

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**САМООТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061457
Шатовой Марины Сергеевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук., доцент
Панич О.Е.

Белгород 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	7
1.1. Подходы к изучению понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2. Эмоциональное выгорание: общая характеристика и условия возникновения	16
1.3. Самоотношение как фактор эмоционального выгорания педагогов ...	23
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования....	35
2.3. Рекомендации педагогам ДОУ по профилактике эмоционального выгорания.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления...	61
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	71
Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных.....	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических и психологических усилий. Поиски эффективных путей воспитания, освоение нового содержания, методов и форм обучения, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле деятельности, - все это под силу лишь психологически здоровому, творчески работающему педагогу, профессионально компетентному. От психологического здоровья педагога во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных негативных факторов вызывает у педагогов накопление усталости, нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия. Эти показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к стрессам, истощению, профессиональным кризисам и «выгоранию». Результатом этих процессов является ухудшение качества профессиональной деятельности педагога: он теряет творческий настрой к предмету, перестает справляться со своими обязанностями.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Оно возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. В свою очередь эмоциональное выгорание оказывает значительное негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога, на эффективность его деятельности, на эмоциональные состояния и личность учащихся. Это обусловлено актуальностью проблемы профилактики и коррекции синдрома выгорания, а также разработкой проблемы личностных ресурсов преодоления стрессовых ситуаций и состояний выгорания. Реальный потенциал преодоления

синдрома эмоционального выгорания образуют личностные ресурсы человека. В определении личностных ресурсов мы исходим из модели профессионального развития, согласно которой педагог характеризуется способностью выйти за пределы непрерывного потока повседневной практики, увидеть свой труд в целом и превратить его в предмет практического преобразования. Психологическим условием такого развития является позитивное самоотношение, которое характеризует аффективный уровень профессионального самосознания педагога (восприятие и осознание педагогом самого себя, своих жизненных ориентиров). Самоотношение включает три уровня, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я»: самоуверенность; отношение других; самопринятие; саморуководство, самопоследовательность; самообвинение; самоинтерес; самопонимание. Поэтому основная цель проведенного нами исследования состоит в выявлении взаимосвязи самоотношения и синдрома эмоционального выгорания педагогов, чтобы определить в какой мере самоотношение педагога и степень его развития является внутренним ресурсом, препятствующим возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Проблемами профессиональной деятельности и личности педагога, спецификой психологической подготовки педагога занимались: Маркова А.К., Зеер Э., Сыманюк Э.Э. и др; проблемами эмоционального выгорания Маслач К., Форманюк Т.В., Фрейденберг Х.Дж., и др. Куликов Л.В. и Михайлова О.А. описывают эмоциональное выгорание как форму профессионального стресса, который начинает проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать.

Проблема исследования: каковы особенности самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания?

Цель работы: изучить особенности самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания.

Объектом исследования является самоотношение педагогов.

Предметом исследования выступают особенности самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания.

Для реализации цели необходимо решить следующие **задачи** исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы исследования самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания.

2. Провести эмпирическое исследование по изучению самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания.

3. Проанализировать особенности самоотношения педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания.

4. Разработать рекомендации педагогам ДОУ по профилактике эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования: у педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания, проявляются следующие особенности самоотношения:

– при выраженном уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется самообвинением, ожиданием положительного отношения других, низкой самоуверенностью;

– при низком уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется выраженным самоуважением и саморуководством.

Методы исследования:

1. Организационные методы – сравнительный метод.

2. Эмпирические методы – психодиагностические методы.

3. Методы количественный и качественный обработки данных – U-критерий Манна-Уитни.

4. Методы интерпретации данных – структурный метод.

Методики исследования:

1. Методика «Эмоциональное выгорание» (К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

2. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев).

Теоретической основой исследования явились работы зарубежных ученых (Гринберг Дж., Джеймс У., Маслач С., Хекхаузер Х. и др.) и отечественных психологов (Ананьев Б.Г., Бойко В.В., Водопьянова Н.Е., Орёл В.Е., Рукавишников А.А., Ядов В.А. и др.).

База и выборка исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с № 47, МБДОУ д/с № 49 г. Белгорода, в нем приняли участие 68 педагогов, гендерный состав – женщины.

Практическая значимость исследования. Результаты, полученные в исследовании, могут быть использованы в психологической практике при индивидуальном консультировании педагогов, а также при проведении групповых развивающих занятий для педагогов ДОУ по профилактике и снижению эмоционального выгорания у педагогов в образовательном пространстве.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1.1. Подходы к изучению понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии

На сегодняшний день большое количество исследований посвящено самоотношению и в исследованиях прослеживается взаимосвязь данного фактора и его жизненных отношений, а также – с поведением индивида. Исследователями отмечена роль самоуважения в активности и продуктивности жизнедеятельности индивида и реализации творческого потенциала личности. Самоотношение оказывает влияние на выражение своих чувств самораскрытие человека в общении. Положительное самоотношение выступает основой веры человека в свои возможности и способности, самостоятельности и активности, а также выступает фактором формирования положительного ожидания успешности своей деятельности.

Термин самоотношение изначально в психологии как самостоятельная категория применяется ученым Сарджвеладзе Н.И., который описывает его посредством механизма выступающего основой формирования системы отношений индивида и является структурным элементом этой системы [46].

На современном этапе в науке существует много подходов к пониманию самоотношения. так это и общая самооценка, самоуверенность, самоценность, принятие себя и др.

При рассмотрении самоотношения как аспекта самосознания, следует исходить из того, что, во-первых, оно опирается на отношения других людей, во-вторых, неразрывно связано с самопознанием личности, в-третьих, отражается в самооценочных суждениях, в-четвертых, на основе оценочных суждений определяет характер «поведенческих реакций» личности как

внешних, так и внутренних (в адрес своего «Я» - самообвинение, самопринятие и т.д.), в-пятых, выступает, в целом, в качестве одного из признаков, определяющих уровень развития самосознания личности и ее жизненную активность.

Согласно Рубенштейну С.Л. [44] личность человека выступает как «единица» в системе общественных отношений, отличающаяся способностью к сознательному определению своего отношения к окружающему ее миру. В более широком ключе, отношения представляют собой иерархическую систему, объединяющую эмоциональные связи с объектами действительности, с которыми связана личность человека. Образ жизни индивида, определяемый общественными отношениями, обеспечивает формирование, трансформацию и закрепление свойств, образующие его психологический склад.

В работах Лазурского А.Ф., Мясищева В.Н., Столина В.В. и отражаются проблема и изучения самоотношения личности [34; 38; 47].

По оценке Столина В.В., «самоотношением можно называть непосредственное, феноменологическое выражение «Я»-концепции личности, значимое для субъекта, лежащее на поверхности его сознания и являющееся результатом взаимодействия различных механизмов самосознания личности» [47, с. 14].

Согласно Пантилееву С.Р., «самоотношение является эмоционально-оценочной подсистемой самосознания личности, неким отражением сущности значимого «Я» для самого субъекта» [43, с. 21].

Кон И.С. рассматривает самоотношение как «конечный показатель, выражающий «Я» - сущность, некую меру принятия индивидом самого себя. Оно, по мнению ученого, является производным от целой совокупности самооценочных суждений» [29, с. 68].

Чеснокова И.И. связывает «самоотношение с эмоциональным переживанием, отражающим отношение личности индивида к себе самому, подразумевая под данным понятием систему эмоционально-ценностных

установок в отношении собственного «Я», представленного в форме многомерного динамического образования, сформированного из «позитивного отношения к самому себе» (в контексте самоуважения и аутосимпатии) и «негативного отношения к себе» (подразумевающего самоуничижение)» [53, с. 56].

Существует несколько концепций, представленных отечественными учёными Лазурским А.Ф., Мясищевым В.Н. и Рукавишниковым А.А. [34; 38; 44]. Так, Лазурский А.Ф. рассматривает отношение как некую «склонность» личности к познанию различных сторон жизни, окружающих людей и себя. На взгляд Мясищева В.Н., отношение личности обозначает «целостную систему индивидуальных, избирательных и подсознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности» [34, с. 47]. В совокупности эти учения об отношении представляет единство трех взаимосвязанных между собой компонентов: отношение человека к другим людям (субъектом данной связи является межличностное отношение); отношение человека к себе (субъект – самоотношение); отношение к предметам окружающего мира (субъект в этой связи – предметное отношение).

Ряд исследователей (Мясищев В.Н., Пантлеев С.Р., Столин В.В. и др.) [38; 43; 47] отмечают влияние самоотношения на отношения к другим людям. Пантлеев С.Р. говорит о том, что «эмоционально открытый и приверженный групповым нормам субъект вызывает положительное отношение окружающих, что находит отражение в его самоотношении» [43, с. 61]. Кон И.С. отмечает, что «человек, положительно относящийся к себе, легче принимает и окружающих, в то время, как отрицательное отношение к себе связано с недоверчивым или недоброжелательным отношением к другим людям» [29, 52].

Психологи выделяют самоотношение как отдельный элемент, наблюдаемый в процессе психологического анализа. Стоит отметить, что некоторые исследователи выделяют в процессе самосознания – осознания

человеком своих мыслей и чувств, – два взаимосвязанных понятия – самопознание – изучение собственного психического состояния, и самоотношение – отношение к собственному «Я». Рукавишников А.А. считал, что знание напрямую влияет на отношение человека, потому в человеческом сознании соединено знание и переживание воедино, причем переживание обозначает отношение субъекта к осознаваемому объекту. Здесь затронуты два аспекта самосознания: самопознание и самоотношение, что составляет целостную «Я-концепцию» - представление человека о себе, оценка собственных сил и возможностей [44].

Осознавая свои личностные особенности, человек формирует определенное самоотношение, влияющее на его эмоциональное восприятие и самооценку [42].

Полностью сформированное самоотношение отображает способность человека оценить себя. Стоит отметить, что самоотношение человека зависит от его отношения к другим людям. Самосознание же, подразделяющееся на когнитивную и эмоциональную формы, детерминирует (определяет) специфику отношений с окружающими, манеру общения с ними [50]. Кон И.С., Кукулите Т.Г., Мясищев В.Н., Хватова М.В., подтвердили данное умозаключение, представив детальные исследования о влиянии самоотношения человека на его социальные отношения [29; 33; 38; 50].

Существует два способа отношения к себе: как к объекту; как к субъекту.

В зависимости от них, человек способен по-разному не только действовать, но и познавать окружающий мир, испытывать определенные эмоции к людям:

- «Я-объект» и «Я-субъект» влияют на когнитивное и эмоциональное восприятие мира. Система самоотношений многофункциональная. Определим шесть функций самоотношения.

- «Зеркало» - отображение себя. Образ жизни и мировоззрение человека влияют на формирование его личности и восприятия окружающих; Самовыражение и самореализация.

- Формирование и сохранение внутренней стабильности и континуальности (непрерывности) «Я». Эта функция отображает внутреннюю согласованность человека самим с собой, а также проявлению эмоциональных реакций в отношении собственных действий.

- Саморегуляция и самоконтроль. Человек способен регулировать и контролировать свою деятельность, исходя из сформированного представления о себе и отношения.

- Психологическая защита. Если человек чувствует угрозу для сложившегося образа собственного «Я», защитные механизмы его психики создадут образа «фальшивого Я».

- Интракоммуникация – общение с самим собой. Социальная природа личности подразумевает не только взаимодействия человека с другими людьми, но и наличие социальных процессов внутри него самого. Система самоотношений оказывает прямое воздействие на такие интракоммуникационные процессы. Бернс Э. создал идею о трех позициях общающихся внутри личности сторон: позиции родителя, взрослого и ребенка [3].

