельности, следующие психологические функции:

1. Педагог владеет информацией и умеет ее подать – это информационная функция.

2. Педагог владеет умением управлять развитием личности учащегося – это развивающая функция.

3. Педагог владеет умением направлять личность учащегося, ее идеалы, мотивы – это ориентационная функция.

4. Педагог владеет способностью активизировать умственную деятельность учащихся, а также развивать их самостоятельность – это мобилизационная функция.

5. Педагог все время находится в творческом поиске при реализации педагогического процесса – это исследовательская функция.

В различных исследованиях педагогическая деятельность рассматривалась с трех позиций:

1. С позиции передачи знаний, умений от педагога обучающимся.
2. С позиции формирования учебной деятельности, познавательной активности.
3. С позиции организации взаимодействия учащегося и педагога.

Педагогическая деятельность представляет собой преподавание, то есть индивидуальный труд преподавателя. Она включает в себя индивидуальную преподавательскую деятельность, включающую задачи, которые связаны с предметом преподавания (что преподается) и формой общения.

Таким образом, структура педагогической деятельности представлена следующими компонентами:

1. Содержательный или конструктивный компонент – характеризуется определением содержания учебного предмета в объективном плане для его усвоения.
2. Организационный компонент – характеризуется уровнем активности педагога по организации процесса усвоения знаний учащимися, а также по организации способов учебной деятельности.
3. Коммуникативный компонент – характеризуется особенностями места личности в педагогической деятельности, системой межличностного взаимодействия между субъектом и объектом.

В 1938 году психолог К. Левин впервые провел экспериментальное исследование стилей руководства. На основе его исследования была создана классификация, которой пользуются и в наши дни, основных стилей руководства. Стилей руководства три – авторитарный, демократический, попустительский.

Современные исследования выделяют пять стилей руководства учащимися:

1. Авторитарный или самовластный. Данный стиль характеризуется

тем, что педагог, не опираясь на актив, самостоятельно управляет коллективом. Ученики не имеют право на свою точку зрения, на проявление инициативы, критические замечания. Педагог предъявляет жесткие требования к ученикам и контролирует выполнение этих требований.

2. Авторитарный или властный. Характеризуется чертами управления, схожими с чертами автократического стиля. Отличие заключается в том, что ученики могут участвовать в обсуждении вопросов, непосредственно их касающихся. Но принятие решение всегда за учителем.

3. Демократический стиль. Педагог стимулирует учеников, предоставляет самостоятельность и опирается на весь коллектив.

4. Игнорирующий стиль. Характеризуется тем, что педагог выполняет свои обязанности формально и не руководит деятельностью учеников.

5. Непоследовательный стиль. Характеризуется тем, что педагог общается с учениками ситуативно, нет системы взаимоотношений. В зависимости от настроения, эмоционального состояния педагог применяет тот или иной стиль руководства.

Также, необходимо сказать несколько слов об индивидуальном стиле педагогической деятельности. Невозможно характеризовать психологические особенности педагогической деятельности без учета индивидуального стиля. Говоря об индивидуальном стиле, подразумевается, что педагог учитывает свою индивидуальность. Обладая разной индивидуальностью, педагог может выбрать из учебных, воспитательных задач одни и те же, но реализовывать их с различной стороны. Индивидуальный стиль педагогической деятельности имеет основные признаки, которые характеризуются:

- темпераментом;
- характером реакции на различные педагогические ситуации;
- выбором методов обучения;
- подбором средств воспитания;
- педагогическим общением, его стилем;
- реагированием на поступки учащихся;

- манерой поведения;
- предпочтением различных видов наказания, поощрения;
- применением средств воздействия психолого-педагогического плана.

Таким образом, можно сказать, что не надо подражать любому педагогическому опыту. Педагогу необходимо извлекать что-то основное, ценное в нем, но необходимо сохранять свой индивидуальный стиль. Это ведет к повышению эффективности обучения и воспитания детей, при этом педагог использует в своей работе передовой педагогический опыт.

1.3 Факторы педагогической деятельности, способствующие эмоциональному выгоранию

Эмоциональное выгорание интерпретируется преимущественно в ракурсе анализа профессиональных стрессов, как процесс нарушения адаптации на работе или трудности с выполнением профессиональных обязанностей. Также, ключевым фактором, способствующим возникновению данного синдрома, считается продолжительность эмоциональной нагрузки в ситуациях межличностного взаимодействия. Отсюда, можно заключить, что эмоциональное выгорание свойственно представителям таких профессий, в которых большую роль играют коммуникации. К данным профессиям относятся также и педагоги.

В психологической литературе также довольно распространено понятие «профессиональное выгорание», которое отражает последствия напряжения в ситуациях межличностного общения. Данное явление непосредственно связано с психическим, физическим и социальным здоровьем профессионала.

Как было сказано выше, развитию эмоционального выгорания подвержены работники педагогических профессий. В первую очередь, это связано с тем, что педагоги работают в ситуациях эмоциональной напряженности, вынуждены осуществлять свои профессиональные

обязанности, постоянно находясь под наблюдением как со стороны руководителей образовательных учреждений, так и со стороны самих детей и их родителей. Наряду с этим, педагогическая профессия относится к альтруистическим сферам профессиональной деятельности, что также способствует возникновению выгорания.

Педагогическая деятельность характеризуется рядом особенностей, которые можно охарактеризовать как эмоциогенные. Это связано, в первую очередь, с тем, что на работе у педагогов имеется большое количество стрессовых факторов, вызывающих эмоциональное и психическое напряжение. К данным факторам можно отнести высокий темп работы в условиях дефицита времени, частые перегрузки, сложные педагогические ситуации с детьми и их родителями, необходимость постоянно находиться под оценкой всех участников образовательного процесса и др. Все вышеперечисленные особенности педагогической деятельности обуславливают возникновение и развитие эмоционального выгорания [54].

Факторы эмоционального напряжения также способствуют возникновению непроходящего чувства усталости у педагогов, что не может не сказываться на их работе, выполнению непосредственных профессиональных обязанностей.

Помимо эмоциональных симптомов выгорания, у работников педагогических профессий часто наблюдаются физические и поведенческие. Из физических наиболее распространены частые головные боли, бессонница. Поведенческие выражаются в возникновении чувств скуки, обиды, снижается энтузиазм в работе, инициативность. На их место приходят неуверенность, раздражительность, оценочно-стереотипный взгляд на окружающих. Все эти факторы негативно отражаются на профессиональной деятельности педагогов и её эффективности, что приводит, в свою очередь, к снижению их квалификации.

Помимо эмоциогенности педагогической деятельности, к факторам, способствующим возникновению и развитию выгорания педагогов относится

и высокая психическая напряженность труда. Это обстоятельство усугубляется еще и тем, что эмпатические качества являются профессионально важными в деятельности учителя и воспитателя. Совокупность всех этих особенностей способствуют формированию эмоционального выгорания педагогов [54].

Отметим подробнее факторы профессиональной деятельности педагогов, способствующие возникновению эмоционального выгорания:

- Высокая степень загруженности в течение рабочего времени;
- Феминизированность профессии – большее количество педагогов женщин, у которых, во-первых, большая подверженность возникновению психических заболеваний, в сравнении с мужчинами, во-вторых, помимо рабочей загруженности, большая занятость домашними и семейными обязанностями, воспитанием своих детей; [53]

- Высокая степень оттока молодых специалистов из образовательных учреждений в другие сферы деятельности

- Психологические трудности «принимающего» общения.

Конечно, высокая эмоциональная окрашенность заложена изначально в самой профессии педагога. Причем, педагог испытывает в своей профессиональной деятельности большой спектр эмоций. Это может быть и чувство удовлетворения, радости, а также огорчения, сожаления, страха, гордость, разочарование и др.

