

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И
ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ У
ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 531 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ГАСАНОВОЙ ГУЛЬМИРЫ АДИЛОВНЫ

Научный руководитель
канд. психолог. наук, доц.

И. В. Малышев

Зав. кафедрой
доктор психолог. наук, доц.

М. В. Григорьева

Саратов 2019

Актуальность исследования эмоционального выгорания педагогов дошкольных учреждений обусловлена ее высокой распространенностью в современном обществе. Профессиональная деятельность педагога всегда отличалась высокой эмоциональной нагрузкой и повышенными требованиями к личности педагога, которые, несомненно, в сумме с прочими факторами, оказывают психологическое влияние на личность человека и могут привести к ее скорому эмоциональному выгоранию.

Под «эмоциональным выгоранием» следует понимать синдром, формирующийся в условиях постоянного стресса и подвергающий личность истощению эмоционально-энергетических ресурсов, причиной возникновения которого является внутреннее накапливание отрицательных эмоций без надлежащей «разгрузки» или «избавления» от них.

Существует множество факторов, оказывающих влияние на эмоциональное состояние педагога, от рабочих моментов до личностных качеств. Деятельность педагога всегда сопровождается эмоциональной напряженностью, что впоследствии может привести к ослаблению устойчивости функций психики, потере трудоспособности, снижению эффективности обучения и воспитания детей, повышению конфликтности, формированию различных форм перенапряжения. Таким образом, начинает складываться механизм психологической защиты личности.

Важное место в данном контексте приобретает изучение особенностей синдрома эмоционального выгорания личности во взаимосвязи с ее ценностно-мотивационной сферой. Мотивация деятельности является одним из основных факторов, определяющих успешность и эффективность любой деятельности. В профессиональной деятельности педагога в целом особенности мотивации имеют большое значение.

Цель исследования – изучение характеристики эмоционального выгорания и ценностно-мотивационной сферы личности у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Задачи исследования следующие:

1. Провести теоретический анализ зарубежных и отечественных подходов к проблеме синдрома эмоционального выгорания личности.

2. Дать характеристику особенностей эмоционального выгорания личности воспитателей дошкольных образовательных учреждений; проанализировать ценностно-мотивационную сферу личности воспитателей, определить степень ее дезинтеграции и взаимосвязь с особенностями эмоционального выгорания. Определить корреляционные взаимосвязи между явлениями эмоционального выгорания и ценностно-мотивационной сферой личности воспитателей дошкольных образовательных учреждений;

3. Подготовить рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Для реализации вышеозначенной цели и задач могут быть использованы следующие методы психолого-педагогического исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме эмоционального выгорания, ценностных ориентаций и мотивационной сферы личности.

2. В эмпирическом исследовании использовалась совокупность методов, направленных на решение поставленных задач: метод анкетного опроса, психодиагностическое тестирование. В качестве диагностических методов применялись: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика Е.Б. Фанталовой "Уровень соотношения "Ценности" и "Доступности" в различных, жизненных сферах", методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова, методика Ш. Шварца «Ценностный опросник».

3. Для статистической обработки данных применен метод корреляционного анализа с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-17.0.0.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в консультационной, коррекционной практике педагога-психолога, других специалистов.

Структура дипломной работы. Дипломная работа общим объемом 50 страниц состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, выводов, заключения, списка использованных источников, включающего 44 источника, и приложения. В приложениях приводятся инструкции к методикам и ключи к их обработкам.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формируется цель, задачи исследования, определяются объект, предмет, гипотеза, ее методологическая и теоретическая основа, методы исследования, практическая значимость работы.

В первой главе «Теоретический анализ особенностей синдрома эмоционального выгорания и его взаимосвязи с ценностно-мотивационной сферой личности» излагаются основные концепции эмоционального выгорания как психологического синдрома, проанализирована история и современное состояние исследований данной проблемы в зарубежной и отечественной литературе, дана классификация факторов и симптомов синдрома, теоретически выявлены индивидуально-психологические характеристики педагогов, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания.

Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических переживаний и поведенческих реакций, который сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром эмоционального выгорания - ответная реакция на длительные стрессы межличностного общения, возникающие на работе.

Существует ряд моделей эмоционального выгорания, определяющих данный феномен: однофакторная модель эмоционального выгорания (Пайнс, Аронсон), двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма), трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон), четырехфакторная модель (К. Фитч, Р. Маймс, А. Иваницкий, Р. Шваб), процессуальные модели психологического выгорания (Дж. Гринберга, Б. Перлмана, Е. А. Хартмана, М. Буриша).

Анализ психологической литературы по проблеме синдрома психологического выгорания педагога дошкольного учреждения отметил важность психоэмоциональной сферы человека как индикатора ее психологического благополучия. Она испытывает деформации в случае длительного действия любых негативных факторов.

Также в главе рассматривается понятие ценностно-мотивационной сферы личности. Понятие ценностных ориентаций появилось в социально-психологической науке на границе двух понятий - социальной философии и теории отношений, разработанных в психологической науке. Термин «ценностные ориентации» ввел в науку американский социолог Толкотт Парсонс.

Как отмечает исследователь А.Г. Асмолов. О.С. Егоров, мотивационная сфера педагога, ценности и смыслы профессиональной деятельности являются мощным фактором, определяющим профессиональное развитие, его содержание, направленность, интенсивность и тенденции в использовании личного ресурса.

Для реализации целей исследования проведен теоретический анализ выявления взаимосвязи между ценностно-мотивационной сферой педагогов и синдромом эмоционального выгорания. Многие исследователи интерпретируют положительную корреляцию между сферой ценностей и выгоранием; однако некоторые из них считают эти взаимоотношения незначительными, и только в некоторых работах существует отрицательная корреляция между выгоранием и мотивацией, связанной с работой.

Вторая глава **«Исследование особенностей синдрома эмоционального выгорания ценностно-мотивационной сферы личности воспитателей дошкольных образовательных учреждений»** предполагает описание эмпирического исследования, который расформирован на несколько этапов: на первом этапе анализируются особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений, затем их ценностно-мотивационная сфера. Определяется степень дезинтеграции ценностно-мотивационной сферы личности педагогов. Также проводится типологический анализ по характеристике ценностных ориентации у личности воспитателей. После этого изучаются корреляционные связи особенностей эмоционального выгорания и ценностной сферы педагогов. Затем анализируется взаимосвязь особенностей синдрома эмоционального выгорания с ценностно-мотивационной сферой педагогов. На завершающем этапе реализуется подготовка рекомендаций, направленных на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Исследование проводилось в сентябре 2018 года. Выборку исследования составили педагоги разновозрастных групп, работающие в МАДОУ «ЦРР - детский сад №123 «Планета детства». Детский сад расположен в г. Саратове по адресу улица Лисина С.П., 4. Всего в исследованиях участвовали 100 человек в возрасте от 22 до 54 лет (преимущественно женского пола). Стаж работы педагогов в сфере образования составляет в среднем 14,8 лет.

Для изучения характера проявления синдрома эмоционального выгорания использовалась диагностическая методика В. В. Бойко.

Методика Е.Б. Фанталовой "Уровень соотношения "Ценности" и "Доступности" в различных, жизненных сферах", методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова, опросник Ш. Шварца «Ценностный опросник» использовались для изучения характеристик ценностно-мотивационной сферы воспитателей.

Таким образом, по результатам *методики исследования эмоционального выгорания Бойко* было выяснено, что у большинства исследуемых характерны проявления эмоционального выгорания. Среди воспитателей выявлены 3 группы с различной степенью проявления эмоционального выгорания. У 43% исследуемых синдром эмоционального выгорания не сформирован, у 48% педагогов отмечаются сложившиеся симптомы и фазы выгорания, следовательно, у 9% синдром находится на завершающей стадии развития. В структуре эмоционального выгорания преобладающими являются симптомы фазы «резистенция» (41,6): у 49% эта стадия не сформировалась (26,4), у 35% данная фаза находится в стадии формирования (47,8), у 16% педагогов эта сформировавшаяся фаза (74,5). Так, в формировании фазы «резистенция» задействованы такие симптомы, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (13,22), редукция профессиональных обязанностей (11,26), расширение сферы экономики эмоций (8,95), эмоционально-нравственная дезориентация (8,17).

Результаты *диагностики ценностно-мотивационной сферы личности воспитателей по методике Е. Б. Фанталовой* показали, что в выборке воспитателей дошкольных образовательных учреждений с исследуемыми ранее проявлениями синдрома эмоционального выгорания обнаружено 49% исследуемых с низким (среднее значение - 20,6), 35% со средним (38,6) и 16% с высоким (57,6) уровнем дезинтеграции мотивационной сферы личности. Анализ ценностно-мотивационной сферы по критерию «привлекательность» показывает, как расположилась иерархия ценностей у представителей данной профессии. На вершине расположились более значимые для специалистов ценности, такие как счастливая семейная жизнь (8,7); здоровье (физическое и психическое) (8,3); любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) (7,0). Из результатов исследования по критерию «доступность» следует, что более доступными для воспитателей являются: счастливая семейная жизнь (7,8); любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) (6,4); активная, деятельная жизнь (5,9); познание нового в мире,

природе, человеке (расширение кругозора) (5,8); свобода (независимость в поступках и действиях) (5,6); интересная работа (5,5).

На основании *диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой* по результатам выстроилась иерархия из ценностей, в которой можно выделить структуру доминирующих ценностей. К ним относятся: помощь и милосердие к другим людям (4,8), любовь (4,1), признание и уважение людей и влияние на окружающих (4,0).

Рассматривая результаты первой части *диагностики ценностных ориентаций по методике Ш. Шварца*, можно выделить, что безопасность (4,8) занимает ведущее место по значимости, после которого следует доброта (4,7). Самостоятельность (4,5) и достижения (4,5) занимают соответственно 3 место в списке ценностей. Менее значимы для педагогов являются такие ценности, как конформность (4,3), гедонизм (4,1), универсализм (4,1), традиции (4,0), стимуляция (3,9), власть (3,7). Следуя результатам второй части опросника Ш. Шварца «Профиль личности» можно сказать, что расположение ценностей в иерархии изменилось незначительно. Преобладающими ценностями также являются безопасность (2,3) и доброта (2,3). Далее следуют самостоятельность (2,2), конформность (2,1), гедонизм (1,9), достижения (1,9), стимуляция (1,8), универсализм (4,1), традиции (4,0). На нижней ступени также располагается ценность, значимость которой для педагогов незначительна - власть (3,7).

После качественного и количественного анализа результатов был проведен *типологический анализ по характеристике ценностных ориентаций у воспитателей с явными признаками выгорания и при их отсутствии*. Получены статистически значимые различия с использованием t-критерия Стьюдента. Анализ показывает статистически значимые различия по следующим ценностям (методика С. С. Бубновой): «высокое материальное благосостояние» ($t = -4,7, p < 0,01$), «поиск и наслаждение прекрасным» ($t = -2,6, p < 0,05$), «помощь и милосердие к другим людям» ($t = -2,1, p < 0,05$), «общение» ($t = -2,0, p < 0,05$). Кроме того, выявлены статистические различия по критерию привлекательности - «здоровье» ($t = 2,4, p < 0,05$), и различия по критерию

доступности - «активная и деятельная жизнь» ($t = 2,8, p < 0,01$) и «интересная работа» ($t = 2,2, p < 0,05$), (методика Е. Б. Фанталовой). Среди ценностей, указанных в методике Ш. Шварца, статистически различаемыми являются: «доброта» ($t = 2,2, p < 0,05$), и «самостоятельность» ($t = -2,3, p < 0,05$).

Из результатов типологического анализа следует, что значимость ценностей для специалистов с высоким уровнем выгорания и выгорающих различается. Полученные результаты качественного и количественного, а также типологического анализа по характеристике ценностных ориентаций личности воспитателей рассматриваются в качестве промежуточных. Исследование ценностно-мотивационной сферы и эмоционального выгорания личности воспитателей дошкольных образовательных учреждений, было продолжено в направлении изучения их взаимодействия и влияния друг на друга.

