

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №3, Том 7 / 2019, No 3, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-3-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN319.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Малышев И.В. Характеристика адаптивности и стрессоустойчивости личности у эмоционально выгорающих работников дошкольного образования // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN319.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Malyshev I.V. (2019). Characteristic of adaptability and stress tolerance of personality among emotionally burned-out employees of preschool education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN319.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

Малышев Иван Викторович

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: iv.999@list.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4191-6555>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=561228

Характеристика адаптивности и стрессоустойчивости личности у эмоционально выгорающих работников дошкольного образования

Аннотация. В статье рассматривается проблематика эмоционального выгорания во взаимосвязи с стрессоустойчивостью и адаптационными возможностями личности у работников дошкольного образования. Представлены результаты анализа индивидуально и социально-психологических характеристик личности, отражающих адаптивность и стрессоустойчивость у специалистов с разными проявлениями эмоционального выгорания. Результаты эмпирического исследования выполнены на выборке воспитателей детских садов города Саратова ($n = 80$ в возрасте 24–65 лет). Применен следующий диагностический инструментарий: для выявления степени выраженности эмоционального выгорания (опросник В.В. Бойко) и изучения индивидуальных и социально-психологических характеристик личности, отражающих возможности её адаптивности и стрессоустойчивости (методика СМИЛ – стандартизированный многофакторный метод исследования личности, который представляет собой адаптированный вариант теста ММРІ). Для статистической обработки применен метод определения средних, параметрический метод (t-критерий Стьюдента) и непараметрический метод (критерий Манна-Уитни U) сравнения двух независимых выборок.

У значительного числа специалистов отмечена высокая вероятность развития синдрома выгорания. Для 38 % воспитателей характерны выраженные проявления синдрома (негативные изменения затрагивают все три фазы выгорания). В эмпирическом исследовании проведен типологический анализ характеристик личности, отражающих устойчивость к стрессам и адаптивность воспитателей детских садов в группах с высоким и низким эмоциональным выгоранием. Статистически значимые различия выявлены по следующим составляющим-шкалам личности: шкала «невротического сверхконтроля», «депрессивности», «тревожности», «индивидуальности» и «социальной интроверсии». Установлено, что характеристики стрессоустойчивости и в целом адаптационные возможности личности эмоционально

выгорающих работников низкие или имеют тенденцию к снижению в отличие от специалистов без признаков выгорания. Намечены оптимальные пути преодоления и профилактики синдрома выгорания у работников дошкольного образования. Целесообразно создание специальных программ профилактики и коррекции, включающих диагностико-коррекционный принцип, использование социально-психологического тренинга и т. д.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; работники дошкольного образования; стрессоустойчивость и адаптивность личности

Введение

На сегодняшний день исследования в области резистентности и адаптивности личности к длительным рабочим стрессам представляют собой важную составляющую психологии. Проблематика эмоционального выгорания во взаимосвязи с такими явлениями как стрессоустойчивость личности и возможности ее индивидуальной и социально-психологической адаптации не потеряла свою актуальность и отражена во многих в научно-практических исследованиях. В частности, это продиктовано риском дезадаптации личности и необходимости сохранения ее устойчивости к негативным изменениям в сложных социально-экономических условиях развития общества. Так, риск возникновения эмоционального выгорания в профессиях социального типа продолжает оставаться высоким и особенно затрагивает специалистов в области педагогической деятельности, например воспитателей детских дошкольных образовательных организаций, труд которых сопряжен с повышенной стрессогенностью и сложностью межличностного взаимодействия.

Несмотря на разработанность проблемы эмоционального выгорания в трудах многих отечественных и зарубежных ученых данное явление остается злободневным и сложным на фоне постоянно нарастающих стрессов. Н.Е. Водопьянова и Е.Н. Старченкова связывают выгорание с ростом конкуренции в разных областях деятельности, резко увеличивающимися информационными нагрузками на личность, которые создают предпосылки для ее нервно-эмоционального перенапряжения в сложных меняющихся социально-экономических условиях [1].

