

CZU: 159.942:371.12

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СТАЖА РАБОТЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

Жанна РАКУ, Юлия РАКУ*

Молдавский государственный университет

*Кишинёвский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ

Представлены результаты диагностики симптомов эмоционального выгорания педагогов в зависимости от стажа их профессиональной деятельности. Выявлена тенденция возрастания числа педагогов с формирующимся и сформированным синдромом и симптомами эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы. Экспериментально установлено, что чем больше стаж работы учителя, тем он более подвержен эмоциональному выгоранию.

Ключевые слова: педагог, эмоциональное выгорание, тревога, эмоционально-нравственная дезориентация, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная отстранённость, деперсонализация, стаж работы.

THE INFLUENCE OF WORK EXPERIENCE ON TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT

The article presents the results of the research of emotional symptoms of teachers burnout depending on work experience. The research revealed that the emotional burnout depends on work experience. Experimentally it was established that the higher the work experience of teachers is the more evident is their emotional burnout.

Keywords: teachers, emotional burnout, anxiety, emotional and moral disorientation, reduction of professional duties, emotional detachment, depersonalization, work experience.

Введение

В современных условиях существенно возрастает интенсивность профессиональной деятельности педагогов, а также повышаются требования к их компетентности [1-3]. Постоянная напряженность приводит к психоэмоциональному истощению, следствием чего является эмоциональное выгорание (ЭВ). Разнообразные аспекты ЭВ изучали Маслач К., Джексон С., Пайнс А., Бойко В.В. и др. [4-7] Особенно важной является проблема влияния стажа работы педагога на появление данного синдрома и его компонентов, что изучалось в нашем исследовании.

Методология исследования

Для изучения эмоционального выгорания педагогов использовалась одноименная методика диагностики синдрома ЭВ Бойко В.В. В исследовании приняли участие 120 педагогов со стажем работы от года до 40 лет [8]. В экспериментальных целях испытуемые были сгруппированы по стажу работы: I – стаж работы от 0 до 10 лет (26 чел.); II – стаж работы от 11 до 20 лет (42 чел.); III – стаж работы от 21 до 30 лет (23 исп.); IV – стаж работы от 31 до 40 лет (29 исп.).

Методика для диагностики синдрома эмоционального выгорания была разработана Бойко В.В. в 1996 году [9]. Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал (Переживание психотравмирующих обстоятельств; Неудовлетворённость собой; Тревога и депрессия; «Загнанность в клетку»; Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; Эмоционально-нравственная дезориентация; Расширение сферы экономии эмоций; Редукция профессиональных обязанностей; Эмоциональный дефицит; Эмоциональная отстранённость; Личностная отстранённость – деперсонализация; Психосоматические и психовегетативные нарушения), каждая из которых отличается стадиями эмоционального выгорания (несформированной, формирующейся и сформированной).

Результаты исследования отражают выраженность симптомов ЭВ у испытуемых. Для более глубокого анализа исследования феномена, представим данные выборки в целом и по группам, в зависимости от стажа работы педагогов отдельно по каждому симптому синдрома ЭВ.

По шкале переживания психотравмирующих обстоятельств у 51,7% испытуемых не выявлено сформированности симптома на данный момент, а в стадии формирования указанный симптом отме-

чен у 10,8% педагогов (Рис.1). Отметим и тревожный факт: симптом уже сформировался у 37,5% учителей. Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства педагогов данный симптом не сформировался, но более чем для трети выборки характерны переживания психотравмирующих обстоятельств.

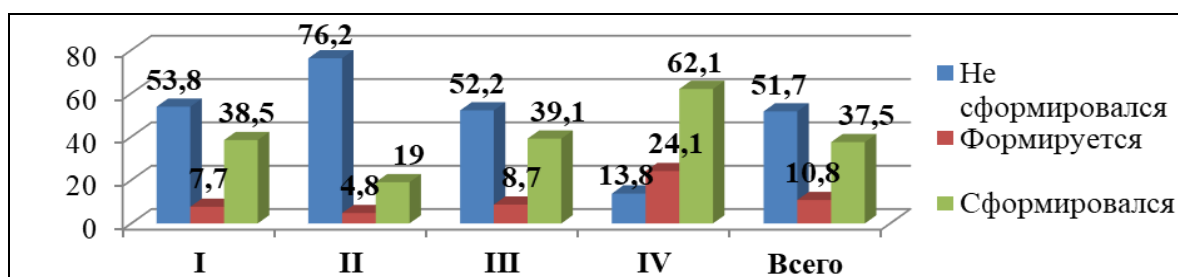


Рис.1. Результаты испытуемых по шкале переживания психотравмирующих обстоятельств, в %.

Анализируя результаты исследования педагогов по указанной шкале в зависимости от стажа работы, можно выявить следующие закономерности. С увеличением стажа работы возрастает количество испытуемых со сформированным симптомом переживания психотравмирующих обстоятельств: от 19% (II гр.) до 62,1 % (IV гр.). Отметим, что данный параметр значительно выражен также у 40% педагогов со стажем до 10 лет.

Исходя из полученных результатов можно заключить, что половина респондентов не испытывают сильных переживаний и напряженности во время и после стрессовых ситуаций, однако существует значительная часть педагогов (37,7%), которые воспринимают стресс негативно.

По шкале *неудовлетворённости собой* выявлено, что для 87,5% испытуемых данный параметр не характерен. Тенденция к неудовлетворенности собой и своими достижениями зафиксирована лишь у 5% испытуемых, а сформирован данный симптом у 7,5%. Эти педагоги неадекватно оценивают свои заслуги и не замечают своих успехов (Рис.2).

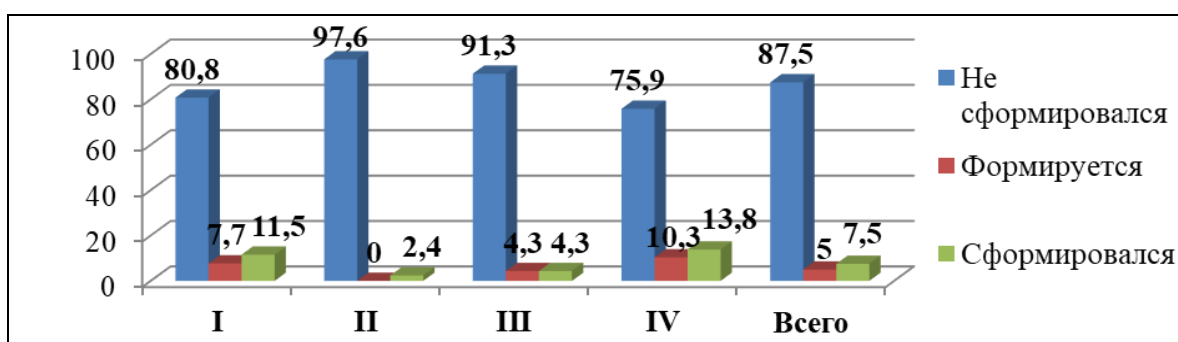


Рис.2. Результаты испытуемых по шкале неудовлетворённости собой, в %.

Анализируя динамику результатов испытуемых по стажу работы, можно констатировать, что для большинства педагогов, вне зависимости от опыта работы, не свойственно переживать недовольство собственными достижениями. Они адекватно оценивают свои положительные и отрицательные стороны, а также личные успехи и неудачи. Однако в первой и четвертой группах (соответственно, 11,5% и 13,8%), т.е. более 10% педагогов все же показали выраженность указанного параметра.

По шкале *«загнанности в клетку»* в изучаемой выборке у 87,5% испытуемых не выявлен этот симптом. Однако отмечена тенденция к переживанию данного чувства у 11,7% педагогов и постоянно оно лишь у одного (0,8%) испытуемого (Рис.3).

Анализируя результаты испытуемых по стажу работы, можно отметить, что в каждой группе у большинства педагогов не сформировано чувство «загнанности в клетку». На стадии формирования данный симптом выявлен у первой группы и четвертой (соответственно, у 19,2% и 17,2% педагогов). Этот факт может быть связан в первой группе с адаптационным периодом, а в четвертой группе – с необходимостью быстрых изменений к предъявляемым требованиям.

Полученные результаты позволяют заключить, что педагогам не свойственно переживать «чувство загнанности в клетку».

