

шук, С. И. Бойко // Личностное и профессиональное развитие детей, молодежи, взрослых: проблемы и решения: сборник статей / под ред. Л. М. Митиной [Электронное издание]. – М.: Издательство «Перо», 2017. – С. 196–199.

4. Бойко, С. И. Стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов двух мегаполисов / С. И. Бойко, Ю. А. Полещук // Социальные практики и развитие городской среды: урбанистика и инноватика [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 25–26 нояб. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: И. В. Пинчук (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 38–43.

5. Полещук, Ю. А. Использование стиля реагирования в конфликтных ситуациях при коммуникации будущих специалистов сферы государственного управления / Ю. А. Полещук, С. И. Бойко // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида [Электронный ресурс] : материалы V Междунар. науч. конф., Минск, 23–24 окт. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: И. А. Фурманов (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2020. – С. 210–215.

УДК 159.9

## **СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Ж. В. Рзаева*

Республика Беларусь, Институт истории  
Национальной академии наук Беларуси  
gannkarz@mail.ru

*Д. С. Кустова*

Республика Беларусь, ГУО «Гимназия № 1 г. Солигорска»  
diana.kustova.1989@mail.ru

В данной статье определено понятие «профессиональное выгорание» и обоснована актуальность его изучения среди специалистов системы образования. Представлены и описаны результаты исследования степени выраженности профессионального выгорания и отдельных его компонентов у работников системы образования разного типа.

Изучение личности в процессе ее профессиональной деятельности становится все более актуальным направлением современной психологической науки [1]. По данным зарубежных и отечественных исследователей, педагоги представляют собой профессиональную группу, наиболее подверженную синдрому выгорания. Поскольку их профессиональная деятельность отличается высокой степенью эмоциональной напряженно-

сти, возникающей в связи с: социальными ожиданиями высокой эффективности профессионального вклада работника, а также с пониманием степени ответственности специалиста за результаты собственной педагогической деятельности; невыполнением обучаемыми и воспитанниками его требований, нарушениями дисциплины на занятиях, частыми конфликтными ситуациями, стрессами межличностного общения; постоянным включением во взаимодействие с коллегами и администрацией, которое не всегда сопровождается одобрением в отношении достижения общих профессиональных задач, конфликтностью, необходимостью выполнять дополнительную работу; взаимодействии с родителями детей также сопряжено с различного рода трудностями [2]. Все это и многое другое может спровоцировать начало формирования профессионального выгорания среди работников системы образования. Выгорание представляет собой опасность еще и потому, что это не эпизод в жизни профессионала, а состояние, которое приводит в последствие к истощению его жизненной энергии. Существует достаточное количество методов и направлений профилактики профессионального выгорания, однако она не может быть эффективной без предварительного его изучения. Методы диагностики выгорания предполагают выявление индивидуально-психологических, социально-психологических и организационных факторов выгорания, присущих профессиональной деятельности [1; 2; 3; 4].

В данной работе для изучения профессионального выгорания нами была использована методика «Профессиональное выгорание», разработанная К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой, которые определяют выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента («эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция персональных достижений»). Предложенные три компонента выгорания в какой-то степени отражают специфику той сферы, в которой впервые был обнаружен данный феномен [3; 4; 5]. Методика предназначена для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек-человек» и была разработана авторами на основе трех компонентной модели и включает в себя утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности [1; 3; 4; 5]. Общую выборку испытуемых составило 100 работников системы образования (учителя, педагоги-психологи, социальные педагоги, медицинский персонал). Это мужчины и женщины в возрасте от 23 до 55 лет. Исследование проходило на базе учреждений образования разного типа г. Солигорска.

Как позитивный момент данного исследования следует отметить, что по всей выборке испытуемых преобладает низкий (44 %) и средний

(33 %) уровень профессионального выгорания. Следовательно, как указывали К. Маслач и М. Лейтер, масштабные изменения разрыва между возможностями человека и требованиями, которые к нему предъявляются на работе, когда происходит переоценка собственных сил, возможностей, достоинства, силы духа и воли [5] свойственны только 22 % испытуемых.

Далее следует отметить, что «эмоциональное истощение», которое проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных ресурсов находит свое проявление только у 25,6 % испытуемых. Поскольку у данной группы специалистов отмечен высокий уровень по данной шкале. У большинства испытуемых преобладает низкий (52,7 %) и средний (21,7 %) уровень, которым не знакомо ощущение «приглушенности» и «притупленности» эмоций, а в особо тяжелых ситуациях эмоциональные срывы им не свойственны.

По шкале «деперсонализация» высокий уровень среди испытуемых отсутствует, а средний и низкий зафиксирован у 26,4 % и 73,6 %, соответственно. Здесь можно отметить, что всем работникам системы образования данной выборки не свойственно негативное, бездушное и циничное отношение по отношению к партнерам по взаимодействию, а конфликтные ситуации с их стороны маловероятны. Но, опасным здесь является то, что возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем, возможно, может быть продемонстрировано в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуациях.

По шкале «деперсонализация персональных достижений» у 41 % специалистов преобладает высокий уровень. Этим работникам характерно недовольство собой и уменьшение ценности своей деятельности. Замечая за собой негативные чувства или их проявления, работники часто винят себя, а за этим может последовать снижение как профессиональной, так и личностной самооценки. У 51 % испытуемых доминирует средний уровень профессионального выгорания по данной шкале и только у 8 % – низкий. Данной группе специалистов системы образования не свойственно оценивать себя негативно профессиональном и личностном плане, ограничивать свои возможности, снимать с себя ответственность и перекладывать ее на других.

Таким образом, нами было установлено, что у специалистов системы образования преобладает низкий и средний уровень профессионального выгорания, а доминирующим компонентом является «редукция персональных достижений». Полученные данные, безусловно, требуют проведения дополнительных исследований с увеличением выборки ис-

пытуемых и диагностического инструментария. Однако они: 1) могут быть использованы при подготовке и организации занятий в учреждениях образования, которые осуществляют подготовку будущих педагогов, а также в деятельности системы непрерывного образования; 2) могут стать основой для организации научно-обоснованной профилактики и коррекции данного состояния, что позволит повысить эффективность, разработанных и используемых программ в работе с педагогическим коллективом учреждений образования.

#### Список использованной литературы

1. Семёнова, Е. М. Профессиональные деформации личности: особенности проявления и пути преодоления: монография: Е. М. Семёнова. – Минск: БИП, 2019. – 117 с.
2. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания у педагогов с различными видами агрессии: автореф. дис. ... к-та псих. наук: 19.00.01 / А. В. Ракицкая; Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2016. – 28 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Белинская, Е. В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольных учреждений: учеб-метод. пособие / Е. В. Белинская. – Минск: АПО, 2012. – 124 с.
5. Ильин, Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.

УДК 159.9

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

*В. В. Солодухо*

Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
Институт психологии  
valentsol@mail.ru

В предложенной статье рассмотрены вопросы профессиональной деятельности педагогов, медицинских работников, стрессоры, которые формируют профессиональные деформации и синдром выгорания. Также выявлены и описаны различия в проявлении синдрома выгорания в изучаемой выборке.