По Кукулите Т.Г., самоотношение человека характеризуется [33]:

- тесной связью отношений с его психологическими потребностями, которые могут быть связаны с установлением близких отношений; потребностью в самоконтроле и контроле других; желанием занимать определенную роль в социальной группе; потребностью в самоуважении, в позитивной оценке; потребностью в сочувствии, в опеке, проявляемых со стороны других людей; а также желанием быть нужным и значимым.

- отображением особенностей общения и взаимодействия человека с человеком.

- когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами процесса общения человека.

Таким образом, Мясишев В.Н. делает вывод о том, что отношение личности к себе подразумевает и отношение к собственным идеям, внешности, поведению, здоровью и социальному положению [38].

В книге Сарджвеладзе Н.И. «Личность и ее взаимодействие с социальной средой» описана трехкомпонентная структура самоотношения, включающего эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты [46].

Когнитивный аспект самоотношения подразумевает непосредственно самооценку личности. Основная задача самосознания и самопознания состоит как раз в том, чтобы не только принимать себя и свою активность, иметь четкие представления о самом себе, но также в способности адекватно оценивать собственные свойства и возможности по установленным критериям («хороший - плохой», «правильный-неправильный», «значимый-не значимый» и т. д.). За счет механизмов самопознания человек стремится понять, каков он на самом деле, на что потенциально способен.

Эмоциональный компонент самоотношения состоит в том, что личность может испытывать в отношении себя и своих поступков определенные эмоции: любить или презирать себя за что-либо. В данном аспекте наиболее значимы понятия аутосимпатии, самовосхищения, самоуважения, или, наоборот - неудовлетворенностью самим собой, самоуничижение.

Конативный компонент самоотношения проявляется в форме внутренних действий или готовности к действиям в свой адрес. Сюда входят: манипуляторно - инструментальное и диалогическое отношение к самому себе, самоуверенность, самопрятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие), последовательность в самооценочных суждениях, самообвинение, снисходительность к себе, самоконтроль, а также - ожидаемое отношение к себе со стороны других людей и самопредставление другому. Основным мотивационным импульсом для таких действий является

стремление владеть самим собой, управлять собственным внутренним миром.

В структуре самоотношения Столин В.В. и Чеснокова И.И. обозначают такие элементы как: интерес к самому себе, своей внутренней сущности, самопринятие, самолюбие, самоуважение, самоудовлетворенность, жажда самоутверждения [47; 53].

В психологическом словаре понятие самооценки определяется следующим образом: «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [7]. При этом от уровня самооценки личности зависят ее взаимоотношения с окружающими людьми, степень критичности и требовательности к себе, отношение к собственным успехам и неудачам создает некий шаблон самоотношения, влияя на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности

Самоотношение понимается многими исследователями как сложное когнитивно-аффективное образование, сформированность которого определяется уровнем взаимосвязи и степенью согласованности всех его составляющих (когнитивного, конативного и эмоционального). В структуре самоотношения принято выделять два основных компонента: рациональное отношение к себе как субъекту проявления социальной активности («Я-концепция») и эмоционально-ценностное отношение к себе – собственные переживания в отношении собственной значимости как социального субъекта. Данные компоненты, взаимодействуя в структуре самоотношения образуют рефлексивное «Я» субъекта [28].

В ходе непосредственного взаимодействия рассмотренных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности категория самоотношения включается в сложный процесс личностной, практической саморегуляции, которая стимулирует развитие деятельностной, познавательной и личностной субъектности индивида.

Рассмотрим содержательные характеристики, функции и структуру самоотношения личности. Однако, как показывают многочисленные исследования, самоотношение имеет гораздо больше координат. Содержание характеристики самоотношения зависит напрямую от того, как мы рассматриваем данный феномен - как процесс, состояние или свойство [1].

Самоотношение как процесс динамично и включает логически взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы: самовопрошания, самополагания, самооценивания, самоапперцепции [31].

В самоотношении как процессе можно выделить следующие стадии:

Условно-рефлекторную, когда индивид позитивно или негативно откликается на непосредственные внутренние контактные раздражения с возникновением сосредоточения, нарастанием роли дистантных рецепторов;

Конкретно-эмоциональную, когда источником самоотношения становится восприятие и эмоциональные позитивные и негативные реакции, интегрируясь непосредственно через речь, реализуются в самооценку, самоуважение и т.п.;

Конкретно-личностную, когда деятельность как источник самореализации опосредуется избирательным отношением к самому себе [50].

Как следует из утверждений Корнилова А.П., устойчивое положительное самоотношение личности выступает базисом для веры в свои возможности и способности, для проявления самостоятельности, энергичности, готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [30].

Якобсон С.Г. и Морева Г.И. отмечают, что те, кто обладает позитивным самоотношением, не склонен к усугублению и акцентированию внутренних проблем и противоречий, намного реже страдают различными психосоматическими расстройствами [56; 37].

Люди с положительно настроенным самоотношением в меньшей степени поглощены собственными внутренними проблемами, значительно реже страдают психосоматическими расстройствами.

Одним из факторов, побуждающих людей придерживаться общепризнанных нравственных принципов, считается его желание сохранить и развивать позитивное самоотношение [10, с.34-41].

Позитивное самоотношение, по мнению Бернса Э., Пантлеева С.Р., Сарджвеладзе Н.И. и других, выражается в том, что личность значительно оценивает имеющиеся у нее качества, отличается согласованностью положительных суждений о самой себе, предполагает, что отношение окружающих окажется идентичным самоотношению [3; 43; 46]. Негативное самоотношение является противоположностью позитивному, где отношение личности к себе часто носит деструктивный характер.

Устойчивое позитивное самоотношение является для человека верой в свои возможности, особенность, энергичность, и все это напрямую связано с готовностью к риску, развивает оптимистические ожидания в отношении успешности своих действий в ситуации неопределенности.

В случае отрицательного самоотношения, которая психологами рассматривается основой различных проблем в общении, так как в таком случае человек с негативным самоотношением для себя предварительно делает вывод, что все окружающие относятся к нему плохо. В таком случае, вопрос ценности целиком поглощает человека, в связи с чем, повышается уровень активности человека, при этом затрудняется выбор адекватной формы взаимодействия, и тем самым поведение становится ригидным [25].

Негативное, конфликтное отношение человека к собственной персоне объясняет её отклоняющееся поведение: совершение преступлений, наркомания, алкоголизм, враждебные и суицидальные действия, сопряженные с неадаптивными, асоциальными действиями, считается одним из факторов девиации [22].

Часто самоотношение рассматривается исследователями как критерий психического здоровья личности. При этом обращается внимание на то, что сфера самоотношения весьма уязвима к воздействию травмирующих факторов и возникновению психических заболеваний.

Таким образом, самоотношение является сложно-структурированным психическим образованием личности, отражающим ее эмоциональную позицию по отношению к самой себе. Анализ многочисленных публикаций и психологических исследований отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования подтверждает, что самоотношение можно рассматривать в качестве стержневого психологического образования, состоящего из трех основных компонентов: эмоционального, когнитивного и конативного.

Обобщение позиций отечественных исследователей по проблеме самоотношения позволило конкретизировать определение данного понятия, обозначив его как трехуровневую, сложно устроенную, динамическую, подсистему, связанную с эмоционально-оценочным компонентом самосознания индивида.

1.2. Эмоциональное выгорание: общая характеристика и причины возникновения

Психиатром Фрейденбергом Дж. с целью описания одного из психологических состояний людей, не имеющих психических отклонений, в 1974 году вводится термин «эмоциональное выгорание». Симптомами такого состояния были истощение и изнурение, чувство бессилия. В данную категорию были включены пациенты психиатрических больниц, которые пережили кризисные ситуации. Впоследствии Швабсом Р. были добавлены и люди профессии «человек - человек»: полисмены, педагоги и «стражи порядка» и др. Более узкое определение феномена «эмоциональное

истощении» было дано Перлманом Б. и Хартманом Е., которые определяли его как расстройство самовосприятия, профессиональную пассивность, а также физическое, эмоциональное истощение.

Ананьевым Б.Г. также использовались термины «выгорание» / «эмоциональное сгорание», он интерпретировал негативное состояние, зачастую возникающее у людей, которые работают в профессиях, где необходимо постоянное общение [1].

На сегодняшний день, в свете увеличившегося стресса в повседневной жизни, интерес к эмоциональному выгоранию у исследователей возрастает.

Стресс чаще всего характеризуют как «неспецифическую реакцию организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, т.е. способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия» [14, с. 3].

Стрессоустойчивость, по мнению Варданяна Б.Х., является совокупностью всех компонентов психической деятельности человека, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [5, с. 24]. Такие факторы, как возраст, личностные характеристики, стратегии и методы преодоления стресса и предыдущий опыт, выступают в качестве психологических условий стрессоустойчивости, которые имеют влияние на реакции в ответ на стрессогенные воздействия. Сама стрессоустойчивость подразумевает умение адекватно реагировать, на разного рода, события. Многие ученые придерживаются мнения, что стрессоустойчивость является результатом тренировок, однако не стоит отрицать, что у любого человека имеется определенный набор личностных черт и физических особенностей, которые являются определяющими для его уровня устойчивости к стрессу.

Выделяют определенные индивидуальные особенности обуславливающие высокую стрессоустойчивость.

Уровень самооценки. Уровень самооценки и ощущения важности своего существования напрямую связан со степенью стрессоустойчивости человека.

Уровень субъективного контроля – характеристика степени самостоятельности, независимости и активной деятельности человека в достижении собственных целей, его индивидуальной ответственности за свои действия и поступки. Интерналы придерживаются мнения, что имеют влияние на ситуацию, они занимают позицию «Я – не жертва» и считают себя ответственными за все происходящее с ними. Экстерналы, в свою очередь, принимают ситуацию как итог внешних факторов, что делает их более уязвимыми и менее устойчивыми к стрессовым воздействиям.

Уровень личностной тревожности – устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Тревожность нельзя изначально считать отрицательной чертой. Определенная степень тревожности – естественная и неотъемлемая отличительная особенность активной личности, которая поддерживает инстинкт самосохранения. Но, стоит отметить, что высокая личностная тревожность непосредственно связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими болезнями. По этой причине открытость, заинтересованность к переменам и отношение к ним не как к опасности, а как к варианту развития на фоне адекватной степени личностной тревожности ведет к увеличению уровня стрессоустойчивости.

Баланс мотивации достижения и мотивации избегания. Люди, которые мотивированы достижением какой-либо цели, проще переносят стрессовую ситуацию нежели те, мотивацией которых является лишь избегание неудачи [26; 27].

При анализе исследований, посвященных «эмоциональному выгоранию», можно указать, что нет ни однозначного определения, ни точного понимания факторов его возникновения, а «развитие» эмоционального выгорания» и, вовсе носит противоречивый характер.

Так, Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С. эмоциональное выгорание описывается, как «негативная реакция на стрессы, связанные с работой, содержащие психофизиологические, психологические и поведенческие компоненты» [13].

В более широком понимании эмоциональное выгорание - это комплекс психологических и физиологических характеристик, проявляющихся после психотравмирующих событий или как реакция на профессиональную ситуацию [21]

Маслач К. и Джексон С. описывают данный феномен как ответную реакцию на продолжительный стресс на работе, в межличностных отношениях. Эта реакция отражает:

- эмоциональное истощение, сопровождающееся ощущением чувства перенапряжения и опустошённости, бессилия.

- расстройство самовосприятия, которое выражается в нарастании отрицательного отношения, и здесь межличностные контакты носят безынициативный, эмоционально-неокрашенный характер.

