

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Тонкошкуровой Екатерины Юрьевны

Научный руководитель
кандидат психол.наук, доцент

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Внимание многих исследователей сегодня все более обращено к частым изменениям, происходящим в обществе, нестабильности социальных процессов, которые оказывают влияние на жизнь современного человека и будущих поколений. Подобные трансформации общества указывают на актуальность и необходимость изучения социально-психологических проблем в разных аспектах. Непредсказуемость социальных явлений предъявляет повышенные требования и к самой личности, которой необходимо, еще более чем когда-либо, учитывать внешне обусловленные социальные требования, изменяться, быть готовой к предстоящим переменам и сохранять при этом внутренние установки и убеждения.

Для обозначения подобного состояния Х.Дж. Фрейденбергер ввел понятие «эмоциональное выгорание», характеризуя психологическое состояние здоровых людей, находящихся в активном общении с клиентами или пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Проблема эмоционального выгорания многократно становилась предметом исследований многих специалистов в области общей, педагогической, социальной психологии. Ряд работ посвящен анализу, изучению синдрома эмоционального выгорания, причинам его возникновения и последствиям, методам психодиагностики и коррекции при его возникновении (В.В.Бойко, Н.Е.Водопьянова, В.Е.Орел. и др.).

Синдром эмоционального выгорания носит сложный характер, многообразие интерпретации его причин и проявлений требует поиска новых путей его снижения, поиска стратегий по оптимизации профессиональной деятельности, адаптации личности к быстроменяющимся социальным условиям.

Одной из актуальных проблем, связанных с обеспечением эффективности профессиональной деятельности, поддержанием высокого уровня функциональности, а также охраной здоровья сотрудников

практически в любой организации, является профилактика синдрома «эмоционального выгорания».

Сегодня увеличивается вероятность развития прокрастинации и синдрома эмоционального выгорания. Каждый человек, хоть раз в жизни, сталкивался с ситуацией, когда не хочется начинать важное дело. Одни люди откладывают дела на потом, другим вечно что-то мешает и отвлекает (телефон, социальные сети, телевизор, компьютер). Для данного поведения существует специальный психологический термин – «прокрастинация». Многие ученые нашего времени даже говорят, что прокрастинация является вирусом нашего времени, от которого найти вакцину очень непросто. Исходя из выше сказанного, особый интерес вызывает изучение взаимосвязи прокрастинации и эмоционального выгорания личности у воспитателей дошкольных учреждений.

Предмет исследования: взаимосвязь прокрастинации и эмоционального выгорания личности у воспитателей дошкольных учреждений.

Гипотеза исследования

Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между прокрастинацией и эмоциональным выгоранием личности у воспитателей дошкольных учреждений.

Цель исследования – изучение взаимосвязи прокрастинации и эмоционального выгорания личности у воспитателей дошкольных учреждений.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать понятие прокрастинации и эмоционального выгорания. .
2. Организовать эмпирическое исследование эмоционального выгорания и прокрастинации.

3.Подготовить психолого-педагогические рекомендации, направленные на снижение прокрастинации и эмоционального выгорания воспитателей дошкольных учреждений.

Теоретической и методологической основой исследования являются ведущие принципы, подходы, положения и концепции в психологии: комплексный подход (Б.Г.Ананьев, Е.Ф. Рыбалко); принцип единства личности и деятельности (Е.А.Климов, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.); общетеоретические и экспериментальные подходы к изучению синдрома «эмоционального выгорания» в отечественной и зарубежной психологии (В.В. Бойко, М. Буриш, Н.Е. Водопьянова, Н.В.Гришина, С.Джексон, Э.Ф.Зеер, К.Кондо, М.Ляйтер, К.Маслач, Л.М.Митина, В.Е.Орел, Т.И.Ронгинская,

Методы исследования:

- теоретические – анализ, синтез, систематизация, абстрагирование, конкретизация положений психолого-педагогической и специальной литературы;

- эмпирические: наблюдение, беседа, психологическая диагностика, математическая и статистическая обработка данных.

