

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 12.12.2018; опубликована 08.02.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Проничева М.М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Pronicheva M.M. (2018). Features of the syndrome of emotional burnout among teachers (age aspect). *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

Проничева Мария Михайловна

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Минздрава России, Москва, Россия
Лаборатория психогигиены и психопрофилактики
Младший научный сотрудник
E-mail: mariya_pronichev@mail.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7468-9221>
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=920828
ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Maria_Pronicheva
Репозиторий Psyjournals.ru: <http://psyjournals.ru/authors/63386.shtml>
OMICS International: <https://www.omicsonline.org/author-profile/pronicheva-maria-mikhailovna-164448>

**Особенности проявления синдрома
эмоционального выгорания у педагогов
(возрастной аспект)**

Аннотация. В статье представлен анализ современных исследований эмоционального выгорания у специалистов сферы «человек-человек». Острота обсуждаемой проблематики обосновывается статистическими сведениями, показывающими распространенность синдрома эмоционального выгорания среди специалистов различных сфер. Очерчена область актуальных дискуссионных вопросов о роли фактора возраста в формировании синдрома эмоционального выгорания. На материале обследования 62 педагогов общеобразовательных школ г. Москвы, г. Чехова и г. Саратова в возрасте от 21 до 66 лет показана связь особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания и профессионального стресса в различные возрастные периоды. Диагностический комплекс был направлен на выявление симптомов эмоционального выгорания (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко) и проявлений стресса (методика комплексной диагностики проявлений стресса Ю.В. Щербатых; тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников). Показана специфика проявления синдрома эмоционального выгорания и стресса у педагогов в зависимости от возраста. Для педагогов в возрасте 21-40 лет высок риск возникновения синдрома эмоционального выгорания с психосоматическими и психовегетативными нарушениями. Показано также, что формирование фазы истощения наиболее характерно для педагогов в возрасте 51-55 лет. В возрасте 51-55 лет характерно формирование фазы истощения.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; педагоги; специалисты социальной сферы; психосоматические нарушения; профессиональный стресс; возрастные особенности; психопрофилактика

Введение

Усовершенствование педагогических технологий (в том числе, развитие инклюзивного образования) и внедрение новых средств работы (электронные журналы и дневники, современные информационные технологии и т. д.) требует от педагогов высокой компетентности и высокого уровня адаптивности. Важным аспектом качественного выполнения работы, а также ее результативности, является психологическое благополучие специалиста. Определенные черты характера, высокая загруженность на работе или напряженные отношения с коллегами могут привести к формированию симптомов эмоционального выгорания, что выражается в неудовлетворенности собой и своей работой; неадекватными эмоциональными реакциями; эмоционально-нравственной дезориентацией; редуциацией профессиональных обязанностей; а также психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

Распространенность выраженной фазы истощения синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) среди специалистов профессий, предъявляющих высокие требования к уровню коммуникативных навыков, по данным американских исследователей [1], находится на уровне 36-44 %; по данным отечественных авторов [2] – на уровне 51-57 %. Последствия СЭВ являются причиной негативной динамики психического и соматического здоровья специалистов, которая в значительной степени представлена проблемами дезадаптации.

Согласно статистическим данным около 60 % педагогов демонстрируют невротические расстройства, связанные с профессиональной деятельностью [3]. Симптоматика синдрома эмоционального выгорания, представленная эмоциональным истощением, деперсонализацией, снижением уровня эмоционального интеллекта наблюдается у 60 % педагогических работников [4, 5].

Выявлено, что чем больше выражен СЭВ у педагогов, тем чаще они используют пассивные, асоциальные и агрессивные модели преодолевающего поведения [2, 6, 7, 8]. Отмечается, что в 72 % случаев педагоги воспринимают ученика только как «носителя определенных оценок», а именно «отметок за успеваемость» [9]. 40 % школьников отмечают, что не чувствуют себя безопасно в школе. 30 % детей сообщают, что страдают от насилия, в том числе, и со стороны педагогов [10]. Обнаружено, что 63 % педагогов проявляют вербальную агрессию, 34 % – физическую агрессию, 15 % – скрытую агрессию [11].

В то время как личностному развитию и гармонизации психического здоровья участников образовательной среды способствует повышение уровня ее психологической безопасности, где системообразующим направлением является отказ от психологического насилия во взаимодействии [12].

