Эмоциональное выгорание и копинг-поведение педагогов ДОУ на разных этапах профессиональной деятельности

Т.В. Ледовская, кандидат педагогических наук, доцент Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

Аннотация

Статья посвящена анализу особенностей эмоционального выгорания и совладающего поведения педагогов дошкольного образовательного учреждения на разных этапах профессиональной деятельности. Отмечено, что выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит линейный возрастающий характер, существует определенная закономерность его проявления, которая зависит от возрастных и профессиональных кризисов воспитателя. Воспитатели чаще всего используют такие копинг-стратегии как: «самоконтроль» и «положительная переоценка», относящиеся к пассивному поведению.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, совладающее поведение, педагог.

.V. Ledovskaya, candidate of psychology sciences, associate professor Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D.YshinskiyBURNING OUT AND СOPING-BEHAVIOUR OF KINDERGARTEN TEACHERS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIONAL ACTIVITY. Article is devoted to the analysis of features of emotional burning out and coping behavior of kindergarten teachers at different stages of professional activity. It is noted that expressiveness of phases of a syndrome of emotional burning out has no the linear increasing character, there is a certain regularity of his manifestation which depends on age and professional crises of the tutor. Kindergarten teachermost often use such coping-strategy as: the "self-checking" and "positive revaluation" relating to passive behavior.: emotional burning out, coping behavior, kindergarten teachers.

Под непрерывным образованием понимается систематическая целенаправленная деятельность по получению и совершенствованию знаний, умений и навыков как в любых общих специальных учебных заведениях, так и путем самообразования. Соответственно, система непрерывного образования, охватывая всю образовательную деятельность, включает дошкольные воспитательные учреждения, дневные, вечерние и заочные школы, специальные средние и высшие учебные заведения, магистратуру, аспирантуру, докторантуру, институты, факультеты непрерывного образования и курсы повышения квалификации, лекционные курсы, отдельные лекции и прочие виды и формы получения знаний [1:20].

Дополнительное профессиональное образование направлено на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, развитие личности, обеспечение соответствия квалификации работника меняющимся условиям трудовой деятельности и социальной среды [4:100]. Сегодня априори признается, что педагог должен обладать высокой культурой, постоянно самосовершенствоваться, уметь проектировать образовательную среду, обучение, выступать в роли создателя благоприятных условий для организации личностно ориентированного, индивидуально-дифференцированного процесса обучения и воспитания, прививать интерес к самообразованию и формировать у обучаемых навыки самостоятельной работы.

Обобщая различные мнения, основные цели непрерывного образования взрослых можно сформулировать так: а) обогащение познавательных способностей и научной картины мира; б) развитие эмоционально-психологической сферы и творческого мышления; в) расширение сферы участия в жизни и спектра освоения социальных ценностей; г) повышение уровня трудовой компетентности; д) повышение компетентности в области деловых и межличностных отношений; е) обогащение знаний и умений для успешного выполнения социальных ролей [1:21].

Целью данного исследования является поиск ответа на вопрос: «Каким образом эмоционально-психологическая сфера может оказывать влияние на эффективность трудовой деятельности?», а также поиск ответа на вопрос о возможности профилактики и коррекции эмоционального выгорания и совладающего поведения педагогов в рамках дополнительного образования.

В современном мире на психическое здоровье человека большое негативное влияние оказывает воздействие различных факторов: как внутренних, так и внешних. Прежде всего, это личные проблемы, тяжелые жизненные ситуации, физические болезни, высокий уровень конфликтности в обществе и т д. Деятельность педагогов дошкольного учреждения предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Стрессовые ситуации, возникающие в ходе воспитательного процесса - это обычное и часто возникающее явление.

