

Захаренко Евгения Александровна
Магистрант 3 курса ХГУ им. Н.Ф. Катанова,
РФ, г. Абакан,
Научный руководитель Япарова Ольга Георгиевна
Кандидат психологических наук, доцент кафедры психолого-
педагогического образования, ИНПО ХГУ им. Н. Ф. Катанова,
РФ, г. Абакан

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются особенности копинг-стратегий педагогов дошкольного образования с разным уровнем эмоционального выгорания. Организация работы по сохранению психического здоровья и эмоционального благополучия педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблему эмоционального выгорания можно считать серьезной и актуальной проблемой в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье, педагоги дошкольных образовательных учреждений, факторы стресса.

Annotation. This article discusses the features of coping strategies of preschool teachers with different levels of emotional burnout. The organization of work to preserve the mental health and emotional well-being of teachers is one of the most urgent tasks of the modern education system, and the problem of emotional burnout can be considered a serious and urgent problem in professional activity.

***Keywords:** coping strategies, coping behavior, emotional burnout, psychological health, teachers of preschool educational institutions, stress factors.*

Современное состояние системы образования носит динамично изменяющийся характер, в котором заложены высокие ожидания от заинтересованных сторон. В отечественном образовании реализуется инклюзивная образовательная политика, происходит регулярное увеличение рабочей нагрузки и необходимости повышения профессиональной квалификации – все это привносит дополнительную стрессовую нагрузку на педагогический состав всех уровней образовательной системы, и, как следствие увеличивает риск эмоционального выгорания [3, С. 27-32]. Если проблематику эффективной реализации копинг-стратегий педагогического состава оставить нерешенной, стресс педагогов окажет существенное негативное влияние на физическое и психическое здоровье, ускорит текучесть кадров, а вся система образования, с большой долей вероятности, не будет функционировать должным образом.

Проблематика, связанная с профессиональным эмоциональным выгоранием, отражена в трудах В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Л.Д. Деминой, Е.В. Ермаковой, А.Л. Журавлева, В.Е. Орел, Т.И. Рогинской. Непосредственно эмоциональному выгоранию педагогов дошкольного образования посвящены работы М.В. Гомезо, С.А. Козловой, Т.А. Куликовой, З.В. Луковцевой, Е.А. Петровой [2, С.160].

Обусловленная нами проблема и её актуальность определили тему исследования: «Особенности копинг-стратегий педагогов дошкольного образования с разным уровнем эмоционального выгорания».

Мы предположили, что существуют особенности копинг-стратегий поведения педагогов дошкольного образования с разным уровнем эмоционального выгорания, а именно для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания характерны копинг-стратегии поведения,

направленные на решение проблем, а с низким и средним уровнем эмоционального выгорания характерны копинг-стратегии поведения, направленные на эмоции и социальную поддержку.

За основу мы брали :

- положение Н.А. Сироты и В.Я. Ялтонского о том, что копинг-стратегии – это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам, предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса [5, С.135];

- концепцию В.В.Бойко, в которой эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще - профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой - выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами [1 С. 65-81] ;

- концепцию Е.А. Климова о периодизации профессионального становления личности.

Нами были проведены : методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой); методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведения в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана и опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», разработанный на основе трехфакторной модели К.Маслач и С. Джексон, адаптированный вариант Н.Водопьяновой, Е. Старченковой. В качестве метода математической статистики мы использовали однофакторный дисперсионный анализ.

В исследовании приняли участие 60 педагогов из сельских дошкольных образовательных организаций Красноярского края.

При формировании эмпирической выборки принимались во внимание следующие критерии:

1. Содержательный критерий (критерий операционной валидности). Подбор экспериментальной группы должен определяться предметом и гипотезой исследования.

2. Критерий эквивалентности испытуемых (критерий внутренней валидности). Предполагает учёт всех значимых характеристик объекта исследования; различий, которые могут существенно повлиять на зависимую переменную. Результаты, полученные при исследовании экспериментальной выборки, должны распространяться на каждого члена.

