

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И  
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ САДОВ  
ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**БАКЛАНОВОЙ НАТАЛИИ ВЛАДИМИРОВНЫ**

Научный руководитель  
канд. псих. наук, доцент

\_\_\_\_\_

И.В. Малышев

Зав. кафедрой  
доктор псих.наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов  
2016

## **ВВЕДЕНИЕ**

В условиях преобразования в российском обществе особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности, в том числе в сфере образования. Педагог дошкольного образовательного учреждения несет ответственность за здоровье, развитие и формирование личности ребенка, что ведет к высокому напряжению в работе и сказывается на эмоциональной сфере. Главным фактором развития ребенка, активно самореализующегося в дальнейшей жизни, является личность самого педагога, от эффективности деятельности которого во многом зависит будущее всего общества. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и поэтому с увеличением стажа многие педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». Забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога, о развитии его индивидуальности напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества.

Активно противостоять негативному воздействию стрессов на сегодняшний день невозможно без учета разных характеристик личности и изучения разных аспектов совладающего поведения, связанного с выработкой личностью эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. На передний план исследований выступает проблематика эмоционального выгорания личности, имеющая непосредственное отношение к категории трудных психических состояний субъекта деятельности и процессам, происходящим в личности под влиянием социальных условий профессиональной среды, которые ее дезадаптируют. В целом это требует постановки исследований различных детерминант синдрома выгорания в личностном и социально-психологическом аспекте.

Особое место в данном контексте приобретает изучение синдрома выгорания личности, его характеристик во взаимосвязи с адаптационными

составляющими личности и копинг-стрессовыми стратегиями на примере воспитателей детских садов.

Актуальность проблемы синдрома эмоционального выгорания личности во взаимосвязи с социально-психологической адаптацией личности и выбором ею наиболее эффективных копинг-стратегий, реализуемых в разных условиях, определяет цель, выбор объекта и предмета нашего исследования.

**Объект исследования** – эмоциональное выгорание воспитателей и их адаптационные составляющие при преодолении стресса

**Предмет исследования** – характеристика эмоционального выгорания и адаптации личности у воспитателей детских садов при преодолении стресса.

**Цель исследования** - изучение эмоционального выгорания и адаптации личности у воспитателей детских садов при преодолении стресса.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научные подходы и положения к проблеме синдрома эмоционального выгорания, адаптации личности, ее социально-психологической составляющей и известных представлений о копинг-стратегиях в психологической науке.
2. Определить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания, изменение в его структуре у воспитателей детских садов. Дать характеристику социально-психологической адаптации и стратегиям преодолевающего поведения личности выгорающих воспитателей и без признаков выгорания.
3. Проанализировать взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания, социально-психологической адаптации и основных копинг – стратегий преодолевающего поведения воспитателей детского сада. Определить адаптационные параметры и копинг-стратегии у лиц с высокой и низкой степенью эмоционального выгорания.
4. Подготовить рекомендации, направленные на профилактику и снижение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей детских садов.

## Гипотеза

Проявление эмоционального выгорания на начальных этапах его развития характерно для значительной части работников детских садов. В процессе выгорания происходят изменения адаптационных характеристик личности, что выражается в показателях её социально-психологической адаптации. Адаптационные параметры выгорающих воспитателей детских садов и без признаков выгорания имеют значимые различия.

Характеристики эмоционального выгорания зависят от уровня социально-психологической адаптации личности и от выбора наиболее оптимальных копинг-стратегий, что выражается в характере выявленных взаимосвязей и значимых различий. Воспитатели детских садов в зависимости от наличия или отсутствия у них эмоционального выгорания выбирают определенную копинг-стратегию.

В качестве основных **методов** исследования были использованы методы наблюдение, индивидуальная беседа, психодиагностическое тестирование. Методический инструментарий состоял из следующих диагностических **методик**: методика диагностики эмоционального выгорания В.В.Бойко, методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса, Р.Даймонда, опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой).

