

УДК 159.9:37.015.3

Трешкина Олеся Викторовна,
МБДОУ № 39 г. Твери,
e-mail: lesya1009@yandex.ru

СВЯЗЬ МЕЖДУ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ И СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ДОУ

Аннотация: В статье анализируется проблема эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений, характеризуются фазы развития эмоционального выгорания. Представлены результаты исследования связи эмоционального выгорания педагогов и их локуса контроля, предложены пути профилактики развития данного синдрома.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, синдром эмоционального выгорания, фазы эмоционального выгорания, деперсонализация, социально-психологические факторы, локус контроля.

Treskina Olesya Viktorovna,
MBDOU № 39 of the city of Tver,
e-mail: lesya1009@yandex.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL AND BURNOUT AMONG TEACHERS OF KINDERGARTENS

Abstract: the article analyzes the problem of emotional burnout of teachers of preschool educational institutions, are characterized by phases of development of emotional burnout. Presents the results of a study of the relationship of emotional burnout of teachers and their locus of control, ways of prevention of the development of this syndrome.

Key words: pedagogical activity, syndrome of emotional-tional burnout, the phases of emotional burnout, depersonalization, social and psychological factors locus of control.

Одной из актуальных проблем, связанных с обеспечением высокой результативности профессиональной деятельности педагогов ДОУ и охраной их здоровья, является профилактика синдрома эмоционального выгорания. Педагогическая деятельность в современных условиях характеризуется повышенным риском формирования синдрома эмоционального выгорания. Профессия педагога ДОУ относится к сфере социэкономических

профессий, т.е. профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания[2,3].

Действие различных стрессогенных факторов вызывает у педагогов ДОУ нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, повышенную утомляемость. Всё это в конечном итоге приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности педагога. Поэтому актуальным становится изучение особенностей проявления данного синдрома, уточнение факторов, обуславливающих его формирование в процессе профессионального развития и связей с различными личностными особенностями. Одним из важнейших личностных особенностей является локус контроля как свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним, либо только внешним факторам, также оказывает значительное регулирующее влияние на многие аспекты профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования. Исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОУ в аспекте их интернальности-экстернальности может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств профилактики и коррекции профессиональных деформаций работников дошкольного образования, а также совершенствования психологической подготовки будущих педагогов в процессе обучения[4].

В.В.Бойко [1] дает такое определение эмоциональному выгоранию : «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на постоянные психотравмирующие воздействия» [1, с. 133]. Согласно модели В.В. Бойко, особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений можно охарактеризовать следующим образом:

В фазе напряжения педагог под влиянием ежедневно накапливающихся психотравмирующих обстоятельств осознает наличие данных факторов в своей профессиональной деятельности, что приводит к возрастанию недовольства собой, своей профессией, формированию чувства безысходности, отчаяния, тревоги, разочарованию в себе, в педагогической профессии и в занимаемой должности. В фазе резистенции педагог осознанно и бессознательно пытается снизить влияние внешних обстоятельств, проявляя при этом неадекватные эмоциональные реакции в профессиональном общении, оправдывая себя и свою стратегию, тем самым еще более блокирует адекватные эмоции, что вызывает "экономия" эмоций, которая постепенно вызывает редукцию профессиональных обязанностей, когда воспитатель попросту обделяет вниманием детей, коллег, ограничиваясь только формализованными рамками делового общения. В фазе истощения эмоциональное выгорание трансформируется в постоянную характеристику личности и поведения педагога, что вызывает полную или частичную утрату интереса к субъектам педагогического общения, к их полной деперсонализации и приводит к переходу реакций с эмоционального уровня на психосоматический (может приводить к различным соматическим заболеваниям). В тяжелых формах фазы истощения занятость человека в сфере дошкольного образования противопоказана[3,5].

Наше исследование было направлено на проверку гипотезы о наличии связи между локусом контроля и составляющими синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОУ. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 39 г. Твери. Общий объем выборки составил 16 человек. Исследование проводилось в три этапа. Согласно поставленной задаче – выявить характер связи между локусом контроля и составляющими эмоционального выгорания у педагогов ДОУ – на первом этапе была сформирована выборка, подобраны методики для осуществления исследования.

На втором этапе было проведено тестирование, в рамках которого применялись две методики: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко, методика «Локус контроля» Дж.Роттера. На третьем этапе для выявления взаимосвязи локуса контроля с эмоциональным выгоранием был проведен анализ.