3. Критерий репрезентативности (критерий внешней валидности). Группа лиц, участвующих в эксперименте, должна представлять всю часть популяции, по отношению к которой можно принять данные, полученные в ходе исследования. Эмпирическая выборка может представлять только часть интересующего множества.

Полученные результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко представлены в таблице 1.

Таблица 1

Шкалы эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования по методике В. В. Бойко

Шкалы	Сформированность		В стадии формирования		Несформированность	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«Напряжение»	5	8	18	30	37	62
«Резистенция»	21	35	32	53	6	10
«Истощение»	37	62	7	12	16	32

Анализ результатов, представленных в таблице 1, показал, что по шкале «Напряжение» у пяти испытуемых (8%) наблюдается сформированность признака эмоционального выгорания, у 18 испытуемых (30%) данный признак находится в стадии формирования и у 37 испытуемых (62%) данный признак не сформирован.

Показатели по шкале «Резистенция» распределены следующим образом: у 21 педагога (35%) наблюдается сформированность признака эмоционального выгорания, у 32 испытуемых (53%) данный признак находится в стадии формирования и у 6 человек (10%) данный признак несформирован.

Показатели по шкале «Истощение» распределены следующим образом: у 37 испытуемых (62%) наблюдается сформированность признака эмоционального выгорания, у 7 человек (12%) данный признак находится в стадии формирования. Несформированность данного признака выявлена у 16 испытуемых (32%).

Наглядно результаты диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко представлены на рисунке 1.

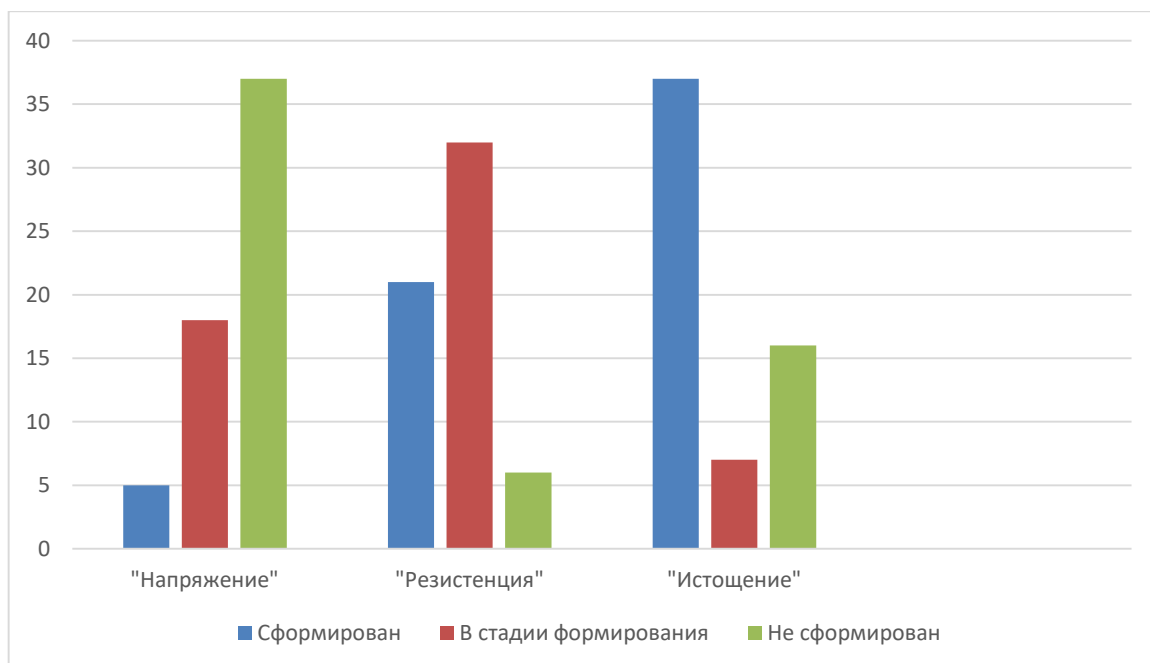


Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Полученные результаты по методике «Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный вариант Н. Водопьяновой, Е. Старченковой, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни профессионального (эмоционального) выгорания педагогов дошкольного образования (по методике К. Маслач и С. Джексон, адаптированный вариант Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«Психоэмоциональное истощение»	16	27	6	10	38	63
«Деперсонализация»	11	18	23	38	26	44
«Редукция личных достижений»	31	52	17	28	12	20

Анализ представленных в таблице 2 результатов показал, что по шкале «Психоэмоциональное истощение» почти у трети (27%) испытуемых наблюдается высокий уровень эмоционального выгорания, у 6 испытуемых (10%) данный признак находится на среднем уровне и у более половины (63%) испытуемых данный признак находится на низком уровне.

Показатели по шкале «Деперсонализация» распределены следующим образом: высокий уровень – у 11 испытуемых (18%), средний уровень – у 23 человек (38%), низкий уровень – у 26 человек (44%).

Показатели по шкале «Редукция личных достижений» распределены следующим образом: высокий уровень – у 31 испытуемых (52%), средний уровень – у 17 человек (28%), низкий уровень – у 12 человек (20%).

Наглядно результаты диагностики по методике «Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный вариант Н. Водопьяновой, Е. Старченковой, представлены на рисунке 2.

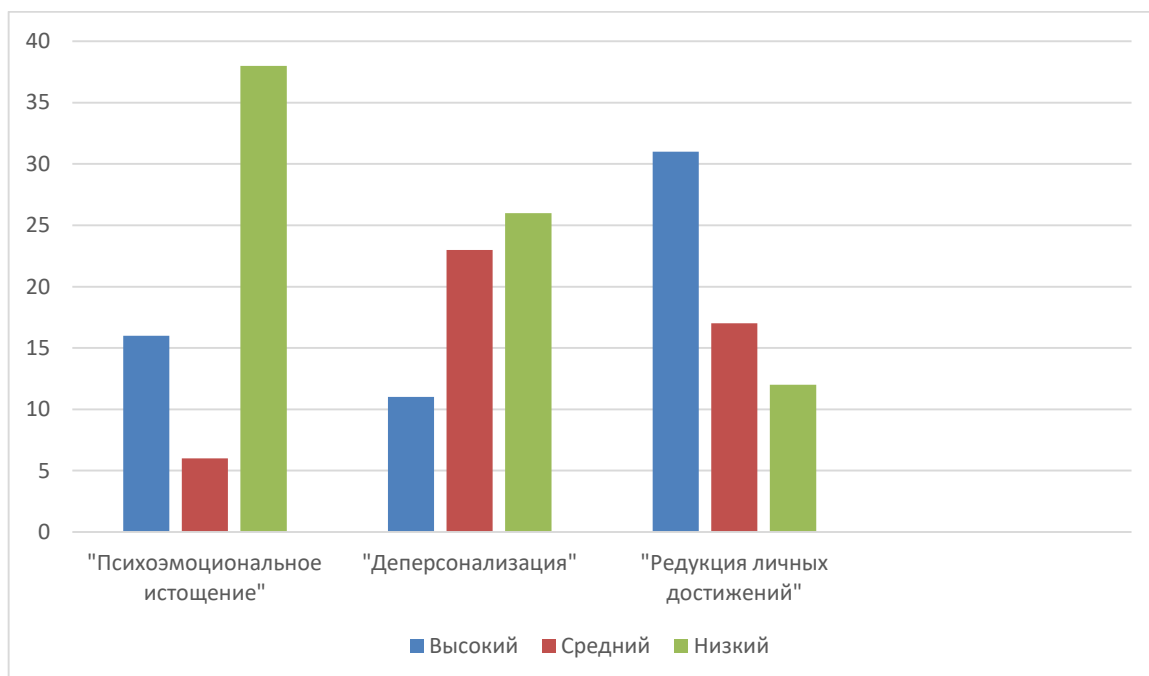


Рисунок 2 – Результаты диагностики по методике «Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный вариант Н. Водопьяновой, Е. Старченковой

Для исследования совладающего поведения педагогов дошкольного образования использовалась методика исследования базисных копинг-стратегий - «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана и методика копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой).

Полученные результаты по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана представлены в таблице 3.