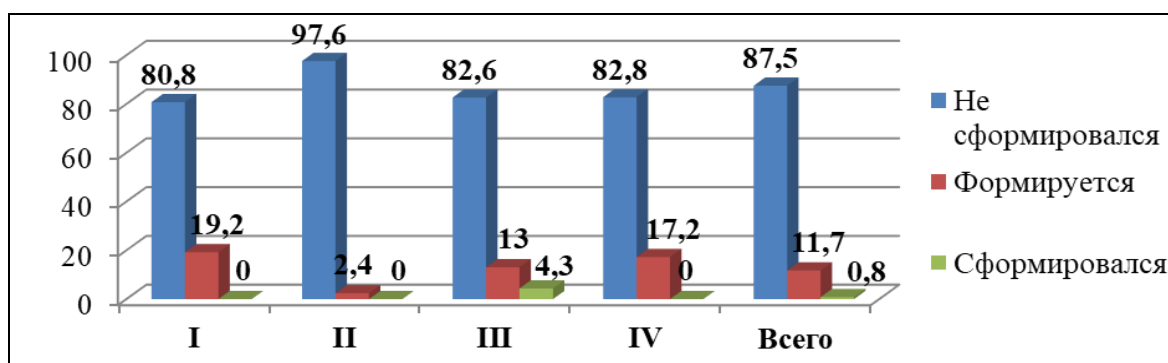


Рис.3. Результаты испытуемых по шкале загнанности в клетку, в %.

По шкале тревоги и депрессии примерно у половины испытуемых выборки – 45%, не проявляются симптомы депрессии и тревожного состояния. Однако выявлена тенденция к их формированию у 35,8% учителей, а для пятой части педагогов – 19,1%, характерно постоянное чувство тревожности и депрессивное состояние (Рис.4).

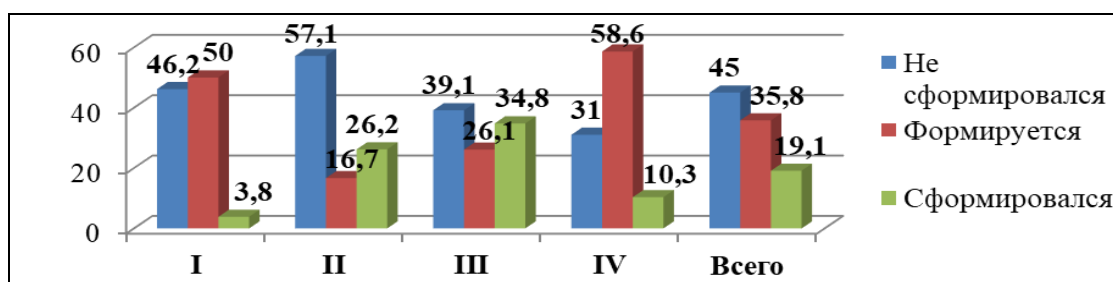


Рис.4. Результаты испытуемых по шкале тревоги и депрессии, в %.

Относительно динамики результатов испытуемых в зависимости от стажа работы, в первой группе выявлено почти одинаковое количество педагогов с несформированным или формирующимся симптомом тревоги и депрессии (соответственно, 46,2% и 50%). Во второй группе для более половины педагогов признаки формирования тревожного и депрессивного состояний не характерны, однако у 26,2% педагогов такой симптом уже сформирован. В третьей группе результаты свидетельствуют о разносторонности выраженности проявлений данного симптома. Однако негативным является тот факт, что у 34,8% педагогов симптом депрессии и тревоги уже сформирован, а в четвертой группе у 58,6% педагогов указанный симптом находится на стадии формирования.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у половины педагогов нет проявлений депрессии и тревоги. Вместе с тем, для другой половины испытуемых свойственно постоянно или периодически испытывать чувство тревожности, а также состояние депрессии, что может привести к нервному истощению.

По шкале неадекватного избирательного эмоционального реагирования получены следующие результаты. Так, у 22,5% испытуемых не сформировался данный симптом, а у 36,7% учителей выявлена тенденция к проявлению неадекватного избирательного эмоционального реагирования. Особо подчеркнем, что сформирован указанный симптом у 40,8% педагогов (Рис.5).

При рассмотрении результатов испытуемых в зависимости от стажа работы выявлены следующие закономерности. Так, в первой и третьей группах показатели указывают на разносторонность эмоционального реагирования педагогов со стажем работы до 10 лет и от 21 до 30 лет. Во второй группе результаты свидетельствуют о предрасположенности 52,4% педагогов к развитию симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования. Особо выделим, что для 72,4% испытуемых четвертой группы характерна сформированность данного симптома.