Также, достаточно интересным является вопрос, связанный с определением первопричин профессиональной непригодности педагогов. Это связано с организацией данного вида труда, или же с индивидуальными особенностями работников и их профессиональной непригодностью [35].

В начале 20-го века было проведено исследование, в ходе которого было определено, что существуют такие индивидуальные особенности личности, которые способствуют возникновению психической усталости при осуществлении педагогической деятельности. Наиболее интересной, на наш взгляд, является работа исследовательской группы под руководством А.С.

Шафрановой, в которой, помимо критериев педагогической деятельности и её сложностей, были раскрыты механизмы возникновения эмоционального выгорания у педагогов [51].

Также, А.С. Шафранова предложила классификацию профессий, которые относятся к зоне риска. Она выделила профессии высшего типа, среднего типа, низшего типа. Так, исследователь говорит, что «...к группе профессий высшего типа относится и профессия педагога, так как в ней необходимо постоянная внеурочная работа над предметом и собой, тогда как профессии среднего типа подразумевают работу только над предметом, а профессии низшего типа после обучения не требуют работы ни над собой, ни над предметом» [51].

Педагог должен постоянно совершенствовать себя как физиологически, так и психически, иначе происходит насилие над психикой, в результате возникает измученность, раздражительность. М.М. Рубинштейн в качестве одной из особенностей работы педагога выделял «...переутомление из-за высокого участия волевого стимула и постоянной активной работы сознаний; переутомление объясняется также большим количеством внеурочной работы и сложностью комплекса рабочих действий; вышперечисленное усугубляется частой напряженностью в виде специфических эмоций» [45].

Также, исследователь выделял такие важные характеристики в личности педагогов, как оптимизм и любовь к детям.

Особенностью работы с детьми требует от личности больших эмоциональных затрат. Учителя и воспитатели ДОО постоянно подвергаются на рабочем месте стрессу, который значительно превышает психические возможности человека. Педагоги зачастую не позволяют себе сделать ошибку, постоянно контролируют свое поведение или эмоциональные реакции, вынуждены тратить свое личное время на дополнительную работу. В течение одного дня педагог может столько потратить эмоциональных и психических сил, что не всегда к следующему рабочему дню сможет восстановиться. Отсюда появляется тревожность, депрессивные состояния,

ригидность в эмоциональных проявлениях и опустошенность. Все это, в свою очередь, накладывается на трудные социальные, экономические, хозяйственно-бытовые факторы, трудности со здоровьем.

Педагоги дошкольных образовательных учреждений имеют высокую степень ответственности за здоровье, формирование и развитие личности маленького ребенка, а также, испытывают большие напряжения в эмоциональной сфере.

Е.Ю. Костина выделила несколько факторов, которые влияют на возникновение эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений. В первую очередь, она говорит о внешних и внутренних.

Внешние факторы включают в себя:

1. Специфические особенности деятельности педагогов, связанные с профессионально-важными качествами;
2. Организационные факторы, которые характеризуют особенности рабочего времени, выполняемые обязанности, степень ответственности, состав коллектива, возможные вертикальные и горизонтальные конфликты и т.д.

Внутренние факторы включают в себя:

1. Коммуникативные трудности, связанные с отсутствием опыта решения конфликтных ситуаций во взаимодействии с детьми, родителями, коллегами, руководством, неумение сдерживать и контролировать свое эмоциональное состояние;
2. Ролевые и личностные трудности: жилищно-бытовые условия, особенности взаимоотношений в семье, материальные затруднения, трудных жизненные ситуации, неудовлетворенность собой и перспективами своей профессиональной деятельности.

Ряд исследований показали, что эмоциональному выгоранию в большей степени подвержены воспитатели в возрасте, имеющие большой стаж работы в ДОУ, а также педагоги, имеющие дело с детьми с

отклонениями в развитии. Данные педагоги наиболее проявляют недовольство своей профессиональной деятельностью, переутомляются и, как следствие, могут возникать всевозможные конфликтные ситуации с детьми, родителями, коллегами, администрацией.

Выводы по первой главе

Проведя теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального выгорания и специфики профессиональной деятельности педагогов ДОУ, мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Синдром эмоционального выгорания является комплексом, который затрагивает все структурные характеристики личности и влияет на её социально-психологические, личностные, мотивационные и регуляторные особенности;

2. Эмоциональное выгорание возникает в результате продолжительного воздействия стрессовых факторов на рабочем месте, а также под влиянием индивидуальных особенностей личности;

3. Возникновению синдрома профессионального выгорания подвержены преимущественно профессии социальной направленности, в том числе, педагоги и воспитатели. Главной характеристикой их деятельности является большая интенсивность межличностных взаимодействий, характеризующиеся высокой степенью эмоциогенностью;

4. Педагогическая деятельность характеризуется рядом особенностей, которые можно охарактеризовать как эмоциогенные. К данным факторам можно отнести высокий темп работы в условиях дефицита времени, частые перегрузки, сложные педагогические ситуации с детьми и их родителями, необходимость постоянно находиться под оценкой всех участников образовательного процесса и др. Все вышеперечисленные

особенности педагогической деятельности обуславливают возникновение и развитие эмоционального выгорания.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений

2.1 Организация и методы исследования

Данная исследовательская работа проводилась на базе МБУ детский сад №200 «Волшебный башмачок» г. Тольятти. В исследовании приняли участие 30 педагогов в возрасте от 22 до 59. Данная группа была разделена на три подгруппы: 1) воспитатели, имеющие стаж педагогической деятельности 1-5 лет (10 человек); воспитатели, имеющие педагогической стаж от 5 до 10 лет (10 человек); педагоги ДООУ, проработавшие в данной должности от 10 до 25 лет.

Цель исследования: изучить особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

В качестве гипотезы мы выдвинули предположение о том, что эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных учреждений имеет такие специфические особенности как эмоциональная усталость и снижение удовлетворенностью работой.

Для своего исследования мы применяли следующие методики:

1. Основополагающей стала методика, автором которой является В.В. Бойко «Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания». Специфика методики заключается в том, что она определяет в каждой фазе сформированность эмоционального выгорания и симптомов. Методика В.В. Бойко представлена 84 пунктами, которые сгруппированы в 12 шкал. шкалы представлены тремя факторами. Которые соответствуют трем стадиям эмоционального выгорания. Эти три стадии – напряжение, резистенция, истощение. Концепция В.В. Бойко представлена в параграфе 1.2 данной работы.

2. Шкала измерения степени удовлетворенности работой.

Для того, чтобы оценить свою работу, и удовлетворенность ею, воспитателю предлагалось оценить шкалу по девятибалльной шкале. Необходимо было обвести в кружок подходящий пункт.

3. Шкала подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в ходе работы.

Воспитателям было предложено оценить степень своей эмоциональной, физической усталости в ходе работы по девятибалльной шкале. Также следовало обвести в кружок один, наиболее подходящий пункт шкалы:

4. Методы математической обработки данных. Описательная статистика, сравнительный анализ.

2.2 Анализ результатов исследования особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений

В результате проведенного обследования по вышерассмотренным методикам были получены следующие результаты.

В ходе исследования 30% опрошенных показали высокую степень удовлетворенности своей работой, на вопрос они ответили, что скорее удовлетворены своей работой, чем не удовлетворены. Среднюю степень неудовлетворенности работой показали 33,3% опрошенных, на вопрос они ответили, что скорее неудовлетворены своей работой. 26,7% - высоко не удовлетворены, и лишь 3 человека или 10% на момент опроса были полностью довольны своей профессиональной деятельностью. Результаты исследования степени удовлетворенности по группам представлены на рисунке 1.

