Хапаева О.В.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СТЕПЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В настоящее время очень остро стоит проблема выгорания работников сферы «человек-человек». Индивидуально-психологические особенности личности, качество жизни и т.д. – эти и другие факторы могут способствовать выгоранию сотрудников детского сада. Одной из индивидуально-психологических особенностей человека является его характер, следовательно особенности характера (в частности, акцентуации характера) могут усиливать последствия эмоционального выгорания.

В нашей работе были поставлены такие гипотезы:

- мы предполагали, что наличие у педагогов определённых акцентуаций способствует снижению их устойчивости к стрессу и возникновению эмоционального выгорания;
- мы также предполагали, что в результате проведения профилактической программы для педагогов показатели по некоторым акцентуациям снизятся;
- мы предполагали, что в результате снижения показателей по акцентуациям снизится степень сформированности фаз эмоционального выгорания у педагогов;
- мы предполагали, что в результате снижения показателей по акцентуациям повысится уровень устойчивости педагогов к воздействию стресса.

Для проведения исследования мы использовали опросник К.Леонгарда, методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко и опросник «Самооценка устойчивости к воздействию стресса».

Исследование проходило в несколько этапов. Первый этап – первичная диагностика испытуемых при помощи выше указанных методик, а затем обработка полученных результатов. Второй этап – разработка программы профилактики выгорания у педагогов с учётом полученных психодиагностических данных. Третий – проведение профилактической программы для педагогов. На четвертом этапе была проведена повторная диагностика и обработка её результатов. Затем – анализ результатов диагностики до проведения профилактики и после неё.

Программа профилактики выгорания у педагогов строилась на основании результатов первичной диагностики, и, в особенности, с оглядкой на результаты, полученные по опроснику К.Леонгарда. Программа предполагала проведение занятий с периодичностью 1-2 занятия в неделю по 2 часа. Всего она была рассчитана на 50 часов. Помимо занятий с педагогами проводились индивидуальные консультации. Состояла программа из трёх основных блоков (при её составлении мы опирались на схему тренинга, предложенную И.В.Вачковым), направленных на:

- осознание участниками своих личностных особенностей и оптимизации их отношения к себе, к своей личности (16 часов);
- осознание участниками себя в системе профессионального и личностного общения и оптимизацию межличностных отношений с коллегами, администрацией и членами семьи (20 часов);
- осознание участниками себя в системе профессиональной деятельности и оптимизацию отношений к этой системе (14 часов).

Первый блок содержал упражнения, которые были ориентированы на то, чтобы участники тренинга могли сосредоточиться и сфокусироваться на собственной личности, своих переживаниях, мыслях, на своих представлениях о самом себе.

Во втором блоке много внимания уделялось развитию психологических возможностей личности, ее коммуникативных способностей, осознанию привычных способов общения, анализу ошибок в межличностном взаимодействии.

В третьем блоке основной упор делался на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку умений самоанализа профессиональной деятельности, а также способы высвобождения своего творческого потенциала.

Во всех блоках участники тренинга знакомились с короткими и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции (релаксационными и медитативными техниками, аутотренингом и т.п.).

Результаты проведенной работы

Мы провели корреляционный анализ между показателями по всем акцентуациям и фазами эмоционального выгорания и выяснили, что между наличием определенных акцентуаций и возникновением эмоционального выгорания действительно существует взаимосвязь. Также был проведен корреляционный анализ по таким параметрам, как наличие у педагогов акцентуаций и уровень их стрессоустойчивости. Мы увидели, что существует положительная корреляция между наличием у педагогов эмотивной, циклотимной, неуравновешенной и экзальтированной акцентуациями и уровнем устойчивости педагогов к воздействию стресса.

По окончанию профилактической программы по данным повторной диагностики снизились показатели по акцентуациям, также снизилась степень эмоционального выгорания педагогов и повысился уровень их устойчивости к воздействию стресса. Таким образом, все поставленные нами *гипотезы подтвердились*.

Литература:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Издательство "Ось-89", 1999.
3. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота, №7/ 2004, С. 58-67.