Исследование совладающего поведения педагогов дошкольного образования по методике Д. Амирхана

Базисные копинг-стратегии	Кол-во	%
«Решение проблем»	52	87
«Поиск социальной поддержки»	8	13
«Избегание»	0	0

Анализ представленных в таблице 3 результатов показал, что стратегию преодоления стресса по шкале «Решение проблем» используют 52 испытуемых (87%), а стратегии «Поиск социальной поддержки» в преодолении ситуаций стресса придерживаются 8 испытуемых (13%). Использование стратегии «Избегание» у испытуемых не выявлено.

Наглядно результаты диагностики по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, представлены на рисунке 3.

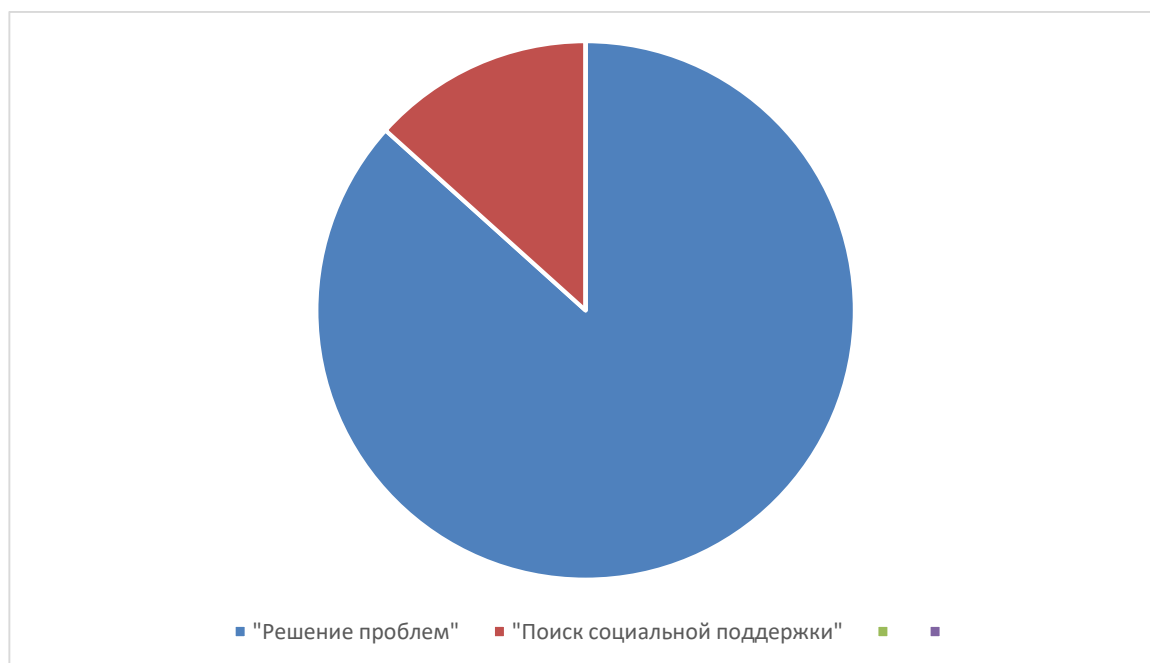


Рисунок 3 – Результаты диагностики по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана

Полученные результаты по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) представлены в таблице 4.

Таблица 4

Анализ копинг-поведения педагогов дошкольного образования в стрессовых ситуациях (методика С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Копинг	Кол-во	%
«Копингориентированный на решение задачи»	53	88
«Копингориентированный на эмоции»	7	22
«Копингориентированный на избегание»	0	0
«Копинг ориентированный на отвлечение»	0	0
«копингориентированный на социальное отвлечение»	0	0

Анализ полученных данных, представленных в таблице 4, показал, что у 88% испытуемых, ведущей копинг-стратегией является стратегия, направленная на решение проблем, которая отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.

12% испытуемых присущи копинг-стратегии поведения, направленные на поиск социальной поддержки, которые позволяют при помощи внешних социальных ресурсов успешно совладать со стрессовой ситуацией.

Наглядно результаты диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой), представлены на рисунке 4.

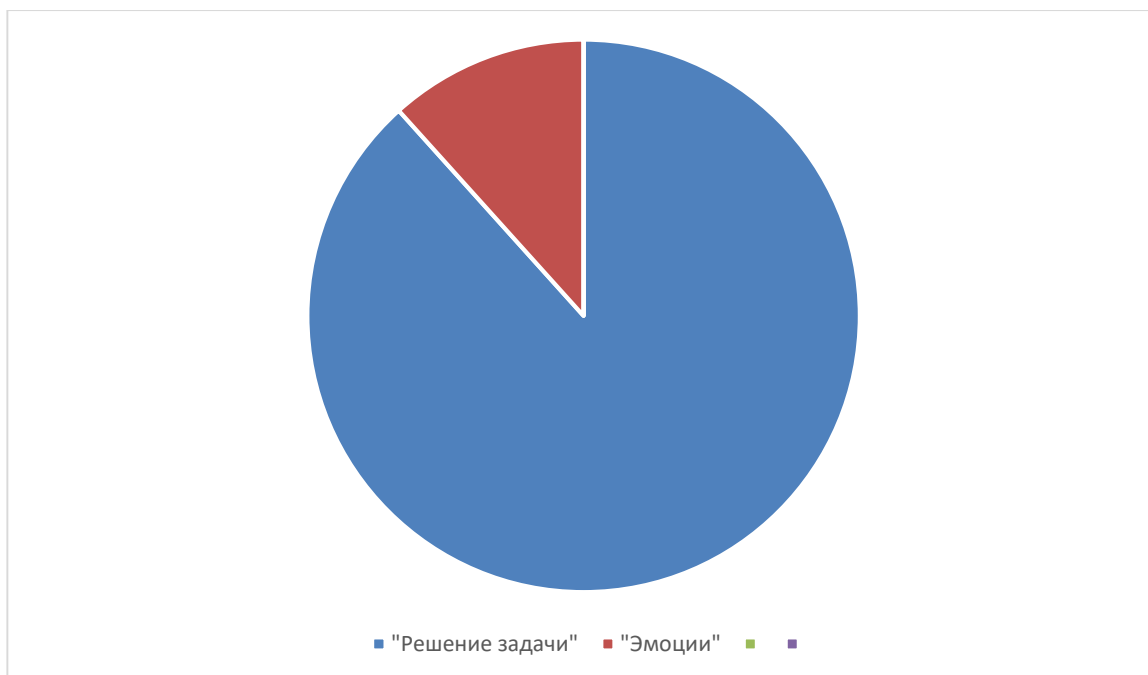


Рисунок 4 – Результаты диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой)

Результаты обработки данных с помощью однофакторного дисперсионного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты обработки данных с помощью методов математической статистики

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
«Копинг на решение задач»	58,7	55,2	51,7
«Копинг на эмоции»	43,05	47,06	53,08

Анализ полученных данных, представленных в таблице 5 показал, что высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у испытуемых, копинг-стратегия которых ориентирована на решение задач. Испытуемым с низким уровнем эмоционального выгорания свойственно использовать копинг-стратегии, ориентированные на эмоции.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, заключающаяся в предположении, что существуют особенности копинг-стратегий поведения педагогов дошкольного образования с разным уровнем эмоционального выгорания, а именно для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания характерны копинг-стратегии поведения, направленные на решение проблем, а с низким и средним уровнем эмоционального выгорания характерны копинг-стратегии поведения, направленные на эмоции и социальную поддержку, нашла свое подтверждение.

На основе полученных в период проведения исследования данных, нами была разработана программа тренинга, направленная на формирование конструктивных копинг-стратегий поведения педагогов дошкольных образовательных организаций.

Библиографический список:

1. Бойко А.Д. Возможности диагностики диспозиций защитного и совладающего поведения в образовательной среде [Текст] /А.Д. Бойко // Образование и наука. – 2015. – № 8 (127). – С. 65-81.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. [Текст] Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – 160 с.
3. Иваницкий, Е.Ф. К пониманию и профилактике эмоционального выгорания учителя: от теории к практике [Текст] /Е.Ф. Иваницкий // Психологическое обозрение. – 2015. – № 7. – С. 27-32.
4. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 89 с.
5. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 2010. – 135 с.