

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Н.В.Александрова

FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF TUTORS OF THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

N.V.Aleksandrova

Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, Natalya.Aleksandrova@novsu.ru

Рассматриваются факторы эмоционального выгорания педагогов: организационные, социально-демографические, личностные и др. Выделены факторы эмоционального выгорания воспитателей дошкольной образовательной организации как менее изученной категории специалистов в рамках рассматриваемой проблемы. Определение факторов эмоционального выгорания педагогов представляет практическую значимость в решении задач, связанных со снижением уровня выгорания и предупреждения его возникновения.

Ключевые слова: синдром «эмоционального выгорания», факторы эмоционального выгорания воспитателей дошкольной образовательной организации

The paper explores different types of factors of emotional burnout of teachers (socio-demographic, organizational, personal, etc.). There is relatively little reserach available on burnout as a work-related syndrome among preschool educators. Factors determining emotional burnout of preschool educators are identified. Definition of factors of emotional burnout of teachers contributes to the solution of the problems connected with decrease in level of burnout and the prevention of its occurence.

Keywords: syndrome of "emotional burnout", factors of emotional burnout of tutors of preschool educational organizations

Процессы модернизации дошкольного образования обуславливают новые требования к личности педагога, его профессиональной деятельности. Профилактика синдрома «эмоционального выгорания» является одной из актуальных проблем, связанных с обеспечением эффективности и качества профессиональной деятельности педагога, его психологического здоровья.

Синдром «эмоционального выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Отрицательное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушает психологическое здоровье. Определение факторов эмоционального выгорания позволяет сохранить педагога как психологически здоровую личность и эффективного профессионала.

Несмотря на достаточно высокую степень научной разработанности рассматриваемой проблемы, можно констатировать, что изучение эмоционального выгорания педагогов осуществляется преимущественно на выборке учителей школ. Проблематика эмоционального выгорания, в частности его детерминант, применительно к воспитателям и педагогам дошкольной образовательной организации является недостаточно изученной.

Факторы эмоционального выгорания традиционно группируются в два больших блока: внешние и

внутренние или организационные и личностные. Наиболее изученной в области исследований выгорания является группа организационных факторов. Влияние социально-демографических (возраст, пол, уровень образования, место проживания) и социально-психологических характеристик, личностных особенностей на появление эмоционального выгорания требует своего дальнейшего исследования и уточнения.

Т.В.Форманюк выделяет личностный, ролевой и организационный факторы, определяющие эмоциональное выгорание педагогов. Личностный фактор включает мотивацию, способы реагирования на стрессы и другие индивидуальные особенности. Выгоранию в большей степени подвержены «трудоголики», т.е. работающие с высокой самоотдачей и ответственностью, с установкой на постоянный рабочий процесс. Ролевой фактор связан с ролевой конфликтностью и ролевой неопределённостью. Под ролевым конфликтом понимается противоречие между функциями работника, которые он выполняет. Организационный фактор включает характер профессиональных задач, стиль руководства, степень ответственности. К основным факторам, определяющим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся, потеря социальной престижности, низкая оплата труда и др. [1].

Относительно влияния на развитие эмоционального выгорания таких социально-

демографических факторов, как пол, возраст, стаж педагогической деятельности, семейное положение, наличие собственных детей и т.п. мнения исследователей расходятся. Так, по мнению Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой, состояние в браке по-разному влияет на профессиональное благополучие: негативно — на женщин-учителей, и положительно — на учителей-мужчин. Исследование, проведённое в 2000 г. среди российских учителей, показало, что у замужних женщин с семейным стажем более 10 лет значительно чаще встречается высокий уровень выгорания, чем у разведённых и незамужних. У женатых мужчин-педагогов реже встречается выгорание, чем у холостых и разведённых: очевидно, семья сглаживает вредные факторы риска данного синдрома (более чем в случае с женщинами).

Т.В.Форманюк и В.Е.Орел отмечают зависимость эмоционального выгорания от пола. Гендерные отличия четко проявляются при рассмотрении отдельных составляющих синдрома. Так, обнаружено, что для мужчин характерна высокая степень деперсонализации и высокая оценка своей профессиональной успешности, а женщины более подвержены эмоциональному истощению. Наблюдаются гендерные различия и в субъективной оценке стресс-факторов: учителя-женщины к наиболее сильным стресс-факторам относят «трудных учеников», а мужчины — присущий школам бюрократизм и большое количество «бумажной» работы [2, 3]. Однако другие исследования не подтверждают наличия корреляций между компонентами выгорания и гендером. Так, Т.И.Ронгинская указывает, что ею не обнаружена зависимость выгорания от возраста и пола обследуемых учителей [4].

Данные о взаимосвязях между стажем работы и уровнем выгорания также достаточно противоречивы, в большинстве исследований отмечается отсутствие значимых корреляций между указанными переменными. Н.Е.Водопьянова и Е.С.Старченкова считают, что синдром выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень выгорания учителей с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а молодых учителей — вхождением в новую профессиональную сферу.

Существует ряд работ, которые подчеркивают важность такого фактора, как обратная связь: апатия учеников, неблагоприятная атмосфера в классе, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают выгорание у учителей.