Для достижения поставленной цели, задач и подтверждения гипотезы в работе были применены следующие методы эмпирического исследования: опросник ММРІ, опросник для выявления степени эмоционального выгорания В. В. Бойко, опросник синдрома выраженности прокрастинации.

Методы статистической обработки данных включали следующие: коэффициент корреляции К.Пирсона; коэффициент выявления статистически значимых различий (t – критерий Стьюдента).

База исследования: В качестве испытуемых задействовано 70 воспитателей детских садов города Энгельса с разным профессиональным стажем. Все испытуемые – женщины в возрасте от 23 до 65 лет.

Структура ВКР состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложений.

1. Во введении обосновывается проблема и её актуальность, объект, предмет, цели, задачи, методы и методики исследования.

2. В I главе проводится теоретическое исследование понятия прокрастинации личности, эмоционального выгорания, факторов выгорания и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

3. Во II главе проводится исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального выгорания личности у воспитателей дошкольных учреждений. Определены особенности корреляционных взаимосвязей. Даны психолого-педагогические рекомендации, направленные на снижение риска возникновения выгорания и прокрастинации.

4. Итогом данной работы является Заключение, содержащее выводы по теме.

5. К работе прилагается: список использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет эмпирического исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены методы эмпирического исследования.

В первой главе рассматривается явление прокрастинации и эмоционального выгорания.

Под прокрастинацией понимается комплексное явление, которое включает в себя: компонент поведенческий (прокрастинация как закрепленный механизм поведения человека), когнитивный компонент (специфика ощущения результатов деятельности, а также мотивация к выполнению деятельности), эмоциональный компонент (высокая тревожность, страх неудачи и невротизация, эмоциональная перегруженность и пр), а также подсознательный компонент (прокрастинация как защитный

механизм личности, который срабатывает при повышении тревоги и оценке ситуации выполнения какой-либо задачи как сильно опасной, угрожающей).

Данная проблематика призывает дальнейшее изучение и более глубокие исследования, которые позволят конкретизировать имеющиеся данные о природе возникновения прокрастинации, о ее компонентах и возможных корреляциях с другими психологическими характеристиками личности.

Впервые обратили внимание на проблему эмоционального выгорания американские ученые.

В 1970-ом году американским психиатром Г. Фройденбергером впервые было использовано понятие «выгорание». Первоначально этот термин подразумевал состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

В 1978 году к. Маслач разделяет симптомы эмоционального выгорания.

Поведенческие и психологические

- чувство обиды,
- чувство разочарования,
- неуверенность,
- чувство вины,
- чувство не востребованности,
- легко возникающее чувство гнева,
- раздражительность,
- человек обращает внимание на детали,
- подозрительность,
- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше,
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго,
- поздно появляется на работе и рано уходит,
- берет работу на дом,
- чувство неосознанного беспокойства,
- чувство скуки,
- снижение уровня энтузиазма,

- чувство всемогущества (власть над судьбой пациента),
- ригидность,
- неспособность принимать решения,
- дистанционирование от пациентов и стремление к дистанционированию от коллег,
- повышенное чувство ответственности за пациентов,
- растущее избегание.

Г.А. Макарова выделяет ключевые группы симптомов, характерных для синдрома выгорания:

Эмоциональные симптомы.

- недостаток эмоций, не эмоциональность,
- пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни,
- безразличие и усталость,
- ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность,
- раздражительность, агрессивность,
- тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться,
- депрессия, чувство вины,
- нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания,
- потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив,
- увеличение деперсонализации своей или других. (Люди становятся безликими, как манекены.),
- преобладает чувство одиночества,

Поведенческие симптомы.

- рабочее время больше 45 часов в неделю,
- во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть,
- безразличие к еде; стол скудный, без изысков,
- малая физическая нагрузка,

- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств,
- несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.),
- импульсивное эмоциональное поведение.

Социальные симптомы.