Синдром эмоционального выгорания является процессом постепенной утраты энергии, как эмоциональной и познавательной, так и физической. Проявляется в симптомах умственного эмоционального истощения, а также физического утомления. Так же характеризуется личной отстраненностью и снижением удовлетворения от исполнения работы. Синдром эмоционального выгорания присущ практически всем профессиям с направленностью «человек-человек». Факторами, которые обуславливают выгорание, являются: узкая специализация труда, ограничение сферы познаний, отсутствие интереса к проблемам, лежащим вне сферы его деятельности, неосведомленность в других областях познаний. Так же отмечается, что профессия воспитателя имеет определенные требования к стрессоустойчивости, т.е. сохранению способности к социальной адаптации, сохранению значимых межличностных взаимоотношений, успешной самореализации, сохранению физического и психического здоровья, а также, сохранение трудоспособности и достижения поставленных жизненных целей. Эмоционально истощенный воспитатель, с выраженными симптомами выгорания оказывает негативное влияние на окружающих, что, в свою очередь, запускает механизм «заражения» негативными мыслями, эмоциями не только коллег по совместной деятельности, но и негативно сказывается на воспитанниках, а также на их межличностном взаимодействии.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита - «выгорание» - самостоятельно уже не справляется с нагрузками и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии [5].

Важным аспектом в деятельности любого профессионала является адекватное применение им совладающего поведения. В отличие от действующих на бессознательном уровне психологических защит, совладающее или копинг-поведение осуществляется осознанно и требует определенных усилий и контроля со стороны человека. Кроме того, оно направлено не просто на смягчение дискомфорта, а на активное изменение ситуации [6]. Исследованием феномена копинг-поведения занимались Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, Р. Лазаурус, А.В. Либина, Л. Мэрфи, Дж. Роттер, С. Фолкман и др. Среди многообразия подходов к

классификации копинг-стратегий, наиболее распространенным и общепринятым является подразделяющий их на три группы: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Таким образом, для исследования мы выбирали следующие методы исследования: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [2]. Ведущая копинг-стратегия определялась с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations») [5] и опросника «Способы совладающего поведения» (Лазарус Р.С.) [5]. Группа испытуемых состояла из 60 воспитателей (60 женщин). Возраст исследуемых от 23 до 66 лет. Средний возраст 43,28 лет.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать следующие обобщения:

o Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и выбор эффективных копинг-стратегий поведения имеет нелинейный характер. Не выявлено прямой взаимосвязи между стажем профессиональной деятельности и уровнем СЭВ.

o У преподавателей ДОУ, работающих малое количество лет, профессиональное выгорание имеет схожие черты с профессиональной адаптацией. То есть, приходя на новое место работы, после окончание вуза, молодые специалисты сталкиваются с адаптационный кризисом, во время которого для них характерны эмоциональны переживания, связанные с правильным/неправильным выбором места работы, предшествующим местом учебы.

o Наибольшее количество воспитателей, у которых синдром эмоционального выгорания сформировался, относится к стажевому порогу от 11 до 15 лет и от 26 до 30 лет. Воспитатели со стажем работы 11-15 лет в наибольшей степени подвержены эмоциональному дефициту и депрессии. Этот факт можно объяснить тем, что у специалиста в зрелом возрасте уже пройден этап становления и адаптации к профессии, определены конкретные профессиональные цели, сформированы профессиональные интересы, выработаны механизмы профессионального самосохранения.

 В стадии формирования СЭВ у воспитателей со стажем от 21 до 25 лет и воспитателей со стажем более 31 года. Была выявлена более выраженная степень эмоционального дефицита и эмоциональной отстраненности у воспитателей со стажем от 26 до 30 лет, по сравнению с показателями испытуемых со стажем от 21 до 25 лет. Можно предположить, что данное отклонение «компенсируется» у воспитателей со стажем более 25 лет умением снизить степень выраженности профессионального выгорания за счет планомерного подхода к решению проблем ситуациях стрессового характера.

o Воспитатели большим стажем работы от 26 лет и более оказались более устойчивы к развитию синдрома эмоционального выгорания. Данная устойчивость, как представляется, обусловлена личностными характеристиками респондентов, а также конкретными условиями их работы.

o Воспитатели со стажем более 25 лет, при возникновении проблем профессионального плана более эффективно используют копинг-поведение (избегание, социальное отвлечение). Аналогичным образом поступают, как правило, и воспитатели со стажем более 31 года.

o По результатам исследования 60 воспитателей были сделаны выводы, что в данной выборке, доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей», то есть самые высокие показатели сосредоточены в фазе «резистенция».

o Наиболее эффективную стратегию копинг-поведения «Планирование решения проблемы» используют в своей деятельности педагоги со стажем 5-15 лет, т.е. педагоги анализируют случившееся, обращаются за помощью к другим, ищут дополнительную информацию.

o Воспитатели, чаще всего используют такие копинг-стратегии как: «самоконтроль» и «положительная переоценка». Это пассивное копинг-поведение, то есть интрапсихическая формы преодоления стресса, которая относится к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация. Пропорционально увеличению стажа работы копинг-стратегия сменяется с самоконтроля на положительную переоценку. Возможно, это связано с тем, что обладая данными стратегиями преодоления, педагоги более успешно адаптируются к педагогической деятельности, тем самым задерживаясь

 данной профессиональной отрасли на более длительное время. Так же следует отметить основные графические колебания. В период профессионального развития с 26 до 30 лет трудового стажа, уровень преобладания копинга «решение проблем» возрастает, по сравнению с другими видами копингов, а при стаже работы свыше 31 года, добавляется еще и такая стратегия, как «конфронтация».

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что доминирующими симптомами эмоционального выгорания у педагогов ДОУ на всех этапах профессионализации являются: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей», то есть самые высокие показатели сосредоточены в фазе «резистенция». Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит линейный - возрастающий характер. Вероятно, уровень выгорания зависит и от возрастных, и от профессиональных кризисов воспитателя, а также от их личностных особенностей. Воспитатели чаще всего используют такие копинг-стратегии как: «самоконтроль» и «положительная переоценка». Это - пассивное копинг-поведение, то есть интрапсихические формы преодоления стресса, которые относятся к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация.

Полученные результаты, возможно, объясняются тем, что, живя в информационном обществе, современный педагог-воспитатель сталкивается с огромным потоком информации, требующим интеллектуальной переработки, план методической деятельности должен быть мобильным: выделяя ключевые проблемы педагогического развития на год, следует быть готовым к изучению поступающей обновляющейся информации. Включенность педагогов в процесс изучения новых идей, педагогического опыта, внедрение инновационных проектов возможны в условиях применения новых форм взаимодействия: мобильных проблемных групп, тренингов, научно-исследовательских проектов, круглых столов, научно-практических конференций. В связи с этим, среди важных структурных характеристик профессионального развития является его коллективность [3:13]. Это означает, что преподаватели вуза, учителя школы и воспитатели детского сада должны принимать совместное участие в мероприятиях по повышению квалификации, что позволяет сделать этот процесс осмысленным, связным и, следовательно, результативным [3]. Более того, воспитателям стоит рекомендовать курсы повышения квалификации, в которые включены модули «Стресс-менеджмент», «Эффективное поведение в ситуациях психологического напряжения», «Манипуляции в профессиональной деятельности» и т.д.

Библиографический список

эмоциональное выгорание копинг поведение

1. Башун О. В., Прошина И. И. Проблемы и перспективы непрерывного образования взрослых // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 3. С. 20-24.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Сударыня, 1999. - 28с, С.20-25

3. Контров Н.Е., Бугайчук И.А., Зарубина С.В., Бугайчук Т.В. Методическое сопровождение педагогов в системе «детский сад - школа» в условиях реализации ФГОС // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI всероссийской научно- практической конференции

4. Коряковцева О.А., Тарханова И.Ю., Доссэ Т.Г. Тьюторское сопровождение взрослых обучающихся: возможности и перспективы // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 5. 100-103.

5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. - Кострома, 2004, с. 22

6. Ледовская Т.В. Динамика защитного и совладающего поведения студентов на разных курсах обучения // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 4. С. 194-200.

7. Нижегородцева Н.В., Вадурина Е.Н. Результаты исследования психологической готовности педагогов к обучению в системе дополнительного профессионального образования // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т.2. № 3. С. 223-228.

8. Слепко Ю.Н. Развитие структуры личностных и интеллектуальных особенностей педагога на разных этапах профессионального становления // Учитель. Преподаватель. Тренер: материалы VI Международной научно-практической конференции. Москва: Изд-во МГППУ. - 2010. С. 170-174.