Для статистической обработки данных применен метод определения средних, методы сравнения двух независимых выборок (t-критерий Стьюдента, критерий Манна-Уитни). Исследования взаимосвязи между явлениями проводилось посредством корреляционного анализа с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-13.

Базу исследования составили воспитатели детских садов г. Ртищево Саратовской области. Всего в исследованиях участвовали 55 человек в возрасте от 22 до 45 лет.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В Главе 1 **Теоретическое обоснование проблем эмоционального выгорания, адаптации личности и стратегии поведения при преодолении стресса** представлены результаты теоретического исследования согласно теме выпускной квалификационной работы.

1. Параграф **1.1 Феномен эмоционального выгорания в психологической науке** посвящен теоретическому исследованию проблемы эмоционального выгорания. В психологии синдром эмоционального выгорания понимается как один из защитных механизмов, выражающийся в определённом эмоциональном отношении специалиста к своей профессиональной деятельности. Обобщая известные представления и принимая во внимание социальный аспект проблематики, мы под синдромом эмоционального выгорания личности понимаем интегральную ее характеристику, которая проявляется в виде комплекса негативных для ее жизнедеятельности симптомов, полностью (частично) исключаящих из взаимодействия с окружающими эмоциональной составляющей. Симптоматика эмоционального выгорания носит сложный характер, и синдром возникает вследствие несоответствия индивидуальных и социально-психологических характеристик личности условиям среды в процессе ее профессиональной социализации.

2. В параграфе **1.2 Предпосылки возникновения эмоционального выгорания в профессиях социального типа** рассматриваются причины возникновения синдрома. Наибольшее влияние и приоритет в развитии выгорания имеют социально-психологические предпосылки. В качестве рассматриваемых факторов выделяют уровни взаимоотношений в коллективе, социальную поддержку со стороны коллег, руководителей, членов семьи. В развитии выгорания представляют опасность конфликты в коллективе и с руководством. Следующими важными факторами, связанными с эмоциональным выгоранием, являются моральное и материальное стимулирование служащих, а также стиль руководства в

организации. В ряде исследований отмечено доминирующее значение повышенных нагрузок, продолжительности рабочего дня, удовлетворенности трудом и т.д. Важную роль в формировании синдрома играют и такие личностные особенности, как психо-эмоциональная устойчивость и выносливость, заниженная самооценка, трудности в социальной и профессиональной адаптации и т.д.

3. В параграфе **1.3** рассматривается **Адаптация личности специалистов: индивидуальные и социально-психологические особенности адаптации.**

Адаптация – сложный механизм психофизиологического и социально-психологического приспособления индивида к социобиологической среде. С точки зрения системного подхода можно выделить три основных уровня адаптации: физиологический, психологический и социальный. Психологическая адаптация - это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессиональных отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. Особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития. Системообразующим фактором, организующим процесс социально-психологической адаптации, является цель, связанная с ведущей потребностью. Критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социальной структуре, но и общий уровень психологического здоровья, способность развиваться в соответствии со своим жизненным потенциалом.

4. **Проблема преодолевающего поведения в трудах отечественных и зарубежных ученых** рассматриваются в параграфе **1.4**. Процесс преодоления человеком трудных жизненных ситуаций в психологической науке определяется как совладающие, адаптивное или копинг-поведение (от англ. coping - преодолевать, справляться). Адекватное совладающее поведение характеризуется как повышающее адекватные возможности человека, как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор,

активное поведение, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей. Независимо от того, что копинг-поведение связано с повышением адаптации личности к среде, данный процесс может быть неконструктивным и неэффективным, то есть приводить к дезадаптации и ухудшению функционирования человека в социуме. Проблема эффективности и неэффективности копинга во многом связана с понятием копинг-стратегий. Под ними подразумевают те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания. Наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации.

**II Глава Эмпирическое исследование эмоционального выгорания, адапционных составляющих личности и стратегий преодолевающего поведения воспитателей детских садов** представляет результаты эмпирического исследования

**Параграф 2.1 Организация и методы исследования** раскрывает процесс и процедуры проведения эмпирического исследования.

В параграфе **2.2 Характеристика эмоционального выгорания, социально-психологической адаптации личности и копинг-стратегий воспитателей детских садов.** Исходя из диагностики уровня эмоционального выгорания у , выявлена группа, состоящая из 30,9% (17 воспитателей) испытуемых от общего числа обследованных с разной степенью проявления выгорания. В целом, у 16,4% (9 работников) испытуемых с выявленными признаками синдрома эмоционального выгорания, обнаружены изменения отдельных фаз выгорания («резистенция» или «напряжение»). Степень их выраженности предполагает начальные этапы формирования синдрома (фаза в стадии формирования). У 13,6% (8 воспитателей) от общего числа обследованных работников произошли более глубокие, выраженные изменения, затрагивающие 2-3 фазы выгорания.

У многих испытуемых преобладают симптомы фазы «резистенция», которая полностью сформирована, в меньшей степени характеристики фаз

«истощение» и «напряжение», которые находятся в активной стадии формирования. В формировании ведущей фазы «резистенция» у большей части испытуемых задействованы такие симптомы, как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (средн. арифм. значение - 15), «расширение сферы экономии эмоций» (средн. арифм. значение - 16), «редукция профессиональных обязанностей» (средн. арифм. значение – 16,5). Выраженность показателей фазы резистенции у испытуемых отражает механизм сопротивления нарастающему стрессу. В целом подобные негативные изменения создают трудности в общении и межличностном, деловом взаимодействии работников как на уровне коллектива, так и вне него; возникают препятствия усвоения профессионально и социально значимой информации, что мешает принятию адекватных решений, не создает основы для установления взаимопонимания с окружающими.

Исходя из проведенной диагностики уровня социально-психологической адаптации, у 14% выгорающих работников детских садов отмечается низкий уровень адаптивности (среднее арифметическое значение -110 баллов). Высокий уровень дезадаптивности характерен для 21 % воспитателей (ср., значение 105,3). Необходимо отметить, что высокий уровень эмоционального дискомфорта выявлен у 35,7% испытуемых, низкий характерен только для 7% испытуемых (ср., значение 19,6). Склонность к ведомости обнаружена у 35,7% испытуемых в виде высоких значений (ср., значение 20). Высокая степень склонности к избеганию обнаружена у 28,5 работников (ср., значение 14,7). Другие проявления социально-психологической адаптации личности обнаруживаются у воспитателей детских садов без признаков выгорания. Так, высокая степень показателя адаптивности выявлена у 33% работников, у других она близка к нормативным (ср., значение 125). Низкий уровень дезадаптивности обнаружен у 66% не выгорающих воспитателей, высокие значения данной характеристики не обнаружены ни у кого из испытуемых (ср., значение 62,7). При анализе результатов исследования социально-психологической

адаптации личности воспитателей с признаками эмоционального выгорания и не имеющих его симптомов отмечено, что у выгорающих отмечен недостаточный уровень адаптационных возможностей по сравнению с лицами без признаков синдрома. Статистически значимые различия выявлены по следующим составляющим социально-психологической адаптации: «дезадаптивность», «приятие себя», «неприятие себя», «приятие других», «неприятие других», «эмоциональный дискомфорт», «внешний контроль», «ведомость» и «эскапизм».

Исходя из результатов изучения копинг-поведения в стрессовых ситуациях у воспитателей детских садов с проявлениями выгорания заметно, что для большей части испытуемых характерен копинг с ориентацией на избегание (среднее значение – 54,5). У 71% выявлен высокий уровень данной стратегии поведения. Далее следует копинг с ориентацией на эмоции (среднее значение – 47,1). Высокий уровень данного копинга характерен для 17,3% испытуемых. На последней позиции находится стратегия приспособительного поведения с ориентацией на решение задачи (среднее значение – 41,4%). У испытуемых с отсутствием проявлений эмоционального выгорания копинг-стратегии отличны от предыдущих. Здесь, на первом месте находится копинг с ориентацией на решение задачи (среднее значение – 60). На втором месте находится копинг с ориентацией на избегание (среднее значение – 44,4). На последнем месте находится копинг с ориентацией на эмоции (среднее арифметическое значение – 34,3). Это подтверждается типологическим анализом результатов основных копинг-стратегий групп работников детских садов с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания. Так, обнаружены сравнительно более высокие значения копинг-стратегий в виде паттерна поведения «решение задачи-избегание-эмоции» у лиц с очень низким уровнем эмоционального выгорания, по сравнению с результатами испытуемых с высоким выгоранием. Получены статистически значимые различия по трем

показателям копинга - с ориентацией на решение задачи, на эмоции и на избегание.

Параграф 2.3 представляет **Анализ корреляционных взаимосвязей эмоционального выгорания, социально-психологической адаптации и копинг-стратегий воспитателей**. В соответствии с результатами корреляционного анализа видно, что практически все основные составляющие социально-психологической адаптации личности («адаптивность», «дезадаптивность», «приятие себя», «не принятие себя», «приятие других», «не принятие других», «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт», «внутренний контроль», «внешний контроль», «ведомость» и «эскапизм») воспитателей создают предпосылки для возникновения и активного формирования всех трех фаз эмоционального выгорания и таких его симптомов как «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность или деперсонализация».

Как следует из приведенного анализа, наибольшее число связей выявлено между симптомами выгорания и следующими составляющими социально-психологической адаптации личности: «дезадаптивность», «не принятие себя», «не принятие других», «эмоциональный дискомфорт» и «ведомость». То есть эти и другие характеристики имеют существенное значение в формировании выгорания у воспитателей.

В результате количественного и качественного анализа взаимосвязей явлений выгорания и стратегий преодолевающего поведения отмечено, что у более 80% испытуемых с высоким уровнем выгорания, ведущее положение занимает копинг-поведенческая стратегия, ориентированная на избегание или непродуктивные (пассивные или отрицательные) копинг-стратегии. В отдельных случаях (около 10%) встречается модель копинга, где одновременно присутствует стратегия с ориентацией на эмоции и избегание.

Это в свою очередь свидетельствует о эффективности модели копинга, где первична ориентация на решение задачи и его в выборе не выгорающими испытуемыми-воспитателями адекватного способа преодоления жизненных ситуаций. Также, у выгорающих работников детских садов копинг-стратегия, направленная на решение задачи или позитивные (активные) стратегии поведения отрицательно коррелируют со многими симптомами выгорания. Можно определенно сказать, что выгорающие воспитатели чаще всего предпочитают копинг-стратегию, ориентированную на избегание (непродуктивные стратегии копинга), которая мало приемлема и неадекватна в длительных стрессах (эмоциональное выгорание) и попытках их преодолеть. Рассмотрев полученные взаимосвязи между явлениями выгорания, социально-психологической адаптации и копинг-стратегий мы можем сказать, что наша гипотеза относительно того, что характеристики эмоционального выгорания зависят от уровня социально-психологической адаптации личности и от выбора наиболее оптимальных копинг-стратегий, подтверждается.

В параграфе **2.4** рассматриваются **Рекомендации по профилактике и преодолению раннего проявления эмоционального выгорания личности у воспитателей детских садов.** решающее значение помимо организационных и социальных имеют социально-психологические и индивидуально-личностные факторы, оказывающие влияние на развитие эмоционального выгорания. Социально-психологические ресурсы адаптации к длительным стрессам являются важнейшим регулятором устойчивости личности. Отсюда помощь «выгорающим» работникам должна быть направлена на снижение (ограничение) потери ресурсов и накопление тех, которые будут востребованы в сложных или стрессовых ситуациях. На основании полученных результатов сформулированы основные этапы профилактики раннего эмоционального выгорания и способы, направленные на его преодоление.

## ВЫВОДЫ

1. Общая характеристика состояния воспитателей детских садов по результатам диагностики синдрома эмоционального выгорания скорее негативное (более 30% испытуемых с признаками выгорания) и указывает на высокую вероятность формирования синдрома выгорания. У значительного числа лиц с отмеченными нарушениями синдром выгорания находится на поздних стадиях развития и выражен как симптоматически, так и на уровне фаз (глобально).

