

## Синдром "эмоционального выгорания" педагогов в условиях модернизации системы образования

Научный руководитель – Павловец Галина Григорьевна

*Саматеева Марина Зоркаевна*

*Студент (магистр)*

Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова,  
Факультет психологии и социологии, Владикавказ, Россия

*E-mail: samateeva@yandex.ru*

Актуальность проблемы "эмоционального выгорания" педагога в настоящее время обусловлена все возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как профессия педагога обладает огромной социальной значимостью. Проблема сохранения психологического и эмоционального здоровья в образовательном учреждении стала особенно актуальной. Эта актуальность обусловлена новациями, активно происходящими в системе российского образования.

Современный учитель должен быть мобильным, умеющим приспосабливаться под любую жизненную ситуацию. Каждый день жизнь педагога наполняется все большей скоростью и информацией, поэтому существенной проблемой учителя считается способность быстро ориентироваться в жизни, ведь учитель является образцом для своих учеников, не только как человек, дающий им учебные и научные знания, но и как человек, дающий знания о жизни, жизненных позициях, сложностях и аспектах [3].

В середине 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало предметом автономного исследования в российской психологии. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию "выгорания" (М.Б. Агапова, В.В. Бойко, Т.В. Большакова, Г.А. Зарипова, В.С. Орёл, А.А. Рукавишников, И.В. Седова, и др.).

Центральное пространство в развитии выгорания как научной концепции заняли работы К. Маслач и ее соратников С. Джексон, А. Пинес. Созданные ими модели выгорания послужили почвой для проведения последующих изучений парадокса.

В.В. Бойко представляет эмоциональное выгорание как динамический процесс, образующийся постепенно соответственно механизмам образования стресса в качестве психологической защиты, которая в ответ на отдельные травмирующие компоненты вырисовывается в форме частичного или бесспорного выключения эмоций. К компонентам синдрома «эмоционального выгорания» относятся: напряжение, резистенция, истощение [1].

К детерминантам вызывающим «выгорание» в средней образовательной школе относятся: ежедневная психологическая перегруженность, высокая ответственность за состояние здоровья и жизнь учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими расходами и фактором социальной незащищенности. Также к ним относится и невысокий социальный статус профессии, ролевые конфликты и поведение «трудных» учеников. Специальность учителя в настоящее время феминизирована, благодаря этому к перечисленным профессиональным стрессорам прибавляются занятость работой по дому и дефицит времени для семьи и своих детей [2].

Несмотря на большое количество эмпирических исследований, посвященных разным аспектам изучения выгорания педагога, проблема еще далека от окончательного решения.

В целях изучения влияния особенностей жизнестойкости личности и готовности к переменам на формирование синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов средней образовательной школы нами было проведено эмпирическое исследование.

Термин «hardiness», введенный С. Мадди, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость».

Перевод Д.А. Леонтьевым «hardiness», как жизнестойкости придало этому термину значимую эмоциональную окраску. Сам термин «жизнестойкость» является привлекательным, так как включает эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство, выраженное термином «стойкость» [4].

В исследовании принимали участие учителя МБОУ СОШ №27 г. Владикавказа. Общий объем выборки составил 37 человек с различной длительностью профессиональной деятельности. Из них: 29 учителей-предметников и 8 учителей начальных классов. Все испытуемые - женщины, в возрасте от 22 до 76 лет. Средний возраст 39.6 лет. Все испытуемые - педагоги имеют высшее профессиональное образование.

Для оценки уровня жизнестойкости и выраженности ее компонентов был использован тест жизнестойкости С. Мадди адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой, в котором уровень жизнестойкости определяется по трем компонентам: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска».

Для определения готовности к изменениям у учителей средней образовательной школы применялся тест «Личностный опросник на готовность к переменам», разработанный канадскими учеными С.Родником, Р. Хезером, Т. Голдом и М. Халом (в адаптации Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер).

В результате диагностики учителей средней образовательной школы с использованием методики «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко мы получили, что у большей части педагогов (73%) были сформированы или находятся в стадии формирования одна или несколько фаз синдрома «эмоционального выгорания» и лишь у небольшой части педагогов (27%) не были диагностированы фазы синдрома "эмоционального выгорания".

Проведенный корреляционный анализ позволил сделать вывод о существовании прямой связи между компонентами жизнестойкости и готовности к переменам.

Корреляционный анализ показал, что жизнестойкость у учителей связана с такими компонентами готовности к переменам, как «страстность», «оптимизм», «адаптивность и «толерантность к двусмысленности». У жизнестойких учителей присутствует самообладание в экстремальных и неясных ситуациях. Они могут обращаться к новым источникам для решения новых проблем, опираются на спокойное отношение к отсутствию ясных ответов. Также у жизнестойких учителей присутствует самообладание в любых ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, когда не определены цели и ожидания, когда начатое дело остается незавершенным. У таких учителей большие надежды, вера в успех, нежелание ориентироваться на худшее развитие событий, стремление фиксироваться не на проблемах, а на возможностях их решения. Все это препятствует в ходе профессиональной педагогической деятельности развитию синдрома "эмоционального выгорания".

Проведенное исследование показало, что для профилактики синдрома "эмоционального выгорания" педагогов необходимо проведение психологической работы, направленной на повышение жизнестойкости и лабильности в плане активного принятия инновационных преобразований в системе современного образования.

### Источники и литература

- 1) Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999.
- 2) Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. – СПб.: Питер, 2009.

- 3) Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью / Монография. – Иркутск, 2009
- 4) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.