Для изучения взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и ценностно-мотивационной сферы личности педагогов *применялся корреляционный анализ*. В качестве коэффициента корреляции между переменными применялся коэффициент Пирсона. Расчет критерий осуществлялся с помощью компьютерной программы SPSS 17.0.0. Для чистоты исследования, корреляция проводилась отдельно для каждого уровня проявления у педагогов эмоционального выгорания: синдром на стадии формирования и сформирован. В результате исследования гипотеза о том, что ценностные ориентации личности играют значительную роль в формировании эмоционального выгорания, была подтверждена.

С помощью коэффициента корреляции Пирсона были обнаружены значимые ($p < 0,01$) положительные и отрицательные взаимосвязи между показателями выгорания и ценностно-мотивационной сферы личности воспитателей (методика Е. Б. Фанталовой). Полученные положительные корреляционные взаимосвязи между симптомом «Загнанность в клетку» и ценностями «активная и деятельная жизнь» ($r = 0,694, p < 0,05$) и «счастливая семейная жизнь» ($r = 0,779, p < 0,05$) свидетельствуют о том, что при давлении

психотравмирующих обстоятельств, человек, испытывающий стресс на работе, сосредотачивает все свои психические ресурсы на личной жизни, стараясь найти выход из отрицательных ситуаций в другой сфере. Также у педагогов симптом «тревоги и депрессии» связан с такими ценностями как «уверенность в себе» ($r=0,885$, $p<0,01$), «свобода» ($r=0,752$, $p<0,05$). Эта взаимосвязь говорит том, что профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Положительные взаимосвязи также прослеживаются в симптомах фазы «резистенция»: «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей» с такими ценностями как «любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)» и «материально-обеспеченная жизнь», «наличие верных и хороших друзей», «свобода», «творчество» и «интересная работа».

Рассматривая отрицательные взаимосвязи между фазами эмоционального выгорания и ценностями по критериям привлекательности и доступности можно сделать вывод, что именно со снижением преобладания у педагогов этих ценностей, возможно, растет риск проявления синдрома эмоционального выгорания. Также возможно и обратное: из-за проявления симптомов ЭВ меняется ценностная сфера личности, происходит снижение значимости определенных ценностей. Симптом «уверенность в себе» коррелирует с ценностью «уверенность в себе» ($r=-0,692$, $p<0,01$), то есть снижение самооценки личности взаимодействует с проявлением данного симптома. Можно сказать, что неспособность повлиять на психотравмирующие обстоятельства, педагог испытывает недовольство собой, профессией, определенными обязанностями. В таком случае возрастает проявление симптома и снижается уверенность в себе. Кроме того, выявлены корреляции симптома «тревоги и депрессии» с такими ценностями, как «активная, деятельная жизнь» ($r=-0,720$, $p<0,05$) и «здоровье (физическое и психическое)» ($r=-0,860$, $p<0,01$), означающие взаимосвязь этих психологических

характеристик. Из за проявления синдрома снижается жизненная активность, у педагога появляется тревожно-депрессивная симптоматика. Нарастающая тревога и депрессия могут привести к ухудшению здоровья, как физического, так и несомненно психического. Взаимосвязь симптомов фазы «истощение» с ценностями «творчество» ($r=-0,694$, $p<0,05$), «материально обеспеченная жизнь» ($r=-0,762$, $p<0,05$), «уверенность в себе» ($r=-0,506$, $p<0,05$) характеризуется падением энергии и активности к творчеству, а недовольство материальной сферой и низкая самооценка, как ценности достаточно важные для педагога, приводят его к эмоциональной отстраненности к субъектам общения на работе и к работе в целом. Важным моментом являются отрицательные корреляционные взаимосвязи фазы «напряжение» с ценностной сферой личности, поскольку именно в этой фазе ярче всего выражается проявление симптоматики ЭВ. Рассмотрим корреляцию симптома «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» с ценностями «уверенность в себе» ($r= -0,798$, $p<0,01$) и «свобода как независимость в поступках и действиях» ($r= -0,686$, $p<0,01$). В данном случае, это говорит о том, что данные ценности существенно значимы для исследуемых, они оказывают влияние на снижение негативного воздействия стрессов. Кроме этого, выявлена отрицательная зависимость между симптомом «эмоционально-нравственной дезориентации» и ценностями «материально-обеспеченная жизнь» ($r= -0.396$, $p<0.05$), «познание» » ($r= -0.380$, $p<0.01$) и «творчество» ($r= -0.396$, $p<0.05$). Заметно, что со снижением материальных и нравственных ценностей повышается риск проявления СЭВ. Симптомы проявляются чаще и оказывают воздействие на ценностные установки личности.