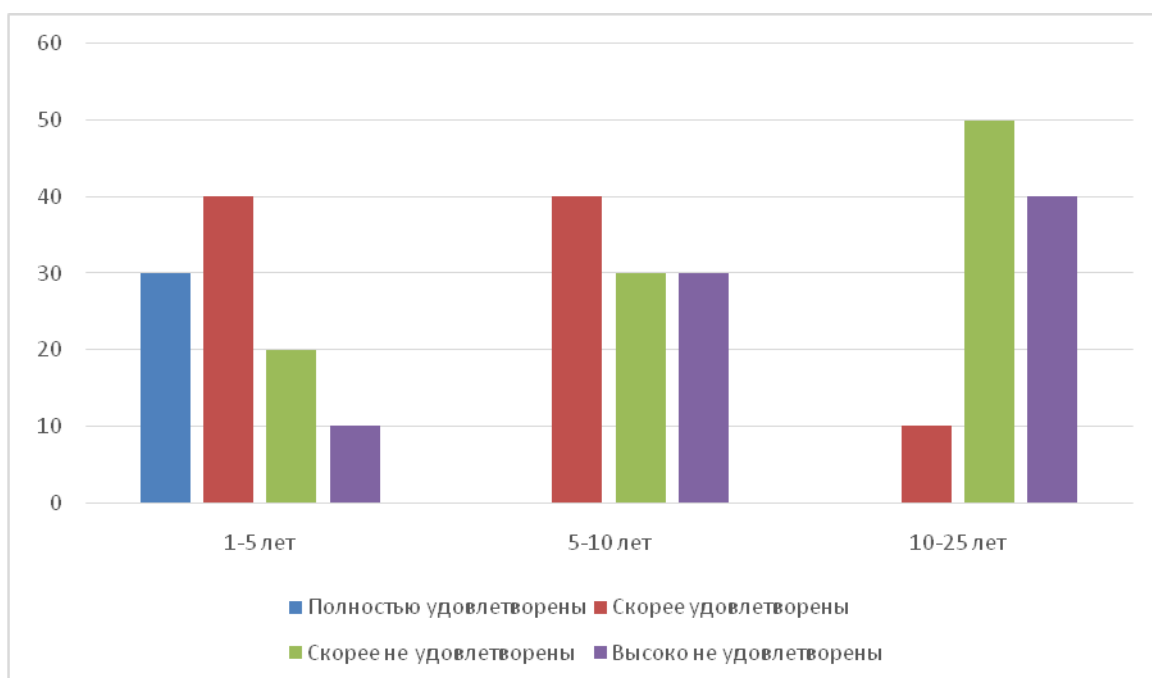


Рисунок 1 - Степень удовлетворенности своей работой воспитателей с разным стажем педагогической деятельности. Данные представлены в процентах

Как мы видим на рисунке 1, наибольшее количество воспитателей, чувствующих неудовлетворенностью своей профессией имеют педагогический стаж от 10-25 лет (третья группа) – 40%. Педагогов ДОУ, полностью удовлетворенных своей работой в данной группе не выявлено. В группе молодых специалистов, напротив, 30% воспитателей показали достаточно высокую степень удовлетворенности своей выбранной профессией, 40% указали, что скорее удовлетворены, чем неудовлетворены. В группе воспитателей, имеющих педагогический стаж 5-10 лет 40% скорее удовлетворены своей работой и 60% имеют среднюю и высокую степень неудовлетворенности.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что стаж профессиональной деятельности влияет на степень удовлетворенности своим трудом воспитателей и имеет обратную зависимость – чем больше стаж работы в ДОУ, тем в меньше субъективное ощущение удовлетворенности работой.

Высокая степень подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в процессе работы была выявлена у 33,3% педагогов ДОО, у 56,7% - отмечен умеренный риск проявления эмоциональной и физической усталости в процессе работы, и только 10% обладает высокой сопротивляемостью к возникновению усталости даже при значительной частоте контактов с воспитанниками и коллегами.

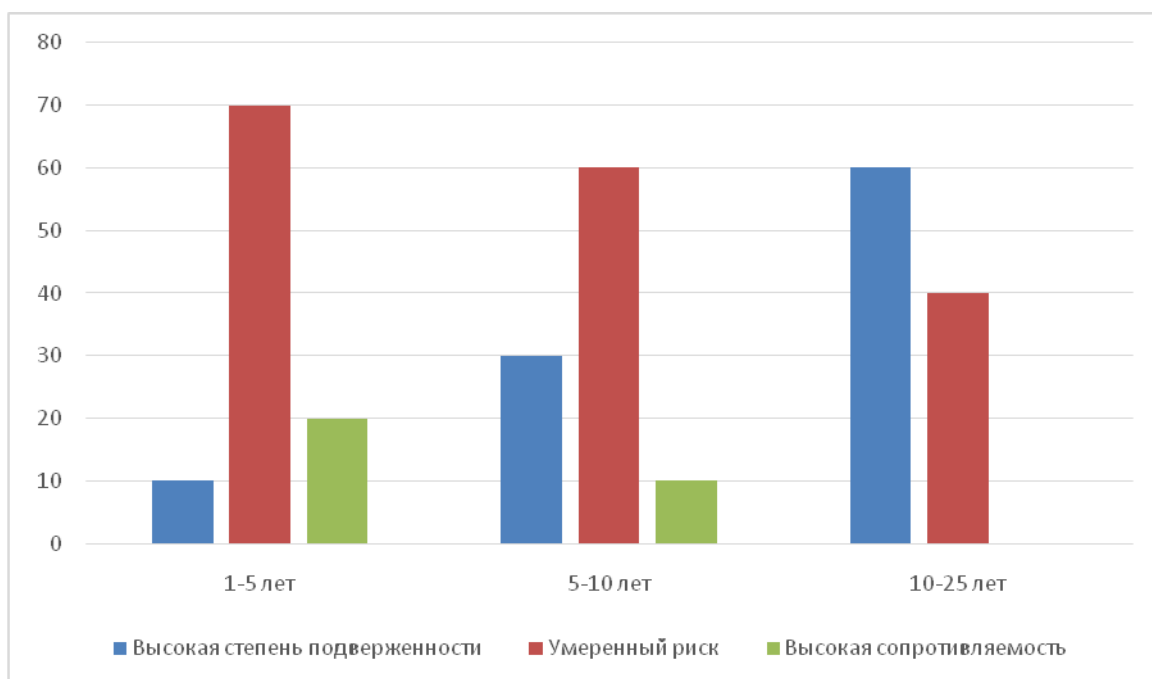


Рисунок 2 - Подверженность к развитию эмоциональной и физической усталости у педагогов ДОО в зависимости от стажа

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 2, мы можем отметить, что в первой и второй группах педагогов ДОО преобладает умеренный риск развития эмоциональной и физической усталости, тогда как воспитатели со стажем 10-25 лет достаточно сильно подвержены возникновению усталости на работе при контакте с воспитанниками, родителями, коллегами, то есть любые межличностные взаимоотношения на почве профессиональной деятельности способствуют у данной группы педагогов возникновению сильной эмоциональной и физической усталости.

Результаты исследования степени эмоционального выгорания педагогов ДОО по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 3.