Результаты диагностики по методике В.В. Бойко показали, что всю выборку можно разделить на три группы, по такому критерию как, сформированность фаз: 1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61); 2 группа – 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); 3 группа – синдром не сформировался (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов). В первую группу вошло 5 педагогов, что составляет 31%; во вторую группу 11 человек, что составляет 69%; в третью группу не вошёл никто.

Таким образом, мы видим, что самой многочисленной оказалась группа педагогов с синдромом выгорания, находящимся в стадии формирования хотя бы в одной из фаз. В третьей группе, по результатам диагностики, не оказалось ни одного педагога. Таким образом, у всех педагогов ДООУ синдром выгорания находится либо в фазе формирования, либо уже сформировался.

Результаты исследования показывают следующий уровень сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания (таблица 1):

Таблица 1

Сформированность фаз синдрома эмоционального выгорания
у педагогов ДООУ

Фаза синдрома эмо-	Фаза сформир-	Фаза в стадии	Фаза не сформ-

ционального выгора- ния	ровалась	формирования	мировалась
Напряжение	6%	31%	63%
Резистенция	31%	63%	6%
Истощение	19%	44%	37%

По результатам диагностики видно, что фаза напряжения сформировалась лишь у 6% педагогов, у 31% - она находится в стадии формирования, у 63% - фаза не сформирована. Фаза резистенции сформировалась у 31% педагогов, у 63% педагогов она находится в стадии формирования, всего у 6% - она не сформирована. Фаза истощения сформировалась у 19% педагогов, у 44% - она находится в стадии формирования, у 37% - эта фаза не сформирована.

Рассмотрим сформированность отдельных симптомов фаз СЭВ у педагогов ДОУ. Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств формируется у 12% педагогов, уже сложился у 44% педагогов, причем является доминирующим. Симптом неудовлетворенности собой находится в стадии формирования у 6% педагогов. Симптом загнанности в клетку формируется у 12%, а у 6% педагогов наблюдается ощущение загнанности в клетку. Симптом тревоги и депрессии является крайней точкой в формировании тревожной напряженности, он наблюдается у 6% обследованных, у 50% находится на этапе формирования.

Вторая фаза «Резистенция, или сопротивление» - профессионал осознанно или неосознанно стремится восстановить психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Другими словами, человек ищет любые пути выхода из стрессовой ситуации. Попытки оградить себя от неприятных впечатлений наблюдается у 31%. В стадии формирования эта фаза у 63% педагогов. У 37% педагогов неадекватное реагирование в профессио-

нальном общении, у 63% складывается такое реагирование. Симптом эмоциональной дезориентации сформировался у 25%. Не проявляя должного эмоционального отношения к человеку, педагог защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Симптом экономии эмоций прослеживается у 44% педагогов, у 19% может быть сформирован в скором времени. Педагоги устают от профессионального общения настолько, что отказываются от любых контактов вне работы. Сокращение профессиональных обязанностей наблюдается у 75% педагогов. В основном они упрощают деятельность, требующую больших эмоциональных затрат. Данный симптом находится в стадии формирования у 12%.

Третья фаза «истощение». У 19% педагогов отмечается выраженное падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. У 44% педагогов данная фаза находится в стадии формирования. На этой фазе эмоциональная защита в форме «выгорания» является неотъемлемым атрибутом личности. Симптом эмоционального дефицита находится на этапе развития у 25% педагогов, сложился у 44%. Постепенно симптом может усиливаться, в результате чего положительные эмоции заменяются на отрицательные. Симптом эмоциональной отстраненности. 12% педагогов практически полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. В случае формирования данного симптома развивается эмоциональная защита, проявляющаяся в отсутствии эмоционального отклика на какие-либо события. Человек постепенно начинает работать как робот. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом выгорания, который наносит ущерб профессиональной деятельности и общению. Симптом развивается у 19% педагогов. Симптом личностной отстраненности у

12% педагогов. В этом случае человек воспринимается не как субъект профессиональной деятельности, а только как объект для манипуляций, который обременяет своими проблемами. В этом случае, профессионал может утверждать, что работа с людьми неинтересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. Складывается у 25% педагогов. Симптом психосоматических нарушений сформирован также у 12% педагогов, а у 25% находится в стадии формирования. Он проявляется на уровне физического и психического самочувствия. 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 организма. Таким способом он спасает себя от разрушительной силы эмоциональной энергии.

Результаты изучения локуса контроля у педагогов ДОО представлены в таблице 2. По результатам диагностики видно, что у 44% педагогов ДОО экстернальный локус контроля. Для них свойственно внешне направленное защитное поведение. Любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация своих способностей и возможностей. Они убеждены, что их неудача является результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы.

Таблица 2

Результаты диагностики локуса контроля по методике Дж.Роттера

Локус контроля	Количество человек	%
Интернальный	9	56
Экстернальный	7	44

56% педагогов имеют интернальный локус контроля. Данные педагоги чаще всего имеют убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самодеятельности. Они имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий, фактов, как будущего, так и прошлого.

При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путём развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Эти люди считают, что всё чего они добились в жизни, является результатом их труда и заслуг.

Для исследования связи исследуемых параметров мы использовали корреляционный анализ данных по К. Пирсону. Он позволяет выявить наличие значимых взаимосвязей эмоционального выгорания с локусом контроля педагогов ДОУ. Статистическая обработка результатов настоящего исследования производилась с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона. В общем виде формула для подсчета коэффициента корреляции такова:

$$r_{XY} = \frac{\text{cov}_{XY}}{\sigma_X \sigma_Y} = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

где \tilde{o}_i - значения, принимаемые переменной X;

\acute{o}_i - значения, принимаемые переменной Y;

\bar{x} - средняя по X;

\bar{y} - средняя по Y.

Для подсчета коэффициента линейной корреляции Пирсона использовались компьютерные программы с использованием программного математического продукта SSPS 7.5 для Windows 95 или Windows NT, Statistica 5, Excel-2000.

1. На основании исходных данных рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X}=130.5$$

$$\bar{Y}=51.75$$

2. Рассчитаем $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=-7112$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_x = \sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_y = \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 186.789, \quad m \cdot \sigma_y = 52.45;$$

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = -7112 / (186.789 \times 52.45) = -0.726$

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 16$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{крит} = 0.5$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{крит} = 0.62$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на

1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличии связи между выборками.

Корреляционный анализ позволил выявить наличие связи между выборками. Отмечается положительная корреляционная связь между внешним локусом контроля и составляющими эмоционального выгорания.

Таким образом на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: Локус контроля является внешним у 44% педагогов ДОУ, то есть почти половине педагогов свойственно внешне направленное защитное поведение. Любая ситуация для них желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация своих способностей и возможностей. Они убеждены, что их неудача является результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. У большинства педагогов сформирована или находится в стадии формирования фаза резистенции, что говорит о наличии у данных специалистов развитых психологических защит, механизмов сопротивления. Фаза напряжения у большинства не сформирована. Наиболее выраженными у педагогов ДОУ являются такие симптомы эмоционального выгорания как переживание психотравмирующих обстоятельств, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит.

При низкой интернальности у большого числа педагогов фаза напряжения находится в стадии формирования, фаза резистенции – сформирована, а фаза истощения – либо сформирована, либо находится в стадии формирования. При высокой интернальности у большинства педагогов фаза напряжения не сформирована, фаза резистенции – находится в стадии формирования, фаза истощения – не сформирована, либо находится в стадии формирования. Корреляционный анализ показал, что существует связь между локусом контроля и составляющими синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОУ, что подтверждает гипотезу исследования.

В целях психопрофилактики и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания можно рекомендовать следующее: оптимизировать нагрузку педагогов, создать в условиях дошкольного учреждения комнаты или "уголки" психологической разгрузки, внести в график работы педагогов участие в тренингах когнитивных и поведенческих навыков, в тренингах интернальности, копинга эмоциогенных стрессорных воздействий, навыков эмоциональной саморегуляции, организовать проведение психологических тренингов по оптимизации социально-психологического микроклимата в дошкольном учреждении, формированию корпоративной культуры в коллективе.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004. - 474 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: СПб ГУ, 2000. – С.443-463.
3. Гонина О.О. Проблема эмоционального выгорания у педагогов ДОУ в контексте их профессионального развития// ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ: материалы II региональной научно-практической конференции / Под ред. О.О. Гониной. 2015. Тверь: ТвГУ, С.8-10.
4. Гонина О.О. Проблемы формирования когнитивного компонента психологической подготовки будущих педагогов в вузе // ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. – 2015. – № 1. - С.12-18.
5. Гонина О.О. Психология: краткий курс лекций для бакалавров. М.: Спутник+, 2014. - 141 с.