

Секция «Психология»

**Исследование влияния смысложизненных ориентаций на возникновение состояния выгорания учителей, преподающих в старших классах**

**Гончарова Ирина Викторовна**

*Студент*

*Курский Институт Социального Образования (филиал) Российского  
Государственного Социального Университета, факультет социальной работы,  
педагогике и психологии, Курск, Россия*

*E-mail: 2406fear@mail.ru*

Проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов занятых в социальной сфере. А также каким образом общая направленность жизни, содержание главных целей в жизни, чувство полноты и насыщенности жизни и удовлетворённость итогами прожитой жизни влияют на состояние физического, эмоционального и умственного истощения, возникающего вследствие перегрузок и переживаний.[n1]

В своём исследовании мы опирались на теорию личности В. Франкла, в которой смысл представлен как жизненная задача.[n5]

Целью было исследование влияния смысложизненных ориентаций на возникновение состояния выгорания учителей, преподающих в старших классах.

Объект исследования – состояние выгорания учителей, преподающих в старших классах.

Предмет исследования – влияние смысложизненных ориентаций на состояние выгорания учителей, преподающих в старших классах.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что чем выше уровень смысложизненных ориентаций, тем ниже вероятность возникновения состояния выгорания учителей, преподающих в старших классах.

Исследование особенностей смысложизненных ориентаций, которые могут выступать психологическим условием предупреждения или развития синдрома эмоционального выгорания, носило планомерный характер и включало в себя несколько этапов. В нём принимали участие учителя старших классов муниципальных образовательных учреждений Касторенского района: Касторенской СОШ 1, Олымской СОШ, Жерновецкой СОШ, Краснодолинской СОШ, Успенской СОШ, Краснознаменской СОШ. В исследовании приняли участие 30 человек, получивших педагогическое образование. В возрасте от 24 до 65 лет.

На *первом этапе* была сформулирована тема исследования, осуществлялся теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования смысложизненных ориентаций и состояния выгорания в отечественной и зарубежной науке, обоснована актуальность работы, определены объект, предмет, цели, а также гипотеза исследования.

*Второй этап* представлял собой определение методов экспериментального исследования развитости синдрома эмоционального выгорания у учителей, преподающих в

старших классах и особенностей их ценностно-смысловой сферы, а также сбор данных по отобраным методикам.

На *третьем этапе* была осуществлена обработка полученных данных и проверка выдвинутой гипотезы путём соотношения влияния ценностно-смысловых ориентаций учителей с уровнем их эмоционального выгорания.

Исходя из целей исследования, были отобраны следующие методики:

1. Для диагностики уровня эмоционального выгорания преподавателей применялась «методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. [п4]

2. Для оценки уровня субъективного контроля над разнообразными ситуациями применялся модифицированный вариант опросника Дж.Роттера «Уровень субъективного контроля».

3. Для определения степени осмысленности жизни и удовлетворённости ею у преподавателей, а также принятия ответственности на себя использовался «Тест смысло-жизненных ориентаций» Д.А.Леонтьева.[п3]

4. Для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек-человек» опросник МВІ (авторы: К.Маслач и С.Джексон) адаптированный вариант Н.Е. Водопьяновой.

Результаты исследования подтвердили общую гипотезу о том, что чем выше уровень смысло-жизненных ориентаций, тем ниже вероятность возникновения состояния выгорания учителей, преподающих в старших классах (по методике СЖО Д.А. Леонтьева и методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко). При использовании методики В.В. Бойко и формировании контрольной и экспериментальной группы для ранжирования был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты двух групп при этом полностью отличались, следовательно, гипотеза о том, что чем выше уровень смысло-жизненных ориентаций, тем ниже уровень состояния выгорания — подтвердилась.

Исходя из полученных результатов по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, можно сделать вывод о том, что из 30 испытуемых 37% со средним уровнем эмоционального выгорания, 63% с низким уровнем эмоционального выгорания и 0%-с высоким. Также при выявлении соотношения между 3мя фазами формирования выгорания получены данные о том, что у 33% испытуемых преобладает фаза «напряжение», у 60% - фаза «резистенция» и у 7% - фаза «истощение».

В результате наших исследований было выявлено, что устойчивостью к выгоранию выступает механизм синхронизации смысло-жизненных ориентации, отражающихся в актуальных смысловых состояниях.

В трудовой деятельности учителя выделяются профессионально важные качества, затрагивающие когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности. Являясь «коммуникативной» профессией, она требует от специалиста больших психоэмоциональных затрат, в связи с чем содержит в себе ряд трудностей и рисков, которые отрицательно сказываются на процессе труда и профессиональном здоровье.[п2]

Результаты проделанной работы позволяют лучше понять проблему устойчивости к профессиональному выгоранию. Дальнейшее исследование взаимосвязи смысловых детерминант и синдрома выгорания представляется нам как расширение представлений о когнитивно-смысловых ресурсах преодоления стрессогенных ситуаций различных типов профессиональной деятельности.

### **Литература**

1. 1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. Т. 1 [текст]. - М.: Педагогика, -1980.
2. 2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении Текст. - СПб., 1999.
3. 3. Леонтьев Д.А. «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» 2-е издание. М. -2000г.
4. 4. Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., Недуруева Т.В. «Состояние «выгорания»: детерминация, генезис, феноменология, измерение». -Курск. -2007.
5. 5. Франкл В. Человек в поисках смысла [текст].- СПб.: Ювента, 1997.