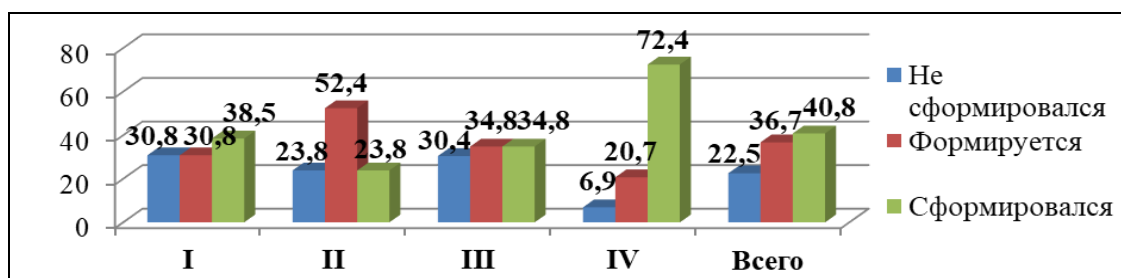


Рис.5. Результаты испытуемых по шкале неадекватного избирательного эмоционального реагирования, в %.

Результаты свидетельствуют о том, что у большинства учителей отмечается тенденция развития или сформированности симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования. Просматривается явная закономерность увеличения количества испытуемых с формирующимся и сформированным симптомом в зависимости от продолжительности стажа работы в школе.

По шкале эмоционально-нравственной дезориентации у 49,1% испытуемых выборки не выявлен данный феномен. Вместе с тем, тенденция к формированию эмоционально-нравственной дезориентации зафиксирована у 41,7% педагогов, а сформировалась она у 9,2% испытуемых (Рис.6).

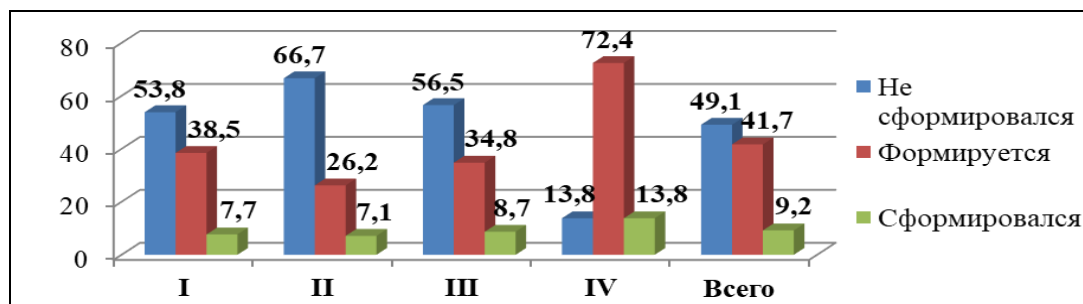


Рис.6. Результаты испытуемых по шкале эмоционально-нравственной дезориентации, в %.

В продолжение проанализируем динамику результатов испытуемых в зависимости от стажа работы. В первой группе у 53,8% педагогов симптом не сформировался, а у 38,5% испытуемых он уже формируется. Во второй группе у 66,7% учителей не выявлено признаков формирования эмоционально-нравственной дезориентации, однако у 7,1% испытуемых симптом сформирован. В третьей группе у 56,5% учителей данный симптом отсутствует, а в четвертой группе для 72,4% испытуемых характерна тенденция к его развитию.

Можно заключить, что учителям свойственно «сопротивление» развитию симптома, они придерживаются нравственных ориентиров, т.к. их деятельность связана с воспитанием учащихся. Однако есть часть испытуемых (около 10%), у которых этот симптом сформировался, и с возрастом процент таких педагогов незначительно, но увеличивается (13,8%).

По шкале расширения сферы экономии эмоций в выборке выявлено 44,2% испытуемых с низкими показателями. Наблюдается тенденция к развитию сферы экономии ресурсов у 32,5% педагогов, а зафиксирован сформировавшийся симптом у 23,3% учителей (Рис.7).

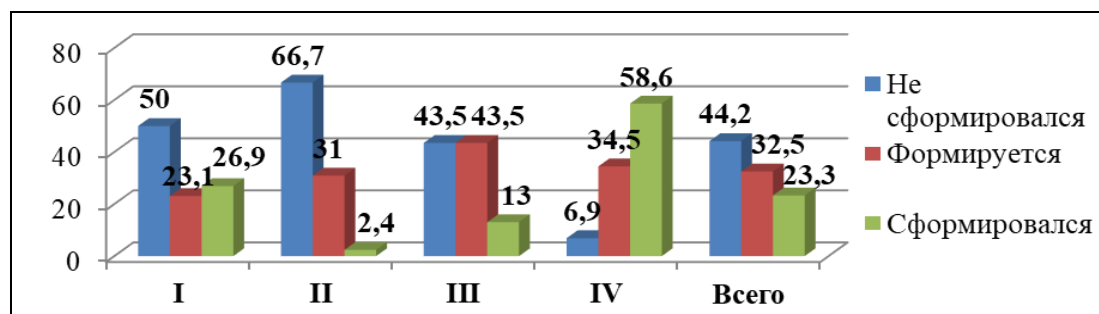


Рис.7. Результаты испытуемых по шкале расширения сферы экономии, в %.

Анализ динамики полученных результатов выявил следующие закономерности. Так, характерно развитие данного симптома от первой к третьей группе педагогов, соответственно от 23,1% до 43,5%. Для 66,7% испытуемых второй группы характерно отсутствие данного симптома. Для педагогов со стажем от 21 года до 30 лет характерен одинаковый показатель (по 43,5% чел.) у тех, у кого данный симптом не сформирован или формируется. Для четвертой группы мы констатировали обратные результаты: у 34,5% педагогов данный симптом формируется, а у 58,6% – он уже сформирован.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что стаж работы учителей влияет на формирование симптома «расширения сферы экономии эмоций». Так, учителя со стажем работы от 20 до 40 лет в большей степени подвержены развитию этого симптома. Они сложно переживают эмоциональные затраты на воспитание учащихся, поэтому стремятся сохранить свои личностные ресурсы.

По шкале *редукции профессиональных обязанностей* получены следующие закономерности: у 40,8% испытуемых данный симптом не сформировался. Присутствует тенденция к упрощению своих профессиональных обязанностей у 45% педагогов, а у 14,2% учителей данный симптом уже присутствует. Это указывает на то, что они могут проявлять халатность и непрофессионализм в работе (Рис.8).

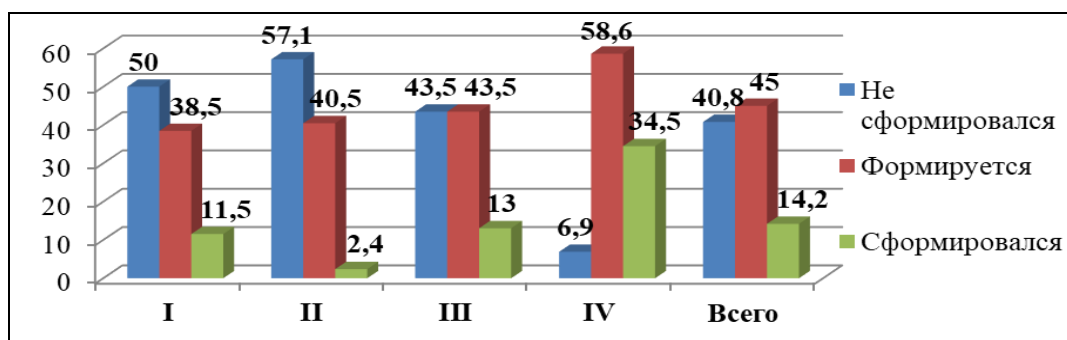


Рис.8. Результаты испытуемых по шкале редукции профессиональных обязанностей, в %.

Проанализируем далее результаты испытуемых по изучаемой шкале в зависимости от стажа работы. В первой группе у половины педагогов симптом не сформировался, у 38,5% он формируется и у 11,5% – сформировался. Во второй группе у 57,1% педагогов не выявлено признаков формирования редукции профессиональных обязанностей, однако у 40,5% испытуемых он уже формируется. В третьей группе было выявлено равное количество испытуемых с несформированным и формирующимся симптомом (по 43,5% чел.). Для 6,9% педагогов с максимальным стажем работы симптом не характерен. И наоборот, особо подчеркнем, что количество педагогов с формирующимся (58,6% чел.) и сформировавшимся симптомом (34,5% чел.) является наибольшим в выборке.

Полученные данные свидетельствуют о тенденции к упрощению и сокращению своих профессиональных обязанностей у педагогов с большим стажем работы, что негативно сказывается на учебном процессе.

По шкале *эмоционального дефицита* у 46,7% испытуемых данный симптом не сложился, что говорит об их способности сопереживать и входить в положение учащихся. Для 25,8% педагогов характерно снижение включенности в учебный процесс, а у 27,5% испытуемых симптом сформирован. Это связано с тем, что примерно у трети учителей отсутствуют ресурсы для эмоционального сопереживания учащимся (Рис.9).