- нет времени или энергии для социальной активности,
- уменьшение активности и интереса к досугу, хобби,
- социальные контакты ограничиваются работой,
- скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе,
- ощущение изоляции, непонимания других и другими,
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Х. Фрейденберг среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», выделял эмпатию, гуманность, мягкость, увлеченность, идеализированность, интровертированность, фанатичность. А.Пайнс с коллегами установил связь «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, с возможностью профессионально развиваться и продвигаться по карьерной лестнице, отношением и уровнем контроля со стороны начальства. Значимость работы для сотрудника является своеобразным барьером для развития «выгорания».

. Монотонность влияет на настроение человека, на развитие личности, а так же на эффективность деятельности. В. Герон, Канадский ученый изучавший влияние монотонной обстановки на деятельность и психику человека, сделал вывод о необходимости изменения окружения человека для его нормального развития и существования.

Результаты исследований последних лет показывают, что ведущую роль в возникновении синдрома «выгорания» отводится именно к личностному фактору, который представляет собой совокупность индивидуально-психологических особенностей.

В работах Б.Ф. Березина и М.М. Скугаревской были выделены группы испытуемых, разделенных по их способности к социально-психологической

адаптации. В выборке с высокими показателями выгорания было замечено повышение напряженности, тревоги, а так же дезадаптации, снижение показателя устойчивости систем интеграции поведения. Таким образом, можно сделать вывод, что одни и те же индивидуально-психологические особенности способствуют развитию феномена «эмоционального выгорания и процесса социально-психологической дезадаптации. Социально-психологические характеристики личности являются ведущими при формировании эмоционального выгорания, и важную роль в этом процессе играет ценностная сфера личности, а именно положение в ее иерархии таких элементов как творчество, чувство эмпатии, семейное и материальное благополучие. Социально-психологические проблемы влияют на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Среди производственных стресс-факторов можно выделить:

- физические (вибрация, шум, загрязненная атмосфера);
- физиологические (сменный график, отсутствие режима питания);
- социально-психологические (конфликт ролей и ролевая неопределенность, перегрузка или недогрузка работников, неотлаженность информационных потоков, межличностные конфликты, высокая ответственность, дефицит времени);

структурно-организационные ("организационный стресс").[

Профилактика и психокоррекция эмоционального выгорания должны включать в себя снятие или уменьшение действий стресса: уменьшение рабочего напряжения, повышение мотивации, равновесие между затраченными усилиями и вознаграждением

Вторая глава магистерской работы рассматривается взаимосвязь прокрастинации и эмоционального выгорания у воспитателей.

Для реализации цели и задач данной работы было проведено эмпирическое исследование. В ходе исследования вначале были определены

методики, отвечающие поставленным задачам. Были подобраны методики, позволяющие выявить особенности прокрастинации и эмоционального выгорания у воспитателей детских садов, а также взаимосвязь между явлениями.

Процедура эмпирического исследования включала в себя следующие этапы:

Этапы проведения исследования:

I этап - теоретический

Проведение теоретико-методологического анализа содержания синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации в зарубежной и отечественной литературе, характерного для ряда социальных профессий. Осуществление анализа факторов развития и формирования выгорания в зарубежной и отечественной литературе. Выбор диагностик в изучении прокрастинации и эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных учреждений.

II этап – эмпирический. Проведено исследование для определения уровня синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у воспитателей.

III этап - аналитический

Проведение анализа и обобщение полученных результатов, формулирование выводов.

В ходе исследования вначале были определены методики, отвечающие поставленным задачам.

Эмпирическими методами явились анкетный опрос, психодиагностическое тестирование, беседа, наблюдение.

Методами обработки данных явились параметрический и не параметрические методы сравнения двух выборок, корреляционный анализ.

Интерпретация результатов проводится по трем фазам: напряжение, сопротивление (или резистенция) и истощение.

В. В. Бойко в своей работе полагает:

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как неспецифическую (то есть всеобщего действия) защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента; 2) резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений; 3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

В исследовании принимали участие 70 воспитателей с разным профессиональным стажем. Все испытуемые – женщины в возрасте от 23 до 65 лет. Психодиагностическое обследование испытуемых проводилось группами или индивидуально.

Для изучения прокрастинации и эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных учреждений были использованы следующие виды методик:

- методика исследования эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- опросник синдрома выраженности прокрастинации
- ММРІ тест-опросник СМІЛ в адаптации Ф.Б. Березина

1) Методика исследования эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Методика диагностики уровня профессионального выгорания – это опросник, созданный Бойко В. В в 1996 году. Выделяют (если рассматривать профессиональное выгорание с точки зрения общего адаптационного

синдрома Г. Селье) три стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов (Таблица 1):

Таблица 1 – Стадии эмоционального выгорания

Стадии выгорания	Содержание стадии
Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств Неудовлетворённость собой «Загнанность в клетку» Тревога и депрессия
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование Эмоционально-нравственная дезориентация Расширение сферы экономии эмоций Редукция профессиональных обязанностей
Истощение	Эмоциональный дефицит Эмоциональная отстранённость Личностная отстранённость (деперсонализация) Психосоматические и психовегетативные нарушения

Предложенная методика достаточно подробно характеризует СЭВ.

2) Опросник синдрома выраженности прокрастинации.

Добровольное, иррациональное откладывание на неопределенный срок (несмотря на явные негативные последствия) желаемых планов вызывается рядом социально-психологических факторов. Основополагающие - перфекционизм и общая тревожность личности. Указанные факторы стали основой для выделения соответствующих критериев и шкал диагностики прокрастинации. При этом каждый из указанных факторов способен оказать как позитивное, так и негативное влияние на индивидуальные установки личности. Также содержательное выражение этих факторов должно быть включено в вопросы, раскрывающие разнообразие объективных и субъективных причин функционирования прокрастинации.

Фактор перфекционизма. Феномен «перфекционизм» понимается нами, как эталонное достижение цели, построенное на предельном использовании личностью собственных ресурсов. Перфекционизм, как самоорганизационное свойство личности, может проявляться в «нормальной» и «невротической» формах.

Фактор тревожности. Общая тревога, как фактор прокрастинации, определяется ситуативными и личностными качествами. Мы полагаем, что к личностным качествам, провоцирующим прокрастинацию и, как следствие, стрессовое переживание можно отнести низкий уровень локуса контроля и неадекватно заниженную самооценку личности.

3) Опросник ММРІ предназначен для изучения индивидуально-психологических особенностей личности взрослых.

Основанием для создания опросника послужило количественное сравнение ответов, полученных в психологических интервью с представителями нормативной группы, с типичными ответами пациентов, у которых в картине клинических нарушений явно преобладал тот или иной синдром: ипохондрия, депрессия, истерия, психопатия, психастения, паранойя, шизофрения, гипомания.

Получены следующие результаты:

В формировании ведущей фазы «резистенция» у большей части испытуемых задействованы такие симптомы, как «расширение сферы экономии эмоций», «эмоционально-нравственная дезориентация», «редукция профессиональных обязанностей», а средний балл по шкале «неадекватное избирательное реагирование».

Выраженность показателей фазы резистенции у испытуемых отражает механизм сопротивления нарастающему стрессу. В целом подобные негативные изменения создают трудности в общении и межличностном, деловом взаимодействии работников как на уровне коллектива, так и вне него; возникают препятствия усвоения профессионально и социально значимой

информации, что мешает принятию адекватных решений, не создает основы для установления взаимопонимания с окружающими.

При эмоционально-нравственной дезориентации воспитатели еще больше как бы углубляют неадекватную реакцию в отношениях с партнерами, они не проявляют должного внимания к коллегам, всегда защищая свою стратегию.

Ведущими в развитии фазы «истощение» у большинства испытуемых являются симптомы «эмоциональный дефицит» и «психосоматические и психовегетативные нарушения». В соответствии с интерпретацией симптомов выгорания В.В.Бойко, у испытуемых возникает ощущение, что они не в состоянии на эмоциональном уровне помогать субъектам своей деятельности, в данном случае детям, родителям. Так, у воспитателей детских садов возможно проявление раздражительности и резкости при общении. Также обращает на себя внимание развитие симптома связанного с психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

Взаимодействие с ними как правило вызывает негативные ассоциации, плохое настроение, чувство страха, боли во внутренних органах или обострение хронических заболеваний. Происходит переход с уровня эмоций на уровень психосоматики, то есть эмоциональная защита, представленная как выгорание уже не справляется с возникшими нагрузками.

Личность не находит выхода из сложившейся ситуации несмотря попытку использования средств психологической защиты, включая сам синдром эмоционального выгорания и переживает чувство тревоги. В итоге неудовлетворенность работой порождает сильные энергетические переживания в виде личностной тревоги или разочарования в профессии и в себе. У большого количества воспитателей наблюдается неправильная эмоциональная реакция на какие-либо события, проблемы, на работе (учебе) и в личной жизни, «уход» от своих проблем и профессиональных обязанностей в свой внутренний мир или деятельность, не связанную с

работой («неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»), а также попытки снизить профессиональную "планку" обязанностей через снижение эмоциональных затрат («редукция профессиональных обязанностей»). Возможно пересыщение человеческими контактами, связанными с семейными проблемами, «усталостью» от общения с близкими людьми. Реализуется желание уйти от ответственности и принятия решений (попытка экономии эмоций).

Заметно, что самые большие значения получились по шкалам «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворенность собой», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций». Заметно, что психотравмирующие обстоятельства давят на личность испытуемых и устранить их трудно. Они не находят выхода из сложившейся ситуации несмотря на попытку использования средств психологической защиты, включая сам синдром выгорания.

В целом подобные негативные изменения создают трудности в общении и межличностном, деловом взаимодействии работников как на уровне коллектива, так и вне него; возникают препятствия усвоения профессионально и социально значимой информации, что мешает принятию адекватных решений, не создает основы для установления взаимопонимания с окружающими.

Таким образом, результаты исследования характеристик эмоционального выгорания у воспитателей детских садов позволяют прийти к следующим выводам.

Общая характеристика состояния воспитателей детских садов по результатам диагностики синдрома эмоционального выгорания скорее негативное (более половины испытуемых с разным уровнем выгорания) чем позитивное и указывает на высокую вероятность формирования синдрома выгорания.

В структуре синдрома выгорания у воспитателей детских садов особенно выделяется фаза «резистенции», которая определяет механизмы сопротивления нарастающему стрессу. Ведущие значения среди других показателей таких её симптомов, как «редукция профессиональных обязанностей», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций» показывает, что утрата чувства перспектив, потеря интереса к развитию, самосовершенствованию личности испытуемых, нарушение эмоциональной сферы отношений находятся на ведущем месте в ряду имеющихся проблем у значительного большинства воспитателей детских садов.

Личность не находит выхода из сложившейся ситуации несмотря на попытку использования средств психологической защиты и переживает чувство тревоги. В итоге неудовлетворенность работой порождает сильные энергетические переживания в виде личностной тревоги или разочарования в профессии и в себе. Ведущими в развитии фазы «истощение» у большинства испытуемых является симптом «эмоциональная отстраненность».

Воспитатели с высоким показателем прокрастинации постоянно откладывают важные и срочные дела максимально близко к дедлайну, что приводит к различным болезненным психическим эффектам, таким как тревожность, снижение самооценки, нарушение процессов самосознания. Сделанная наскоро работа, как правило, не отличается высоким качеством, что приводит к неприятным внешним социальным оценкам, и снижению самооценки человека в целом. Воспитателю с высоким показателем степени выраженности прокрастинации гораздо тяжелее вести нормальный жизненный темп, со своевременным выполнением важных задач и решений.

Можно сказать, что поставленные задачи в работе выполнены. Результаты исследования подтверждают гипотезу и цель.