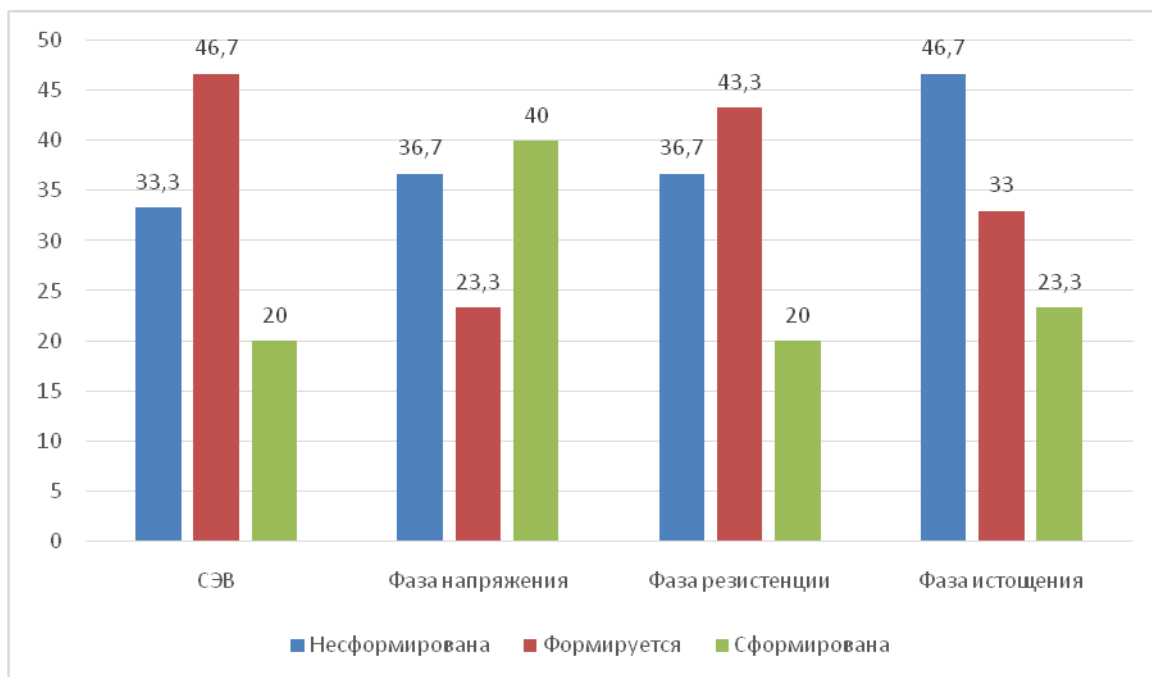


Рисунок 3 - Результаты исследования степени сформированности синдрома эмоционального выгорания и его фаз у педагогов ДОУ. Данные представлены в процентах

Проанализировав данные, представленные на рисунке 3, мы можем утверждать, что у 20% воспитателей сформирован синдром эмоционального выгорания, у 46,7% находится в стадии формирования и лишь у трети педагогов ДОУ данные синдром не сформирован. Таким образом, 66,7% воспитателей реализуют свою профессиональную деятельность, взаимодействуют с воспитанниками, родителями и коллегами на фоне разворачивания физических, эмоциональных, поведенческих, интеллектуальных и социальных симптомов эмоционального выгорания в различной вариации. Это может быть хроническая усталость и истощение, головные боли, плохое общее состояние здоровья, пессимизм, черствость, безразличие и раздражительность на работе. Отсюда вытекают потеря интереса к новым идеям и творческому подходу в реализации своих профессиональных обязанностей, формальное выполнение работы, уменьшение социальной активности, возможны оправдания употребления

табака, алкоголя, лекарственных препаратов, импульсивное эмоциональное поведение.

Фаза напряжения на стадии формирования у 23,3% воспитателей и сформирована у 40%. Это свидетельствует о тревожном психоэмоциональном состоянии педагогов, которое является следствием постоянных психотравмирующих факторов или их усилением.

Фаза резистентности сформирована у 20% испытуемых, на стадии формирования у 43,3% - у педагогов высшей школы достаточно развит механизм сопротивления и психологических защит.

Сформированная фаза истощения была выявлена у 21% испытуемых, а на стадии формирования – у 33%, что говорит об оскудении психических ресурсов и снижении эмоционального тонуса.

Таким образом, распределение результатов свидетельствует о том, что примерно у большинства педагогов ДООУ (две трети выборки) выявлено переживание достаточно высокого психоэмоционального напряжения и стресса. А это, в свою очередь, провоцирует развитие отдельных симптомов эмоционального выгорания.

Далее, проанализируем выраженность синдрома эмоционального выгорания и его фаз у педагогов ДООУ, распределив их на три группы, в зависимости от стажа педагогической деятельности (1-5 лет; 5-10 лет; 10-25 лет).

Таблица 1 - Результаты исследования степени эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко.

№	Должн ость	Стаж, лет	1 фаза				Итог	2 фаза				итог	3 фаза				итог	Общи й балл
			1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11	12		
1-5 лет																		
1	Воспит атель	1	1 5	1 6	2 2	2 3	76	2	2 0	1 5	1 0	47	1 6	2 3	1 0	3	52	175
2	Воспит	1,5	1	0	6	5	28	1	7	8	1	45	2	3	1	4	19	92

	атель		7					5			5				0			
3	Воспит атель	3	3	5	5	0	13	2	0	0	2	4	0	0	0	3	3	20
4	Воспит атель	0,5	1 5	6	2 1	3	45	1 0	2	2	7	21	6	4 3	1	5	28	94
5	Воспит атель	1,2	2 7	1 5	2 0	1 6	70	1 5	1 5	3 0	2 3	83	2 5	3 0	2 3	1 5	93	176
6	Воспит атель	4	1 0	3	2 1	0	34	1 0	0	2	7	19	5	3 3	1	5	26	79
7	Воспит атель	5	1 2	0	8	1 0	30	1 3	1 0	1 5	1 5	53	5	1 1	8 5	1	39	122
8	Воспит атель	3,8	7	0	5	8	20	7	7	0	1 2	26	0	8	0	0	8	54
9	Воспит атель	2,5	2	0	6	5	13	2	0	2	2	6	0	1 6	0	3	19	38
10	Воспит атель	4,2	1 7	1 0	2 5	1 3	65	5	1 5	1 0	2 0	50	1 2	1 3	3	6	34	149
5-10 лет																		
11	Воспит атель	5,3	2 2	1 3	2 3	1 3	71	1 6	1 0	0 2	2 2	48	2 4	1 7	7 3	1	61	180
12	Воспит атель	6,5	1 8	8	6	7	39	5	1 8	0	6	29	1 0	8	0	1 3	31	99
13	Воспит атель	7	1 0	1 1	1 1	2 8	60	8	1 4	1 5	7	44	0	1 3	0	3	16	120
14	Воспит атель	9	1 2	0	8	1 0	30	1 3	1 0	1 5	1 5	53	5	1 1	8 5	1	39	122
15	Воспит атель	11	2	3	5	8	18	2	0	2 5	7	34	0	3 0	1	5	18	70
16	Воспит атель	12,3	5	3	5	1 2	25	2 8	5	2 8	1 2	73	5	8 3	2 5	1	51	149
17	Воспит атель	14	1 0	2 0	1 0	1 0	41	1 6	2	1 0	1 0	38	4 2	7	3	7	59	138
18	Воспит атель	14,4	7	8	7	1 1	33	5	5	5	1 7	32	1 0	3 3	1 3	3	29	94

19	Воспитатель	9	5	3	5	2	15	3	1	2	1	30	2	8	5	3	18	63
20	Воспитатель	8,5	2	1	1	2	61	2	1	1	2	42	7	3	7	1	35	138
10-25 лет																		
21	Воспитатель	15,3	2	8	1	2	76	1	2	2	2	94	2	2	2	2	97	267
22	Воспитатель	16	1	1	1	2	51	0	1	1	1	30	1	3	7	1	40	121
23	Воспитатель	17,8	1	1	1	1	53	7	2	2	7	36	1	3	1	1	41	130
24	Воспитатель	19	2	1	1	2	78	5	3	2	1	43	9	1	7	1	44	165
25	Воспитатель	15,2	2	0	6	0	30	5	1	2	5	50	3	1	8	1	34	114
26	Воспитатель	20	4	2	2	2	73	2	2	1	1	85	2	2	3	8	64	222
27	Воспитатель	21	3	1	1	2	81	1	2	2	2	68	2	1	1	1	64	213
28	Воспитатель	25	2	1	2	1	74	2	1	1	1	58	4	1	2	8	56	188
29	Воспитатель	19	3	1	1	0	61	1	0	2	1	48	2	7	2	2	84	193
30	Воспитатель	23	2	1	8	1	61	2	1	2	2	67	1	1	2	3	78	206

Примечание: желтый - синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61); зеленый - синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов); голубой - синдром не сформировался (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

Анализируя данные, представленные в таблице 1, мы можем отметить, что у 43% педагогов ДООУ полностью сформировался синдром в одной из фаз. В стадии формирования синдром находится у 33% воспитателей, а у 23% не был обнаружен сформированный синдром.