2. В структуре синдрома выгорания у воспитателей детских садов особенно выделяется фаза «резистенции», которая определяет механизмы сопротивления нарастающему стрессу. Ведущие значения ряда её симптомов показывает, что утрата чувства перспектив, потеря интереса к развитию, самосовершенствованию личности испытуемых, нарушение эмоциональной сферы отношений находятся на ведущем месте в ряду имеющихся проблем у значительного большинства воспитателей детских садов.

3. Характеристики социально-психологической адаптации и в целом адаптационные возможности личности эмоционально выгорающих воспитателей имеют тенденцию к снижению в отличие от работников без признаков эмоционального выгорания. Так, для большинства эмоционально выгорающих характерен эмоциональный дискомфорт, высокий уровень дезадаптивности и внутреннего контроля, а также другие негативные изменения в личности. При этом у специалистов без признаков синдрома уровень социально-психологической адаптации находится в основном на высоком уровне по нескольким её интегральным составляющим (типологический анализ). Корреляционный анализ между данными явлениями свидетельствует о взаимосвязи социально-психологической адаптации личности и синдрома эмоционального выгорания, позитивном или негативном влиянии большинства её основных составляющих на формирование синдрома выгорания.

4. Для значительной части воспитателей с признаками выгорания характерна следующая модель копинг- стратегии: «избегание-эмоции-решение задачи». То есть ведущей стратегией преодолевающего поведения большинства выгорающих испытуемых является ориентация на избегание и близкое по значению положение занимает стратегия поведения с ориентацией на эмоции. Для не выгорающих работников характерно обратное положение копинг-стрессовых стратегий. Это в свою очередь говорит о эффективности модели копинга, где первична ориентация на решение задачи и в выборе его не выгорающими испытуемыми-воспитателями как адекватного способа преодоления жизненных ситуаций. Корреляционный анализ, свидетельствует о взаимосвязи стратегий преодолевающего поведения и симптомов выгорания личности, позитивном или негативном влиянии копинг-стрессовых стратегий на формирование эмоционального выгорания, его возникновения или предотвращения, профилактики.

5. Выбор оптимальных путей профилактики позволяет решить многие практические задачи диагностики и психокоррекции, направленные на снижение последствий синдрома, повышение адаптационных составляющих личности воспитателей детских садов, формирование позитивного настроения по отношению к окружающим и своей профессии и выработку эффективных копинг-стрессовых стратегий.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, полученные нами результаты подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязей синдрома эмоционального выгорания, составляющих социально-психологической адаптации и основных копинг-стратегий личности воспитателей, что позволяет сформулировать направления дальнейших исследований.

Характеристика взаимосвязей между синдромом выгорания и копинг-стрессовых стратегий личности, рекомендации помогут практическому психологу выработать оптимальные пути коррекции, послужат основой для

принятия решения о выборе средств психологической профилактики в работе с «выгорающим» работником. Необходима дальнейшая разработка и апробация к конкретным условиям моделей антивыгорания и соответствующих тренингов.

Полученные результаты целесообразно использовать в психологическом консультировании, в процессе психологического сопровождения молодых специалистов. В частности они могут быть полезны при создании психокоррекционных программ, реализуемых в рамках социально-психологического тренинга. Целью психокоррекционных занятий может быть: снижение риска дезадаптации личности путем воздействия на ее адаптационный потенциал (преодоление эмоциональных и когнитивных барьеров позитивного отношения к себе и жизненным ситуациям и т.д.).

В дальнейшем желательно проведение более всесторонней психокоррекционной работы, связанной с изменением негативного влияния стрессов на личность воспитателей и определения более приемлемых копинг-поведенческих стратегий в соответствии с личностными особенностями. С целью выработки навыков, направленных на преодоление стрессов, повышения эмоциональной устойчивости личности, необходима соответствующая тренинговая работа и апробация полученных результатов. Нельзя забывать о том, что работа психолога с испытуемыми должна носить комплексный и систематический характер.