

УДК 159.922.2 doi: [10.21702/rpj.2019.3.4](https://doi.org/10.21702/rpj.2019.3.4)

Оригинальная научная статья

Оценка риска развития профессионального эмоционального выгорания школьных педагогов с разным профилем деятельности

Татьяна П. Бартош*, Ольга П. Бартош, Марина В. Мычко

Научно-исследовательский центр «Арктика» Дальневосточного учреждения РАН, г. Магадан, Российская Федерация

* E-mail: tabart@rambler.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4993-5969>, <https://orcid.org/0000-0003-0211-1188>

Аннотация

Введение. Актуальность исследования связана с возрастанием профессиональных и общественных требований к деятельности педагогов в процессе реформирования школьного образования, что, несомненно, сопровождается их высоким эмоциональным напряжением. Цель исследования – оценка риска развития профессионального эмоционального выгорания у школьных педагогов с разным профилем деятельности. Авторами впервые в сравнительном аспекте исследованы формирование фаз и выраженность симптомов выгорания у педагогов начальных классов, предметников и представителей школьной администрации. Анализируются корреляционные связи показателей возраста, педагогического стажа и нервно-психической адаптации с симптомами эмоционального выгорания педагогов с разным профилем деятельности.

Методы. В исследовании приняли участие 145 педагогов из 6-ти школ г. Магадана в возрасте 24–68 лет. В ходе исследования педагоги были разделены с учетом профиля деятельности на три группы. Показатели эмоционального выгорания определяли опросником «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, уровень нервно-психической адаптации – опросником И. Н. Гурвича.

Результаты и их обсуждение. В работе изучены в сравнительном аспекте формирование фаз и выраженность симптомов выгорания у педагогов с разным профилем деятельности. Установлены корреляционные связи возраста и педагогического стажа с симптомами эмоционального выгорания у педагогов с разным профилем деятельности. Исследован уровень нервно-психической адаптации педагогов. Выявлены корреляционные связи показателя нервно-психической адаптации с симптомами эмоционального выгорания педагогов с разным профилем деятельности. Показано, что формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов происходит на фоне нарушения нервно-психической адаптации, развития невротизации.

Ключевые слова

педагоги начальных классов, педагоги-предметники, администрация школ, профиль деятельности, синдром эмоционального выгорания, невротизация, нервно-психическая адаптация

Основные положения

- ▶ в трех группах обследуемых педагогов с разным профилем деятельности фазы «напряжение» и «истощение» не сформировались; фаза «резистенция» – в стадии формирования;
 - ▶ большое количество корреляционных связей возраста и педагогического стажа с симптомами эмоционального выгорания выявлено в группе педагогов-предметников, меньше – в группе педагогов начальной школы, и не обнаружено в группе администрации;
 - ▶ установленные положительные корреляционные связи уровня нервно-психической адаптации с фазами и симптомами эмоционального выгорания свидетельствуют о риске развития данного синдрома у педагогов с нарушением психической адаптации.
-

Для цитирования

Бартош, Т. П., Бартош, О. П. и Мычко, М. В. (2019). Оценка риска развития профессионального эмоционального выгорания школьных педагогов с разным профилем деятельности. *Российский психологический журнал*, 16(3), 45–58. doi: 10.21702/rpj.2019.3.4

Дата получения рукописи: 19.06.2019

Дата окончания рецензирования: 23.08.2019

Дата принятия к публикации: 01.09.2019

Введение

В связи с реформированием образования в России возрастает роль профессиональных и общественных требований к деятельности учителей. Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска развития нервно-психических расстройств, психосоматических и других заболеваний (Митина и Асмаковец, 2001; Сорокина и Попова, 2012). Профессиональная деятельность педагога в школе сопровождается повышенным эмоциональным напряжением, связана с непрерывным воздействием на нервную систему противоречивых, напряженных эмоционально-стрессовых факторов (Ахмерова, 2010). По достижении определенного уровня напряжения организма появляются многочисленные симптомы синдрома профессионального выгорания (Бойко, 2004; Maslach & Leiter, 2008; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Литературные данные свидетельствуют, что с увеличением педагогического стажа возрастают невротичность, раздражительность, тревожность и эмоциональная лабильность учителей. Так, исследованиями выявлена статистически значимая связь между выгоранием и возрастом, полом и семейным положением (Al-Asadi, Khalaf, Al-Waaly, Abed, & Shami, 2018). Показано, что возраст обратно коррелирует с эмоциональным истощением (Russell, Altmaier, Van Velzen, 1987; Lackritz, 2004). Наиболее подвержены выгоранию лица с длительностью профессиональной деятельности от 10 до 20 лет (Молчанова, 2009). Наибольшее влияние на психологическое здоровье педагогов имеют следующие факторы риска: психологический дискомфорт, социальная дезадаптация, образ жизни, эмоциональные нарушения (Сорокина и Попова, 2012).

Профиль профессии педагогов определяет степень риска возникновения состояния психического выгорания (Молчанова, 2009, 2011). Л. Н. Молчановой и другими исследователями показано (Молчанова, 2009, 2011; Tsigilis, Zournatzi, & Koustelios, 2011), что наиболее стрессогенным является труд учителей начальных классов. Условия их педагогической деятельности связаны с относительно постоянной и одновозрастной группой учащихся, большим объемом

бумажной работы, обязательной проверкой домашних заданий учеников и подготовкой к занятиям, зачастую в ущерб семейным и личным делам и отдыху. У учителей-предметников, наоборот, – разновозрастной контингент учеников, частота контактов с одним и тем же контингентом периодическая (Молчанова, 2009, 2011; Tatar & Horenczyk, 2003).

Одни исследователи выявили, что учителя начальной школы более подвержены сильному эмоциональному истощению и менее – деперсонализации, чем их коллеги старшей школы (Unterbrink et al., 2007; Vercambre, Brosselin, Gilbert, Nerrière, & Kovess-Masféty, 2009). Другие авторы показали, что учителя средних школ не отличаются от учителей начальных классов по эмоциональному истощению (Byrne, 1991; Van Horn, Schaufeli, Greenglass, & Burke, 1997). Есть данные, что выгорание более распространено среди учителей средних школ, чем начальных (Anderson & Iwanicki, 1984; Schwab, Jackson, & Schuler, 1986). Исследованиями не выявлено существенных различий между директорами школ и учителями в следующих аспектах выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и удовлетворенность работой (Sari, 2004). С другой стороны, руководители более подвержены выгоранию, чем подчиненные, поскольку приходится отвечать за множество вопросов. Это приводит к формированию усталости от ответственности (Friedman, 2002). Предикторами неудовлетворенности работой и психических расстройств являются «перегрузка работой» и «взаимодействие с персоналом» (Friedman, 2002; Cooper & Kelly, 1993).