Наибольшее количество сформированных фаз было выявлено в группе воспитателей, которые имеют достаточно большой педагогический стаж (60%). У данных воспитателей фазы эмоционального выгорания либо сформированы, либо находятся в стадии формирования. В таблице 2 представлена выраженность фаз и симптомов в различных группах.

У воспитателей со стажем 10-25 лет доминирует такой симптом как «переживание психотравмирующих обстоятельств» (23% педагогов ДОО). Данное обстоятельство говорит о том, что воспитатели этой группы в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое может выливаться в отчаяние и негодование. Для сравнения, в первой и второй группе, процент испытуемых, у которых этот симптом доминирует составляет соответственно 3% и 7%. Стоит обратить внимание на то, что данный симптом находится в стадии формирования у 13% и 10% педагогов из первой и второй групп.

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалась лишь у 6% педагогов ДОО. Доминирующим этот симптом является лишь у двух человек из третьей и второй групп. Низкий показатель выраженности этого симптома говорит о том, что в основном воспитатели не испытывают недовольства собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте. Но у воспитателей из всех трех групп этот симптом начинает складываться. В стадии формирования он находится преимущественно у воспитателей третьей группы – 20%, для сравнения в первой и второй группе 7 и 10% соответственно. Формирование данного симптома говорит о том, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Это проявляется в повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может провоцировать психологическую защиту.

Таблица 2 - Сформированность фаз и выраженность симптомов
эмоционального выгорания у педагогов

Фаза	Симптом		1-5 лет		5-10 лет		10-25 лет		Всего	
			Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Напряжение	1.Переживание психотравмирующих обстоятельств	Сложившийся	2	7	1	3	1	3	4	13
		Складывающийся	4	13	3	10	1	3	8	26
		Доминирующий	1	3	2	7	7	23	10	33
	2. Неудовлетворенность собой	Сложившийся	1	3	-	-	1	3	2	7
	Складывающийся	2	7	3	10	6	20	11	37	
	Доминирующий	-	-	1	3	1	3	2	7	
Напряжение	3. Загнанность в клетку	Сложившийся	-	-	-	-	1	3	1	3
		Складывающийся	-	-	3	10	5	17	8	27
		Доминирующий	5	17	1	3	2	7	8	27
	4.Тревога и депрессия	Сложившийся	1	3	-	-	1	3	2	7
	Складывающийся	2	7	5	17	2	7	9	30	
	Доминирующий	3	10	2	7	5	17	10	33	
Резистенции	1.Неадекв.изб. эмоциональное реагирование	Сложившийся	-	-	2	7	1	3	3	10
		Складывающийся	5	17	1	3	2	7	8	27
		Доминирующий	-	-	1	3	2	7	3	10
	2. Эмоционально-нравственная дезориентация	Сложившийся	-	-	1	3	-	-	1	3
	Складывающийся	3	10	5	17	4	13	12	40	
	Доминирующий	1	3	-	-	2	7	3	10	
Резистенции	3.Расширение сферы экономики эмоций	Сложившийся	-	-	-	-	-	-	-	-
		Складывающийся	3	10	4	13	3	10	10	33
		Доминирующий	1	3	2	7	7	23	10	33
	4.Редукция профессиональных обязанностей	Сложившийся	-	-	1	3	2	7	3	10
	Складывающийся	4	13	4	13	3	10	11	37	
	Доминирующий	2	7	2	7	3	10	7	23	
Истощение	1.Эмоциональный дефицит	Сложившийся	1	3	-	-	1	3	2	7
		Складывающийся	1	3	2	7	2	7	5	17
		Доминирующий	1	3	2	7	4	13	7	23
	2. Эмоциональная отстраненность	Сложившийся	1	3	1	3	1	3	3	10
		Складывающийся	2	7	2	7	4	13	8	27
		Доминирующий	2	7	1	3	2	7	5	17
	3.Личная отстраненность	Сложившийся	-	-	-	-	-	-	-	-
		Складывающийся	4	13	2	7	2	7	8	27
	Доминирующий	1	3	1	3	4	13	6	20	
4. Психосоматич. психовегетативные нарушения	Сложившийся	1	3	-	-	1	3	2	7	
	Складывающийся	3	10	4	13	4	13	11	37	
	Доминирующий	-	-	1	3	3	10	4	13	

К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и т.д. В первой группе этот симптом доминирует у 17% воспитателей.

Учитывая педагогический стаж воспитателей первой группы (от 1 года до 5 лет), можно сделать вывод о том, что у молодых специалистов появилось разочарование в выбранной профессии, возможно им не дают проявить инициативу, внести свежие идеи, усовершенствовать организацию рабочего места и времени.

Последний симптом в данной фазе, симптом «тревоги и депрессии» сложился у значительного количества педагогов (30%) из трех групп, у 33% педагогов он является доминирующим. Наиболее выражен он у педагогов первой и третьей групп (10 и 17%). Во второй группе он находится в стадии формирования у 17% педагогов. Выраженность данного симптома свидетельствует о том, что данные респонденты испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование в профессии. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты.

В целом фаза «напряжения» сформировалась у 60% воспитателей со стажем педагогической деятельности 10-25 лет, находится в стадии формирования у 40% воспитателей первой и третьей группы, во второй группе формируется у 60% респондентов. В большей степени данный симптом не сформирован у воспитателей со стажем 1-5 лет.

В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «расширения сферы экономики эмоций». Этот симптом доминирует у 33% педагогов, у 33 – складывается. Из них 23% приходится на третью группу, 7% на вторую и только 3% на первую группу.

Далее следует симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом сложился у лишь 10% воспитателей. Из них 7% и 3% процента соответственно приходится на вторую и третью группы, в

первой группе этот симптом находится в стадии формирования у 17% педагогов. Доминирующим этот симптом является у 10% педагогов, 7% из которых приходится на третью группу. Сформированность данного симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Следующим симптомом в данной фазе является «эмоционально-нравственная ориентация». Он находится в стадии формирования у 40% педагогов, преимущественно из второй и третьей групп. На первую группу приходится 10% педагогов, на вторую и третью соответственно 17 и 13%. Доминирующим этот симптом является у 10% педагогов, 3% - первая группа, и 7% - третья. Для таких педагогов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяет достойных и недостойных, «хороших» и «плохих».

Таким образом, фаза «резистенция» формируется и сформирована у 80% воспитателей со стажем 10-25 лет (третья группа), в стадии формирования у 50% педагогов ДОО со стажем 5-10 лет (вторая группа) и у 40% у педагогов ДОО со стажем 1-5 лет (первая группа).

В фазе «истощение» доминирующим является симптом «эмоционального дефицита» - 23% педагогов. Из них: 13% относится к третьей группе и 3% и 7% к первой и второй. Складывается данный симптом 17% педагогов, из них: 3% относится к первой группе и по 7% ко второй и к третьей. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их

положение. При этом личность переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды – все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Следующим по выраженности является симптом «личностной отстраненности». Он сложился у 20% педагогов, преимущественно из третьей группы – 13%. В стадии формирования он находится у педагогов всех групп: 13% у педагогов из первой группы, по 7% во второй и третьей группе. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности.

Следующим по степени выраженности является симптом «эмоциональной отстраненности». Он доминирует у 17% педагогов, 3% - во второй группе и по 7% в первой и третьей. Складывается этот симптом у 27% педагогов, из них большинство относятся к третьей группе – 13%, по 7% педагоги первой и второй группы. Педагоги, у которых выражен этот симптом, почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

В стадии формирования находится симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» - 37% педагогов. Из них по 13% педагогов относятся ко второй и третьей группам, 10% к первой группе. Доминирующим этот симптом является лишь у 13% педагогов, большинство которых относятся к третьей группе – 10%.

В целом фаза «истощения» сформировалась и находится в стадии формирования у 90% педагогов третьей группы с педагогическим стажем 10-25 лет. У педагогов из первой и второй групп данная фаза сформирована в 10% случаев.

Таким образом, мы можем говорить о том, что синдром эмоционального выгорания и его фазы в большей степени выражен у воспитателей с большим педагогическим стажем.

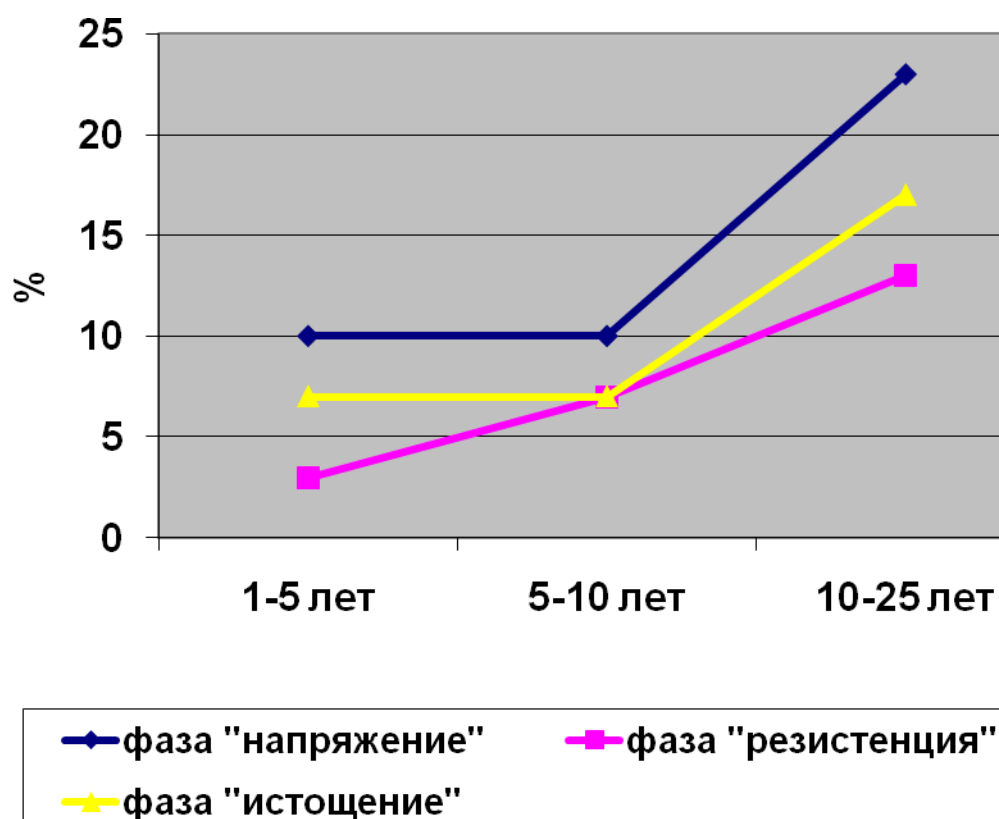


Рисунок 4 - Динамика развития синдрома эмоционального выгорания

На рисунке 4 показана динамика развития синдрома эмоционального выгорания по отдельным фазам у педагогов с различным стажем работы.

Проанализировав данные графика, можно сделать вывод о том, что все фазы наиболее выражены у педагогов со стажем 10-25 лет.

В фазе «резистенции», на графике заметно постепенное возрастание уровня сопротивления от первой к третьей группе.

Можно сделать вывод о том, что чем продолжительнее профессиональный стаж, тем более человек подвержен синдрому эмоционального выгорания. К тому же средний возраст является кризисным моментом в жизни человека, моментом переосмысления достигнутого, поэтому педагоги в этот момент могут быть подвержены симптому эмоционального выгорания.

Важно отметить, что все испытуемые педагоги это женщины, а у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи.

Специальные исследования показывают, что на рабочую усталость женщины не так влияют какие-то специфические особенности, связанные с ее профессиональным трудом, как семейное положение и количество детей. Этот факт также может быть одним из возможных факторов возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Педагоги со стажем 1-5 лет также подвержены синдрому эмоционального выгорания. В этой группе синдром сформировался у 30% педагогов, у 30% педагогов синдром находится в стадии формирования, и 40% педагогов не подвержены синдрому эмоционального выгорания.

Среди причин эмоционального выгорания в этом возрасте можно назвать следующие: несоответствие ожиданий связанных с профессией с реальной ситуацией на работе. Возможная причина несоответствия в существующих стереотипах в обществе. Большинство работодателей, да и сами молодые специалисты ожидают, что закончив обучение они станут компетентными. Молодые педагоги полны энтузиазма, идей и творческих планов. Но столкнувшись с реальной ситуацией, незапланированной они чувствуют себя неадекватными. Часто они сталкиваются с жесткостью руководства учреждения, непринятием их творческой инициативы. Как правило, этот возраст также характеризуется началом семейной жизни, рождением детей. Эмоциональное напряжение педагога в связи со становлением молодой семьи, молодых родителей может усиливаться.

С целью выявления достоверных различий в особенностях эмоционального выгорания педагогов ДОУ в зависимости от стажа педагогической деятельности, использовался параметрический критерий t-студента для несвязных выборок. Сравнительный анализ представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительный анализ сформированности синдрома эмоционального выгорания воспитателей ДОУ с разным стажем педагогической деятельности

Фаза/симптом	Статистические данные					
	1-5 лет / 5-10 лет		1-5 лет / 10-25 лет		5-10 лет / 10-25 лет	
	t-эмп	УЗ	t-эмп	УЗ	t-эмп	УЗ
ФАЗА НАПРЯЖЕНИЯ	0	Нет разл	2,7*	0,05	3,1**	0,01
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,9	Нет разл	2,4*	0,05	1,5	Нет разл
Неудовлетворенность собой	1,5	Нет разл	0	Нет разл	1,9	Нет разл
Загнанность в клетку	1,2	Нет разл	2,1	Нет разл	1,1	Нет разл
Тревога и депрессия	0,4	Нет разл	2,5*	0,05	2,9**	0,01
ФАЗА РЕЗИСТЕНЦИИ	0,8	Нет разл	2,2*	0,05	2	Нет разл
Неадекв. изб. эмоциональное реагирование	0,3	Нет разл	0,6	Нет разл	0,4	Нет разл
Эмоционально-нравственная дезориентация	0,6	Нет разл	3,5**	0,01	2,8*	0,05
Расширение сферы экономии эмоций	0,6	Нет разл	1,3	Нет разл	0,8	Нет разл
Редукция профессиональных обязанностей	0,5	Нет разл	0,8	Нет разл	0,3	Нет разл
ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ	0,4	Нет разл	2,7*	0,05	2,9**	0,01
Эмоциональный дефицит	0,9	Нет разл	0,3	Нет разл	1,5	Нет разл
Эмоциональная отстраненность	0,1	Нет разл	1,9	Нет разл	2	Нет разл
Личная отстраненность	1,5	Нет разл	3,7**	0,01	2,3*	0,05
Психосоматич. психовегетативные нарушения	0,7	Нет разл	2,2*	0,05	1,1	Нет разл
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	0,8	Нет разл	3,5**	0,01	3,3**	0,01

Статистически значимые различия были выявлены в особенностях проявления синдрома эмоционального выгорания между педагогами ДОО с стажем педагогической деятельности 1-5 лет и 10-25 лет, а также 5-10 лет и 10-25 лет. Мы можем сделать вывод о том, что воспитателям, проработавшим в дошкольных образовательных учреждениях 10-25 лет в большей степени присуще проявление всех фаз эмоционального выгорания и их симптомов в сравнении с менее опытными коллегами.