Таким образом, особая социальная значимость проблем психологической профилактики, коррекции отклоняющегося поведения у педагогов определяется следующими факторами, обуславливающими вектор социализации учащегося. Школа, наряду с семьей, является одним из наиболее значимых институтов социализации, который способствует формированию границ усваиваемых социальных норм [13]. Педагог является значимой фигурой для ученика в его учебной деятельности, а также в его самоопределении [9, 14]. Иными словами, педагог выступает в роли агента социализации, и, как любой из агентов, может научить как нормативному, так и девиантному поведению, при этом сила связи определяет

эффективность научения: чем сильнее привязанность к агенту социализации, тем нормы, транслируемые им, будут усваиваться быстрее и лучше [10].

Большой массив эмпирических исследований посвящен изучению факторов риска и протективных факторов СЭВ. Дж. Роджерс и С. Добсон [15] отмечают, что к факторам риска формирования СЭВ можно отнести: реактивность нервной системы (сила и скорость эмоционального реагирования), жесткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, трудоголизм, чрезмерно высокое или низкое стремление к успеху. А. Пайнс с коллегами [16] установили связь выгорания с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития выгорания, в то время как неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют выгоранию. В.И. Ковальчук (2000) отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля [17]. Люди с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля более подвержены возникновению состояний напряжения, поэтому они более уязвимы и подвержены выгоранию.

Условно факторы, инициирующие формирование возникновения синдрома эмоционального выгорания, делят на две группы: к первой относятся особенности профессиональной деятельности, ко второй – индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют организационными и индивидуальными. Группа организационных факторов включает в себя условия работы и материальной среды, социально-психологические условия деятельности. Группа индивидуальных факторов включает в себя социально-демографические характеристики и личностные особенности профессионала.

Особую роль в формировании СЭВ играет фактор «возраста». Он может быть как фактором риска, так и протективным фактором развития СЭВ. В общем жизненном цикле человека выделяются отдельные возрастные периоды, во время которых возникают качественные перемены в жизнедеятельности человека. Возрасты 28-34, 40-45, 50-55 лет являются самыми значимыми в жизни человека. Особенно важен возраст от 40 до 45 лет, который можно назвать «возрастом предварительных итогов жизни». Кризисы четвертого и пятого десятилетий характеризуются утратой новизны, снижением уровня профессионализма, понижением самооценки в связи с переживанием исчерпанности своих возможностей, наблюдается обеднение личности в результате прекращения систематической образовательной деятельности [18, 19].

Данные исследований показывают, что структура синдрома психического выгорания имеет специфику в зависимости от стажа и возраста [20, 21]: взаимосвязь компонентов синдрома увеличивается в процессе возрастного и профессионального развития.

Наибольшее сочетание компонентов СЭВ характерно для учителей со стажем от 10 до 20 лет и в возрасте от 41 до 55 лет. Результаты исследований 72 педагогов дошкольного образовательного учреждения (Чепикова Н.В., 2015) показали, что синдром эмоционального выгорания более выражен среди педагогов, имеющих стаж работы более 25 лет и в возрасте более 45 лет. Отдельные симптомы, такие как «редукция профессиональных обязанностей», «загнанность в клетку» начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте старше 30 лет. Причиной спада профессиональной активности педагогов от 30 до 40 лет может служить кризис середины жизни. Человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, обдумывает свои достижения, подводит некоторые итоги. При этом исследователями отмечается, что синдром эмоционального выгорания приводит к негативным последствиям, таким как: ухудшение психического и физического здоровья, нарушение системы межличностных отношений, снижение эффективности профессиональной деятельности, развитие негативных установок по отношению к коллегам, учащимся и др.

Поэтому актуальным становится изучение особенностей проявления данного синдрома, уточнение факторов, обуславливающих его формирование в процессе возрастного и профессионального развития учителей с целью разработки научно обоснованных программ профилактики и коррекции.

Материал и методы исследования

Целью данного исследования является изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов в зависимости от возрастного фактора. В соответствии с поставленной целью основными задачами исследования стали: исследование особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов и выявление специфических возрастных особенностей проявления СЭВ. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что специалисты в возрасте от 21-27 лет в большей степени подвержены влиянию факторов развития синдрома эмоционального выгорания, специалисты старше 50 лет в меньшей степени подвержены влиянию факторов риска, однако, степень выраженности СЭВ будет выше.

В исследовании приняли участие 62 педагога общеобразовательных школ г. Москвы, г. Чехова и г. Саратова в возрасте от 21 до 66 лет (средний возраст группы $46,47 \pm 10,19$).