- снижение в самовосприятии своих достижений, что влечет за собой потерю профессиональных ценностей, и самого чувства профессионализма [57].

Зачастую стрессовое переутомление и вызывает эмоциональное выгорание, которое, в первую очередь опасно тем, что касается всех сфер жизнедеятельности человека [27].

Таким образом, эмоциональное выгорание является фактором к снижению профессиональной мотивации, поверхностное выполнение должностных обязанностей, не исключено неконструктивное взаимоотношение с коллегами, интереса к жизни в целом, все это может

приводить к более серьезным последствиям: употребление спиртных напитков и психотропных веществ, невротическим или психосоматическим расстройствам (головные боли, бессоница и т.п.). Последней стадией эмоционального выгорания - истощение, которое обусловлено индивидуальными особенностями.

При развитии личностные содержательные характеристики изменяются:

- стенические изменения - чрезмерное и усиленное развитие качеств для успешной адаптации в коллективе, социуме, успешному осуществлению деятельности и пр.;

- астенические изменения - это изменения, препятствующие эффективному функционированию личности; это изменение, подавление, а иногда и вовсе разрушение структур, не участвующих в процессе профессиональной деятельности. Астенические профессиональные изменения обуславливают, в свою очередь, профессиональные деформации личности и приводят к эмоциональному выгоранию [39].

Синдром «выгорания», при определенных условиях, может развиваться почти у каждого человека. Подверженные большой ответственности (работа, домашние обязанности и другие дела) в интенсивном режиме наиболее склонны к эмоциональному выгоранию. Можно выделить факторы, вызывающие его:

К физическим симптомам относят: чувство истощения и усталость; астенизация и повышенная восприимчивость к негативным переменам во внешней среде; головные боли, нарушения сна и бессонница; колебание веса и расстройства желудочно-кишечного тракта.

Психологические симптомы представлены:

- снижением продуктивности и работоспособности;
- изменениями в эмоциональной сфере, такими как: обиды и разочарования, снижение энтузиазма и скука, повышенная тревожность, раздражительность и приступы гнева, чувство неспособности к действию и

невостребованность, нарушение внутрисоциальных связей и дистанционирование от коллег, негативные жизненные установки и злоупотребление психотропными веществами и алкогольной продукцией [2].

Отечественные, так и зарубежные ученые отдают предпочтение модели данного синдрома, включающей следующие стадии: эмоционального истощения; деперсонализации; уменьшение индивидуальных достижений.

Эмоциональное истощение является основной составляющей профессионального «выгорания», проявляясь через эмоциональное перенасыщение и, впоследствии, снижении эмоционального фона, приглушении эмоций, утрате остроты чувств, возникновении безучастия ко всему окружающему.

Деперсонализация выражается через деформацию отношений с другими людьми. Это выражается в отрицании и циничных установках с окружающими людьми.

Редукция индивидуальных достижений происходит за счет заниженной самооценки и появления тенденций к негативному оцениванию себя и собственных успехов (личных и профессиональных), негативном оценивании служебных обязанностей и понижению профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности и ограничении собственных возможностей [10].

Снижение приветливости и общительности, позитивного отношения - яркий пример профессионального «выгорания». При этом происходит повышение агрессивности и раздражительности, негативизма, подозрительности и обидчивости. Данные изменения способствуют развитию чувства вины и являются основным фактором, детерминирующим внутриличностный конфликт. Отдельно стоит отметить, что синдром «выгорания», при определенных обстоятельствах, может выступать в роли защитного механизма, позволяя человеку затрачивать свои энергетические ресурсы, дозированно и экономно [1].

У синдрома «выгорания» множество последствий, таких как усталость и неспособность концентрироваться, нарушения сна и тревожно-депрессивные состояния. Однако, главенствующим признаком «выгорания» выступает полнейшая утрата интереса к работе, в связи с чем, данный синдром оказывает негативное влияние, как на профессиональную деятельность, так и на снижение качества жизни человека в целом [6].

Единого подхода к определению содержания понятия «эмоциональное выгорание» в научной литературе не сложилось. По нашему мнению, такие проблемы выявления природы данного понятия определены сложностью структуры и разнообразием связей между формами проявления деформации в процессе профессиональной деятельности и их личностной сущностью [12].

Таким образом, мы можем сказать, что сущность эмоционального выгорания содержится в регрессивном профессиональном развитии. Все факторы, которые обуславливают профессионально определившую деформацию личности индивида, можно выделить:

- субъективные факторы - обстоятельства, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями и спецификами социализации личности человека, которые обнаруживаются во взаимодействии с содержанием, длительностью и обстановкой выполнения профессиональной деятельности;

- объективные факторы - это факторы, сопряженные с признаками социально-экономической ситуации и социально-профессиональной среды, характером и имиджем профессии, качеством управления, организацией труда;

- объективно-субъективные факторы - порождены системой и организацией рабочего процесса, профессионализмом руководителей, качеством управления [35; 40].

Эмоциональное выгорание личности - это снижение эмоционального фона, приглушение эмоций, утрата остроты чувств, возникновение безучастия ко всему окружающему.

1.3. Самоотношение как фактор эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Как и любому другому специалисту своего дела, воспитателю необходимо осознавать, какую роль он выполняет в своей профессиональной деятельности. Для того, чтобы построить успешную межличностную коммуникацию, необходимо сформировать своё собственное «Я» - определение своего места в жизни, хорошее отношение к себе, – вот те аспекты самосознания, которые влияют на все сферы жизни человека.

Для того, чтобы стать воспитателем, необходимо соблюдать определённые требования. Если воспитатель – уверенный в себе человек, который регулярно совершенствуется в личном и профессиональном планах, изучает соответствующую литературу, он способен стать качественным специалистом. Стоит отметить, что современный рынок труда нуждается в высоких профессионалах, с большим опытом и стажем работы, потому важно, учитывая свою специализацию, определить те направления развития, которые помогут найти своё рабочее место и добиться высот в построении карьеры [4].

Известно, что профессия воспитателя и педагога требует полной психологической отдачи. Важно уметь поддерживать своё психологическое здоровье, не растрчивать силы и нервы зря, а самое главное – положительно воспринимать себя, избегать чрезмерной нагрузки и, ни в коем случае, не допускать депрессии. Человек, который является оптимистом, наиболее привлекателен обществу.

К сожалению, в настоящее время очень много тех педагогов, которые негативно настроены по отношению к себе и к окружающему миру. Они не уверены в себе, их «Я-концепция» ошибочна. Такое отношение к себе не может не повлиять на детей и учеников, у которых формируется ненависть к своему наставнику. Если педагоги будут положительно настроены, они сумеют построить эффективную профессиональную деятельность, а счастливая реакция со стороны детей, дополнит их радость и придаст еще больше уверенности в себе.

Педагог, который осознаёт свою индивидуальность, стремится реализовать весь заложенный в нем потенциал. Когда он определяет себя как творческую личность и стремится это проявить на практике, польза его работы приумножается. Если он будет стратегически выстраивать индивидуальные шаги профессионального развития, он выработает собственную методику дошкольного воспитания. Потребность в перманентном саморазвитии передастся и детям, которые только начинают свой жизненный путь. Потому важно суметь заложить в них ту основу, которая поможет быть прилежными учениками в дальнейшем и хорошими людьми в целом. Для того, чтобы это реализовать, необходимо быть обеспокоенным за создание положительной атмосферы в детском коллективе, за особенностями взаимоотношения детей друг с другом, что напрямую влияет на их психику и способствует развитию будущего темперамента [24].

У каждого педагога должна быть выработана своя система ценностей, сформулирован свой смысл жизни и определена та мотивация, благодаря которой он захотел связать свою жизнь с воспитанием детей. Аутосимпатия как одно из важнейших качеств, необходимых для счастливой жизни человека, должно больше всего преобладать у того, чья профессиональная деятельность связана с взаимодействием с другими людьми.

Без «Я-личностного» и «Я-профессионального» невозможно выработать верное самоотношение – личное отношения к себе, которое

должно быть основано, в первую очередь, на самоуважении, без которого другие люди не смогут воспринимать человека. Мы задаем отношение к себе, исходя из того, как сами к себе относимся. Отношение к нашему собственному «Я» отражается в том, как проявляют себя другие люди с нами.

Так, благодаря самоотношению, мы выбираем, удачной или неудачной будет наша профессиональная деятельность.

Кандидат психологических наук, Александр Марьянович Колышко, отмечает, что многие люди склонны к недостаточному самопониманию, а потому они не способны верно понимать других людей, делать о них истинные выводы. Педагог должен уметь понимать других людей, разбираться в психологии в том числе, чтобы предсказывать детское поведение, знать, как преодолеть трудности в межличностном общении детей друг с другом, разрешении конфликта и споров [28].

Рефлексивная культура – способность человека к построению продуктивного опыта, избавлению от стереотипов, преодолению конфликтных ситуаций на практике, влияет на самоотношение педагога. Она способствует позитивному восприятию воспитателем себя, истинному осмыслению ценностей, которые он способен донести до детей. Присутствие рефлексивной культуры в деятельности человека даёт свои плоды – он чувствует удовлетворённость от того, что делает, и не обходится без поддержки со стороны коллег и других людей.

Адекватная самооценка, доброжелательность, желание у педагога помочь другому в трудной ситуации рождают у детей ответные чувства. Они доверяют своему воспитателю, стремясь быть похожими на него, заимствуют его черты характера, а самое главное – боятся его расстроить, потому усердны и старательны в выполнении поставленных задач. Это наиболее необходимо при подготовительных занятиях к школе, когда ребёнку необходимо быть внимательным и сосредоточенным. Если же в коллективе преобладают напряжённые и конфликтные ситуации, педагог лишает себя возможности выработать новую методику преподавания, он становится

консервативным, а потому перестает развиваться и получать радость от работы.

Если человек ригиден, он не способен отойти от привычного образа действия и попытаться изменить окружающее. Когда же он интеллектуально пластичен, то способен легко адаптироваться к любым обстоятельствам и понять истинную суть изменений, найти плюсы в каждой ситуации.

Существуют разные определения понятия интеллектуальной гибкости: переключаемость; подвижность; нестандартность мышления [42].

Для британского психолога, Эдварда Боно, близок термин «нестандартности» или «нешаблонности мышления». Люди, которые, на его взгляд, мыслят так, как этого не делает большинство, способны творчески подходить к решению проблемы. Они не боятся осуждения, всегда открыты к новому и не терпят стандартных установок. Их новаторский взгляд позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон, а потому они наиболее близки к выбору верного решения [8].

Существует мнение о том, что педагоги ДОУ недостаточно внимательны к себе. Это может быть связано с тем, что, чувствуя повышенную ответственность за маленьких детей, они погружены в их воспитание, забывая о том, что сами должны развиваться. Их самооценка, как правило понижена, они привыкли винить себя во всех бедах. Из-за личностного застоя у таких людей появляется неудовлетворенность жизнью и ощущение того, что они выбрали не свое дело, зря потратили время на его реализацию.

К сожалению, на данный момент отсутствует активная психологическая работа с педагогами, направленная на их личное и профессиональное развитие. Как правило, стараются усовершенствовать сам процесс обучения или воспитания, совершенно забывая о тех, кто является его главными участниками. Это – люди, которые склонны к переживаниям, срывам и усталости. Важно помочь им сохранить позитивный настрой, не

допустить развития пограничных состояний, так как здоровье их психики влияет на здоровье детской психики.