2.3 Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений

Анализ литературы, а также проведенное эмпирическое исследование по проблеме эмоционального выгорания позволяет нам сделать вывод о том, что необходима комплексная работа по профилактике его возникновения и проводиться как на уровне организации, так и на уровне личности. Только реализация совместной работы позволит увидеть положительный результат. Таким образом, нами были разработаны следующие рекомендации для административно-управленческого персонала дошкольного образовательного учреждения:

1. необходимо максимально четко и ясно объяснять воспитателям и другим сотрудникам их место и роль в учебном заведении, основные функции, права, должностные обязанности;
2. анализировать особенности взаимоотношений в коллективе, работать над созданием благоприятного психологического климата;
3. информировать воспитателей о возможностях их профессионального и карьерного роста, четко обозначая критерии продвижения;
4. придерживаться традиций во многих сферах функционирования образовательного учреждения, начиная графиком совещаний и заканчивая, к примеру, совместным отдыхом и т.д.;

5. опираясь на особенности психологической совместимости необходимо создавать для воспитателей возможности и условия для горизонтальной карьеры;

6. оказывать помощь и сопровождение молодым специалистам в адаптации к своей профессиональной деятельности;

7. предоставлять коллективу возможность влиять на рабочий процесс, вносить свою лепту в развитие и функционирование образовательного учреждения;

8. немало важным является процесс самообразования и самовоспитания самого руководителя дошкольного образовательного учреждения. Данный процесс способствует не только снижению эмоционального выгорания у руководителей организации, но и у его подчиненных.

Для педагогов дошкольных образовательных учреждения, нами разработаны следующие рекомендации:

1. с целью оптимизации своего рабочего времени, необходимо выделять долгосрочные и краткосрочные цели. Это способствует избеганию рабочих перегрузок и, в то же время, сохранению эффективности профессиональной деятельности.

2. Для обеспечения психического и физического здоровья важно выделять время для отдыха, отдавая приоритет активному отдыху. В течение рабочего дня также необходимо устраивать паузы.

3. Всю работу старайтесь заканчивать в рабочее время и на рабочем месте.

4. Помните о том, что стресс возникает не из-за людей, ошибок, разочарований, а из-за личного отношения ко всему этому. Попробуйте взглянуть на негативные события с другой точки зрения и найти позитивные стороны.

5. Необходимо овладеть навыками и умениями саморегуляции.

6. Необходимо стремиться к профессиональному росту, развитию и самосовершенствованию. Обмен профессиональным опытом, информацией дает ощущение широты окружающего мира, нежели того мира, который существует внутри коллектива. Таким образом, профессиональное и личностное развитие является отличным средством при профилактике эмоционального истощения.

7. Необходимо анализировать свои чувства и делиться ими с окружающими, что также является профилактикой эмоционального выгорания.

8. Необходимо поддерживать хорошую физическую форму, так как «в здоровом теле – здоровый дух».

Выводы по второй главе

Исследование, направленное на изучение психологических особенностей эмоционального выгорания педагогов ДООУ, проводилось на базе МБУ детский сад №200 «Волшебный башмачок» г. Тольятти. В исследовании приняли участие 30 педагогов в возрасте от 22 до 59. Данная группа была разделена на три подгруппы: 1) воспитатели, имеющие стаж педагогической деятельности 1-5 лет (10 человек); воспитатели, имеющие педагогической стаж от 5 до 10 лет (10 человек); педагоги ДООУ, проработавшие в данной должности от 10 до 25 лет. Использовались методика диагностика синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко); шкала измерения степени удовлетворенности работой; шкала подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в процессе работы.

В ходе эмпирического исследования удалось установить:

1. Педагоги, проработавшие в дошкольном образовательном учреждении 1-5 лет, характеризуются достаточно высокой степенью удовлетворенности своей выбранной профессией (70% опрошенных), умеренным риском развития эмоциональной и физической усталости.

Синдром эмоционального выгорания не является полностью сформированным, но доминирует ощущение загнанности в клетку, в процессе становления симптомом редукции профессиональных обязанностей.

2. Педагоги ДОУ со стажем профессиональной деятельности 5-10 лет имеют преимущественно среднюю и высокую степени неудовлетворенности своим трудом (60%), в умеренно степени подвержены риску эмоциональной и физической усталости. Многие педагоги имеют один и несколько полностью сформированных симптома эмоционального выгорания, а наиболее выраженными являются такие симптомы как «тревога и депрессия», «эмоционально-нравственная дезориентация».

3. Педагоги ДОУ, имеющие стаж 10-25 лет чувствуют неудовлетворенность своей профессией (90% опрошенных), достаточно сильно подвержены возникновению усталости на работе при контакте с воспитанниками, родителями, коллегами, то есть любые межличностные взаимоотношения на почве профессиональной деятельности способствуют у данной группы педагогов возникновению сильной эмоциональной и физической усталости. У большинства воспитателей данной возрастной категории имеется несколько полностью сформированных симптома эмоционального выгорания. Наиболее выражены «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Тревога и депрессия», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей».

4. Статистически значимые различия были выявлены в особенностях проявления синдрома эмоционального выгорания между педагогами ДОУ со стажем педагогической деятельности 1-5 лет и 10-25 лет, а также 5-10 лет и 10-25 лет. Мы можем сделать вывод о том, что воспитателям, проработавшим в дошкольных образовательных учреждениях 10-25 лет в большей степени присуще проявление всех фаз эмоционального выгорания и их симптомов в сравнении с менее опытными коллегами.

Заключение

Многочисленные исследования показывают, что в большей степени подвержена влиянию феномена эмоционального выгорания педагогическая профессия. В первую очередь, это связано с очень высокой эмоциональной загруженностью педагогического труда, частыми и тесными социальными контактами, которые являются не сопутствующими в данной профессии, а основной деятельностью. Во-вторых, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что существенно повышает вероятность эмоционального выгорания. В целом, выделяется большое количество эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают негативное воздействие на личность педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс.

Различные факторы эмоциогенного характера способствуют нарастанию чувства неудовлетворенности, у педагогов накапливается усталость, что приводит к педагогическим кризам, истощению и выгоранию.

В исследовании приняли участие 30 педагогов в возрасте от 22 до 59. Данная группа была разделена на три подгруппы: 1) воспитатели, имеющие стаж педагогической деятельности 1-5 лет (10 человек); воспитатели, имеющие педагогический стаж от 5 до 10 лет (10 человек); педагоги ДОО, проработавшие в данной должности от 10 до 25 лет. Использовались методика диагностика синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко); шкала измерения степени удовлетворенности работой; шкала подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в процессе работы.

В ходе теоретического и эмпирического исследования нам удалось установить:

1. Синдром эмоционального выгорания характеризуется деформацией в личностном плане в результате трудностей, возникающих при межличностном общении в системе «человек – человек». Синдрому

эмоционального выгорания присущ стадийный характер, в ходе которого меняется отношение в деятельности в профессиональном плане. Эти изменения выражаются в безразличном отношении к другим людям.

2. Педагогической деятельности обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа факторов стресса, постоянно присутствующих в работе педагога. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д. Эмоциональные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания;

3. Педагоги, проработавшие в дошкольном образовательном учреждении 1-5 лет, характеризуются достаточно высокой степенью удовлетворенности своей выбранной профессией (70% опрошенных), умеренным риском развития эмоциональной и физической усталости. Синдром эмоционального выгорания не является полностью сформированным, но доминирует ощущение загнанности в клетку, в процессе становления симптомом редукции профессиональных обязанностей.

