

*А. Ч. Вырвич*

*И. Н. Андреева, доктор психологических наук, доцент  
Беларусь, Новополоцк, УО «ПГУ»*

## **ВЫРАЖЕННОСТЬ ФАЗ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проанализированы результаты исследования различий в выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания у учителей в различные периоды педагогической деятельности. Для диагностики синдрома эмоционального выгорания использовалась методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания», в качестве метода обработки данных использовался Н-критерий Крускала-Уоллиса. Определены достоверные различия в выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания «напряжение», «резистенция» и «истощение» в зависимости от периода педагогической деятельности педагога: молодые учителя (стаж работы от 0 до 5 лет), «стабилизирующиеся» учителя (6-10 лет), переживающие педагогический кризис (11-15 лет), переживающие кризис середины жизни (16-20 лет), «сформировавшиеся» учителя (21-25 лет) и опытные учителя (стаж работы свыше 25 лет).

В психологической литературе закрепился термин, очень точно характеризующий труд педагога – "эмоциональное выгорание" (К. Маслач, Н. Е. Водопьянова, В.Е. Орел) [1; 2]. Он свидетельствует об эмоциональной перегруженности учителей, что сопровождается высоким риском заболеваний, сказывается на эффективности профессиональной деятельности учителя.

Различия в выраженности фаз эмоционального выгорания у учителей в различные периоды педагогической деятельности не представлены в современных исследованиях, что и обусловило актуальность нашей работы.

Цель исследования – определить различия в выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания у учителей в различные периоды педагогической деятельности.

Выборку составили 210 учителей средних школ Витебской области. Нами были выделены 6 групп учителей в зависимости от периода педагогической деятельности: молодые учителя (стаж работы от 0 до 5 лет), «стабилизирующиеся» учителя (6-10 лет), переживающие педагогический кризис (11-15 лет), переживающие кризис середины жизни (16-20 лет), «сформировавшиеся» учителя (21-25 лет) и опытные учителя (стаж работы свыше 25 лет).

Эмпирический метод – опрос, использовалась методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания» [3]. В качестве метода обработки данных применялся Н-критерий Крускала-Уоллиса [4].

На первом этапе исследования проводился сравнительный анализ по выраженности фаз симптомов эмоционального выгорания между учителями в различные периоды педагогической деятельности. Результаты сравнения учителей по показателю «напряжение» представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Выраженность показателя «напряжение» у учителей в различные периоды педагогической деятельности (выборка в целом)

Учителя	1	2	3	4	5	6
	$R=86,63$	$R=87,86$	$R=89,61$	$R=145,61$	$R=105,09$	$R=118,19$
	Уровень значимости p					
Молодые учителя(1)		1,00	1,00	<b>0,00</b>	1,00	0,45
Стабилизирующиеся (2)	1,00		1,00	<b>0,00</b>	1,00	0,55
Переживающие педагогический кризис(3)	1,00	1,00		<b>0,00</b>	1,00	0,74
Переживающие кризис середины жизни(4)	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		0,08	0,88
Сформировавшиеся учителя(5)	1,00	1,00	1,00	0,08		1,00
Опытные учителя(6)	0,45	0,55	0,74	0,88	1,00	

В таблице 1 и рисунке 1 представлено, что между учителями, переживающими кризис середины жизни, и «молодыми», «сформировавшимися», а также «переживающими педагогический кризис» учителями на достоверном уровне выявлены различия ( $p < 0,05$ ) по показателю «напряжение». Среднее арифметическое по указанной шкале достигает более высокого уровня у учителей, переживающих кризис середины жизни, чем у «молодых», «сформировавшихся» и «переживающих педагогический кризис» учителей.

