

Дети рассуждают так: «Надо учиться, чтобы потом хорошо работать, хочу быть шофером», «Я хочу быть врачом, чтобы лечить людей, а для этого надо много знать», «Учусь, чтобы быть культурным и развитым». Подобные рассуждения говорят о том, что школа и семья создают у ребенка определенную социальную установку, ребенок понимает, общественную значимость учения, понимает, что знания ему нужны для будущего, он хочет быть умным, культурным и развитым. Такая установка определяет положительное отношение детей к деятельности и создает благоприятные условия для учения.

Надо отметить, что мотивы самосовершенствования и самоопределения выступают для младшего школьника как «понимаемые» и связаны с далекими целями. Однако эта перспектива очень далекая, а младший школьник живет по преимуществу сегодняшним днем.

В связи с той значимостью, которую младшие школьники придают мотивам самоопределения (будущая профессия, продолжение образования) и самосовершенствования (быть умным, развитым, культурным), важно строить учебный процесс так, чтобы учащийся «видел» свое движение вперед, свое ежедневное обогащение знаниями, умениями, свое движение от незнания к знанию. Это возможно, если ученик отдает себе отчет в том, что он уже знает и чего еще не знает, чему еще надо научиться, о чем он узнает и чему научится, какими способами работы он уже овладел и какими предстоит овладеть на следующем уроке, в следующей четверти. В связи с этим первостепенное значение приобретает в учебном процессе четкая постановка на уроке ближних и дальних целей, учебных задач.

**М.В. Фуфарова**

п. Слобода

### **Эмоциональное выгорание педагогов**

Психологическое благополучие учителя – одна из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Исследования педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа факторов стресса, постоянно присутствующих в работе учителя. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д. Эмоциогенные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания учителей.

В настоящее время большинством исследователей феномен выгорания определяют как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Он проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие:

1) эмоциональное истощение, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости, которое возникает при избыточной рабочей нагрузке, когда эмоциональные ресурсы человека оказываются исчерпаны и он чувствует себя неприспособленным адекватно эмоционально реагировать;

2) деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к человеку) – отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, защита от подавляющих эмоциональных состояний путем обращения с учеником как с объектом;

3) редукция профессиональных достижений, проявляющаяся в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности.

Теоретические и эмпирические исследования широко представлены в зарубежной психологии. Проводятся они и в отечественной науке. Тем не менее, на сегодняшний день нет ясного представления о закономерностях возникновения и развития данного явления.

Поскольку основным в данной работе является понятие «эмоциональное выгорание», то логичнее всего начать ее с определения эмоций и их значения в жизни человека. Психологический словарь дает нам такое определение эмоций (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жиз-

ненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

*Цель исследования:* сравнение уровня выраженности эмоционального выгорания педагогических работников с различным стажем работы.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Диагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
2. Анкетирование, с целью выявления влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания.
3. Анализ влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания педагогов.

*Объект исследования:* педагоги, воспитатели образовательных учреждений.

*Предмет исследования:* определение уровня эмоционального выгорания педагогов.

*Гипотеза:* у педагогических работников со стажем работы более 10-и лет более высокий уровень эмоционального выгорания, чем у педагогических работников, стаж работы которых не превышает 5-и лет.

Для проведения данного исследования были выбраны следующие методы и методики: методика В.В. Бойко «исследование эмоционального выгорания»; для исследования влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания, была составлена анкета.

Исследование проводилось в 4-х образовательных учреждениях. Испытуемыми стали 40 педагогов с разным профессиональным стажем. Из них: 23 воспитателя и 17 учителей начальных классов.

Тестирование испытуемых проводилось небольшими группами или индивидуально. После проведения тестирования, данные тестов, были обработаны и сведены в таблицы сырых показателей. Далее проведен корреляционный анализ результатов и подсчитаны коэффициенты корреляции Стьюдента по фазам симптома, а так же по организационным факторам. На основе полученных данных мы попытались проследить зависимость влияния организационных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» – сопротивления, в фазе «истощения», 50% испытуемых не подвержены синдрому эмоционального

выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

В фазе «напряжения» наиболее высокие показатели, имеют педагоги со стажем работы: от 0 до 5 лет; от 10 до 15 лет и более 20 лет. В группах от 5 до 10 лет и от 15 до 20 показатели имеют более низкий уровень. В фазе «резистенции» постепенное возрастание уровня сопротивления от первой к третьей группе (от 0 до 15 лет), затем спад в группе педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет и у педагогов со стажем работы более 20 лет этот уровень снова повышается. Фаза «истощения» наиболее ярко выражена у педагогов со стажем работы от 10 до 15 лет; затем у педагогов со стажем работы свыше 20 лет. И менее выражена у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и от 15 до 20.

Таким образом, наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. Причем педагогов с не сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания в этой группе не оказалось, СЭВ в стадии формирования у 12,5% и сформировался у 87,5%. То есть, педагоги, вошедшие в данную группу, возрастные границы которой 29-39 лет, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания. Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что синдром эмоционального выгорания развивается в результате длительной профессиональной деятельности, не подтверждается.

Изучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними: близких родственников, друзей, учеников, которые вынуждены находиться рядом, а потому невольно становящихся заложниками синдрома.