Для диагностики фаз эмоционального выгорания и выраженности его симптомов в каждой фазе была использована методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (1996) [22].

Методика комплексной диагностики проявлений стресса Ю.В. Щербатых (2006) [23] позволила определить общий показатель стресса, на основе оценки выраженности его симптомов на интеллектуальном, поведенческом, эмоциональном и физиологическом уровне.

С целью определения общего уровня профессионального стресса в ходе исследования был применен Тест на профессиональный стресс (Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников, 2010) [24].

Статистическая обработка данных проводилась с помощью дескриптивного анализа, кластерного анализа (метод k-средних, k-means), а также критерия Краскела-Уоллиса. За критерий статистической достоверности получаемых выводов мы считали общепринятую в психологии величину $p \leq 0,05$. Анализ данных проводился с помощью статистических пакетов SPSS 17.0, IBM SPSS Statistics 23.0 и Microsoft Office Excel 2007.

Результаты и обсуждение

Согласно результатам дескриптивного анализа симптомы умеренного стресса выявлены у 44 % респондентов. У 32 % обследованных – достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать (рис. 1). При этом у 92 % отмечается сформировавшийся синдром эмоционального выгорания. Следует отметить, что на первый план среди «складывающихся» симптомов вышел симптом, характерный для стадии «Напряжения» – «Неудовлетворенность собой» (52,38 %). Среди уже сложившихся симптомов следует выделить «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (55,56 %) и «Расширение сферы экономии эмоций» (58,73 %), относящиеся к фазе «Резистенции». У 49,21 % респондентов данная фаза уже сформирована. Было выявлено, что в 31-36 % случаев все три фазы находятся в стадии формирования.



Рисунок 1. Выраженность стресса у педагогов (%) (составлено автором)

Согласно результатам кластерного анализа (метод k-средних) обследуемые были разделены на четыре возрастные группы: 21-40 лет (1 группа); 41-50 лет (2 группа); 51-55 лет (3 группа); старше 56 (4 группа).

В результате статистического анализа данных с применением критерия Краскела-Уоллиса были выявлены значимые различия между группами обследуемых по показателям комплексной оценки проявлений стресса; а также по шкалам методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко: «Истощение», «Итоговый показатель СЭВ» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Были выявлены значимо высокие показатели комплексной оценки стресса ($r = 40,47$), общего показателя синдрома эмоционального выгорания ($r = 37,90$) и симптомом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r = 39,87$) в 1 кластере (21-40 лет). Фаза «Истощение» наиболее выражена в 3 кластере (51-55 лет) ($r = 38,21$).

Таким образом, полученные результаты исследования подтвердили, что педагогические работники находятся в группе риска формирования синдрома эмоционального выгорания. При этом педагоги в возрасте 21-40 лет демонстрируют проявления умеренного стресса, а также выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма. Следует отметить, что в первом случае проявления стресса могут быть компенсированы с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации, тогда как во втором случае для преодоления стресса необходимо применение специальных методов преодоления стресса [23]. Для данной возрастной группы высока вероятность развития психосоматических и психовегетативных нарушений.

У педагогов в возрасте 51-55 лет наиболее распространено формирование фазы истощения, что может проявляться в эмоциональном перенапряжении, ощущении нехватки

сил, снижении эмоционального фона; утрачивается интерес ко всему окружающему, в первую очередь, к профессиональной деятельности.

Заключение

В работах, направленных на изучение СЭВ у представителей профессий социальной сферы, подчеркивается важность возрастного фактора в формировании данного синдрома. При этом в исследованиях особое внимание уделяется влиянию стажа работы на развитие СЭВ, тогда как фактор «возраста» отходит на второй план.

Полученные результаты позволили выявить ряд специфических возрастных особенностей синдрома эмоционального выгорания и последствий профессионального стресса у педагогов. Было выявлено, что у педагогов в возрасте 21-40 лет высок риск возникновения синдрома эмоционального выгорания с психосоматическими и психовегетативными нарушениями. Формирование фазы истощения наиболее характерно для педагогов в возрасте 51-55 лет.

Понимание характера воздействия социально-демографических и личностных переменных и их влияния на формирование СЭВ у педагогов позволяет разрабатывать более эффективные программы первичной профилактики и психокоррекции, учитывающие как индивидуально-психологические, так и возрастные факторы риска формирования синдрома.