Изучение проблемы эмоционального выгорания личности и связанных с ней психологических явлений индивидуальной и социально-психологической адаптации в настоящее время трудно представить без применения новых теоретико-методологических подходов. Так, в работе В.В. Константинова отражен комплексный и системно-динамический подход к исследованию социально-психологической адаптации [2]. Он базируется на теории массового (коллективного) сознания, конфликтологическом подходе, проблематики социальной психологии личности и социально-психологических явлений в малых и больших группах, массовидных явлениях психики и т. д. В рамках системно-диахронического подхода, Р.М. Шамионов показывает, что социальная активность личности является существенным эффектом социализации и развития субъекта, оказывая влияние на сохранение динамического равновесия в группе, обществе [3]. Несомненно, что данное явление оказывает позитивное влияние на адаптивность личности, повышая ее стрессоустойчивость, снижая тем самым риск возникновения выгорания. В другом исследовании автор раскрывает структуру адаптационной готовности личности и подчеркивает роль данной проблемы как важной составляющей, которая позволяет сохранить настрой на приспособление к значимой ситуации в контексте реализации мотивационно-потребностной сферы. В целом определить исход ситуации и возможные средства и действия личности [4]. В наших исследованиях эмоционального выгорания и резистентности личности к длительным рабочим стрессам, а также возможности ее адаптивности обосновывается социально-психологический аспект проблематики, в

частности в экстремальных условиях деятельности [5]. Особый акцент сделан на взаимосвязи социально-психологических и индивидуальных характеристик личности, отражающих её устойчивость к стрессам с эмоциональным выгоранием [6]. Также подчеркивается значение стратегий преодолевающего поведения и социально-психологической адаптации личности на примере и профессиональной социализации у учителей [7].

В современных исследованиях отечественных ученых довольно широко освещены особенности эмоционального выгорания в условиях деятельности (профессиях), связанных с повышенной опасностью, высоким риском для жизни [8]. Отмечается, что в сложных или экстремальных условиях вероятность возникновения эмоционального выгорания заметно возрастает. Так, в работе А.В. Маркер, Е.В. Карсаковой отмечена взаимосвязь между ценностными ориентациями и стадиями выгорания у специалистов МЧС [9]. Похожие результаты всесторонне представлены нами в более раннем исследовании, на выборке специалистов служащих в экстремальных условиях. Впрочем, это не умаляет важность перечисленных отечественных разработок в области эмоционального выгорания в плане дальнейших научных изысканий и разработки коррекционных программ. Ученые за рубежом, анализируя факторы возникновения стрессового расстройства в виде синдрома выгорания, отмечают как роль экстремальных условий в профессии, так и позитивное влияние творческой активности, которое способствует адаптации личности и при этом препятствует выгоранию [10].

Как следует из ряда работ, существенное значение в возникновении эмоционального выгорания личности играют адаптационные составляющие личности. Исходя из этого, целью нашего исследования является изучение характеристик адаптивности и стрессоустойчивости личности у работников дошкольного образования с разными проявлениями эмоционального выгорания.

Методы исследования

В исследовании эмоционального выгорания у воспитателей детских садов применен опросник В.В. Бойко. Методика содержит 84 вопроса и 16 шкал, позволяющих диагностировать эмоциональное выгорание на трех уровнях. Изучение индивидуальных и социально-психологических характеристик личности, отражающих возможности её адаптивности и стрессоустойчивости проводилось посредством методики СМИЛ (ММРІ в адаптации Ф.Б. Березина, Л.Н. Собчик). Миннесотский многомерный личностный опросник (ММРІ) представляет собой тест анкетного типа, состоящий из 566 утверждений, которые испытуемые должны признать верным для себя или отвергнуть. Основные шкалы методики позволяют раскрыть все стороны личности и ее проблемы, как на психологическом уровне, так и клиническом. При этом дается подробная картина стрессоустойчивости личности и возможностей ее социальной и профессиональной адаптации.

Для анализа статистически значимых различий явлений и проведения типологического анализа использован t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна-Уитни. Выборку исследования составили 80 воспитателей дошкольного образования города Саратова в возрасте от 24 до 65 лет.