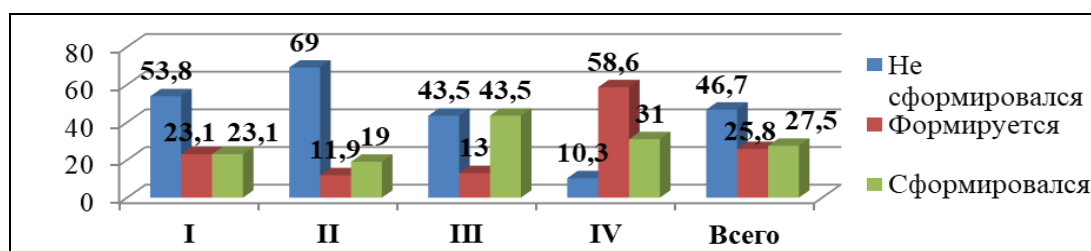


Рис.9. Результаты испытуемых по шкале эмоционального дефицита, в %.

Обратимся к стажу работы испытуемых. В первой группе у более половины педагогов (58,3%) симптом не сформировался. Вместе с тем, у 23,1% учителей он формируется или сформировался. Во второй группе у большинства педагогов (69%) не выявлено признаков формирования эмоционального дефицита, однако у 19% испытуемых симптом сформировался. В третьей группе выявлено равное количество испытуемых (43,5%) с несформированным и сформированным симптомом. В четвертой группе у 58,6% педагогов он формируется и у 31% – уже сформирован. Исходя из полученных результатов, можно заключить, что у учителей ввиду сильной эмоциональной включенности в учебный процесс развивается эмоциональный дефицит. Это приводит впоследствии к тому, что они не могут иногда адекватно эмоционально реагировать и сопереживать учащимся. Выявлена тенденция к развитию данного симптома у учителей со стажем работы свыше 20 лет.

По шкале эмоциональной отстраненности у 84,2% учителей зафиксированы низкие показатели. Выявлена тенденция к эмоциональному отстранению от окружающих у 11,6% (14 чел.) испытуемых и у 4,2% педагогов данный симптом сформировался. Это свидетельствует о полном отсутствии эмоциональной включенности в профессиональную деятельность (Рис.10).

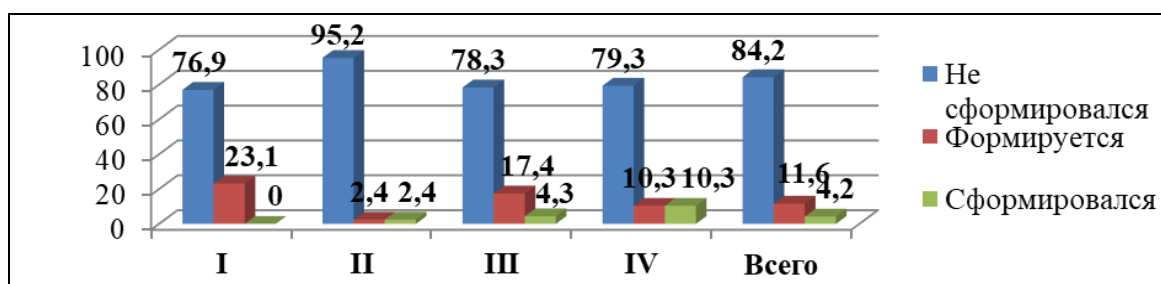


Рис.10. Результаты испытуемых по шкале эмоциональной отстраненности, в %.

Проанализируем результаты испытуемых по стажу работы. Так, вне зависимости от стажа работы, для большинства педагогов не характерна эмоциональная отстраненность. Однако отметим, что в третьей и четвертой группах все же выявлены примерно по 10% педагогов с формирующимся и сформировавшимся симптомом, т.е. стаж работы влияет на развитие данного симптома. В первой группе у 23,1% педагогов формируется данный симптом, и это вызвано их нежеланием переживать неудач в работе.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что учителя даже при наличии эмоционального дефицита не стремятся к эмоциональной отстраненности от окружающих. Во всех группах у большинства педагогов данный симптом не выражен.

По шкале личностной отстраненности/ деперсонализации у 65% испытуемых выявлены низкие результаты. Однако для 22,5% педагогов характерны тенденции в отстраненности и утрате интереса к окружающим. У 12,5% учителей данный симптом сформировался, что говорит о наличии негативных установок по отношению к окружающим (Рис.11).

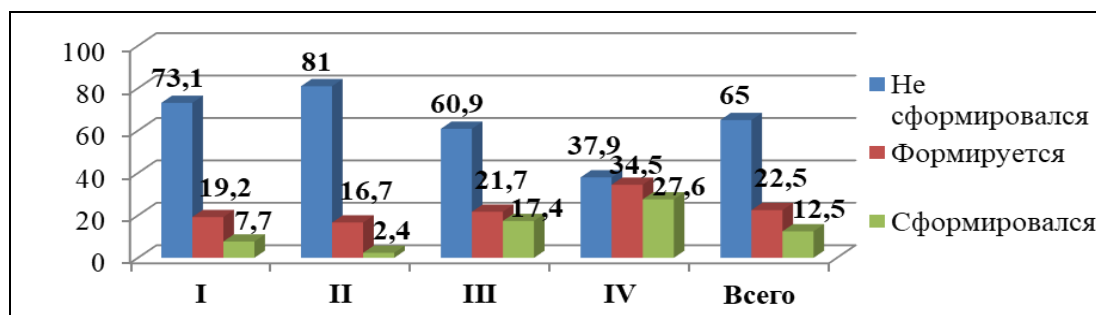


Рис.11. Результаты испытуемых по шкале личностной отстраненности/ деперсонализации, в %.

В продолжение проанализируем результаты испытуемых по стажу работы. Так, у большинства педагогов со стажем от года работы до 30 лет не выявлена личностная отстраненность. Однако

количество испытуемых с этим формирующимся и сформированным симптомом возрастает в соответствии с профессиональным долголетием. Этот факт указывает на то, что увеличение стажа работы влияет на развитие данного симптома.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что у большинства педагогов не сформирован симптом деперсонализации. Однако есть учителя со стажем работы свыше 30 лет, у которых данный симптом сформировался.

По шкале психосоматических и психовегетативных нарушений у 60% испытуемых зафиксированы низкие показатели. Есть тенденция к развитию психосоматических заболеваний у 19,1% педагогов, а для 20,9% учителей они уже характерны (Рис.12).

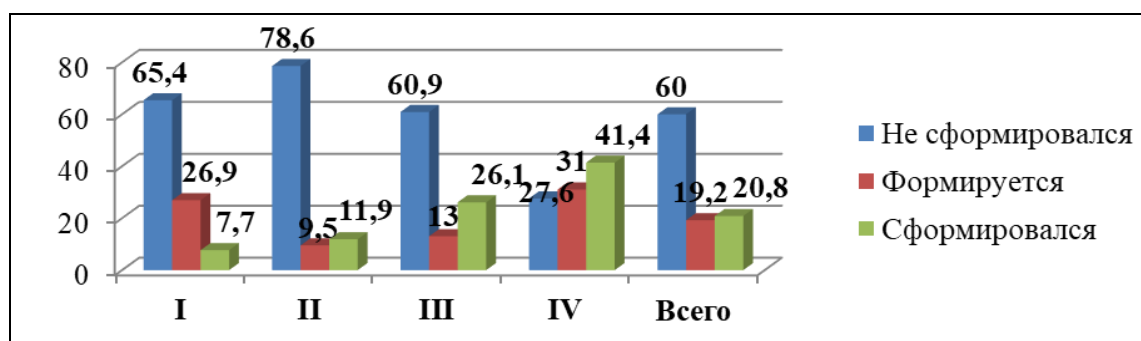


Рис.12. Результаты испытуемых по шкале психосоматических и психовегетативных нарушений, в %.

Итак, можно заключить, что количество испытуемых с этим сформированным симптомом возрастает соответственно увеличению стажа работы, с 7,7% до 41,4%.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у большинства педагогов не выявлено сформированности симптомов синдрома ЭВ. Однако выявлены случаи, где показатели испытуемых сигнализируют о развитии у них синдрома ЭВ. Особо подчеркнем, что констатирована тенденция возрастания числа педагогов с симптомами ЭВ с увеличением профессионального стажа. Нами выявлена закономерность общего влияния стажа работы на развитие симптомов ЭВ у учителей.

По шкале «синдром ЭВ» у 45,8% испытуемых зафиксированы низкие показатели. Однако выявлена тенденция к формированию синдрома у 42,5% педагогов, а для 11,7% учителей характерен сформированный синдром ЭВ. Данные показатели свидетельствуют о том, что только малое количество педагогов не справляются с эмоциональной нагрузкой на работе. Однако для большинства психологические и эмоциональные нагрузки не являются препятствием в выполнении своих должностных обязанностей.