Многие учёные (Столин В.В., Хекхаузен Х. и др.) выделяют следующие аспекты, влияющие на формирование устойчивого самоотношения [47; 51]: способность воспринимать новые обстоятельства, дополняющие уже сформированный образ «Я»; уровень эмоционально-ценностного отношения к себе; индивидуальные характеристики (личные мотивы к достижению успешности).

Поддержание устойчивости самоотношения – непростой процесс, состоящий из множества сложных элементов, о чём свидетельствует непростой характер психотерапевтической работы.

Американский психолог, Артур Джерсилд, подтвердил, что педагоги склонны к ощущению морального одиночества и отчуждения. Причина тому – непонимание того, что у педагога есть собственная личность, которая также нуждается в развитии и поддержании комфортного состояния [19].

Клинический психолог, Джеррольд Гринберг, экспериментальным путем доказал, что профессиональные проблемы у педагогов появляются из-за неполноценного восприятия себя. Учёный подчеркивает, что педагоги должны постоянно саморазвиваться и не забывать о том, что помогать другим людям невозможно, если собственные моральные потребности не удовлетворены [16].

Шниберг У. сравнивал особенности построения профессиональной деятельности у обычных педагогов и у педагогов, обладающих высокими профессиональными навыками. Он отметил, что вторые положительно оценивают себя, их самооценка в норме, а интерес к жизни подкрепляется постоянной жадой к получению новых знаний [54].

Множество трудов различных учёных посвящено анализу профессионального самоотношения воспитателей. Все они отмечают, что рефлексия – способность усиленно анализировать свои переживания, – важна

не только для личностного, но и для профессионального роста. Педагог – истинный профессионал своего дела, по мнению русских учёных-психологов, не может быть таковым без склонности к рефлексии.

Таким образом, на формирование нужного самоотношения у педагога влияют: элементы рефлексии; мотивация и желание саморазвиваться; Психологические склонности и особенности характера; сформированная грамотным образом «Я-концепция» [17].

Самоотношение личности является показателем уровня эмоционально-ценностного отношения к себе и собственной оценки себя, своих способностей и возможностей, что является основными образующими элементами понятия «Я-рефлексивного». В результате совместного взаимодействия вышеперечисленных элементов, а также с личной мотивацией человека, возрастает его потребность и желание к познавательной деятельности [18].

Однако невозможно обойти стороной и такой термин как «выгорание», которое начинает зарождаться с усиливающегося эмоционального напряжения, неослабевающего переутомления и неудовлетворённости жизнью. Эмоциональное выгорание начинается не с какого-то события, на его появление и развитие влияет череда негативных факторов, оказывающих воздействие и на общее психическое состояние человека. Синдром эмоционального выгорания особенно актуален для профессий, деятельность в которых связана с общением и постоянным взаимодействием с большим количеством людей.

Доктор психологических наук, Гришина Н.В., говорит об эмоциональном выгорании как о следствии многочисленных профессиональных стрессов, следующих друг за другом. Но не только профессиональное разочарование способно привести к выгоранию. Если человека волнуют и личные проблемы, а профессиональные добавляют еще больший груз, у него возникает общее недовольство жизнью, а вследствие -

апатия и нежелание что-либо делать, что обосновывается как отсутствие смысла в жизни [17].

Каждый человек по-разному адаптируется к стрессовым обстоятельствам. Одна часть людей особо подвержена негативному воздействию, что отражается на их личностном изменении, другая же часть более психологически устойчива к стрессовым событиям и не подвержена моральному разрушению. Но не столько профессиональные конфликты, сколько личный кризис способен повлиять на эмоциональное выгорание специалиста.

Эмоциональное выгорание чревато разрушительными последствиями для педагога. Многие молодые воспитатели и педагога покидают школу, не проработав и пяти лет, а спустя десять лет часть из них приобретает глубокое эмоциональное выгорание, трудно поддающееся лечению.

Американский психолог, Уильям Джеймс, отмечает, что в течение длительного времени проблемы, явно возникшие от эмоционального выгорания, считались следствием биологического переутомления и усталости, а потому неверно трактовались, что не давало возможности избавиться от них [18].

Профессор Кэри Чернисс связывал эмоциональное выгорание с потерей мотивации в работе, на что влияло, в том числе, и моральная неудовлетворённость, отсутствие положительных эмоций в жизни [52].

Кандидат психологических наук, Орел В.Е., уверен в том, что во избежание эмоционального выгорания, необходимо делать перерывы в работе, однако это носит временный характер - уровень уже через несколько дней после возвращения к работе первые признаки выгорания дают о себе знать, а полностью оно проявляется уже через три недели [41].

Доктор психологических наук, Водопьянова Н.Е., углубленно изучала связь эмоционального выгорания и способности человека реагировать на стрессовые ситуации. Она обнаружила, что наиболее высокое эмоциональное

истощение возможно тогда, когда человек стремится избегать проблемных ситуаций и не задумывается об их решении. Низкая самооценка является ключевой причиной на пути развития эмоционального истощения [13].

Стоит отметить, что люди с пониженной самооценкой и склонностью к обвинению в своих ошибках других людей, либо внешние обстоятельства больше склонны к эмоциональному выгоранию.

По методике профессора Бойко В.В., причина эмоционального выгорания заключается в том числе в негативном отношении к людям, к постоянному нездоровому стремлению к материальному достатку, власти, а также ригидность и эгоизм. Виктор Васильевич призывает к развитию противоположного отношения. В первую очередь, необходимо определить для себя истинные моральные ценности, без которых невозможно или бессмысленно добиваться материального достатка. Это предотвратит развитие эмоционального выгорания и, напротив, усилит интерес к деятельности и сделает её полезной для общества [6].

В профессиональной деятельности человек не только развивает себя как специалист той или иной отрасли. Он осознает свое место в жизни, понимает, для чего нужен его труд, и, формируя самоотношение, становится личностью.

Самоотношение как часть самосознания, показывает, насколько человек уверен в своих силах, какие у него взаимоотношения с окружающим миром и как он настроен по отношению к другим.

Современные педагоги подвержены эмоциональному выгоранию уже в 35-40 лет. К этому возрасту человек только-только становится хорошим специалистом, так как приобретает достаточный опыт. Это время наиболее оптимально для ведения эффективной профессиональной деятельности, однако наблюдается, что у педагогов данного возраста заметно уменьшается интерес к работе, они постоянно чувствуют усталость, недовольны собой и окружающими людьми.

Важно отметить, что трудоголизм и перфекционизм способствуют эмоциональному выгоранию, так как человек вынужден постоянно находиться в напряжении на пути достижения поставленных целей. Эти явления вынуждают человека переживать по любому поводу, даже по незначительным промахам, что вызывает вспышки гнева, депрессию и уход в себя.

Если человек склонен к интроверсии и чрезмерно погружен в свой внутренний мир, он также открыт для эмоционального выгорания. Несмотря на то, что он не стремится поделиться своей энергией с другими людьми, любые ситуации, когда есть риск оказаться в социуме и приоткрыться, вызывают у него сильный дискомфорт, который часто вытекает в агрессию и эмоциональное истощение.

Индивидуально-личностные особенности человека часто не соответствуют тем требованиям, которые необходимы для построения профессиональной деятельности. В результате, человек вынужден их искусственно компенсировать, чтобы работа отличалась эффективностью и полезностью.

Люди с повышенными требованиями к себе наиболее подвержены риску зарождения эмоционального выгорания. На их взгляд, истинный педагог должен быть во всём совершен. Свою роль на преподавательском поприще они связывают с миссионерским долгом, потому всё своё время и силы такие люди посвящают работе, полностью забыв об отдыхе и общении с близкими людьми [9].

Таким образом, самоотношение педагога влияет на процесс и результат его работы. Не все педагоги способны быть образцом того профессионала, на который следует ориентироваться их ученикам и воспитанникам.

Педагогическая работа известна своей высокой психической напряженностью. Потому стремление воспитателя к саморазвитию, любовь к себе и правильное отношение к отдыху способны не допустить развитие

излишней усталости и эмоционального выгорания, что напрямую отразится и на детях, которых важно уберечь от любого негативного психологического воздействия.

Таким образом, самоотношение можно рассматривать в качестве стержневого психологического образования, состоящего из трех основных компонентов: эмоционального, когнитивного и конативного. Самоотношение как процесс динамично и включает логически взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы: самовопрошания, самополагания, самооценивания, самоапперцепции. В форме эмоций самоотношение рассматривается как ценностное отношение к себе. Анализируя действия личности относительно самой себя, отметим, что ее активность может осуществляться по-разному в зависимости от отношения к себе как к объекту воздействия или как к субъекту действия. В связи с этим сегодня выделяют «Я-концепцию», где превалирует оценка себя и своих действий, и «Я-экзистенциальное», где доминирует познание самого себя через активные действия относительно себя. Позитивное самоотношение - это отношение к себе и действие относительно себя (самодетерминация) с позиции преумножения того лучшего, что помогает учителю противодействовать профессиональной деформации в виде обесценивания отношений с другими, утраты веры в себя в процессе труда и психоэмоционального истощения. Эмоциональное выгорание личности - это конфигурации свойств личности отрицательного порядка, складывающиеся постепенно под влиянием разного рода раздражающих факторов профессиональной деятельности, в результате которых снижается продуктивность труда и эффективность взаимодействия с иными участниками процесса трудовой деятельности. Позитивное самоотношение — субъектная характеристика, оно помогает противостоять психологическому отчуждению от своего «Я» и способствует актуализации ценностно-смысловых ресурсов устойчивости к синдрому выгорания.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДООУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование по выявлению самоотношения педагогов ДООУ с разным уровнем эмоционального выгорания проводилось в соответствии с поставленной целью и ранее обозначенными задачами.

Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с № 47, МБДОУ д/с №49 г. Белгорода, в нем приняли участие 68 педагогов. Испытуемыми стали педагоги с разной длительностью профессиональной деятельности. Средний возраст от 26 до 55 лет. Имеют образование: 68% высшее, 32% среднее специальное.

Тестирование проводилось небольшими группами или индивидуально. Испытуемые получали инструкции и бланки ответов (см. приложение). После проведения тестирования, данные тестов, были обработаны и сведены в таблицы показателей. На основе полученных данных мы попытались сделать вывод о влиянии самоотношения на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

На первом этапе исследования были выявлены социально-демографические характеристики испытуемых.

На втором этапе исследования были выявлены уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания и ведущие симптомы самоотношения у испытуемых в процессе выполнения профессиональной деятельности.

На третьем этапе проведен анализ исследования и сделаны выводы.

В исследовании использовались следующие методы:

1. Методика К. Маслач и С. Джексона. Профессиональное (эмоциональное) выгорание (МВІ) адаптация Водопьянова Н.Е.

Русскоязычный вариант опросника в адаптации Н.Е. Водопьяновой имеет высокие значения психометрических показателей (ретестовой надежности, репрезентативности, концептуальной, содержательной, внутренней, конструктивной, конвергентной, эмпирической валидности). Опросник содержит 22 утверждения, описывающих различные переживания и состояния, связанные с работой.

2. Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным, Пантлеевым С.Р. иерархической моделью структуры самоотношения и позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

Для доказательства гипотезы исследования в качестве метода качественной обработки данных использовался статистический анализ и применялись следующие методы математической статистики – критерий Мана-Уитни с целью обнаружения различий в проявлении эмоционального выгорания с разным уровнем самоотношения

Обработка полученных данных осуществлялась при помощи прикладного статистического пакета SPSS. С подробными расчетами можно ознакомиться в приложении.