Симптом эмоционального выгорания «редукции профессиональных обязанностей» коррелируют с такими ценностями, как «наличие хороших и верных друзей» ($r= -0,581$, $p<0.01$) «уверенность в себе» ($r= -0,761$, $p<0.05$) и «творчество» ($r= -0,694$, $p<0.01$). Существенной особенностью общения, связанного с редукцией обязанностей, здесь является положительное взаимодействие с парами и подопечными. При этом, у профессионала,

неспособного проявлять свои эмоции, внешне мы наблюдаем эмоциональную черствость, равнодушие, неучтивость.

В соответствии с результатами корреляционного анализа наибольшее число связей выявлено между симптомами выгорания и личностными свойствами, имеющими для педагогов высокую ценность. Нравственные дефекты и дезориентация личности формируют у воспитателей психологическую защиту в виде синдрома эмоционального выгорания.

Другими важными свойствами личности, выявленными в результате корреляционного анализа, оказывающими влияние на развитие синдрома, являются тревожность, чувство неуверенности, повышенное чувство ответственности, постоянная потребность в решении проблем субъектов профессиональной сферы и сложные взаимодействия которые также характерны для большинства «выгорающих» работников.

После описания результатов проведенной работы были предложены рекомендации по профилактике и коррекции СЭВ, направленных на предупреждение и (или) снижение последствий синдрома, улучшение ценностно-мотивационной сферы личности воспитателей дошкольных образовательных организаций, формирование позитивного настроения по отношению к окружающим и своей профессии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя работы исследователей, рассматривающих синдром эмоционального выгорания, допустимо сделать вывод о том, что существует неоднозначная связь между ценностно-мотивационной сферой личности и факторами выгорания.

Выгорание - это синдром, который развивается на фоне хронического стресса, накопления негативных эмоций, приводящий к истощению эмоционально-энергетических и личных ресурсов человека.

В последние годы исследователи сделали вывод, что проблема эмоционального выгорания не ограничивается профессиональной средой, а затрагивает жизнь людей в целом. Выдвигаются все больше предположений о

том, что синдром выгорания - это проблема личности, проблема значений и ценностей, характеризующаяся изменениями ценностно-мотивационных структур личности, приводящих к личностному кризису.

В соответствии с результатами данного исследования, а именно: качественного и количественного анализа синдрома эмоционального выгорания и ценностно-мотивационной сферы личности; типологического анализа по характеристике ценностных ориентаций у воспитателей с явными признаками выгорания и при их отсутствии; корреляционного анализа - выявлено, что наибольшее число связей имеют место существовать между симптомами выгорания и личностными свойствами, имеющими для педагогов высокую ценность. Нравственные дефекты и дезориентация личности формируют у воспитателей психологическую защиту в виде синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, развитие синдрома выгорания во многом связано с низкой стрессоустойчивостью личности, снижением ее адаптационных возможностей к психоэмоциональным нагрузкам.

Основываясь на опыте исследования эмоционального выгорания личности, были предложены рекомендации по профилактике и коррекции СЭВ. Результаты диагностики по различным методикам позволяют сформировать комплекс основных принципов построения коррекционной программы, которые в дальнейшем отражают ее направления и задачи

Таким образом, цель исследования достигнута, выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась.