

УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРГЕНТНОЙ АДДИКЦИЕЙ,
СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ У УЧИТЕЛЕЙ**

А.Ч. ВЫРВИЧ, д-р психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА
(Полоцкий государственный университет)

Рассматривается актуальная на сегодня проблема влияния ургентной аддикции и эмоционального выгорания на прокрастинацию у педагогов. В ходе эмпирического исследования был сопоставлен характер взаимосвязей ургентной аддикции, синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у учителей городских и сельских школ. Установлено, что сельские и городские учителя различаются на достоверном уровне по характеру взаимосвязей ургентной аддикции, синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации.

Ключевые слова: ургентная аддикция, синдром эмоционального выгорания, прокрастинация.

Введение. Высокие требования, предъявляемые в образовательной сфере, приводят к тому, что учителю приходится много работать и выполнять свою деятельность как можно лучше. Из-за повышенной загруженности, учитель забывает о своих интересах и «живет» работой. Такая неконтролируемая потребность в работе является признаком ургентной зависимости, которая понимается как вид зависимости от постоянной нехватки времени.

Организационные недостатки в работе учителей: высокая рабочая нагрузка в связи с дефицитом времени для выполнения работы, отсутствие поддержки со стороны коллег и начальства, являются причинами стрессовых ситуаций, непрекращающееся воздействие которых приводит к интеллектуальному, физическому, психологическому и эмоциональному переутомлению.

В психологической литературе закрепился термин, очень точно характеризующий труд педагога, – «эмоциональное выгорание» (К. Маслач, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел) [1; 2]. Это механизм психологической защиты, сопровождающийся полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные психотравмирующие обстоятельства. Он свидетельствует об эмоциональной перегруженности учителей, что сопровождается высоким риском заболеваний. Кроме того, выгорание сказывается на эффективности профессиональной деятельности учителя и в полной мере проявляется во взаимоотношениях между учениками и учителями, между взрослыми и детьми в процессе передачи и развития интеллектуального и социального опыта, который происходит в современной школе.

Периодическое нахождение в ситуации дедлайна усиливает давление времени, способствует нарастанию внутреннего беспокойства, раздражительности, недовольства собой и окружающими. Переживание тревоги и стресса из-за нехватки свободного времени приводит к невыполненным обещаниям, отсроченным делам. Все это подтолкнуло к изучению феномена прокрастинации, который понимается как откладывание дел на более поздний срок.

Согласно работам ряда авторов (С.В. Поздняк, И.В. Седова и др.), основные сферы проявления прокрастинации – это профессиональная деятельность, забота о здоровье, обучение (академическая прокрастинация) [3; 4]. Таким образом, прокрастинация, описываемая в научном дискурсе как проблема личности, все больше выходит на первый план и становится проблемой общества. Взаимосвязи между ургентной аддикцией, эмоциональным выгоранием и прокрастинацией у педагогов не представлены в современных психологических исследованиях, что и обусловило актуальность нашей работы.

Основная часть. *Цель* исследования – определить характер взаимосвязей между ургентной аддикцией, синдромом эмоционального выгорания и прокрастинацией у учителей городской и сельской местности.

Гипотеза исследования – городские и сельские учителя различаются по характеру взаимосвязей между ургентной аддикцией, синдромом эмоционального выгорания и прокрастинацией.

Методы исследования: организационный (сравнительный), эмпирический (опрос), обработка эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, *U*-критерий Манна–Уитни, факторный анализ); интерпретационный (структурный).

Исследование проводилось в ГУО «Черневичская детский сад–базовая школа Глубокского района», ГУО «Ломашевская детский сад–базовая школа Глубокского района» и ГУО «Гимназия № 1 г. Новополцка».

Выборка испытуемых составила 82 учителя женского пола с профессиональным стажем от 1 месяца до 43 лет ($M = 21,52$; $SD = 10,26$).

Среди них 41 учитель сельской местности с профессиональным стажем от 3 до 37 лет ($M = 22,71$; $SD = 9,77$) и 41 городской учитель с профессиональным стажем работы от 1 месяца до 43 лет ($M = 20,34$; $SD = 10,71$).

Диагностика испытуемых проводилась индивидуально с помощью метода опроса. Для сбора эмпирических данных использовались следующие методики: диагностика ургентной аддикции О.Л. Шибко [5], методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания» [6], шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale, J. Lay) [7].

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования факторному анализу были подвергнуты результаты исследования взаимосвязей **ургентной аддикции и эмоционального выгорания**, полученные на выборке *сельских учителей*. Переменные «напряжение», «психотравмирующие обстоятельства», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «резистенция», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «истощение», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность, или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения» и «уровень ургентной аддикции» составили 4 фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс). Наиболее важным для нас являются взаимосвязи в третьем факторе, в который с наибольшей нагрузкой вошел показатель «уровень ургентной аддикции». В структуре остальных факторов данная переменная не представлена. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка сельских учителей)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 3	0,11	0,47	Неудовлетворенность собой
		-0,34	Расширение сферы экономии эмоций
		0,41	Истощение
		0,39	Эмоциональный дефицит
		0,76	Эмоциональная отстраненность
		0,69	Уровень ургентной аддикции

Исходя из данных, представленных в таблице 1, фактор 3 является фактором взаимосвязи ургентной аддикции с симптомами эмоционального выгорания. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: *неудовлетворенность собой, истощение, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность*. Отрицательные оценки нагрузок характерны для переменной *расширение сферы экономии эмоций* – все эти симптомы эмоционального выгорания отражают поведенческие проявления ургентной аддикции.

Таким образом, сельским учителям с ургентной аддикцией свойственна неудовлетворенность собой, истощение, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и в меньшей мере расширение сферы экономии эмоций. Сельские учителя, обладая ослабленной нервной системой в силу ее истощения, при нехватке времени и боязни «не успеть», склонны к повышенной совестливости и чувству ответственности, не в состоянии отзывать на ситуации, которые усиливают интеллектуальную и волевою задачу. Все это приводит к тому, что учитель начинает работать как робот, не проявляя эмоций в профессиональной сфере.

На втором этапе исследования факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке *городских учителей*. Переменные «напряжение», «психотравмирующие обстоятельства», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «резистенция», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «истощение», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность, или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения» и «уровень ургентной аддикции» составили 4 фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс). Наиболее показательным для нас являются взаимосвязи в третьем факторе, в который с наибольшей нагрузкой вошел показатель «уровень ургентной аддикции». Результаты представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, фактор 3 является фактором эмоциональной реакции на ситуацию. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, уровень ургентной аддикции*.

Таблица 2. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка городских учителей)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 3	0,10	0,78	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
		0,75	Уровень ургентной аддикции

Исходя из результатов исследования, городским учителям с высоким уровнем ургентной аддикции характерно неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, т.е. из-за нехватки времени учитель ограничивает эмоциональную реакцию, избирательно реагируя на ситуацию, и считает, что поступает правильно. По мнению коллег, учеников, их родителей, педагог эмоционально черств, равнодушен и неприступен.

Таким образом, сельские и городские учителя различаются по характеру взаимосвязи ургентной аддикции и синдрома эмоционального выгорания. Выявлено, что для сельских учителей при нехватке времени характерны: неудовлетворенность собой, истощение, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и менее свойственно расширение сферы экономии эмоций. Городские учителя при наличии ургентной аддикции характеризуются неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, т.е. ограничивают эмоциональное реагирование.

На третьем этапе исследования исследовались **взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у сельских учителей**. Первоначально факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке сельских учителей. Переменные «напряжение», «психотравмирующие обстоятельства», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «резистентность», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «истощение», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность, или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения» и «уровень прокрастинации» составили 3 фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс). Наиболее важным для нас являются взаимосвязи внутри второго фактора, в который с наибольшей нагрузкой вошел показатель «уровень прокрастинации». Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка сельских учителей)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 2	0,17	0,43	Неудовлетворенность собой
		0,33	Эмоционально-нравственная дезориентация
		0,71	Истощение
		0,67	Эмоциональный дефицит
		0,75	Эмоциональная отстраненность
		0,44	Личностная отстраненность
		0,33	Психосоматические и психовегетативные нарушения
		0,51	Уровень прокрастинации

Согласно данным, представленным в таблице 3, фактор 2 является фактором взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания и прокрастинации. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: *неудовлетворенность собой, эмоционально-нравственная дезориентация, истощение, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения*.

Следовательно, для сельских учителей, склонных к прокрастинации, характерны: неудовлетворенность собой, эмоционально-нравственная дезориентация, истощение, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения. Учителя из сельской местности в результате неудач испытывают недовольство собой, они понимают, что не в состоянии оказать эмоциональную поддержку ученикам и коллегам, постоянно срываются и поэтому им сложно контактировать с людьми, возникает частичная утрата интереса к окружающим людям, что приводит к откладыванию дел «на потом». Наши данные согласуются с результатами более раннего исследования о взаимосвязях синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у учителей [8]. Порой не только дела, но и мысли о субъектах профессиональной деятельности, могут

вызвать бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, из-за которых учитель склонен отложить дела.

На четвертом этапе исследования факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке *городских учителей*. Переменные «напряжение», «психотравмирующие обстоятельства», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «резистенция», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «истощение», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность, или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения» и «уровень прокрастинации» составили 3 фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс). Наиболее важным для нас являются взаимосвязи во втором факторе, в который с наибольшей нагрузкой вошел показатель «уровень прокрастинации». Результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка городских учителей)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 2	0,12	-0,33	Напряжение
		-0,44	Неудовлетворенность собой
		-0,44	Тревога и депрессия
		0,65	Эмоционально-нравственная дезориентация
		0,70	Эмоциональная отстраненность
		0,55	Уровень прокрастинации

Как видно из таблицы 4, фактор 2 является фактором взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания и прокрастинации. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: *эмоционально-нравственная дезориентация, эмоциональная отстраненность*. Отрицательные оценки нагрузок характерны для переменных: *напряжение, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия*. Данные симптомы эмоционального выгорания отражают поведенческие проявления прокрастинации.