Выбранные методики соответствуют общепринятым теоретическим подходам. Надежность и достоверность результатов исследования была обеспечена применением в качестве психодиагностических методов общепризнанных, зарекомендовавших себя, прошедших всестороннюю проверку инструментов; достаточной представленностью и

репрезентативностью выборки испытуемых; сочетанием стандартных и качественных методов с применением современных математических методов обработки данных

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Проведенное исследование позволило нам получить результаты **само**отношения педагогов с разным уровнем профессионального выгорания.

Перейдем к результатам, полученным в отношении особенностей самоотношения у педагогов.

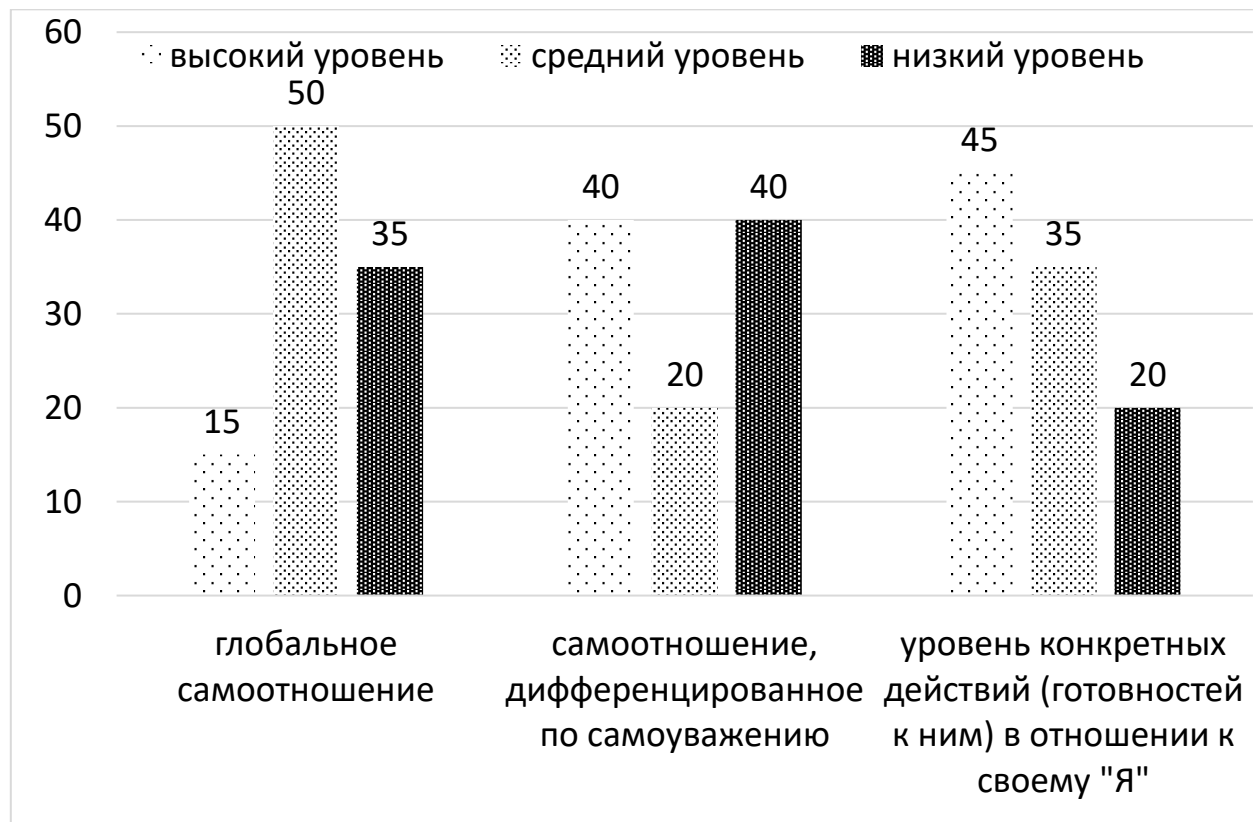


Рис. 2.2.1. Распределение педагогов по уровням самоотношения (в %)

Результаты показали, что у 15% педагогов высокий уровень положительного самоотношения. Показатели всех остальных факторов у данных педагогов выражены или ярко выражены. 50% воспитателей вошли в группу среднего уровня положительного самоотношения. Показатель положительного самоотношения по данной шкале у них всех выражен недостаточно, от 50 до 74 баллов. Из результатов видно, что по шкалам аутосимпатии, самопринятия, самопоследовательности, самоинтерес и самопонимания получены низкие результаты. Низкий уровень положительного самоотношения наблюдается у 35% педагогов. У них не выражен признак положительного самоотношения. У всех педагогов данной группы диагностированы низкие показатели по шкалам самоуважения, самоуверенности и самоинтереса. Это говорит о том, что по сравнению с другими педагоги этой группы отличаются низкой уверенностью в себе, низкой самооценкой, т.е. у них прослеживается вера в то, что их «Я» подвластно внешним обстоятельствам. Это можно объяснить тем, что данные люди предпочитают быть зависимыми от кого-либо, они не принимают и не понимают себя, подавляют себя из-за своей неуверенности в себе, в своих силах, что, по мнению некоторых исследователей это может быть выражено в том, что создании ими впечатления более спокойных и менее эмоциональных людей.

Низкое значение по шкале самообвинения также указывает на устойчивость психического состояния воспитателей. К такой группе относятся 15% воспитателей. В целом, педагогам этой группы свойственны высокие показатели по шкалам самоуважение, самоуверенность и т.д. И, исходя из шкал, можно видеть, что они более склонны к позитивной оценке, к вере в собственные силы, к уверенности в своем интересе для других, что связано с тем, что такие люди более открыты, верят в себя, принимают себя такими, какие они есть. Противоречий и разбалансировки между шкалами у них нет. Уверенность в себе и самоуважение обратно пропорциональны с

самообвинением и пропорциональны с аутосимпатией, самопринятием и самопониманием. В заключение можно сказать, что такие педагоги обладают целостным и устойчивым «Образом Я».

У 35% воспитателей показали, что этим для таких педагогов не типично ожидание положительного отношения от других, у них нет острой потребности в эмоциональной и моральной поддержке. Эти данные являются информативным показателем стабильности психического состояния педагогов.

25% педагогов верят в то, что их «Я» зависит от внешних обстоятельств, они сочетают недовольство собой с нарочитой уверенностью. У таких людей имеется существенное расхождение в оценках по шкалам самоуверенность и самоуважение, т.е. для них характерна некоторое непостоянство «образа Я».

Таким образом, отметим, что большинству педагогов присущ средний уровень глобального самоотношения, что, в целом, характеризует данных людей как относящихся к себе положительно. В равной степени педагоги имеют как высокий, так и низкий уровни самоотношения дифференцированного «Я»: так педагогам с высоким уровнем свойственно принимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений, при этом общий фон восприятия себя остается положительным, тогда как с низким - не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченных целей. Возможно избегание контактов с людьми и глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность. Большинству педагогов характерен высокий уровень конкретных действий, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям.

Рассмотрим подробнее содержательный аспект и компоненты самооотношения, который характеризуется шкалами направленными на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» педагогов.

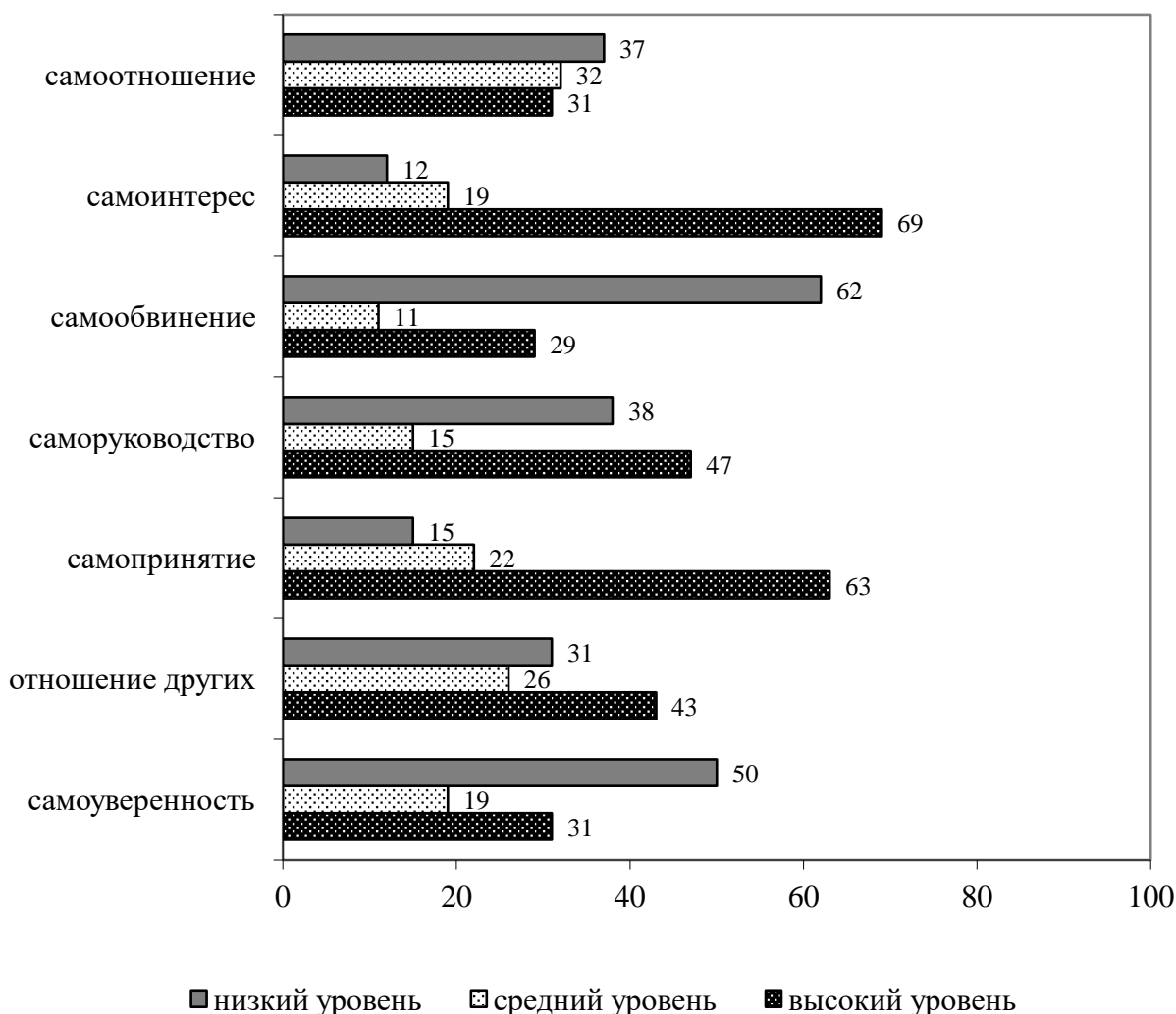


Рис. 2.2.2. Распределение педагогов в зависимости от выраженности показателей самооотношения (в %)

Результаты по шкале 1 – самоуверенность – свидетельствуют о наличии высокого самомнения, самоуверенности, отсутствии внутренней напряженности у 31% педагогов. Им присущи представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, у которого есть, за что себя уважать. Для 19% педагогов характерна средняя степень самомнения, самоуверенности, а также присутствие некоторой внутренней

напряженности. Неудовлетворенность собой и своими возможностями, сомнения в способности вызывать уважение выявлено у 50% исследованных.

Ожидание положительного отношения со стороны коллег, родственников и в целом других людей, уверенность в том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание наблюдается у 43). 26% испытуемых склонны ожидать проявления противоположных чувств по отношению к себе от других. Для 31% характерно ожидание того или иного отношения к себе в зависимости от обстоятельств и конкретной ситуации.