На формирование синдрома выгорания может оказывать влияние неудовлетворенность потребностей человека. Последние рассматриваются как внутренние существенные силы, которые побуждают к осуществлению определенной деятельности. В.И.Майстренко считает, что неудовлетворение личностных потребностей в профессиональной реализации может приводить к возникновению выгорания. В проводимом им исследовании особенностей эмоционального выгорания у учителей были выявлены, в ча-

стности, три потребности (в творческой и интересной работе, в теплых и доверительных отношениях в коллективе, утилитарная), при неудовлетворении каждой из которых развивался целый ряд симптомов выгорания [5]. По данным В.Е.Орла, параметр «удовлетворенностью трудом» положительно коррелирует со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений.

Интересные данные получены американскими исследователями, попытавшимися установить взаимосвязи между выгоранием и чувством юмора. Педагоги с хорошим чувством юмора реже страдают от выгорания, а также более высоко оценивают свою профессиональную успешность.

Обобщая исследования отечественных ученых, можно выделить внешние факторы, оказывающие влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных организаций:

- напряжённая психоэмоциональная деятельность (работа воспитателя связана с интенсивным общением; в сфере работы с дошкольниками действуют особые механизмы: эмоциональное заражение, вовлечение, которые предполагают «активность отдачи» со стороны взрослого, его субъективную включенность в общение с ребенком);

- высокая нравственная и юридическая ответственность за жизнь и здоровье детей;

- перегруженность рабочей недели. Многие воспитатели работают ежедневно по 10 часов (в неделю — 50 часов) без напарника, дополнительно выполняя функции помощника воспитателя из-за некомплектованности штата;

- неопределённое (или трудноизмеримое) содержание работы, работа в условиях временного дефицита;

- дестабилизирующая организация деятельности. Учителя и воспитатели, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными нововведениями (новые программы обучения, новые формы планирования, новые требования СанПиНов и т.п.), часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками;

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело педагог в сфере общения. Профессиональная деятельность воспитателя насыщена факторами риска возникновения эмоционального выгорания, связанными с не только с возрастными, но и индивидуальными социально-психологическими особенностями детей. Значительные трудности представляет и общение с родителями воспитанников. Многие педагоги отмечают снижение внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальную конфликтность и тревожность родителей;

- потеря социальной престижности, низкий социально-психологический статус профессии воспитателя;

- низкая оплата труда;

- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, недостаточная забота о здоровье педагогов. Помимо ежегодной, зачастую фиктивной,

диспансеризации, практически не проводится никаких мероприятий по поддержанию и сохранению здоровья воспитателей.

Ряд исследователей отмечают специфику мотивационной составляющей деятельности воспитателей, играющей значительную роль в развитии выгорания. Так, уровень выгорания воспитателей находится в прямой зависимости от оценки фактора «несоответствие между личным вкладом и получаемым или желаемым вознаграждением» [6].

Исследователи отмечают ряд *внутренних факторов, влияющих на выгорание воспитателей*: недостаточное развитие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; неудовлетворенность самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях, отсутствие интересов вне работы; особенности мотивации деятельности (значительную роль играет наличие баланса между личным вкладом в деятельность и получаемым вознаграждением); сниженное чувство собственного достоинства. Стрессогенными являются ситуации социального сравнения, что внешне может проявляться как неудовлетворенность своим статусом, раздражение в отношении более успешных коллег, родителей воспитанников; склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир; интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности. Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль; склонность к эмоциональной ригидности.

Построение консультативной и коррекционно-развивающей работы с воспитателями дошкольных образовательных организаций в отношении профилактики и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» с учетом особенностей детерминации синдрома у данной категории педагогических работников позволит обеспечить эффективность психологической помощи.

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 54-67.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 2. № 1. С.99-101.
4. Ронгинская Т.Н. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85-95.
5. Майстренко В.И. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и степени удовлетворенности профессиональных потребностей учителей // Психологическая наука и образование. 2010. № 1. С.21-29.
6. Сюртукова Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19. № 4. С. 56-59.

References

1. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg, 2009. 336 p.
2. Formanyuk T.V. Sindrom professional'nogo sgoraniya kak pokazatel' professional'noy dezadaptatsii uchitelya [Professional burnout syndrome as an indicator of occupational maladjustment teacher]. Voprosy psikhologii, 1994, no. 6, pp. 54-67.
3. Eagle V.E. Fenomen "vygoraniya" v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskie issledovaniya. [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical studies]. Psikhologicheskii zhurnal, 2001, vol. 2, no. 1, pp. 99-101.
4. Ronginskoe T.N. Sindrom vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh [Burnout in social professions]. Psikhologicheskii zhurnal, 2002, vol. 23, no. 3, pp. 85-95.
5. Maystrenko V.I. Vzaimosvyaz' sindroma emotsional'nogo vygoraniya i stepeni udovletvorennosti professional'nykh potrebnostey uchiteley [Relationship burnout and satisfaction of professional needs of teachers]. Psychological Science and Education, 2010, no. 1, pp. 21-29.
6. Syurtukova E.J. Osobennosti determinatsii psikhicheskogo vygoraniya v pedagogicheskikh professiyakh [Specially the determination of mental burnout in the teaching profession]. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A.Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika, 2013, vol. 19, no. 4, pp. 56-59.