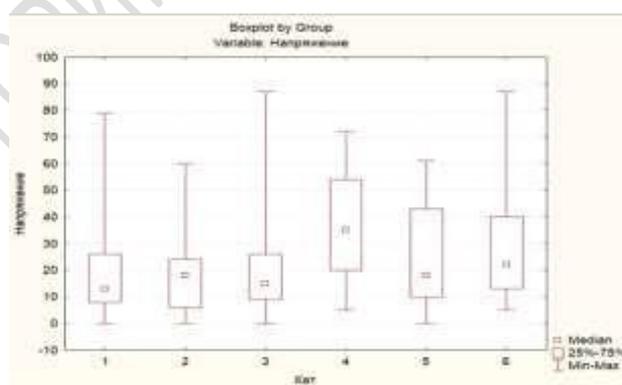


Рисунок 1 – Медианы по показателю «напряжение» у учителей в различные периоды педагогической деятельности

Исходя из данных, представленных на рисунке 1, видно, что показатель медианы переменной *напряжение* у учителей, переживающих кризис середины жизни выше, чем у молодых учителей на 22%. Показатель медианы переменной *напряжение* у учителей, переживающих кризис середины жизни выше на 14%, по

сравнению со «сформировавшимися» учителями. Медиана переменной *напряжение* у учителей, переживающих кризис середины жизни, выше на 20%, чем у учителей, которые переживают педагогический кризис.

Иными словами, учителя, переживающие кризис середины жизни, склонны к нарастанию напряжения в условиях повышенных требований к профессиональным качествам специалиста на фоне хронического психоэмоционального истощения в отличие от других учителей.

На втором этапе исследования был проведен сравнительный анализ, для изучения различий между учителями в различные периоды педагогической деятельности в выраженности показателя «резистенция». Результаты исследования представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Выраженность переменной «резистенция» у учителей в различные периоды педагогической деятельности (выборка в целом)

Учителя	1	2	3	4	5	6
	R=81,21	R=89,77	R=104,00	R=136,97	R=98,94	R=122,10
Уровень значимости p						
Молодые учителя(1)		1,00	1,00	<b>0,00</b>	1,00	0,07
Стабилизирующиеся (2)	1,00		1,00	<b>0,02</b>	1,00	0,39
Переживающие педагогический кризис(3)	1,00	1,00		0,35	1,00	1,00
Переживающие кризис середины жизни(4)	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	0,35		0,13	1,00
Сформировавшиеся учителя(5)	1,00	1,00	1,00	0,13		1,00
Опытные учителя(6)	0,07	0,39	1,00	1,00	1,00	

В таблице 2 и рисунке 2 представлено, что между учителями, переживающими кризис середины жизни и молодыми учителями на достоверном уровне выявлены различия ( $p < 0,05$ ) по показателю «резистенция». Сумма рангов по указанной шкале достигает более высокого уровня у учителей, переживающих кризис середины жизни, чем у молодых учителей.

Между учителями, переживающими кризис середины жизни и «стабилизирующими» учителями на достоверном уровне выявлены различия ( $p < 0,05$ ) по показателю «резистенция». Сумма рангов по указанной шкале достигает более высокого уровня у учителей, переживающих кризис середины жизни, чем у «стабилизирующих» учителей.

Исходя из данных представленных на рисунке 2, видно, что показатель медианы переменной *резистенция* у учителей, переживающих кризис середины жизни, выше, чем у молодых учителей на 24%. Медиана переменной *резистенция* у учителей, переживающих кризис середины жизни, выше, чем у «стабилизирующих» учителей на 21%.

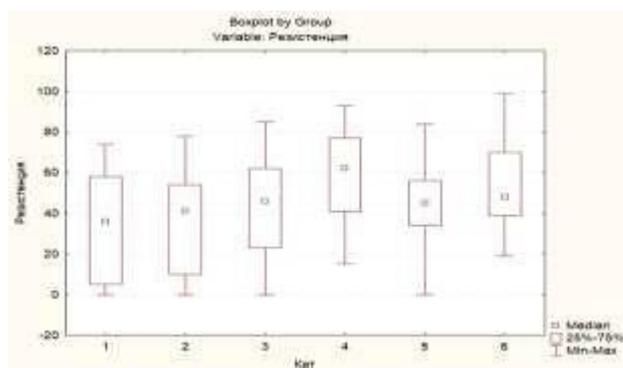


Рисунок 2 – Медианы по показателю «резистенция» у учителей в различные периоды педагогической деятельности

Это объясняется как сопротивление нарастающему стрессу. Учителя, переживающие кризис середины жизни, из-за появления тревожного напряжения стремятся к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся средств. Молодые и «стабилизирующиеся» учителя из-за применения дисциплинарных методов влияния и стабилизации профессиональной деятельности реже оказываются в ситуации сопротивления стрессу.