Принятие себя, выявленное по шкале 3 - самопринятие, - свойственно для 63% педагогов. Им присуще дружеское отношение к себе, согласие с самим собой, одобрение своих планов и желаний, а также эмоциональное, безусловное принятие себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Гармоничное отношение к себе с критическим отношением к некоторым недостаткам, а также возможным конфликтным отношением к себе в определенных ситуациях выявлено у 22%. Для 15% характерен недостаток самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Волевой контроль и целеполагание, отчетливое переживание собственного «Я» как внутреннего стержня, интегрирующего и организующего его личность и жизнедеятельность, выявлено у 47% испытуемых. Они чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей, считают, что их судьба находится в собственных руках.

Переживание собственного «Я» как внутреннего стержня, однако, подвластность Я влиянию обстоятельств, т.е. средняя выраженность признака по шкале 4 – самопоследовательность - характерна также для 38% педагогов. Такие испытуемые неспособны противостоять судьбе в трудных жизненных ситуациях, обладают средней степенью саморегуляции,

чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. 37% испытуемым характерна подвластность Я влияниям обстоятельств, неспособность противостоять судьбе, плохая саморегуляция, размытый фокус Я, отсутствие тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

По шкале 5 – самообвинение – у 29% испытуемым имеется тенденция к обвинению себя в большинстве ситуаций. Им свойственна интрапунитивность, готовность поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки, предъявить обвинения самому себе в совершенных ошибках. Данные значения являются индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес в сочетании с высокой самооценкой собственных качеств. Для 62 педагогов присуща обратная тенденция, характеризующуюся нежеланием нести ответственность и поставить себе в вину собственные неудачи и недостатки. 6-ти молодым людям 11% характерно предъявление самообвинения в кризисных ситуациях, т.е. сочетание первых двух характеристик.

Для 69% педагогов характерно проявление интереса к себе, к своим личностным особенностям и чертам характера. 19% испытуемым присуща подобная тенденция с возможным конфликтным отношением к себе в кризисных ситуациях. Для 12% педагогов свойственно отсутствие интереса к себе в целом, присущим им личностным особенностям и чертам характера.

Шкала 7 – самопонимание - выявила понимание себя, своих действий, отсутствие противоречий и сомнений в правильности совершенных поступков, тех или иных особенностей поведения у 31 % педагога. 32% испытуемых характеризует наличие противоречий и сомнений в собственных поступках в некоторых жизненных ситуациях, т.е. средняя выраженность данного признака. Наличие противоречий, неуверенность в собственных поступках, отсутствие понимания себя выявлено у 37% педагогов.

Таким образом, подводя итог выше сказанному, мы можем заключить, что большинству исследуемых нами педагогов, присущи следующие личностные тенденции. Педагогам свойственна целостность восприятия себя, отсутствие конфликтов «за» и «против» собственной личности, вера в свои силы, способности, энергию, понимание самого себя, проявление интереса к себе, к собственным мыслям и чувствам, позитивная самооценка. Данные испытуемые характеризуются высокой оценкой собственных возможностей, способностью контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным.

Однако во взаимодействии с другими людьми для них характерно ожидание негативного отношения к себе, ощущение непринятия себя и своей личности окружающими, сомнения в способности вызывать уважение, неудовлетворенность собой и своими возможностями в установлении межличностных контактов. Также испытуемым присуще нежелание нести ответственность за свои поступки и поставить себе в вину собственные неудачи и недостатки, а также наличие противоречий, неуверенность в собственных поступках педагогов.

Стоит обратить внимание, что у некоторых воспитателей присутствуют противоречие и разбалансировка между шкалами. Например, некоторым присущи низкие показатели практически по всем позитивным шкалам (самоуважение, аутосимпатия, самоинтересы, самоуверенность, самопринятие, самоинтерес) противопоставляются относительно высокими показателями по шкалам самопонимания, самопоследовательности (саморуководство) и низкими по шкале самообвинение. А вот у других на фоне низких показателей позитивных шкал (самоуважение, самоинтересы, самоуверенность, самоинтерес, самопонимание) получены средне выраженные показатели по шкалам самопринятия и самопоследовательности. Так же стоит отметить, что на фоне низких показателей позитивных шкал (самоуважение, самоинтересы, самоуверенность, самопринятие,

самопоследовательность, самоинтерес) у одного воспитателя наблюдается средне выраженные показатели по шкалам аутосимпатии и самопонимания. Или мы можем привести другую особенность - на фоне низких показателей позитивных шкал (самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, самопринятие, самопоследовательность, самоинтерес, самопонимание) и при высоких показателях по шкале самообвинение получены очень высокие показатели по шкале самоинтерес.

Таким образом, можно сделать заключение, что у входящих в исследуемую группу наблюдается противоречивый и неустойчивый «Образ Я», в особенности это выражается в самоотношении.

Рассмотрим результаты диагностики эмоционального выгорания (МВІ). Адаптация Н.Е. Водопьяновой (К. Маслач и С. Джексон). Они представлены на рисунке 2.2.3.

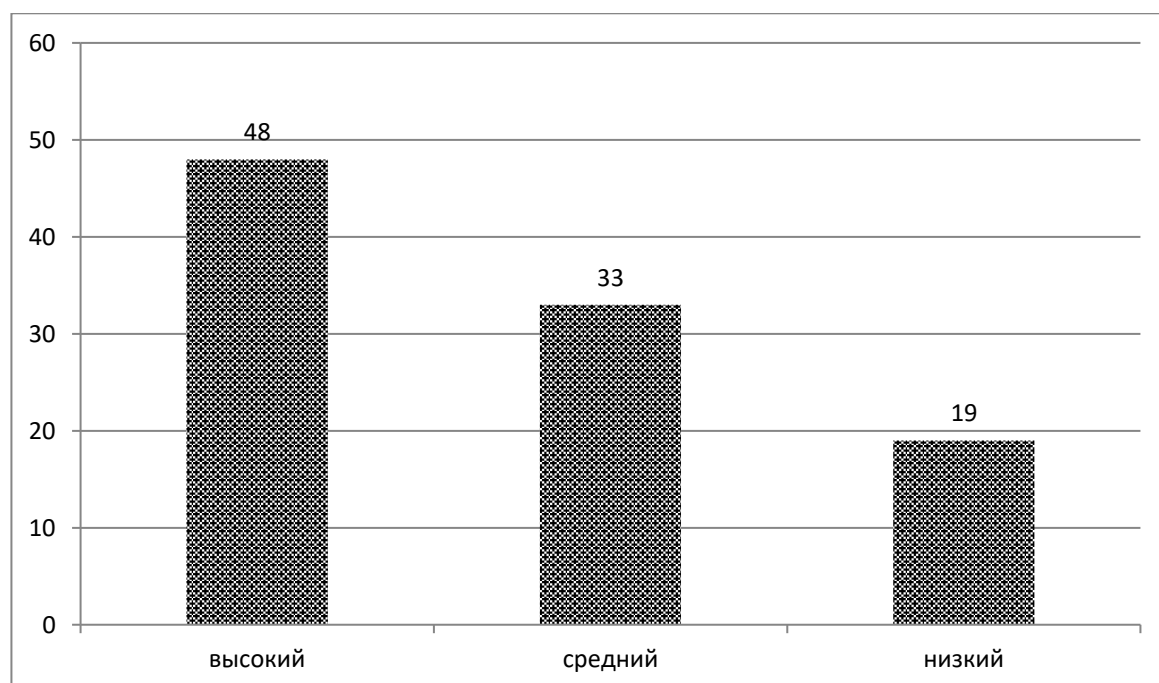


Рис. 2.2.3. Распределение педагогов в зависимости от уровня эмоционального выгорания (в %)

48% педагогов, почти половина, характеризуется высоким уровнем эмоционального выгорания: у них наблюдается эмоциональное и физическое истощение. У педагога больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на отдых и общение с близкими. Педагогам свойственны проявления резкой озлобленности, обиды, грубости, замкнутости и полной отстраненности от общества, иногда проявляется страх общения и необъяснимое волнение при выходе из привычной зоны комфорта, а также организм педагогам подвержен серьезным заболеваниям.

33% педагогов из всей выборки характеризуются средним уровнем эмоционального выгорания. Педагог начинает выражать свое недовольство, у него появляется внутренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злоба и агрессия в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии, педагог может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе и выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

Лишь у пятой части педагогов (19%) наблюдается низкий уровень профессионального выгорания. Практически не проявляются негативные эмоциональные проявления в отношении процессии и окружающих его людей. Данная группа педагогов с энтузиазмом выполняет свою работу, применяя творческий подход и гибкость в поведении.

Таким образом, мы видим, что у половины педагогов прослеживается высокий уровень эмоционального выгорания, что указывает на эмоциональное и физическое истощение, негативное отношение к профессии, межличностным отношениям.

Рассмотрим более подробно показатели эмоционального выгорания у педагогов (2.2.4).

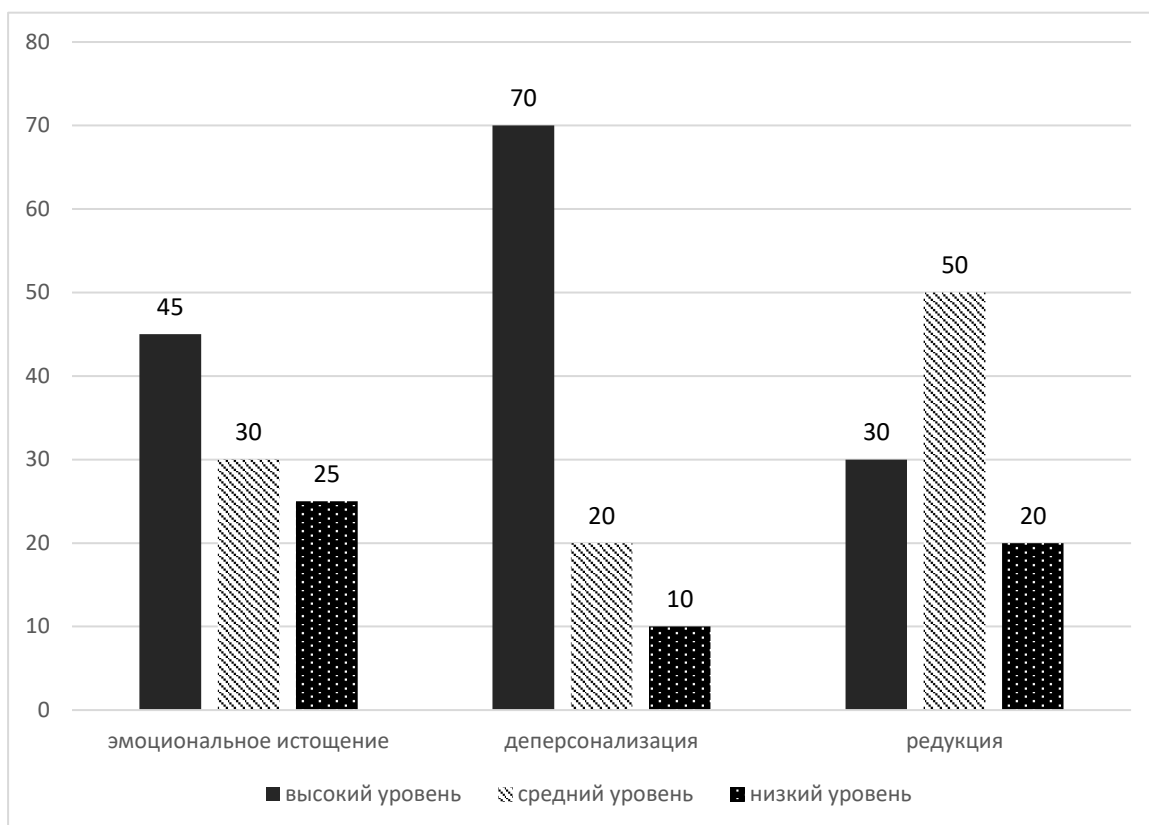


Рис. 2.2.4. Распределение педагогов в зависимости от выраженности показателей эмоционального выгорания (в %)

Из данных диаграммы мы видим, что у 45% испытуемых преобладает высокий уровень эмоционального истощения, которое выражается в чувстве эмоционального опустошения и утомления, происходящее в результате излишней рабочей нагрузки, эмоциональные ресурсы человека на исходе, он ощущает себя неспособным адекватно реагировать на психологическом уровне.