По данным литературы, как индивидуально-личностные характеристики учителей, так и стрессы на работе связаны с показателями выгорания (Cano-Garcia, Padilla-Muñoz, & Carrasco-Ortiz, 2005). Однако невротизм является общим предиктором всех аспектов выгорания (Kokkinos, 2007). Вследствие развития эмоционального выгорания возрастает риск возникновения различных «психогенно обусловленных расстройств», нарастает риск дезадаптационных процессов (Maslach & Leiter, 2008; Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009). Нашими исследованиями было показано (Бартош, Бартош и Мычко, 2018), что одним из компонентов нарушения психической адаптации педагогов являются профессиональная деятельность и социальная неудовлетворенность. Учителя Магаданской области характеризуются повышенной утомляемостью, слабостью, инертностью и неуравновешенностью нервных процессов (Бартош и Бартош, 2010). Однако недостаточно сравнительных исследований педагогов различных специальностей. На основании вышеизложенного представляет интерес изучение риска нарушения здоровья школьных педагогов Магадана с разным профилем деятельности.

Цель – оценка риска развития профессионального эмоционального выгорания у школьных педагогов с разным профилем деятельности.

Методы

Всего обследовано 145 педагогов 6-ти школ г. Магадана, в возрасте от 24 до 68 лет, женского пола. Из них 36 педагогов начальных классов (группа 1). Средний возраст составил $43,7 \pm 1,75$ лет, стаж профессиональной деятельности $20 \pm 1,82$ лет. Также обследовано 95 педагогов-предметников (группа 2), средний возраст $44,4 \pm 1,17$ лет, педагогический стаж $21 \pm 1,14$ лет. В исследовании приняли участие 14 представителей школьной администрации – директора и заместители директора (группа 3); средний возраст $48,2 \pm 2,40$ лет, стаж профессиональной деятельности $27 \pm 2,39$. Обследование проходило в конце учебного года (май). Участие в исследовании было добровольным, с получением информированного согласия, с соблюдением требований биомедицинской этики Хельсинской декларации.

Для оценки риска развития профессионального эмоционального выгорания использовали опросник В. В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (Бойко, 2004; Райгородский, 2011), методологической основой явилась теория развития и протекания стресса Г. Селье. Развитие синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) включает в себя 3 фазы («напряжение», «резистенция», «истощение»), каждая состоит из 4-х симптомов. Выраженность каждого симптома колеблется в пределах 0–30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом; 10–15 баллов – складывающийся симптом; 16 и более – сложившийся. В каждой из фаз возможна оценка в пределах от 0 до 120 баллов: 36 и менее баллов – фаза не сформировалась; 37–60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза. Общий балл: 108 и менее – низкие значения, 109–180 – средние, 181 и более – высокие значения (Бойко, 2004; Райгородский, 2011). Нервно-психическую адаптацию (НПА) исследовали опросником, который диагностирует донозологические, субклинические состояния, сходные с невротоподобными состояниями (Гурвич, 1992).

Статистическая обработка данных показателей проведена с использованием лицензионного пакета прикладных программ Excel-97 и Statistica-10. Параметры обрабатывались методами параметрической и непараметрической статистики. Проверка исследуемой выборки на предмет нормальности распределения проводилась при помощи критерия Шапиро – Уилка. Анализ достоверности различий между показателями производили при помощи t-критерия Стьюдента при условии нормального распределения, критерий Манна – Уитни при условии ненормального распределения. Производили вычисление средней арифметической (M), ее ошибки ($\pm m$), медианы (Me) и интерквартильного размаха в виде 25 и 75 перцентилей (C25 и C75). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$. С помощью коэффициента корреляции Спирмена устанавливали зависимость параметров.

Результаты и их обсуждение

Сравнительный анализ средних значений уровня эмоционального выгорания в обследуемых группах педагогов с разным профилем деятельности представлен в таблице 1.

Таблица 1 Показатели проявлений симптомов эмоционального выгорания у педагогов разных групп					
Группы	Синдром эмоционального выгорания				Суммарный показатель
	Фаза напряжения, симптомы $M \pm m$ (Me; C25, C75)				
	н 1	н 2	н 3	н 4	
1	11 \pm 1,5(10;3,8,20)	6 \pm 0,8(6;3,10)	5 \pm 0,1(2;0,7)	8 \pm 1,3(5;2,8,12)	30 \pm 4,0(25;14,41)
2	12 \pm 0,9(12;3,5,20)	7 \pm 0,5(8;3,10)	6 \pm 0,7(5;0,10)	8 \pm 0,6(5;3,11)	33 \pm 2,0(33;17,45)

Таблица 1

Показатели проявлений симптомов эмоционального выгорания у педагогов разных групп

Синдром эмоционального выгорания					
Группы	Фаза напряжения, симптомы $M \pm m$ (Me; C25, C75)				Суммарный показатель
	н 1	н 2	н 3	н 4	
3	12 ± 2,3(10;6,18)	5 ± 1,1(4;0,8,8)* ²⁻³	5 ± 1,4(4;0,6)	8 ± 2,4(6;0,15)	30 ± 5,6(27;14,41)
Группы	Фаза резистенции, симптомы				Суммарный показатель
	р 1	р 2	р 3	р 4	
1	14 ± 1,1(15;10,19)	10 ± 0,1(10;5,15)* ¹⁻³	13 ± 1,5(12;5,19)	15 ± 1,5(17;7,22)	51 ± 3,3(50;39,67)
2	16 ± 0,7(17;12,21)* ¹⁻²	11 ± 0,6(10;7,15)	10 ± 1,1(7;2,5,20)	14 ± 0,8(15;7,20)	52 ± 2,2(49;37,67)
3	16 ± 1,4(17;13,17)	14 ± 1,8(16;8,19)	13 ± 2,3(11;5,20)	15 ± 2,2(17;8,22)	58 ± 4,1(60;46,66)
Группы	Фаза истощения, симптомы				Суммарный показатель
	и 1	и 2	и 3	и 4	
1	9 ± 1,3(7;2,8,13)	6 ± 0,9(4;3,10)	7 ± 0,1(5;0,10)	12 ± 1,2(10;8,14)	34 ± 3,1(32;21,42)
2	9 ± 0,8(10;3,14)	8 ± 0,6(5;3,12)	7 ± 0,7(5;0,10)* ²⁻³	10 ± 0,8(8;5,15)	35 ± 2,1(31;20,46)
3	7 ± 1,4(8;2,8,10)	6 ± 0,1(5;3,8)	4 ± 1,2(5;0,5)* ¹⁻³	8 ± 1,1(8;6,10)* ¹⁻³	26 ± 3,2(26;16,33)* ¹⁻³

Симптомы эмоционального выгорания: переживания н 1 – психотравмирующих обстоятельств; н 2 – неудовлетворенности собой; н 3 – загнанности в клетку; н 4 – тревоги и депрессии; р 1 – неадекватного избирательного эмоционального реагирования; р 2 – эмоционально-нравственной дезориентации; р 3 – расширения сферы экономии эмоций; р 4 – редукции профессиональных обязанностей; и 1 – эмоционального дефицита; и 2 – эмоциональной отстраненности; и 3 – личностной отстраненности или деперсонализации; и 4 – психосоматических и психовегетативных нарушений.

* – достоверное различие исследуемых показателей между педагогами соответствующих групп при $p < 0,05$

Отметим, что фаза «напряжение» в трех группах не сформировалась. Складывается только симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. Остальные три симптома фазы «напряжение» не сложились. При этом видно значимо более низкие показатели симптома неудовлетворенности собой у представителей группы 3 по сравнению с группой 2 ($p < 0,05$). Можно говорить, что представители администрации удовлетворены своей работой и справляются с обязанностями работника по занимаемой должности.

Во всех трех группах фаза «резистенция» в стадии формирования, и складываются 4 симптома фазы (табл. 1). Причем у представителей групп 2 и 3 зафиксирован сложившийся симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования, который (показатель которого) статистически значимо превышал средний показатель лиц группы 1 ($p < 0,05$). Симптом эмоционально-нравственной дезориентации был самым высоким среди администрации ($p < 0,05$) (табл. 1).

Фаза «истощение» во всех трех группах не сформировалась, составляющие ее симптомы не сложились. В то же время, имелись достоверные различия по выраженности показателей. Самый низкий балл показателя фазы «истощение» демонстрировали лица группы 3 ($p < 0,05$). У них же фиксировали достоверно более низкие значения симптомов деперсонализации и психосоматических и психовегетативных нарушений ($p < 0,05$) (табл. 1).

На рисунке 1 отражены данные процентного распределения сформированных фаз выгорания (61 и более баллов) и синдрома эмоционального выгорания среди педагогов разного профиля.

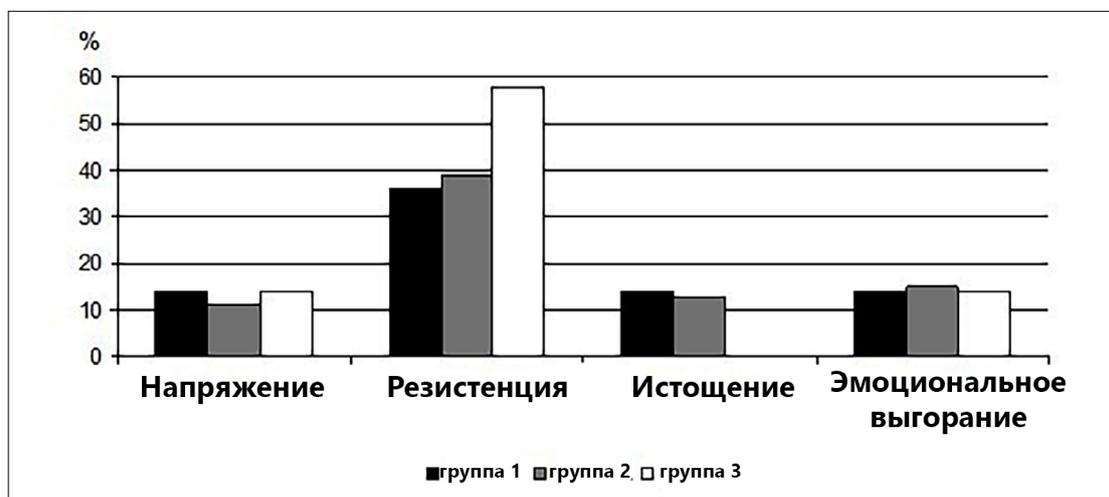


Рисунок 1. Процентное распределение сформированных фаз и состояния эмоционального выгорания у педагогов разных специальностей

Условные обозначения: группа 1 – учителя начальных классов, группа 2 – учителя-предметники, группа 3 – представители администрации

Из рисунка 1 видно, что фазы «напряжение» и «истощение» (кроме администрации) выражены у 11–14 % педагогов. Синдром эмоционального выгорания диагностировали у 14–15 % лиц трех групп (имели в сумме более 181 баллов): 5 чел. из начальной школы, 14 чел. – предметники, и 2

чел. – представители администрации (директор и зам. директора) (рис. 1). Фаза «резистенция» сформирована более чем у половины представителей администрации и более чем у трети лиц других групп. Для них характерен поиск психологического комфорта посредством эмоциональных защит, что может приводить к дальнейшему истощению психоэмоциональных ресурсов.

На рисунках 2–4 представлены данные процентного распределения сложившихся симптомов (16 и более баллов) трех фаз синдрома выгорания педагогов разных групп.

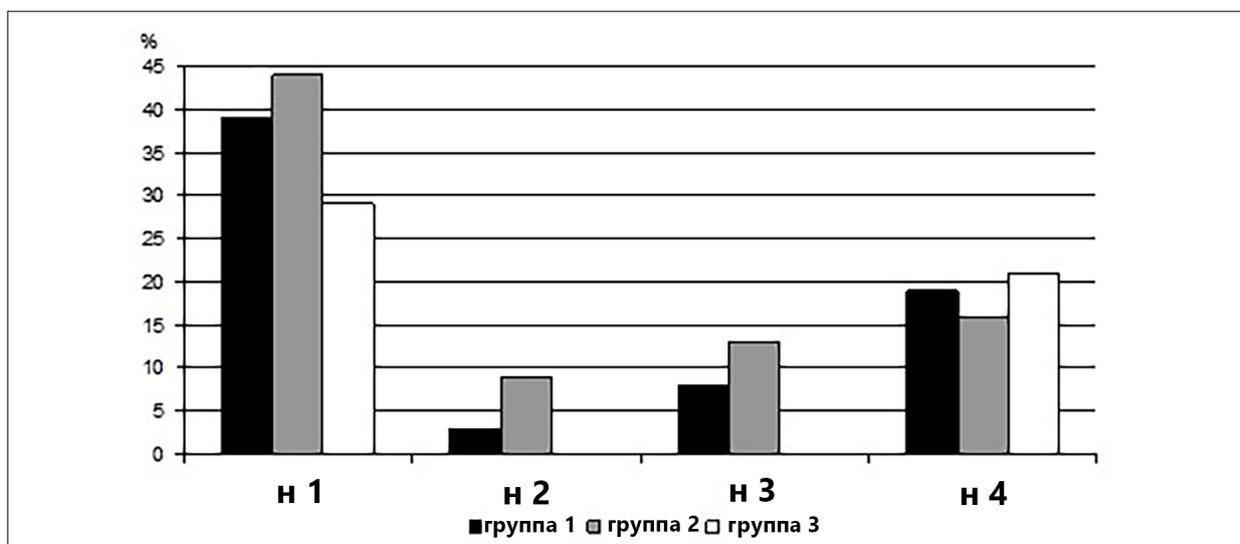


Рисунок 2. Процентное распределение сложившихся симптомов фазы «напряжение» у педагогов разных групп

Условные обозначения: группа 1 – педагоги начальных классов, группа 2 – педагоги-предметники, группа 3 – представители администрации; н 1 – переживания психотравмирующих обстоятельств, н 2 – переживания неудовлетворенности собой, н 3 – переживания загнанности в клетку, н 4 – переживания тревоги и депрессии

На рисунке 2 показано, что симптом переживания психотравмирующих обстоятельств диагностировали у большинства обследуемых педагогов трех групп. Это говорит о том, что накапливается отчаяние и негодование, раздражение факторами профессиональной деятельности, идет формирование тревожности, разочарования в себе. Следом формируется симптом тревоги и депрессии. В группе администрации не сформированы симптомы загнанности в клетку и неудовлетворенности собой. Последний симптом также практически не выражен у педагогов начальной школы.

Рисунок 3 отражает, насколько глубоко выражены симптомы фазы «резистенция» у обследуемых. Более всего психическое состояние педагогов отягощают симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования и редукции профессиональных обязанностей. Они сформированы у 51–71 % лиц. Формирование психологической защиты происходит, в основном, за счет «ограничения диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение на фоне эмоциональной черствости, равнодушия, попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат» (Бойко, 2004). Более чем

у половины представителей администрации диагностировали симптом эмоционально-нравственной дезориентации. В то же время, в остальных группах педагогов этот симптом выражен в среднем у 30 % лиц. Более трети педагогов 3-х обследуемых групп жалуются на усталость от контактов, отмечая у себя симптом расширения сферы экономики эмоций (рис. 3).

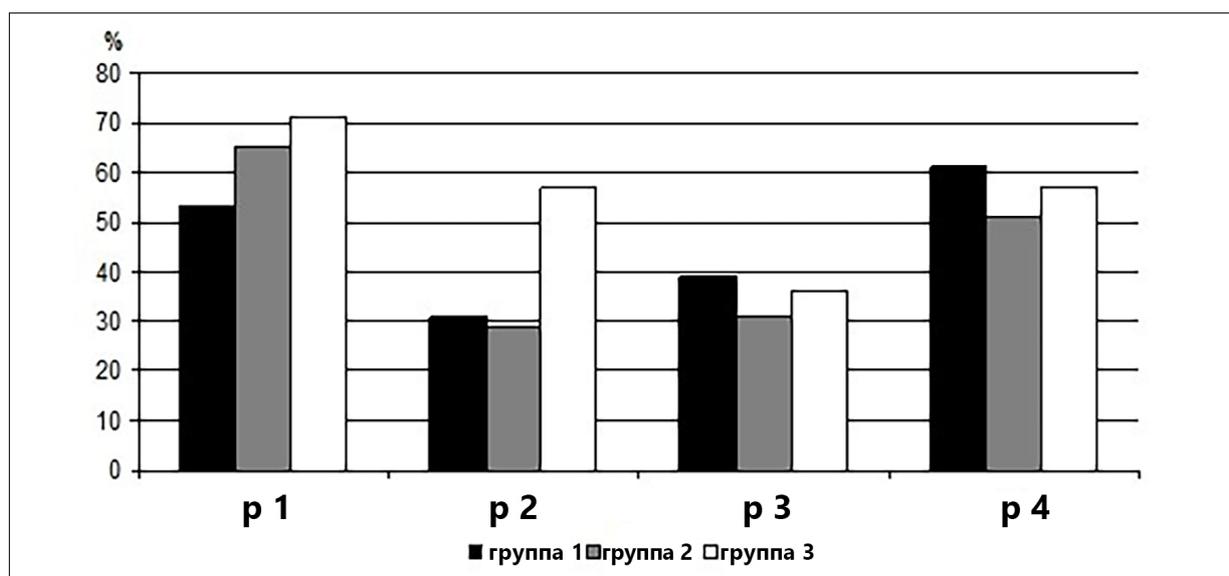


Рисунок 3. Процентное распределение сложившихся симптомов фазы «резистенция» у педагогов разных групп

Условные обозначения: группа 1 – педагоги начальных классов, группа 2 – педагоги-предметники, группа 3 – представители администрации; р 1 – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, р 2 – эмоционально-нравственная дезориентация, р 3 – расширение сферы экономики эмоций, р 4 – редукция профессиональных обязанностей

На рисунке 4 представлено процентное распределение выраженности симптомов фазы «истощение». Видно, что у 25 % педагогов начальной школы и предметников выражены симптомы эмоционального дефицита и психосоматических и психовегетативных нарушений. Все реже наблюдаются положительные эмоции, и все чаще – отрицательные. Проявляется переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики. Симптомы личностной отстраненности или деперсонализации диагностировали у 17–18 % лиц. В данном случае выгорание, как эмоциональная защита, уже не справляется с нагрузками.

Среди представителей администрации не отмечены высокие баллы симптомов эмоциональной отстраненности и деперсонализации, а также почти не регистрируется симптом эмоционального дефицита. Однако в фазе «истощение», по симптому психосоматических и психовегетативных нарушений, высокие баллы отмечали 21 % педагогов группы 3 (рис. 3). Обращает на себя внимание факт, что несмотря на то, что среди администрации не выявлены лица со сформированной фазой истощения, эмоциональное выгорание регистрировали у 15 % лиц преимущественно за счет выраженности симптомов фазы «резистенция» (рис. 1–2).

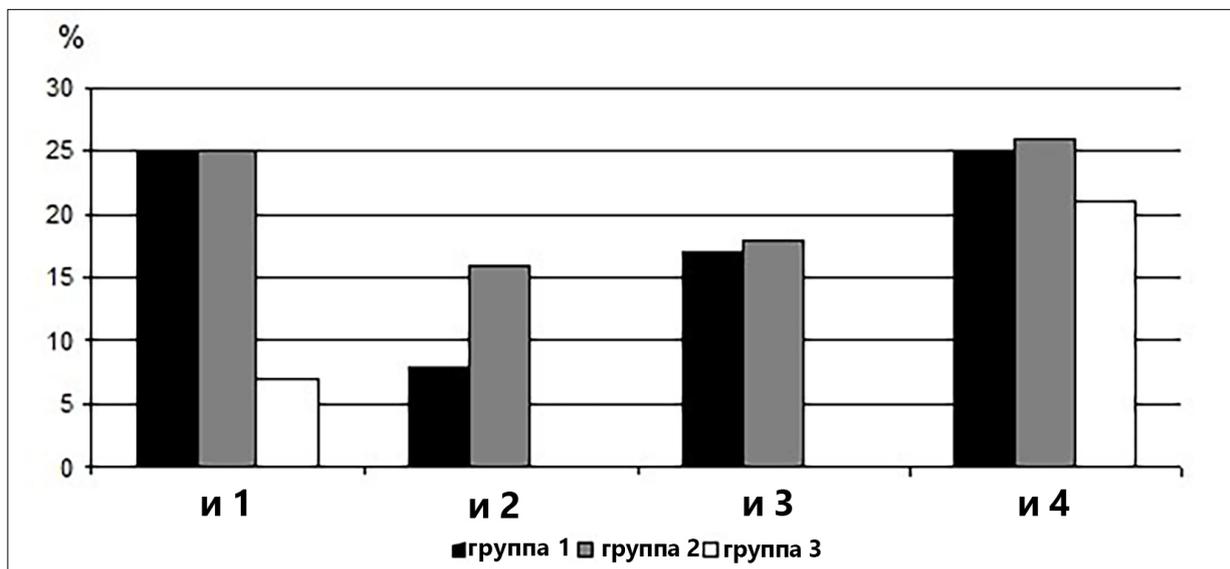


Рисунок 4. Процентное распределение сложившихся симптомов фазы «истощение» у педагогов разных групп

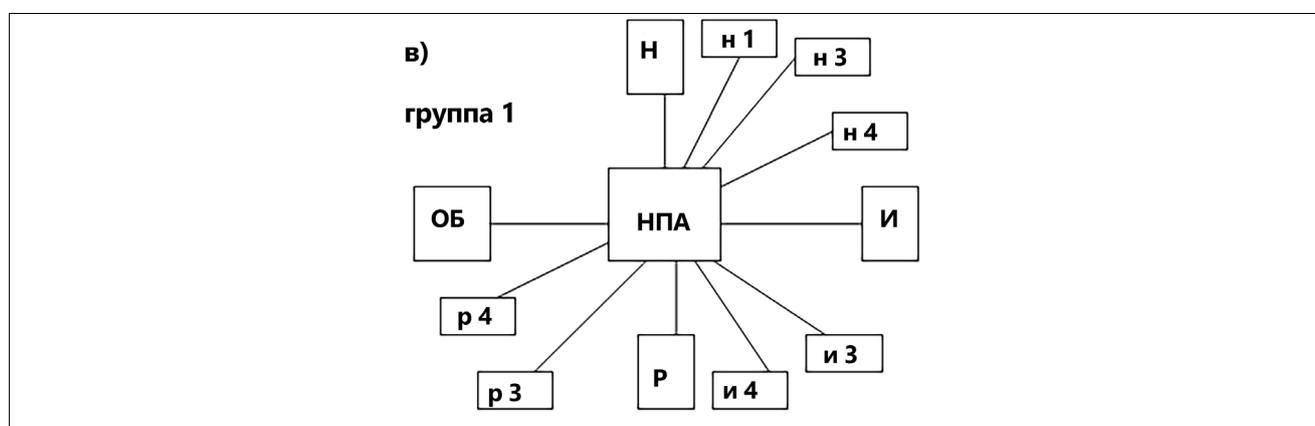
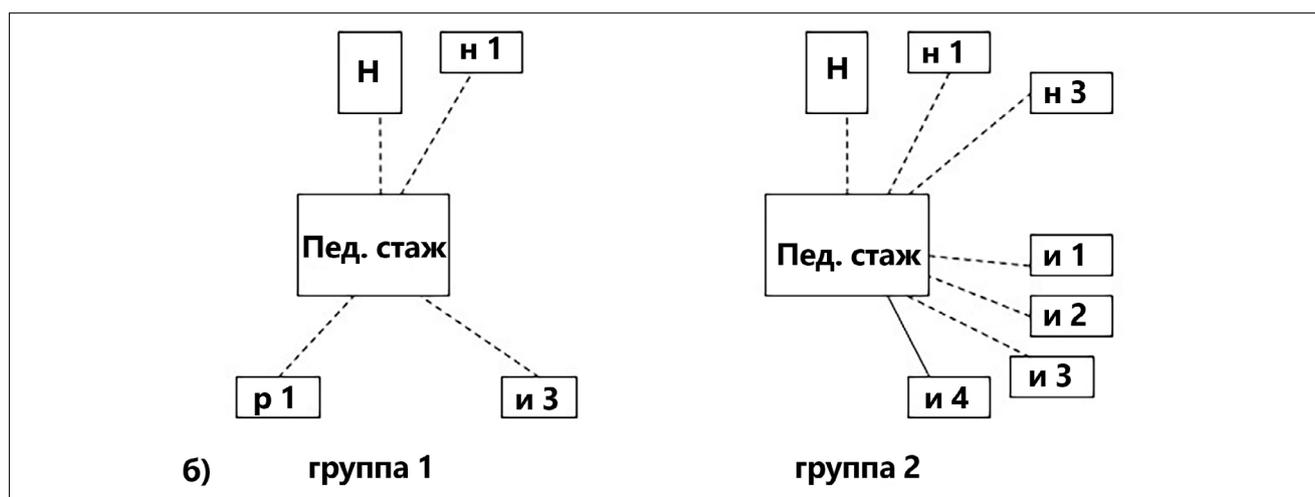
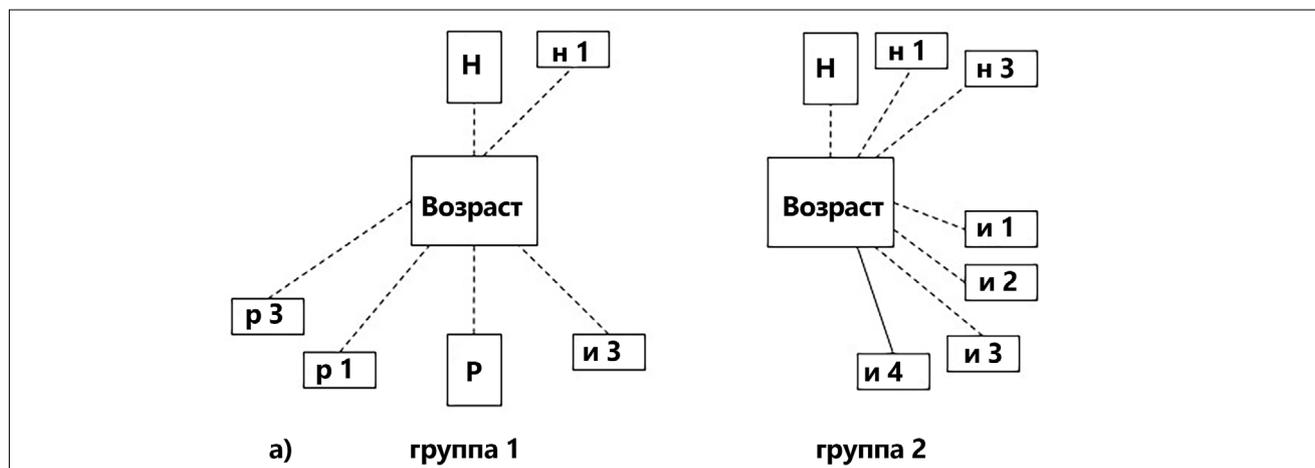
Условные обозначения: группа 1 – педагоги начальных классов, группа 2 – педагоги-предметники, группа 3 – представители администрации; и 1 – эмоциональный дефицит; и 2 – эмоциональная отстраненность; и 3 – личностная отстраненность или деперсонализация; и 4 – психосоматические и психовегетативные нарушения

Исследование корреляционных связей педагогического стажа с возрастом во всех группах показало положительную достоверно высокую силу связи (0,92–0,94) ($p < 0,001$). На рисунке 5 (а, б) представлены корреляционные плеяды показателей возраста и педагогического стажа с показателями синдрома выгорания. Выявлено следующее количество связей между возрастом и показателями СЭВ: в группе 1 установлено 6 отрицательных связей, в группе 2 – 6 отрицательных связей и 1 положительная с симптомом психосоматических и психовегетативных нарушений. В группе 3 не выявлено корреляционных связей показателей возраста и педагогического стажа с симптомами СЭВ.

В группе 1 показатель возраста имеет отрицательную корреляционную связь с фазами «напряжение» и «резистенция» и симптомами переживания психотравмирующих обстоятельств, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, расширения сферы экономики эмоций, а также личностной отстраненности или деперсонализации.

В группе 2, как видно на рисунке 5а, показатель возраста преимущественно связан с 4-мя симптомами фазы «истощение» и 2-мя симптомами фазы «напряжение»: переживания психотравмирующих обстоятельств и «загнанности в клетку».

Корреляционный анализ показателя педагогического стажа и симптомов СЭВ (рис. 5б) в группе 1 показал положительную связь с фазой «напряжение» и единичные корреляционные связи с симптомами разных фаз: переживания психотравмирующих обстоятельств, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, личностной отстраненности или деперсонализации ($p < 0,05$).



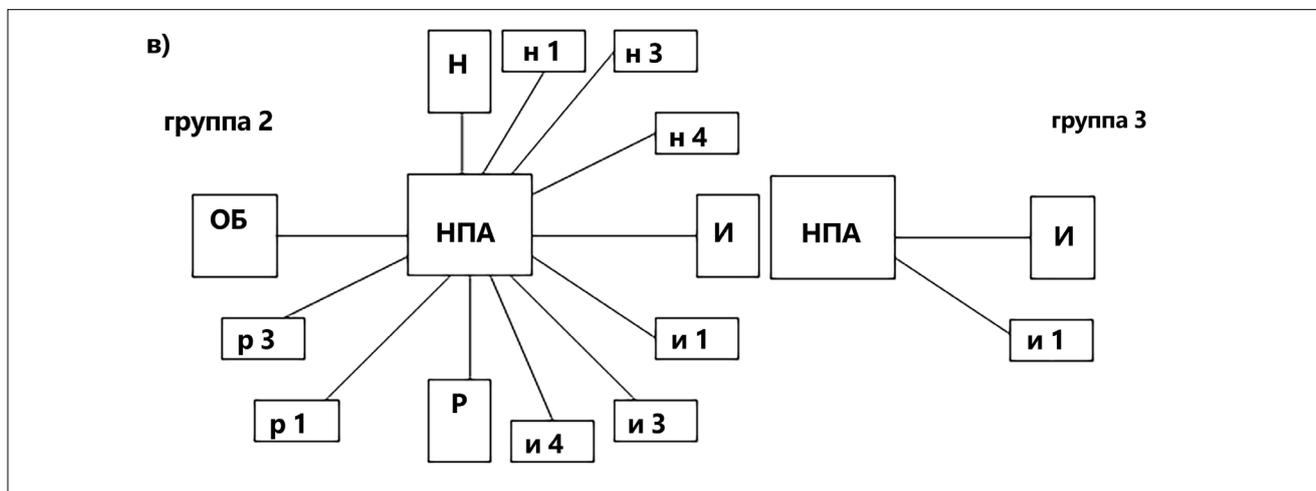


Рисунок 5. Корреляционные связи возраста (а), педагогического стажа (б) и НПА (в) с показателями синдрома выгорания

Условные обозначения: Н – «напряжение», Р – «резистенция», И – «истощение», НПА – нервно-психическая адаптация; ОБ – общий балл синдрома эмоционального выгорания; н 1 – переживания психотравмирующих обстоятельств; н 2 – переживания неудовлетворенности собой; н 3 – переживания «загнанности в клетку»; н 4 – переживания тревоги и депрессии; р 1 – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; р 2 – эмоционально-нравственная дезориентация; р 3 – расширение сферы экономики эмоций; р 4 – редукция профессиональных обязанностей; и 1 – эмоциональный дефицит; и 2 – эмоциональная отстраненность; и 3 – личностная отстраненность или деперсонализация; и 4 – психосоматические и психовегетативные нарушения; ($p < 0,05$)

Интересно отметить, что у педагогов группы 2 корреляционные связи показателей возраста и педагогического стажа с симптомами выгорания полностью совпадают, а в группе педагогов начальных классов – частично (рис. 5а,б). Видим, что с возрастом и увеличением педагогического стажа выраженность психосоматических и психовегетативных нарушений будет нарастать, и это вполне закономерный процесс. Но для педагогов-предметников, в нашем случае, профессиональный стресс может ухудшать состояние организма в целом, быстрее формироваться синдром эмоционального выгорания, психосоматические заболевания и патологические дезадаптационные нарушения.

При исследовании нарушения нервно-психической адаптации (НПА) установлено, что в среднем у педагогов диагностируется нервно-психическая неустойчивость, признаки стресса: $27 \pm 2,8$; $28 \pm 1,7$; $22 \pm 2,9$ баллов (соответственно, в группах 1–3). Однако индивидуальные показатели в обследуемых группах 1 и 2 варьировали в диапазоне 2–60 баллов, в группе 3 – 9–42 балла.

Корреляционный анализ данных показателей НПА и СЭВ представлен на плеядах (рис. 5в). Видим большое количество (11 и 12, соответственно) корреляционных связей показателя НПА с тремя фазами выгорания и общим баллом синдрома выгорания у педагогов групп 1 и 2 ($p < 0,05$). В группе 3 всего лишь две корреляционные связи: с показателем фазы «истощение» и симптомом эмоционального дефицита ($p < 0,05$). Не выявлено корреляционных связей показателя НПА с возрастом и педагогическим стажем во всех трех группах педагогов.

Как показали результаты исследования, во всех трех группах педагогов с разным профилем деятельности фаза «напряжение» не сформировалась. В этой фазе складывается симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. У 29–44 % педагогов трех групп этот симптом уже сформирован. Фаза «резистенции» в трех группах в стадии формирования, и уже складываются все 4 симптома фазы. Из них симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования и редукации профессиональных обязанностей сформированы у 51–71 % лиц трех групп. Фаза «истощение», в среднем, в трех обследуемых группах не сформировалась, составляющие ее симптомы не сложились. В этой фазе у 25 % педагогов начальной школы и предметников выражены симптомы эмоционального дефицита и психосоматических и психовегетативных нарушений. Последний симптом также представлен у 21 % представителей администрации. Кроме того, у них отмечался самый низкий балл показателя фазы «истощение». Это отражает их большее психологическое благополучие по отношению к другим группам педагогов. Синдром эмоционального выгорания диагностировали у 14–15 % лиц обследуемых групп, причем в группе 3 развитие синдрома происходит за счет высоких баллов симптомов фазы «резистенция».

Отличие представителей администрации от сравниваемых групп педагогов заключается в том, что у них практически не отмечены симптомы неудовлетворенности собой и «загнанности в клетку» фазы «напряжение», эмоциональной отстраненности и деперсонализации фазы «истощение». В целом, не выражено падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Однако у них наиболее выражены симптомы тревоги и депрессии и эмоционально-нравственной дезориентации. В данном случае можно говорить, что они испытывают «переживания ситуативной или личностной тревоги, могут позволить себе проявление грубости или отсутствие внимания к коллегам, самооправдание циничного, равнодушного отношения к профессиональным обязанностям» (Бойко, 2004).

Исследование корреляционных связей возраста и педагогического стажа с симптомами эмоционального выгорания показало их наибольшее количество в группе педагогов-предметников, меньше в группе педагогов начальной школы и отсутствие в группе администрации. Исходя из этих позиций, можно предположить достаточно высокое эмоциональное напряжение педагогов-предметников. В группе администрации, вероятно, в развитии выгорания играют роль другие факторы, возможно, субъективные, личностные. В работе Демьянчука (2015) также было показано наличие единичных сильных достоверных связей между симптомами эмоционального выгорания, возрастом и стажем педагогов.

Наши данные показали, что у обследуемых педагогов трех групп, в среднем, диагностируется нервно-психическая неустойчивость. Выявлено большое количество положительных корреляционных связей уровня нервно-психической адаптации с 3-мя фазами выгорания, большим количеством симптомов синдрома выгорания в 1 и 2 группах педагогов.

Отсутствие корреляционных связей показателя НПА с возрастом и педагогическим стажем во всех трех группах педагогов может свидетельствовать о том, что нарушения в сфере психической адаптации не всегда с ними ассоциированы, и роль играют, скорее, личностные детерминанты (например, эмоциональная неустойчивость) и, возможно, условия труда (объективные факторы, например, недостатки в организации педагогической деятельности), подтверждая данные литературы (Митина и Асмаковец, 2001; Cano-Garcia et al., 2005). Таким образом, формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов происходит на фоне нарушения нервно-психической адаптации, развития невротизации и патологической психической дезадаптации, что подтверждается другими исследователями (Kokkinos, 2007).

Заключение

Таким образом, исследование показало схожую картину состояния эмоционального выгорания у педагогов начальных классов и предметников, а группа представителей администрации имела свои особенности. Однако во всех трех группах наиболее выражена фаза резистентности. У педагогов, в основном, уже выработаны индивидуальные способы психологической защиты от ежедневного стресса на работе.

Выраженность симптомов эмоционального выгорания может способствовать истощению психоэмоциональных ресурсов, оказывать негативное влияние не только на исполнение профессиональной деятельности, но и приводить к нарушению психической адаптации и развитию невротизации.

Учитывая большое количество корреляционных связей шкалы НПА с показателями эмоционального выгорания, можно рекомендовать данную шкалу для экспресс-диагностики риска развития эмоционального выгорания у педагогов. Результаты исследования могут быть использованы для разработки психогигиенических мероприятий и профилактики эмоционального выгорания педагогов в школе. Необходимо продолжение изучения профессионального риска для здоровья педагогов в процессе их трудовой деятельности.

Литература

- Ахмерова, С. Г. (2010). *Профессиональная деятельность и здоровье педагога*. М.: Арсенал образования.
- Бартош, Т. П. и Бартош, О. П. (2010). Психофизиологическое состояние и свойства личности учителей Магаданской области. *Гигиена и санитария*, 3, 42–46.
- Бартош, Т. П., Бартош, О. П. и Мычко, М. В. (2018). Оценка факторов риска профессионального эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений Магаданской области. *Анализ риска здоровью*, 2, 87–95. doi: [10.21668/health.risk/2018.2.10](https://doi.org/10.21668/health.risk/2018.2.10)
- Бойко, В. В. (2004). *Энергия эмоций*. СПб.: Питер.
- Гурвич, И. Н. (1992). Тест нервно-психической адаптации. *Вестник гипнологии и психотерапии*, 3, 46–53.
- Демьянчук, Р. В. (2015). Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры. *Клиническая и специальная психология*, 4(4), 12–28. doi: [10.17759/cpse.2015040402](https://doi.org/10.17759/cpse.2015040402)
- Митина, Л. М. и Асмаковец, Е. С. (2001). *Эмоциональная гибкость учителя*. М.: Флинта.
- Молчанова, Л. Н. (2009). Внутрипрофессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности. *Казанский педагогический журнал*, 9–10, 124–133.
- Молчанова, Л. Н. (2011). Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ. *Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова*, 2 (Серия «Педагогика и психология»), 90–98.
- Райгородский, Д. Я. (ред.). (2011). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара: БАХРАХ-М.
- Сорокина, Л. В. и Попова, О. А. (2012). Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие. *Вестник ТГУ*, 17(2), 797–801.
- Al-Asadi, J., Khalaf, Sh., Al-Waaly, A., Abed, A., & Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterranean Health Journal*, 24(3), 262–268. doi: [10.26719/2018.24.3.262](https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262)

- Anderson, M. B., & Iwanicki, E. F. (1984). Teacher motivation and its relationship to burnout. *Educational Administration Quarterly*, 20, 109–132.
- Byrne, B. M. (1991). The Maslach Burnout Inventory: Validating factorial structure and invariance across intermediate, secondary and university educators. *Multivariate Behavioral Research*, 26, 583–605.
- Cano-Garcia, F. J., Padilla-Muñoz, E. M., & Carrasco-Ortiz, M. A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 929–940. doi: [10.1016/j.paid.2004.06.018](https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.018)
- Cooper, C. L., & Kelly, M. (1993). Occupational stress in head teachers: a national UK study. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 130–143. doi: [10.1111/j.2044-8279.1993.tb01046.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1993.tb01046.x)
- Friedman, I. A. (2002). Burnout in school principals: role related antecedents. *Social Psychology of Education*, 5, 229–251. doi: [10.1023/A:1016321210858](https://doi.org/10.1023/A:1016321210858)
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229–243. doi: [10.1348/000709905X90344](https://doi.org/10.1348/000709905X90344)
- Lackritz, J. R. (2004). Exploring burnout among university faculty: incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education*, 20, 713–729. doi: [10.1016/j.tate.2004.07.002](https://doi.org/10.1016/j.tate.2004.07.002)
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498–512.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. doi: [10.1146/annurev.psych.52.1.397](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397)
- Russell, D. W., Altmaier, E., & Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269–274. doi: [10.1037/0021-9010.72.2.269](https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.269)
- Sari, H. (2004). An analysis of burnout and job satisfaction among Turkish special school head-teachers and teachers, and the factors effecting their burnout and job satisfaction. *Educational Studies*, 30(3), 291–306. doi: [10.1080/0305569042000224233](https://doi.org/10.1080/0305569042000224233)
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. doi: [10.1108/13620430910966406](https://doi.org/10.1108/13620430910966406)
- Schwab, R. L., Jackson, S. E., & Schuler, R. S. (1986). Educator burnout: sources and consequences. *Educational research Quarterly*, 10, 14–30.
- Tatar, M., & Horenczyk, G. (2003). Diversity – related among teachers. *Teaching and Teacher Education*, 19, 397–408.
- Tsigilis, N., Zournatzi, E., & Koustelios, A. (2011). Burnout among physical education teachers in primary and secondary schools Nikolaos Tsigilis. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 53–58.
- Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Griesshaber, V., Muller, U., Wesche, H., ... Bauer, J. (2007). Burnout and effort-reward-imbalance in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80(5), 433–441. doi: [10.1007/s00420-007-0169-0](https://doi.org/10.1007/s00420-007-0169-0)
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. S., & Burke, R. J. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports*, 81, 371–382.
- Vercambre, M.-N., Brosselin, P., Gilbert, F., Nerrière, E., & Kovess-Masféty, V. (2009). Individual and contextual covariates of burnout: a cross-sectional nationwide study of French teachers. *BMC Public Health*, 9, 333. doi: [10.1186/1471-2458-9-333](https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-333)

Конфликт интересов отсутствует