

личность учеников, что в свою очередь противоречит тому, что полноценный человек может быть воспитан только в благоприятных условиях.

Поэтому программы, направленные на профилактику профессиональных деформаций будут способствовать формированию у педагогов таких стилей поведения и межличностных отношений которые будут сенситивными для учащихся.

**Чуйкова Е.С., Павлова А.М.**  
**г. Екатеринбург, РГПШУ**

### **Исследование эмоционального выгорания и тревоги у педагогов и медработников**

Тема курсовой работы, посвящённой диагностике эмоционального выгорания, актуальна, так как многие сталкиваются с проблемой спада активности сотрудников в работе. Погоня за прибылью, не всегда правильно организованная работа с коллективом и клиентами, забирающая больше сил и времени, рано или поздно начинает сказываться на работоспособности. И люди начинают перегорать как лампочки. И тогда наступает состояние эмоционального, психического, и физического истощения в результате неразрешенного стресса на рабочем месте. Люди, находящиеся в постоянном стрессе, тревоге, не могут положительно воздействовать на ребёнка. Проблема исследования эмоционального выгорания является востребованной и необходимой для дальнейшего исследования.

Обусловленная нами проблема и её актуальность определили цель, предмет, объект и гипотезу исследования.

Объект: педагоги и медработники, работающие с детьми.

Предмет: синдром эмоционального выгорания и тревога педагогов и медработников, работающих с детьми.

Гипотеза исследования: Педагоги и медработники, работающие с детьми, подвержены эмоциональному выгоранию и тревоге, но эмоциональное выгорание педагогов чуть выше эмоционального выгорания медиков, работающих в детских оздоровительных учреждениях.

Цель исследования: разработать способы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов и медработников.

Достижение этой цели потребовало решение следующих задач:

1. Проработать теоретические источники по проблеме эмоционального выгорания.
2. Подобрать методики по исследованию эмоционального выгорания.
3. Провести диагностику синдрома эмоционального выгорания и тревожности педагогов и медиков, работающих с детьми.
4. Обработать и проанализировать результаты исследования.
5. Заключить мысль о значимости выявления тревожности и эмоционального выгорания педагогов и медработников.
6. Разработать способы профилактики синдрома эмоционального выгорания и тревоги.

В отечественной психологии первые упоминания о феномене, близком эмоциональному выгоранию, можно найти в работах Б.Г. Ананьева, который употреблял термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек-человек», и связанного с межличностными отношениями (Б.Г. Ананьев, 1968). Описание явлений, родственных по своему содержанию феномену выгорания было представлено в работах

российских психологов, посвященных исследованию стресса (Л.А. Китаев-Смык, 1983; В.А. Бодров).

В середине 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Т.В. Форманюк, 1994; Г.А. Зарипова, 1998; В.Е. Орёл, А.А. Рукавишников, 1999; В.В. Бойко, 1999; О.В. Крапивина, 2004; М.В. Агапова, 2004; Т.В. Большакова, 2004; В.Е. Орел, 2005). Для обозначения и описания исследуемого явления российскими авторами использовались различные термины: «эмоциональное сгорание» (Т.В. Форманюк, 1994; Е.В. Юдина), «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, 1999, 2004; С.В. Умняшкина, 2001; М.В. Агапова, 2004; О.В. Крапивина, 2004 и др.), «перегорание» (Г.А. Зарипова, 1998). Употреблялись также термины «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова) и «профессиональное выгорание».

Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Рассмотрели, что тревожность бывает личностная и ситуативная (в данный момент).

Эмоциональное выгорание такое состояние, которое характеризуется повышенной тревожностью. Эти 2 процесса тесно связаны между собой. Чем выше тревожность, тем больше вероятность того, что человек может в своей работе испытать эмоциональное выгорание.

На наш взгляд, несмотря на то, что существует некоторая общность между явлениями стресса и эмоциональным выгоранием, последнее можно считать относительно самостоятельным феноменом. Эмоциональное выгорание представляет собой нарушение адаптации индивида к условиям и содержанию профессиональной деятельности, тогда как профессиональная деформация предполагает изменение личности профессионала непосредственно под ее воздействием (В.Е. Орел, 2005 и др.). В этом же заключается и основное отличие эмоционального выгорания от стресса, представляющего собой адаптивный синдром, мобилизующий все стороны психики человека (Г. Селье, 1979). Кроме того, некоторые исследователи эмоционального выгорания отмечают, что стресс не всегда становится причиной выгорания. Люди могут успешно работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима (В.Е. Орёл, А.А. Рукавишников).

Профессии медработника и педагога, относят к профессиям высшего типа по признаку необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности. Поэтому люди данных профессий подвержены возникновению симптомов эмоционального выгорания.

Исследование проводилось в Скатынской средней школе Камышловского района Свердловской области и в областном отделении реанимации интенсивной терапии новорожденных. Испытуемыми стали 30 педагогов и 30 медработников, работающих с детьми, с разными профессиональными стажами.

Тестирование испытуемых проводилось небольшими группами или индивидуально. Испытуемые получали инструкции и бланки ответов. После проведения тестирования, данные тестов, были обработаны и сведены в таблицы сырых показателей, сводные таблицы. Далее проведен корреляционный анализ результатов и подсчитаны коэффициенты корреляции Стьюдента.

Чтобы исследовать эмоциональное выгорание педагогов и медработников была проведена соответствующая методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания».

Данная методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Методика состоит из опросного листа, включающего в

себя 84 суждения. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающим в себя по 4 симптома.

Было проведено исследование ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина на педагогах и медработниках. Цель состояла в проверке предположения о том, действительно ли тревожность педагогов выше, чем у медработников, работающих с детьми. Шкала ситуативной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные под шкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: под шкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и под шкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычном. Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: (СТ) и (ЛТ).

Все полученные результаты были подвергнуты математической обработке в статистической программе SPSS. Была проведена проверка выборки эмпирического распределения на нормальность распределения показателей с использованием критерия Колмогорова-Смирнова, которая показала, что эмпирическое распределение в 1 и 2 группах не отличается значимо от теоретического, поэтому при расчёте мы используем параметрические критерии. Был проведён сравнительный анализ показателей у испытуемых 1 группы (педагогов) и 2 группы (медработников, работающих с детьми) с использованием критерия Стьюдента (t-критерия). Были получены значимые различия по показателям 1, 8, 10 (возраст, симптомы «переживание психотравмирующих обстоятельств» ( $t = -3,41$  при  $p = 0,001$ ) и «неадекватное эмоциональное реагирование» ( $t = 2,39$  при  $p = 0,02$ )).

Подсчёт результатов показал, что тревожность педагогов чуть выше, чем тревожность медиков, работающих с детьми (по средним значениям у педагогов 47,1, у медиков 45,3) и т.д. По фазам выгорания тоже видно, что более истощены педагоги, хотя медицинские работники тоже подвержены эмоциональному выгоранию ( по средним значениям истощение педагогов 28,27, у медиков – 27) и т.д.

Значимое различие в том, что медицинские работники остро переживают психотравмирующие обстоятельства - это означает, что они испытывают нарастающее напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование, неразрешимость ситуации приводит к развитию выгорания.

“Неадекватное эмоциональное реагирование”- значимое различие между педагогами и медиками говорит о том, что педагог перестает улавливать разницу между экономным проявлением эмоций и неадекватным эмоциональным реагированием. Неадекватная “экономия” эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом, а учащийся при этом чувствует совсем другое - эмоциональную черствость, равнодушие, неуважение.

Так же мы видим, что большинство испытуемых со сформировавшимся синдромом, находится в фазе “резистенции” – сопротивления, у них происходит сопротивление нарастающему стрессу, они осознанно или нет, стремятся к психологическому комфорту, к снижению давления внешних обстоятельств.

Исследовав эмоциональное выгорание педагогов и медицинских работников, работающих с детьми, мы пришли к цели и доказали гипотезу о том, что педагоги и медработники, работающие с детьми, подвержены эмоциональному выгоранию и тревоге. Но эмоциональное выгорание педагогов чуть выше эмоционального выгорания медиков, работающих в детских оздоровительных учреждениях. Это обусловлено рядом причин:

1. Педагог посвящает детям больше времени, чем медработник. Если педагог часами, годами занимается с ребёнком, то медик имеет дело с ребёнком только во время осмотра или определённой процедуры.

2. Дети школу посещают годами, то есть педагоги занимаются с ними от звонка до звонка и несут ответственность за них всё это время. А в медицинских оздоровительных учреждениях дети лежат максимум 1 месяц.

Было выявлено, что тревожность напрямую связана с эмоциональным выгоранием. Чем выше тревожность, тем больше человек склонен к эмоциональному выгоранию ( $r=0,201$  при  $p=0,05$ ). Поэтому в работе, посвящённой эмоциональному выгоранию, рассматривается не только сущность эмоционального выгорания, но и тревожности. Были подобраны методики по исследованию эмоционального выгорания: методика В.В. Бойко на исследование эмоционального выгорания и методика Спилбергер-Ханина «Шкала реактивной и личностной тревожности».

Эмоциональное выгорание представляет собой дезадаптивное явление, которое характеризуется потерей личностью интереса к предмету и продукту своей деятельности, чувством внутренней опустошенности, нарушениями межличностного взаимодействия в широком контексте социальных ситуаций. Данное явление возникает в тех случаях, когда профессионал не может в пределах своих личностных ресурсов справиться с многочисленными организационными стрессорами.

Эмоциональное выгорание предполагает риск развития у профессионала невротических реакций и психосоматических расстройств, что позволяет рассматривать его как феномен, находящийся на границе «психической нормы» и «психической патологии» и представляющий собой крайний вариант нормы.

Практическая значимость курсовой работы состоит в том, что эта работа может быть использована службой персонала здравоохранения и образования в целях улучшения психологического здоровья педагогов и медработников и для повышения их профессиональной деятельности. Эта работа будет полезна также студентам, психологам, психодиагностам.

**Чуматаева Г.М., студентка 4 ПиП**

**Живаева Ю.В., ассистент каф. ПО**

**Лесосибирский педагогический институт-филиал ФГОУ ВПО**

**Г. Лесосибирск «Сибирский федеральный университет»**

### **Жизненная стойкость личности, как возможность самосовершенствования**

Одним из актуальных вопросов методологии и теории современной психологии остается проблема становления и формирования личности, особенности ее взаимодействия с окружающим миром. В настоящее время перед обществом стоит цель – воспитание новой личности, свободной, сильной, конкурентоспособной во всех сферах жизни. Успешное формирование личности должно осуществляться на основе взаимодействия всех образовательных и воспитательных процессов, в том числе и формированию жизнестойкости внимание которому стало уделяться не так давно.

Трудные жизненные ситуации неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Их возникновение является закономерным следствием сложного процесса взаимодействия человека с окружающим миром.

Согласно определению, даваемому психологами, какая либо ситуация становится трудной, если возникает несоответствие между основными ее элементами: потребностями (целями) человека, его возможностями и условиями деятельности. Иначе говоря, трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием