

## ПЕДАГОГИКА, МЕТОДИКА. ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.93:37.03

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СО СТАЖЕМ РАБОТЫ У УЧИТЕЛЕЙ

**А. Ч. ВЫРВИЧ**

(Представлено: д-р психол. наук, доц. И. Н. АНДРЕЕВА)

*В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания со стажем работы у учителей. Выявлена одна отрицательная взаимосвязь стажа работы с показателем эмоционального выгорания «эмоциональная отстраненность».*

**Введение.** Исследованием синдрома эмоционального выгорания занимались многие ученые, в частности Х. Фрейденберг, К. Маслач, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, В.В. Бойко и другие. В работах отечественных и зарубежных психологов можно найти различные определения синдрома эмоционального выгорания. Проанализировав исследования американских психологов, можно отметить, что эмоциональное выгорание чаще всего рассматривается как вид депрессии, который возникает из-за утраты жизненных ценностей [5] или как синдром переутомления [4].

Общепринятое определение указанного феномена отсутствует, однако, обобщив ряд существующих, можно предложить следующее определение: эмоциональное выгорание – это состояние истощения, влекущее за собой личностные изменения в социальной сфере.

К симптомам, которые характерны для данного феномена, можно отнести: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные [3]. В большинстве случаев синдром эмоционального выгорания проявляется в профессиях «человек – человек» (таких, как педагоги, психологи, социальные работники, политики). Вследствие переизбытка общения с другими людьми индивид чувствует усталость, которая проявляется в нарушениях сна, головной боли и апатии. Эмоциональное состояние учителей нарушается также и в связи с постоянно повышающимися требованиями в образовательной системе. Как следствие, синдром эмоционального выгорания способствует различным нарушениям состояния здоровья: психологическим, психосоматическим, депрессии, психическим расстройствам.

По данным исследований Н.А. Аминовой, в наибольшей степени синдрому эмоционального выгорания подвержены учителя начальных классов, так как они принадлежат к группе с гуманистической направленностью, ориентированной на общение [2].

Педагогический стаж учителя играет немаловажную роль при становлении его в профессии, ведь стаж – это в первую очередь опыт и наработка собственных стратегий поведения [6]. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания со стажем работы, проявляется с увеличением времени работы по профессии, так как накапливается также психологическая усталость, которая может повлечь за собой появление СЭВ.

Недостаточность представлений об особенностях эмоционального выгорания учителей, о его взаимосвязи со стажем работы обуславливает актуальность данного исследования.

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

**Теоретическая значимость** заключается в том, что обобщены научные представления об особенностях синдрома эмоционального выгорания у учителей.

**Научная новизна** состоит в том, что впервые на современной выборке сельских учителей проведено исследование взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и стажа работы.

**Объект** исследования: взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания со стажем работы.

**Предмет** исследования: характер взаимосвязи эмоционального выгорания со стажем работы у учителей.

**Цель** исследования – определить характер взаимосвязи эмоционального выгорания со стажем работы у учителей.

**Гипотеза:** с повышением стажа работы учителя увеличивается уровень эмоционального выгорания.

**Выборка исследования.** Исследование проводилось в сельских школах. Испытуемыми стали 42 учителя женского пола с разным профессиональным стажем ( $M=22,80$ ;  $SD= 9,68$ ).

Диагностика испытуемых проводилась индивидуально с помощью метода опроса.

Методы исследования: организационный (сравнительный метод), эмпирический (опрос), метод обработки эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена); интерпретационный (структурный метод).

Для проведения исследования использовались следующие методики:

1. Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания» [1]. Методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Она состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения.

Надежность и валидность методики. Результаты исследования (проведенная оценка) концептуальной, содержательной, внутренней, конструктивной, конвергентной, эмпирической валидности подтверждают возможность использования данной методики для измерения синдрома выгорания.

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

Фаза «напряжения»

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
2. Симптом «неудовлетворенности собой».
3. Симптом «загнанности в клетку»
4. Симптом «тревоги и депрессии»

Фаза «резистенции»

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».
2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»
3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций»
4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей»

Фаза «истощения»

1. Симптом «эмоционального дефицита».
2. Симптом «эмоциональной отстраненности»
3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»
4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»

Для обработки данных был использован критерий ранговой корреляции Спирмена Коэффициент корреляции рангов, предложенный К. Спирменом, относится к непараметрическим показателям связи между переменными, измеренными в ранговой шкале. При расчете этого коэффициента не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности. Этот коэффициент определяет степень тесноты связи порядковых признаков, которые в этом случае представляют собой ранги сравниваемых величин.

Величина коэффициента корреляции Спирмена также лежит в интервале +1 и -1. Он, как и коэффициент Пирсона, может быть положительным и отрицательным, характеризуя направленность связи между двумя признаками, измеренными в ранговой шкале.

Все перечисленные параметры были рассчитаны с помощью программного пакета для статистического анализа STATISTICA 8.0.

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе исследования были изучены взаимосвязи стажа работы и показателей эмоционального выгорания у учителей. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязи стажа работы и синдрома эмоционального выгорания у учителей

Переменные	Стаж работы	
	коэффициент корреляции ( $r_s$ )	уровень значимости $p$
Напряжение	-0,14	0,38
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-0,10	0,54
Неудовлетворённость собой	0,04	0,80
Загнанность в клетку	-0,16	0,30
Тревога и депрессия	-0,22	0,14
Резистенция	-0,08	0,61
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	-0,11	0,45
Эмоционально-нравственная дезориентация	-0,06	0,67
Расширение сферы экономии эмоций	0,01	0,99
Редукция профессиональных обязанностей	-0,00	0,99
Истощение	-0,11	0,47
Эмоциональный дефицит	0,01	0,94
<b>Эмоциональная отстраненность</b>	<b>-0,38</b>	<b>0,01</b>
Личностная отстраненность (деперсонализация)	-0,04	0,78
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,17	0,27

Исходя из данных таблицы 1 видно, что переменная *стаж* и переменная *эмоциональная отстраненность* образуют значимую обратную умеренную корреляционную связь ( $p < 0,05$ ). Это означает, что чем больше *стаж работы*, тем в меньшей мере для учителя характерна *эмоциональная отстраненность*. Исходя из этого, с повышением стажа работы учитель все менее склонен исключать эмоции из сферы профессиональной деятельности. Очевидно, что опытные педагоги не «экономят» свои эмоции, они живут на работе полноценной эмоциональной жизнью.

Можно так же предположить, что влияние стажа работы, на эмоциональную жизнь учителей свидетельствует об их любви к профессиональной деятельности. Так как выборку составляют учителя сельской школы, то проявление эмоций в профессиональной деятельности может быть связано с тем, что данные учителя поддерживают тесный контакт со своими учениками, который способствует эмоциональности в работе с детьми.

Переменные *напряжение, переживание психотравмирующих обстоятельств, загнанность в клетку, тревога и депрессия, резистенция, неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций, редукция профессиональных обязанностей, истощение, эмоциональный дефицит, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения* не образуют значимых корреляций с переменной *стаж работы* ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, наши ожидания в отношении прямой взаимосвязи стажа работы и СЭВ не подтвердились, так как установлено, что стаж работы не способствует симптомам эмоционального выгорания у учителей сельских школ.

#### **Заключение**

По результатам теоретического анализа и эмпирического исследования можно сделать следующие *выводы*.

1. Теоретический анализ литературы позволил выявить проблему, заключающуюся в недостаточности знаний о специфике развития синдрома эмоционального выгорания учителей. Под эмоциональным выгоранием мы понимаем состояние истощения, которое может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми.

Феномен эмоционального выгорания характерен для профессий «человек-человек», в частности, для учителей. Эмоциональное состояние учителей нарушается также и в связи с постоянно повышающимися требованиями в образовательной системе. Как следствие, синдром эмоционального выгорания способствует различным нарушениям состояния здоровья: психологическим, психосоматическим, депрессии, психическим расстройствам.

3. В результате эмпирического исследования на достоверном уровне была выявлена одна отрицательная взаимосвязь стажа работы с показателем эмоционального выгорания *эмоциональная отстраненность*.

Между стажем работы и остальными симптомами эмоционального выгорания достоверных связей не обнаружено.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, гипотеза не подтвердилась.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бойко, В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 416 с.
2. Брагина, Е.А. Феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности учителя / Е.А. Брагина, В.А. Берковский // Журнал «КАНТ». – 2017. – № 5. – С. 123-129.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика // Н.Е. Водопьянова, Е.С. Страченкова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 336 с.
4. Меркулова, Н.Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «Помогающих» профессий / Н.Н. Меркулова // Вестник ТГУ. – 2011. – №12. – С. 199-206.
5. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 59-72.
6. Ракицкая, А.В. Социодемографические характеристики и синдром эмоционального выгорания у педагогов / А.В. Ракицкая // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2014. – № 8. – С. 57 – 63.