Результаты исследования

Исходя из результатов проведенной диагностики уровня эмоционального выгорания у работников детских садов, выявлена группа, состоящая из 67 % испытуемых от общего числа обследованных с разной степенью эмоционального выгорания («резистенция» или

«напряжение»). Степень их выраженности предполагает начальные этапы формирования синдрома у 29 % испытуемых. У 38 % от общего числа диагностируемых воспитателей произошли более выраженные и глубокие изменения в личности, которые распространяются на две-три фазы выгорания, то есть они эмоционально выгорают.

Далее изучались стрессоустойчивость и адаптационные возможности, выраженные в характеристиках личности воспитателей детских садов с признаками выгорания и без заметных нарушений. В результате проведенного исследования выделены две крайние группы работников дошкольного образования с высоким и низким уровнем выгорания, получены усредненные личностные профили. Для подтверждения полученных ранее результатов был проведен типологический анализ характеристик личности, отражающих устойчивость к стрессам и адаптивность воспитателей детских садов в группах с высоким и низким эмоциональным выгоранием (см. табл.).

Таблица

Показатели свойств личности, характеризующих стрессоустойчивость и адаптацию у воспитателей детских садов с признаками эмоционального выгорания и при его отсутствии

Характеристики личности по методике СМИЛ (ММРІ)	t-критерий Стьюдента	Степень значимости	Критерий Манна-Уитни (U)	Степень значимости
Шкала невротического сверхконтроля	2,9	0,005	137	0,035
Шкала депрессивности	4,2	0,0001	78	0,001
Шкала эмоциональной лабильности	1,6	0,1	150	0,07
Шкала импульсивности	0,5	0,5	185	0,3
Шкала женственности	0,9	0,3	183	0,3
Шкала ригидности	-1,3	0,1	150	0,07
Шкала тревожности	2,1	0,04	170	0,1
Шкала индивидуальности	-2,4	0,001	15	0,001
Шкала оптимистичности	-1,4	0,1	162	0,1
Шкала социальной интроверсии	4,7	0,001	47	0,001

Обнаружены статистически значимые различия по следующим составляющим (шкалам) личностного профиля: шкала «невротического сверхконтроля» ($t = 2,9$; $p < 0,01$), «депрессивности» ($t = 4,2$; $p < 0,01$), «тревожности» ($t = 2,1$; $p < 0,05$), «индивидуальности» ($t = -2,4$; $p < 0,01$) и «социальной интроверсии» ($t = 4,7$; $p < 0,01$). Достоверность полученных результатов подтверждена и посредством непараметрического метода сравнения двух независимых выборок (критерий Манна-Уитни U). Получены аналогичные статистически значимые различия.

Обсуждение

Из полученных результатов следует, что для работников с отсутствием синдрома выгорания характерно наличие коммуникабельности, снижение тревожности, хороший уровень социальной активности. Воспитатели, обладающие подобным профилем личности, более активны, стеничны, уверены в себе, эмоционально и стрессоустойчивы, настойчивы в достижении целей, менее внушаемы, тревожны, самокритичны. Они лучше осознают свою роль в случае возникновения конфликтных ситуаций. В том числе меньше перекалывают ответственность на других специалистов. Отмечается более позитивный стиль реагирования на сложную (стрессовую) ситуацию. Обнаруженные различия по показателям-шкалам методики говорят о таких характерных чертах личности, которые способствуют развитию синдрома выгорания, то есть имеют отношения к выгорающим работникам детских садов. Сюда относится социальная пассивность, трудности в отстаивании собственного мнения, внутреннее

эмоциональное напряжение, сдерживание активной самореализации, инертность в принятии решений, не удовлетворенность и пессимистическая оценка своих перспектив, тревожность, ограничительный стиль поведения, субъективизм суждений и оценок, эгоцентризм, а также психосоматические тенденции и т. д.

Заключение

Общая характеристика состояния работников дошкольного образования по результатам диагностики эмоционального выгорания скорее негативная. Отмечено более 60 % испытуемых-воспитателей с проявлением эмоционального синдрома выгорания, что в целом указывает на высокую вероятность возникновения синдрома.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что характеристики стрессоустойчивости и в целом адаптационные возможности личности эмоционально выгорающих работников дошкольного образования низкие или имеют тенденцию к снижению в отличие от работников без признаков эмоционального выгорания. У специалистов без признаков синдрома уровень индивидуальной и социально-психологической адаптации в основном высокий. Для определения взаимосвязи между изучаемыми явлениями, планируется проведение дополнительного исследования с анализом корреляционных связей и их психологической интерпретацией.