На третьем этапе исследования был проведен сравнительный анализ, для изучения различий между учителями в различные периоды педагогической деятельности в выраженности показателя «истощение». Результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3 – Выраженность показателя «истощение» у учителей в различные периоды педагогической деятельности (выборка в целом)

Учителя	1	2	3	4	5	6
	R=102,10	<b>R=86,06</b>	<b>R=97,93</b>	<b>R=130,77</b>	R=107,83	R=108,31
Уровень значимости p						
<i>Молодые учителя(1)</i>		1,00	1,00	0,73	1,00	1,00
<i>Стабилизирующиеся (2)</i>	1,00		1,00	<b>0,03</b>	1,00	1,00
<i>Переживающие педагогический кризис(3)</i>	1,00	1,00		0,36	1,00	1,00
<i>Переживающие кризис середины жизни(4)</i>	0,73	<b>0,03</b>	0,36		1,00	1,00
<i>Сформировавшиеся учителя(5)</i>	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00
<i>Опытные учителя(6)</i>	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	

В таблице 3 и рисунке 3 представлено, что между «стабилизирующимися» и учителями, переживающими кризис середины жизни, на достоверном уровне выявлены различия ( $p < 0,05$ ) по показателю «истощение». Сумма рангов по указанной шкале достигает более высокого уровня у учителей, переживающих кризис середины жизни, чем у «стабилизирующих» учителей.

Исходя из данных, представленных на рисунке 3, видно, что показатель медианы переменной *истощение* у учителей, переживающих кризис середины жизни выше, чем у «стабилизирующихся» учителей на 13%.

Это объясняется как следствие падения общего энергетического тонуса и ослабления нервной системы. В отличие от «стабилизирующихся», учителя, переживающие кризис середины жизни, ощущают, что эмоционально уже не могут помочь ученикам; отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности; происходят отклонения в соматических и психических состояниях. Наши данные согласуются с результатами исследования Ю.Н. Дмитриевой [5], которая обнаружила что у «кризисных» учителей присутствует неверие в свои силы контролировать события, убежденность в том, что жизнь неподвластна контролю и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

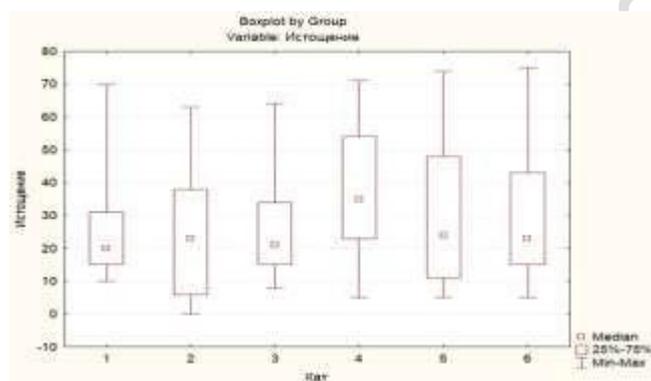


Рисунок 3 – Медианы по показателю «истощение» у учителей в различные периоды педагогической деятельности

Таким образом, на исследуемой выборке выявлены значимые различия в выраженности фаз симптомов эмоционального выгорания у учителей в различные периоды педагогической деятельности. Результаты исследования могут быть использованы в целях прогнозирования, профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у учителей в зависимости от периода педагогической деятельности.

#### Список использованных источников и литературы

- 1 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Страченкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 336 с.
- 2 Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 59 – 72.
- 3 Бойко, В. В. Психоэнергетика / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 416 с.

4 Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов : учеб. пособие / О. Ю. Ермолаев. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2003. – С. 101–172.

5 Дмитриева, Ю. Н. Эмоциональное выгорание в контексте переживания возрастного кризиса педагогами / Ю. Н. Дмитриева // Интеграция образования. – 2011. – № 3. – С. 89 – 91.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