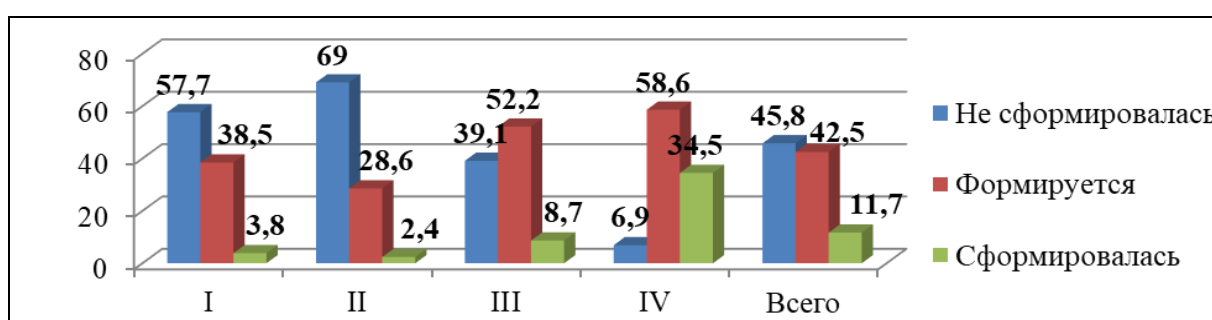


Рис.13. Результаты испытуемых по этапам формирования синдрома ЭВ, в %.

В первой группе выявлено 57,7% испытуемых с несформировавшимся синдромом. В стадии формирования данный синдром у 38,5% педагогов, а сформировался он у одного испытуемого (3,8%). Во второй группе выявлено 69% педагогов с несформировавшимся синдромом ЭВ, формируется он у 28,6% учителей, а характерен для одного педагога (2,4%). В третьей группе у 39,1% педагогов низкие показатели по ЭВ, формируется синдром у 52,2% испытуемых, а сформирован он у 8,7% учителей. В четвертой группе выявлено 6,9% испытуемых с несформировавшимся синдромом ЭВ, формируется

синдром у 58,6% педагогов, а сформировался – у 34,5% учителей (Рис.13). Данные показатели свидетельствуют о том, что для более половины педагогов не свойственно переживание синдрома эмоционального выгорания.

Выводы исследования. Полученные результаты свидетельствуют о том, что примерно половине педагогов со стажем до 20 лет работы в школе не свойственно переживание синдрома ЭВ и его симптомов. Однако анализ результатов другой части выборки выявил учителей с формирующимся и сформированным синдромом ЭВ. Вместе с тем, зафиксирована тенденция к увеличению количества учителей с выраженными симптомами ЭВ с повышением стажа работы. Полученные в ходе исследования данные позволяют сделать общий вывод, что чем больше стаж работы, тем чаще педагоги подвержены симптомам и синдрому ЭВ. В данном контексте важно отметим, что для педагогов требуется как профилактика синдрома ЭВ, так и необходима специальная коррекционная работа с целью снижения симптомов эмоционального выгорания.

Литература:

1. ВАЗАНКОВА, С.В. *Психологические особенности профессии педагога*, 2015. <http://www.informio.ru/publications/id1446/Psihologicheskie-osobennosti-professii-pedagoga>.
2. ВОДОПЬЯНОВА, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. В: *Психология здоровья* / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2011, с. 443-463.
3. ФАТЫХОВА, Р.М. Психическое здоровье учителя в современных условиях. В: *Материалы Всероссийской конференции 26-28 ноября 1996 г.* Екатеринбург, 1996, с.118-119.
4. PLATON, C., GORINCIOI, V. Stresul și sindromul arderii emoționale la profesorii universitari. În: *Revista Studia Universitatis Moldaviae a Universității de Stat din Moldova*, 2012, nr.9(59). <http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/35.-p.224-228.pdf>.
5. GORINCIOI, V. Profilaxia sindromului epuizării profesionale sau ce trebuie de știut pentru a evita arderea emoțională. În: *Revista Studia Universitatis Moldaviae a Universității de Stat din Moldova*, 2013, nr. 5(65). <http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/21.-p.121-124.pdf>.
6. БОЙКО, В.В. *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Питер, 2004. 105 с.
7. ПЕТРАЧКОВА, Т.И. Психологическое сопровождение профилактики возникновения и коррекции профессионального выгорания у педагогов общеобразовательной школы. В: *Молодой ученый*, 2014, №17, с.570-571. <https://moluch.ru/archive/76/13033>
8. МОЛОДАЯ, А. *Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание у педагогов*. Магистерская работа, 2019. 162 с.
9. БОЙКО, В.В. *Op.cit.*

Данные авторов:

Жанна РАКУ, доктор хабилитат психологии, проф.унив., Департамент «Психология», Молдавский государственный университет.

E-mail: janaracu@yandex.com

Юлия РАКУ, доктор психологии, конф.унив., Кишинёвский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ.

E-mail: janaracu@yandex.com

Prezentat la 23.05.2019