4. Педагоги ДОО со стажем профессиональной деятельности 5-10 лет имеют преимущественно среднюю и высокую степени неудовлетворенности своим трудом (60%), в умеренно степени подвержены риску эмоциональной и физической усталости. Многие педагоги имеют один и несколько полностью сформированных симптома эмоционального выгорания, а наиболее выраженными являются такие симптомы как «тревога и депрессия», «эмоционально-нравственная дезориентация».

5. Педагоги ДОО, имеющие стаж 10-25 лет чувствуют неудовлетворенность своей профессией (90% опрошенных), достаточно

сильно подвержены возникновению усталости на работе при контакте с воспитанниками, родителями, коллегами, то есть любые межличностные взаимоотношения на почве профессиональной деятельности способствуют у данной группы педагогов возникновению сильной эмоциональной и физической усталости. У большинства воспитателей данной возрастной категории имеется несколько полностью сформированных симптомов эмоционального выгорания. Наиболее выражены «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Тревога и депрессия», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей».

б. Статистически значимые различия были выявлены в особенностях проявления синдрома эмоционального выгорания между педагогами ДОО с стажем педагогической деятельности 1-5 лет и 10-25 лет, а также 5-10 лет и 10-25 лет. Мы можем сделать вывод о том, что воспитателям, проработавшим в дошкольных образовательных учреждениях 10-25 лет в большей степени присуще проявление всех фаз эмоционального выгорания и их симптомов в сравнении с менее опытными коллегами.

Список используемой литературы

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Питер, 2004.
2. Альбуханова-Славская, К. А. Личность в процессе деятельности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности / Хрестоматия. - Самара: Изд. Дом "Бахрах", 1999. - С.240.
3. Анохин, П. К. Эмоции. Психология эмоций [Текст] / П.К. Анохин. - М.: Педагогика, 1984. - С.214-276.
4. Антоненко, М. И. Проблема феномена «выгорания» у консультантов и волонтеров в работе телефона доверия [Текст] / М.И. Антоненко. – Казань, 2001. - 65 с.
5. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. - СПб.: Речь, 2004. - 271 с.
6. Бодров, В. А. Профессиональная пригодность и личность профессионала [Текст] / В.А. Бодров / В кн.: Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
7. Божович, Л. И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонически развитой личности [Текст] / Л.И. Божович // Методологические проблемы формирования и развития личности. - М.: Академия, 1981.
8. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999.- С.99-105.
9. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
10. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В.В. Бойко. - М.: Наука, 1996. - 154 с.

11. Бохан, Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования [Текст] / Т.Г. Бохан. – Томск: Иван Федоров, 2008. – 267 с.
12. Бурлачук, Л. Ф., Морозов, С. М. Словарь - справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - СПб.: Питер, 2002. - 528 с.
13. Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика [Текст] / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. - СПб.: Речь, 2010. - 192 с.
14. Вилюнас, В. К., Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер.– М.: МГУ, 2004. - 199 с.
15. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб., 2005.
16. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Издательство СПбГУ, 2000. - С.443-463.
17. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. - 338 с.
18. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. - В 6 т. - Т. 3,4 [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2003.- 544 с.
19. Грабе, М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени [Текст] / М. Грабе. - СПб.: Речь, 2008. - 96 с.
20. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. - 336 с.
21. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. - М.: Наука, 2010. – 440с.

22. Карелин, А. А. Психологические тесты [Текст] / А.А. Карелин. – М.: Наука, 2002. – 483 с.
23. Китаев, Н.С., Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Н.С. Китаев, Л.А. Смык. - М.: Наука, 1983.
24. Китаев-Смык, Л.А., Боброва, Э.С. Социально-психологические проявления стресса и синдром «выгорания личности» [Текст] / Л.А. Китаев-Смык, Э.С. Боброва // Активизация личности в системе общественных отношений / Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. – М., 1989. – С.24-25.
25. Климов, Е. А. Введение в психологию труда [Текст] / Е.А. Климов. - М., 1988. - 200 с.
26. Климов, Е. А. Реплика о структуре профессионализма и профессионала [Текст] / Е.А. Климов // Психология профессионала. - М., 1996. - С.145-204.
27. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 2004. - № 2. - С. 128-135.
28. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика [Текст] / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 2000. - 238 с.
29. Леонова, А. Б., Мотовилина, И. А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений [Текст] / А.Б. Леонова, И.А. Мотовилина // Психологический журнал. - 2006. - №2. - Т. 27. - С. 79-92.
30. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции [Текст] / А.Б. Леонова // Психологический журнал. - 2004. - Т. 25. - № 2. - С. 75-85.
31. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д.А.Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова; [под общ. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева]. – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

32. Ломов, Б. Ф. Проблема общения в психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М.: Просвещение, 2010. - 382 с.
33. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа [Текст] / А. Лэнгле // Вопросы психологии. - 2008. - № 2. - С. 3-16.
34. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального сгорания [Текст] / Г.А. Макарова // Психотерапия.- 2003. - № 11. - С. 18-20.
35. Маракушина, И. Г. Психологические аспекты проблемы сопротивления инновациям в сфере образования [Текст] / И.Г. Маракушина// Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2011.– №5. – С. 141–147.
36. Марищук, В. Л. Психологические основы формирования профессионально важных качеств [Текст] / В.Л. Марищук. - Л.: СпецЛит, 1982.
37. Маркова, А. К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. - М.: Наука, 1996. - 308 с.
38. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Текст] / К. Маслач [Электронный документ] // URL: <http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1>
39. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) [Текст] / Л.М. Митина. - М., 1994.
40. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
41. Орел, В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования [Текст] / В.Е. Орел // Психологический журнал. - 2001. - Т.22. - №1. - С.90-101.
42. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2012. – 510 с.

43. Полунина, О. В. Увлечённость работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей [Текст] / О.В. Полунина // Психологический журнал. - 2009. - Т. 30. - № 1. - С. 78-85.
44. Прохоров, А. О. Психические состояния и их функции [Текст] / А.О. Прохоров. - Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168с.
45. Психодинамические факторы профессионального выгорания [Текст] / Под ред. канд. мед. наук А.И. Куликова. - СПб., 2007.
46. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст] / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. - М.: Наука, 2002. - Т.23. - № 3. - С. 85-95.
47. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. - М.: Наука, 1992. – 271 с.
48. Селье, Г. Теория стресса [Текст]/ Г. Селье. - М. 2000.
49. Сергеева, Л. С. Синдром профессионального выгорания; психотерапия и профилактика [Текст] / Л. С. Сергеева. - СПб.: СПбМА-ПО, 2006. - 18 с.
50. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / П. Сидоров // Медицинская газета. – 2005. - №43. - С.25-32.
51. Сипайлова, Н. А. Профилактика профессионального выгорания воспитателя ДООУ [Текст] / Н.А. Сипайлова// Коррекционная работа в ДООУ. Советы специалиста. – 2015. – №4. – С. 16–23.
52. Словарь практического психолога [Текст] / Сост. С.Ю. Головин. - Минск, 1997. - 839 с.
53. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., Остонов, Ш. Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога [Текст] / М.Н. Усманова, М.М. Бафаев, Ш.Ш. Остонов // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. - №10. – 23-32.
54. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - М.: Школа-Пресс, 1994. - № 6. - С. 57-63.

55. Фрейденберг, Г. Перегореть: высокая цена больших достижений [Текст] / Г. Фрейденберг. – М.: Прогресс – Универс, 1974. - 328 с.

56. Холмогорова, А. Б., Гаранян, Н. Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни [Текст] / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.-1996.-№1. - С. 7-13.

57. Яковлев, Г. М. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания [Текст] / Г.М. Яковлев. - М.: Проспект, 1999. - С. 442-453.