Исходя из результатов исследования, для городских учителей с высоким уровнем прокрастинации характерна эмоционально-нравственная дезориентация, эмоциональная отстраненность. Они не склонны к напряжению, неудовлетворенности собой, тревоге и депрессии. Нередко у городских учителей возникает потребность в самооправдании, они почти полностью пытаются исключить эмоции из своей профессиональной деятельности, что свидетельствует о прокрастинации. Чем больше учитель склонен откладывать дела, тем менее характерным для него оказывается неудовлетворенность собой и своей профессией, также для городских учителей-«прокрастинаторов» в меньшей степени характерно падение общего тонуса и ослабление нервной системы.

Таким образом, сельские и городские учителя различаются по характеру взаимосвязей ургентной аддикции и синдрома эмоционального выгорания, а также синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации.

Основываясь на результатах исследования, можно схематически представить психологические портреты сельского и городского учителей с выраженной прокрастинацией.

На рисунке 1 представлено, что у сельского педагога симптомы ургентной аддикции: совесть, повышенное чувство ответственности, автоматизм, отсутствие эмоциональной поддержки, трудоголизм, приводят к следующим симптомам синдрома эмоционального выгорания: недовольству собой, утрате интереса к деятельности, бессоннице, чувству страха, неприятным ощущениям в области сердца, из-за которых дела откладываются «на потом» (прокрастинация).

По результатам исследования мы разработали рекомендации для *сельских учителей*. Необходимо:

- 1) перестать считать работу единственным источником счастья или спасения от психологических проблем;
- 2) научиться придерживаться режима труда и отдыха;
- 3) находить время на межличностное общение;
- 4) обращаться за помощью к близким людям;
- 5) высыпаться, так как бессонница способствует стрессу;
- 6) мыслить позитивно, отбрасывать плохие мысли;
- 7) уделять надлежащее внимание собственному здоровью.



Рисунок 1. – Психологический портрет сельского учителя с выраженной прокрастинацией

На основе полученных результатов нами создан и психологический портрет городского учителя с выраженной прокрастинацией (рисунок 2).



Рисунок 2. – Психологический портрет городского учителя с выраженной прокрастинацией

Рисунок 2 иллюстрирует симптомы ургентной аддикции у городского учителя: потерю способности радоваться жизни и невозможность адекватно воспринимать события, происходящие в настоящем, которые приводят к следующим симптомам синдрома эмоционального выгорания: равнодушию, самооправданию, исключению эмоций из профессиональной деятельности, из-за которых дела откладываются «на потом», т.е. появляется прокрастинация.

Городским учителям рекомендуется:

- 1) уделять внимание той деятельности, которая нравится;
- 2) научиться смотреть на ситуацию более позитивно и искать решение, рассматривая разные точки зрения;
- 3) научиться жить с юмором, смех защищает от чрезмерного напряжения;
- 4) делать паузы, это поможет отдохнуть как физически, так и умственно;
- 5) найти время, чтобы рассмотреть то, что делает вас счастливым и что важно для вас;
- 6) позволять себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Заключение. Перспективы исследования состоят в изучении ургентной аддикции, синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у преподавателей высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в целях прогнозирования, профилактики и коррекции ургентной аддикции и синдрома эмоционального выгорания у учителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика // Н.Е. Водопьянова, Е.С. Страченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
2. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психолог. журнал. – 2001. – № 1. – С. 59–72.
3. Поздняк, С.В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы / С.В. Поздняк. – Минск : Асар, 2017. – 85 с.
4. Седова, И.В. Роль ответственности в эмоциональном выгорании учителей на начальном этапе профессионализации / И.В. Седова, С.И. Кудинов, С.С. Кудинов // Вестн. РУДН. – 2016. – № 1. – С. 26–41.
5. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 253 с.
6. Бойко, В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 416 с.
7. Виндекер, О.С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay / О.С. Виндекер, М.В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. – 2014. – № 1 (30). – С. 106–115.
8. Вырвич, А.Ч. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации у учителей [Электронный ресурс] / А.Ч. Вырвич // Качество образования – 2019/2020 : III Междунар. первенство (1 полугодие), 29 дек. 2019 г. : результаты / сост. науч.-редакц. совет Междунар. центра науч.-исследовательских проектов. – Электрон. текст. дан. (1 файл 1.4 Мб). – Киров : МЦНИП, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : зв., цв.

Поступила 25.08.2020

**RELATIONSHIP BETWEEN URGENT ADDICTION,
EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AND PROCRASTINATION IN TEACHERS**

A. VYRVICH, I. ANDREYEVA

The article is devoted to the current problem of the impact of urgent addiction, emotional burnout on procrastination among teachers. The empirical study compared the nature of the relationship between urgent addiction, burnout syndrome, and procrastination among teachers from urban and rural schools. It was found that rural and urban teachers differ at a significant level in the nature of the relationship between urgent addiction, burnout syndrome and procrastination.

Keywords: *urgent addiction, burnout syndrome, procrastination.*