У 70% респондентов преобладает высокий уровень эмоционального выгорания по шкале деперсонализации. Деперсонализацией называют такое психическое состояние человека, при котором он перестает осознавать себя как цельную личность. Она разделяется на две части – наблюдающую и действующую. Наблюдающая часть воспринимает часть действующую как чуждую, отдельную от себя. То есть человеку кажется, что собственный голос, его мысли, чувства и тело принадлежат кому-то другому. При этом он не утрачивает чувство реальности и способен объективно оценивать

обстановку. Деперсонализацию личности можно отнести к психическим отклонениям тогда, когда она имеет стойкий характер и не проходит на протяжении довольно длительного времени. Диагноз ставится на основании ряда симптомов.

По шкале редукации личных достижений большинство респондентов 40% имеют средний уровень эмоционального выгорания.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» (45%) и «деперсонализации» (70%) и низкие – по шкале «редукция персональных достижений» (30%). Таким образом, мы видим, что у большинства педагогов дошкольного образования наиболее выражена деперсонализация, характеризующаяся утратой чувства собственного «Я» и ощущением пустоты.

Если рассмотреть наиболее проявляющиеся показатели эмоционального выгорания у педагогов при высоком, среднем и низком уровнях самооотношения, можем выделить наиболее характерные из них.

Посмотрим наиболее выраженные показатели показателей эмоционального выгорания при разном уровне самооотношения.

Табл. 2.2.1.

Выраженность показателей эмоционального выгорания при разном уровне самооотношения

	Низкий уровень самооотношения	Средний уровень самооотношения	Высокий уровень самооотношения
Наиболее выраженные признаки эмоционального выгорания	Низкий уровень психоэмоционального истощения	Уровень психоэмоционального истощения выше среднего	Высокий уровень психоэмоционального истощения выше среднего
	Низкий уровень деперсонализации	Средний уровень деперсонализации	Выше среднего уровень деперсонализации
	Средний уровень редукации	Средний уровень редукации	Высокий уровень редукации

По этим данным мы можем отметить, что у группы педагогов с низким уровнем самоотношения наиболее выражены показатели эмоционального выгорания: психоэмоциональное истощение, деперсонализация и редукция. То есть негативное или сниженное восприятие себя приводит к высокой тревожности, отсутствию уверенности в себе, в том числе и как профессионале, а также приводит к отсутствию веры в свои силы и возможности.

Тогда как в группе со средним и высоким показателями самоотношения, феномен эмоционального выгорания прослеживается реже. Что очень ярко выражено у педагогов с высоким уровнем самоотношения и приводит к достижениям посредством уверенности в себе, и позитивном отношении к своей личности.

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы. Так потеря веры в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, низкая оценка своих возможностей, плохое понимание самого себя связаны с расстройством самовосприятия, эмоциональным истощением.

При снижении продуктивности, личностно-профессиональном обесценивании, потере педагогом чувства своей компетентности, присутствию у него чувства неуспеха в профессиональной сфере будет наблюдаться низкая самооценка. Также при низком уровне самоотношения прослеживается повышенная тревожность и психоэмоциональное истощение. Педагоги, не принимающие себя, не считающие себя достойными уважения, не симпатизирующие себе, не понимающие того, что с ними происходит, с высоким уровнем личностной тревожности пытаются облегчить и сократить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, у них происходит расширение сферы экономии эмоций, которая проявляется уже и вне школы. Кроме того, у таких воспитателей наблюдается неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

У педагогов с низким уровнем самооотношения, т.е. видящих в себе преимущественно недостатки, низко оценивающих свои способности, не верящих в свои силы, склонных к самообвинению, непонимающих себя, свои мысли и чувства, наблюдается проявление симптомов деперсонализации, эмоциональной отстраненности, психосоматических и психофизиологических нарушений.

Хочется отметить, что личностная тревожность имеет как положительные, так и отрицательные корреляции с симптомами эмоционального выгорания, что свидетельствует о том, что оптимальный уровень тревожности – умеренная тревожность, которая является естественной и обязательной особенностью активности личности.

Для того, чтобы подтвердить нашу гипотезу, в исследовании педагоги были распределены в зависимости от степени выраженности синдрома выгорания. Так, проведя анализ показателей эмоционального выгорания, рассмотрим общий уровень данной характеристики. А затем рассмотрим особенности самооотношения педагогов при разных уровнях эмоционального выгорания.

В исследовании были выявлены педагога с разной степенью выраженности синдрома выгорания. И с помощью критерия Мана-Уитни были определены основные различия.

Таблица 2.2.2.

Различия в показателях основных характеристик самооотношения при разном уровне эмоционального выгорания

Характеристики самооотношения	Группы педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания		U _{эмп}
	низкий	высокий	
Самообвинение	3,00	4,50	3,59*
Отношение других	0,12	1,20	5,558*
Самоуверенность	5,5	1,2	6,32**
Саморуководство	4,3	1,9	6,54**

Примечание: * - $p < 0,1$; ** - $p < 0,05$; *** - $p < 0,01$

По результатам представленных данных мы видим, что при высоком уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется самообвинением ($U=4,50$), ожиданием положительного отношения других ($U=1,20$), низкой самооценкой ($U=1,2$) и саморегуляцией ($U=1,9$). Тогда как при низком уровне эмоционального выгорания самоотношение наблюдается выраженное самоуважение ($U=5,5$) и саморегуляция ($U=4,3$).

Это указывает на то, что педагогам, у которых высокие показатели эмоционального выгорания, присуще проявление неуверенности в себе, дезорганизации, неожиданные всплески негативных эмоций. Вместе с тем, они ожидают от окружающих понимания, поддержки и положительного к ним отношения. У тех педагогов, у которых феномен эмоционального выгорания не проявляется, наблюдается уверенность в себе, своих поступках, профессиональных достижениях, правильности выбранной стратегии. При этом они организованы, сами руководят своей деятельностью и деятельностью окружающих (детей, родителей).

Проанализировав все полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

- у педагогов, с положительным глобальным самоотношением наблюдается высокая степень устойчивости и эмоциональной стабильности.

- наибольшее число испытуемых обладают средним уровнем самоуважения, который определяется непоследовательностью положительного отношения к себе, иногда нереалистичного взгляда на мир и на себя, склонность к занижению своих достоинств, иногда неудовлетворенность собой, своими качествами и поведением.

- третья часть педагогов обладает низким уровнем глобального самоотношения, который указывает на общую антипатию человека к самому себе, негативный баланс оценок своих свойств и качеств.

- педагоги с высоким уровнем глобального самоотношения, то есть в целом позитивно относящиеся к себе, которые положительно оценивают

свойства и качества своей личности, характеризуется эмоциональной стабильностью и устойчивостью.

- испытуемые, которые обладают низким уровнем глобального самоотношения, то есть негативно оценивающие свои свойства и качества личности, характеризуются психоэмоциональным истощением, снижением своего самоотношения в отношении профессионально-личностных качеств, а также у них может возникать деперсонализация личности;

- при выраженном уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется самообвинением, ожиданием положительного отношения других, низкой самооверенностью, тогда как при низком уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется выраженным самоуважением и саморуководством.

Таким образом, гипотеза, поставленная в начале исследования подтверждена.

2.3. Рекомендации педагогам ДОУ по профилактике эмоционального выгорания

Если обратиться к практике профилактики эмоционального выгорания на сегодняшний день, то, к сожалению, это является весьма нередким явлением. В первую очередь человек может сам помочь себе в избежание данного рода последствий. Один из способов личностного воздействия на предотвращение проблемы - это аутогенная тренировка, которую можно и нужно проводить самостоятельно. Для того, чтобы предотвратить возникновения стрессов, необходимо придерживаться хотя бы минимальному перечню рекомендаций:

- равномерно распределять рабочую нагрузку;
- переключаться с одной деятельности на другую. Это может

проявляться в небольших, не глобальных изменениях;

- проявлять спокойствие и лояльность к конфликтам и конфликтным ситуациям [30].

Кроме этого, профилактика эмоционального выгорания, безусловно, должна проводиться на работе. Именно поэтому тут необходима профессиональная работа психолога. Психолог проведет ряд специальных тренингов и тестирований, которые будут направлены на выявление причины эмоционального стресса. По итогам диагностики будет проведено предупреждение данной проблемы или оказана помощь в её преодолении. Беседы, профилактические и лечебные меры, личностно-ориентированные методики? тренинги - это все то, что будет направлено на решение этой проблемы [11].

Профилактика эмоционального выгорания, прежде всего, должна быть направлена на снижение действия стрессогенных факторов внешней среды. Так, для педагога важно правильно планировать свою нагрузку, оптимизировать режим работы и отдыха, разделять краткосрочные и долгосрочные цели, уметь планировать свою деятельность. Опасность эмоционального выгорания тем сильнее, чем менее индивид способен провести границу между работой и домом. Многие педагоги дома готовятся к занятиям, проверяют письменные работы. Полностью исключить такую практику невозможно, но необходимо планировать свое время так, чтобы оставались свободные вечера и выходные. В этом могут оказать существенную поддержку тренинги по тайм-менеджменту.

Важным профилактическим ресурсом, позволяющим значительно снизить риск формирования синдрома эмоционального выгорания, является развитие так называемого эмоционального интеллекта, который позволяет успешнее управлять собственными эмоциями, воспринимать чувства других людей [14]. Развитие эмоционального интеллекта, считают исследователи, значительно облегчают переживание длительного воздействия стрессогенных факторов, снижая риск развития эмоционального выгорания

[45]. Степень развития эмоционального интеллекта определяется четырьмя признаками:

1. Осознание собственных эмоций и их влияние на поведение и понимание своих сильных и слабых сторон.
2. Способность контролировать импульсивные чувства, поведение, следовать согласно обязательствам и адаптироваться к изменениям.
3. Способность понимать эмоции других и понимание динамики и расстановки сил в группе.
4. Знать поддерживать хорошие отношения, умение общаться искренне и умение работать в команде.

Для педагогов, испытывающих постоянную эмоциональную нагрузку, развитие эмоционального интеллекта представляется особенно важным, так как позволяет существенно снизить вероятность возникновения депрессии, раздражительности, повысить способность адаптации и гармоничному взаимодействию с коллективом и учащимися. Именно поэтому представляется важным и актуальным включать курс развития эмоционального интеллекта в программу профессиональной подготовки педагога. Развитие управления (владение) эмоциями и понимание эмоций окружающих, представляются наиболее важными для успешного педагогического взаимодействия. Немаловажное значение в профилактике эмоционального выгорания имеют навыки саморегулирования и релаксации.

Итак, оценивая проявления синдрома эмоционального выгорания, мы можем констатировать его негативное влияние на профессиональную деятельность и личность педагога. Следовательно, работа по диагностике и профилактике развития синдрома эмоционального выгорания имеет большое практическое значение.

В целях профилактики необходимо информировать педагогов о объективных и субъективных факторах, способствующих формированию синдрома эмоционального выгорания, его симптомах.

Профилактика развития синдрома эмоционального выгорания предполагает формирование навыков и умений вносить разнообразие в свою профессиональную деятельность:

- принимать участие в различных конференциях и семинарах, общаться с коллегами из других учебных заведений, отличающимися в профессиональном и личном плане;

- заниматься не только профессиональным, но и личностным развитием. Например, читать не только литературу, непосредственно связанную с профессией, своим предметом, но просто приносящую удовольствие;

- научиться оптимально планировать свое время, обязательно оставляя свободное время для отдыха, увлечений.

Существенное значение имеет правильная организация режима дня, обязательная двигательная активность, помогающая снизить действие стрессогенных факторов. Большую помощь может оказать овладение техникой релаксации и медитации.

Руководство учебного заведения, заинтересованное в повышении эффективности учебной и воспитательной работы, сохранении работоспособного, здорового коллектива, должно уделять внимание проведению специальных тренинговых программ личностного развития, развития эмоционального интеллекта.

Если человек стремится избежать развития синдрома эмоционального выгорания, важно научиться периодически оценивать свою жизнь, насколько реальность совпадает с желаниями индивида, что можно сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Только забота о качестве своей жизни позволит оставаться эффективным фактором личной и профессиональной жизни, сохранить психологическое здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поставленные в исследовании задачи были решены в полном объеме. По результатам теоретического анализа можно сделать ряд выводов. Самоотношение понимается многими исследователями как сложное когнитивно-аффективное образование, сформированность которого определяется уровнем взаимосвязи и степенью согласованности всех его составляющих (когнитивного, конативного и эмоционального). В структуре самоотношения принято выделять два основных компонента: рациональное отношение к себе как субъекту проявления социальной активности («Я-концепция») и эмоционально-ценностное отношение к себе – собственные переживания в отношении собственной значимости как социального субъекта. Самоотношение является сложно-структурированным психическим образованием личности, отражающим ее эмоциональную позицию по отношению к самой себе. Анализ многочисленных публикаций и психологических исследований отечественных и зарубежных авторов по теме самоотношения подтверждает, что самоотношение можно рассматривать в качестве стержневого психологического образования, состоящего из трех основных компонентов: эмоционального, когнитивного и конативного.

Педагогическая работа известна своей высокой психической напряженностью. Потому стремление воспитателя к саморазвитию, любовь к себе и правильное отношение к отдыху способны не допустить развитие излишней усталости и эмоционального выгорания, что напрямую отразится и на детях, которых важно уберечь от любого негативного психологического воздействия.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Оно возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Проанализировав все полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

- наибольшее число испытуемых обладают средним уровнем самоуважения, который определяется непоследовательностью положительного отношения к себе, иногда нереалистичного взгляда на мир и на себя, склонность к занижению своих достоинств, иногда неудовлетворенность собой, своими качествами и поведением;

- третья часть педагогов обладает низким уровнем глобального самоотношения, который указывает на общую антипатию человека к самому себе, негативный баланс оценок своих свойств и качеств;

- большая часть педагогов характеризуется высоким уровнем профессионального выгорания, что проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации или редукции;

- у педагогов, с положительным глобальным самоотношением наблюдается высокая степень устойчивости и эмоциональной стабильности;

- педагоги с высоким уровнем глобального самоотношения, то есть в целом позитивно относящиеся к себе, которые положительно оценивают свойства и качества своей личности, характеризуется эмоциональной стабильностью и устойчивостью.

- педагоги, которые обладают низким уровнем глобального самоотношения, то есть негативно оценивающие свои свойства и качества личности, характеризуются психоэмоциональным истощением, снижением своего самоотношения в отношении профессионально-личностных качеств, а также у них может возникать деперсонализация личности.

Результаты нашего исследования показали, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: у педагогов ДОУ с разным уровнем эмоционального выгорания, проявляются следующие особенности самоотношения:

– при выраженном уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется самообвинением, ожиданием положительного отношения других, низкой самоуверенностью;

– при низком уровне эмоционального выгорания самоотношение характеризуется выраженным самоуважением и саморуководством.

В результате полученных данных нами были разработаны методические рекомендации, которые направлены на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания у педагогов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды: В 2 т. [Текст] / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. - 210 с.
2. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2014. – 272 с.
3. Бернс, Р. Развитие Я- концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М.: «Прогресс», 1986. – 214 с.
4. Битянова, Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии [Текст] / Н.Р. Битянова. – М.: Флинта, 2012. – 48 с.
5. Бодалев, А.А. Восприятие человека человеком [Текст] / А.А. Бодалев. – СПб.: Изд-во ЛГУ, 2016. – 241 с.
6. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Наука, 2013. – 158 с.
7. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Олма - пресс, 2005. – 875 с.
8. Боно, Э. Шесть фигур мышления [Текст] / Э. Боно. – М.: Владос, 2010. – 147 с.
9. Василенко, А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания [Текст] / А.Ю. Василенко // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 1(4). – С. 8-10.
10. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 2014. – 118 с.
11. Васьковская, С.В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи [Текст] / С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – М.: Наука, 2016. – 192 с.
12. Власова, А.А. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / А.А. Власова, В.А. Ротанова, А.И. Торопова, А.С. Молчанова // Современные научные исследования и инновации. - 2018. - № 3 (83). - С. 32.

13. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова. – СПб.: Питер, 2015. – 212 с.
14. Воробьева, Г.В. Эмоциональное выгорание педагогов ДОУ [Текст] / Г.В. Воробьева // *Advanced Science*. - 2019. - № 3. - С. 290-292.
15. Гозман, Л.Я. Взаимосвязь отношения к себе и к другим [Текст] / Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина // *Психология*. – 2012. – №4. – С.21-29.
16. Гринберг, Дж.С. Управление стрессом [Текст] / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2015. – 648 с.
17. Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы [Текст] / Н.В. Гришина // *Психологические проблемы самореализации личности*. – 2017. – №3. – С. 15-19.
18. Джеймс, У. Психология [Текст] / У. Джеймс. – М.: Москва, 2013. – 315 с.
19. Джерсилд, А. Принцип развития в психологии [Текст] / А. Джерсилд. – М.: Владос, 2015. – 196 с.
20. Елманова, В.К. Самоотношение воспитателей ДОУ [Текст] / В.К. Елманова. – М.: Проспект, 2016. – 152 с.
21. Есаулова, Н.А. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания [Текст] / Н.А. Есаулова // *Диалектика достоинства: личностные, социальные и профессиональные константы*. - 2018. - № 2. - С. 40-42.
22. Захарова, А.В. Взаимодействие когнитивного и эмоционального компонентов самооценки [Текст] / А.В. Захарова, Е.Ю. Худобина // *Психология*. – 2010. – №1. – С. 19-23.
23. Зимичев, А.М. Психология борьбы [Текст] / А.Б. Зимичев . – М.: Альфа, 2013. – 160 с.
24. Зинченко, В.П. О целях и ценностях образования [Текст] / В.П. Зинченко // *Педагогика*. – 2010. –№ 5. – С. 3-16.

25. Ильенков, Э.В. Что такое личность? [Текст] / Э.В. Ильенков // Психология личности. – 2010. – №5. – С. 2-6.
26. Калина, Н.Ф. Вопросник самоактуализации личности [Текст] / Н.Ф. Калина // Журнал практического психолога. – 2018. – № 1. – С.65-75.
27. Ковальчук, В.И. Эмоционального выгорание [Текст] / В.И. Ковальчук. – М.: Психология, 2016. – 256 с.
28. Колышко, А.М. Психология самоотношения [Текст] / А.М.Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2014. – 102 с.
29. Кон, И.С. Развитие самосознания [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2009. – 254 с.
30. Корнилов, А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания [Текст] / А.П. Корнилов. – 2015. – №1. – С. 26-32.
31. Крупник, Е.П. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период зрелости [Текст] / Е.П. Крупник. Е.Н. Лебедева // Психологический журнал. – 2015. – № 6. – С. 12-22.
32. Кузьмина, Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения [Текст] / Н. В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 2010. – 119 с.
33. Кукулите, Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности в зарубежной психологии [Текст] / Т.Г. Кукулите // Ученые записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. - 2011. - № 1 (31). - С. 127-132.
34. Лазурский, А.Ф. Классификация личностей [Текст] / А.Ф. Лазурский. – СПб.: Питер, 2011. – 634 с.
35. Ласовская, Т.Ю. Профессиональное выгорание [Текст] / Т.Ю. Ласовская. - Новосибирск: Прогресс, 2004. - 504 с.
36. Метельский, Г.И. Понимание личности ученика и коммуникативные умения педагога [Текст] / Г.И. Метельский // Проблемы формирования личности в коллективной деятельности и общении. – 2015. – №4. – С. 59-62.

37. Морева, Г.И. Общая психология. Познавательные процессы: учебное пособие [Текст] / Г.И. Морева. – М.: Мысль, 2017. – 147 с.
38. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды [Текст] / В.Н. Мясищев. – М.: Модэк МПСИ, 2014. – 285 с.
39. Нилова, Л.А. К вопросу о формировании синдрома эмоционального выгорания [Текст] / Л.А. Нилова, О.А. Логвиненко // Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт. - 2018. - № 4. - С. 203-206.
40. Нилова, Л.А. Некоторые особенности развития синдрома эмоционального выгорания [Текст] / Л.А. Нилова, О.А. Логвиненко // Colloquium-journal. - 2018. - № 8-4 (19). - С. 27-30.
41. Орел, В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование [Текст] / В.Е. Орел. – М.: Наука, 2011. – 132 с
42. Орлов, А.Б. Склонность и профессии [Текст] / А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 2011. – 312 с.
43. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система [Текст] / С.Р. Пантилеев. – М.: МГУ, 2001. – 110 с.
44. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. [Текст] / А.А. Рукавишников. - Ярославль, 2001. - 173 с.
45. Савин, В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения [Текст] / В.Ф. Савин // Вопросы психологии. – 2015. – №3. – С.62-72.
46. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 2010. – 206 с.
47. Столин, В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Психология, 2010. – 114 с.

48. Тюков, А.А. О путях описания психологических механизмов рефлексии [Текст] / А.А. Тюков // Проблемы рефлексии. – 2017. – №5. – С.68-75.
49. Фруст, Дж.Б. Невротик. Его среда и внутренний мир [Текст] / Дж.Б. Фруст. – М.: Альфа, 2009. – 136 с.
50. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности [Текст] / М.В. Хватова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2015. - № 1 (25). - С. 9-17.
51. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. – М.: Наука, 2006. – 174 с.
52. Чернисс, К. Профессиональное выгорание [Текст] / К. Чернисс. – М.: Психология, 2015. – 196 с.
53. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 2012. – 144 с.
54. Шниберг, У. Самоотношение педагогов [Текст] / У. Шниберг. – М.: Мысль, 2008. – 258 с.
55. Щербаков, А.И. Совершенствование психолого-педагогического образования будущего педагога [Текст] / А.И. Щербаков // Вопросы психологии. – 2011. – №5. – С. 85-89.
56. Якобсон, С.Г. Формирование Я-потенциального положительного, как метод регуляции поведения [Текст] / С.Г. Якобсон// Психология. – 2011. – №3. – С. 5-9.
57. Christina, Maslach[en], Susan, E. Jackson. The measurement of experienced burnout (англ.) [Текст] / Maslach[en] Ch., E. Jackson S // Journal of Occupational Behaviour[en]. - 1981. - Vol. 2. - P. 99–113. - ISSN 0894-3796.