С целью решения имеющихся проблем необходима выработка оптимальных путей преодоления и профилактики синдрома выгорания у работников дошкольного образования. Целесообразно создание специальных программ профилактики и коррекции, включающих диагностико-коррекционный принцип, использование социально-психологического тренинга и т. д. Так, программа тренинга может включать несколько направлений работы: нормализацию психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости личности; активизацию конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций; повышение социальной компетентности и т. д.

Информация о конфликте интересов:

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Информация о спонсорстве:

Исследование не имело спонсорской поддержки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. С. 29–30.
2. Константинов В.В. Системно-динамический подход к социально-психологической адаптации мигрантов // Человеческий капитал. 2018. № 4 (112). С. 49–62.
3. Шамионов Р.М. Социальная активность личности и группы: определение, структура и механизмы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15. № 4. С. 379–394.
4. Шамионов Р.М. Структура адаптационной готовности личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16. № 4. С. 454–458.
5. Малышев И.В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2009.
6. Малышев И.В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с высоким и низким эмоциональным выгоранием // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11. № 3. С. 83–87.
7. Малышев И.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии копинг-поведения учителей школ в процессе профессиональной социализации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1 (5). С. 30–34.
8. Сабурова А.А., Кислицына И.Г. Феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников МЧС // Инженерные кадры – будущее инновационной экономики России. 2015. № 1–7. С. 82–84.
9. Маркер А.В., Карсакова Е.В. Эмпирическое исследование взаимосвязи ценностных ориентаций и эмоционального выгорания у сотрудников противопожарной службы МЧС // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 20. С. 21–31.
10. Левицкая И.П. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у инспекторов органов государственного пожарного надзора МЧС республики Беларусь // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2013. № 3 (78). С. 112–118.

Malyshev Ivan Viktorovich

Saratov state university, Saratov, Russia

E-mail: iv.999@list.ru

Characteristic of adaptability and stress tolerance of personality among emotionally burned-out employees of preschool education

Abstract. The article deals with the problematic of emotional burnout in relation to the stress tolerance and the adaptive possibilities of the personality among preschool education workers. The results of the analysis of the individual and social-psychological personality characteristics, reflecting the adaptability and stress resistance of specialists with different appearances of emotional burnout, are presented. The results of the empirical investigation were performed by the choice of kindergarten teachers in the city of Saratov (n = 80, of age 24–65 years). The following diagnostic tools were used: to determine the severity of emotional burnout (questionnaire V.V. Boyko) and of the study of individual and socio-psychological personality characteristics, reflecting the ability of adaptability and the stress resistance (the SMIL methodic is a standardized multifactorial method of personality investigation, which is an adapted version of the MMPI test). For statistical processing, the method of determining the average, the parametric method (Student's t-criterion) and the non-parametric method (Mann-Whitney U-criterion) are used to compare two independent samples.

A significant number of specialists have a high probability of developing emotional burnout syndrome. 38 % of kindergarten teachers are characterized by pronounced manifestations of the syndrome (negative changes affect all three phases of burnout). An empirical investigation conducted a typological analysis of personality characteristics, reflecting the stress resistance and adaptability of kindergarten teachers in groups with the high and low emotional burnout. Statistically significant differences were discovered by the following constituent personality scales: the scale of “neurotic overcontrol”, “depression”, “anxiety”, “individuality” and “social introversion”. It is established that the characteristics of stress tolerance and, in the whole, the adaptive possibilities of personality of emotionally burned-out workers are low or have a tendency to decrease in contrast to specialists without signs of burnout. The optimal ways of overcoming and preventing emotional burnout syndrome among preschool education workers are outlined. It is reasonable to create special programs for prevention and correction, including the diagnostic and correctional principle, the use of socio-psychological training, etc.

Keywords: emotional burnout syndrome; workers of preschool education; stress tolerance and personal adaptability