ЛИТЕРАТУРА

1. Golembiewski R.T., Munzenrider R. Efficacy of three versions of one burnout measure: MB I as total score, subscale scores, or phases? // Journal of Health and Human Resources Administration, 1981. Vol. 4. No. 2. P. 228-246.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Дыненко Е.Н. Профессиональный стресс и пути его преодоления: методическое пособие для педагогов [Электронный ресурс] Полевской: реабилитационный отдел ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладос»». 2012. 48 с. // Методические материалы Центра. URL: http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/sborniki/Metodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_Professionalnyy_stress_i_puti_ego_preodoleniya.pdf (дата обращения: 05.07.2018).
4. Caroli M.E., Sagone E. Professional Self representation and risk of burnout in school teachers // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2012. № 46. P. 5509-5515.
5. Saiiari A., Moslehi M., Rohollah V. Relationship between emotional intelligence and burnout syndrome in sport teachers of secondary schools // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2011. № 15. P. 1786-1791. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.003.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
7. Sadeghia K., Khezrloub S. Burnout among English Language Teachers in Iran: Do Sociodemographic Characteristics Matter? // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014. № 98. P. 1590-1598. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.03.582.

8. Yusofa R., Ishaka N.M. et al. Identifying Emotional Intelligence Competencies among Malaysian Teacher Educators // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 159. P. 485-491. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.411.
9. Фомиченко А.С. Восприятие и понимание учителями агрессивного поведения учащихся: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2012. 28 с.
10. Волкова И.В. Подростковый буллинг и стиль общения педагога // *Научное мнение*. 2017. № 5. С. 56-63.
11. Дикова В.В. Феномен педагогической агрессии: теория и практика. Нижний Тагил: Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия, 2011. 80 с.
12. Гаврилова Н.С., Вяленкова Л.В. Укрепление и сохранение психического здоровья школьников // *Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции «Психология образования: педагог-психолог в мире школы»* (г. Москва, 25-26 апреля 2017 г.). Москва: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2017. С. 32-34.
13. Oetting E.R., Donnermeyer J.F., Trimble J.E., Beauvais F. Primary Socialization Theory: Culture, Ethnicity, and Cultural Identification. The links between culture and substance abuse. IV. Substance Use and Misuse. 1998. 33(10). P. 2075-2107.
14. Митина Л.М., Барцевич В.Н. Психологическая безопасность учащихся в системе взаимодействия «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК» // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2012. №2. С. 37-47.
15. Rodgers J.C., Dobson S.C. Burnout in occupational therapist // *American Journal of Occupational Therapy*. 1988. 42(12). P. 787-792.
16. Pines A.M., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. New York: The Free Press. 1988. 257 p.
17. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 469 с.
18. Анциферова Л.И. Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // *Психологический журнал*. 2004. № 3. С. 17-24.
19. Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
20. Гроза И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // *Современные наукоемкие технологии*. 2009. № 10. С. 63-54.
21. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2005. 24 с.
22. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филин, 1996. 472 с.
23. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
24. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. 316 с.

Pronicheva Maria Mikhailovna

«Serbsky Federal medical research centre of psychiatry and narcology»
of the ministry of healthcare of the Russian Federation, Moscow, Russia
E-mail: mariya_pronichev@mail.ru

Features of the syndrome of emotional burnout among teachers (age aspect)

Abstract. The article presents the analysis of modern studies of emotional burning out among the experts of sphere "person-person". The severity of the discussed problems is justified by statistical data showing the prevalence of the syndrome of emotional burnout among specialists in various fields. The actual questions about the role of the age factor in the formation of the syndrome of emotional burnout is outlined. 62 teachers of secondary schools from Moscow, Chekhov and Saratov at the age of 21 to 66 years took part in the study. The diagnostic complex included the method of "Diagnosis of emotional burnout" (V.V. Boyko) for revealing the symptoms of emotional burnout; the method of complex diagnostics of stress manifestations (Yu.V. Scherbatykh) and the Test for professional stress (T.D. Azarnykh, I.M. Tyrtysnikov) for studying the manifestations of stress. The specificity of the manifestation of emotional burnout syndrome and stress among teachers depending on their age is shown. It was found that the teachers at the age of 21-40 years are at high risk of the syndrome of emotional burnout with psychosomatic and psycho-vegetative disorders. Formation of the phase of exhaustion is most characteristic for teachers aged 51-55 years.

Keywords: emotional burnout syndrome; teachers; social professionals; psychosomatic disorders; professional stress; age features; psycho prophylaxis