

Гигиена труда

© БАРТОШ Т.П., БАРТОШ О.П., 2019

Бартош Т.П., Бартош О.П.

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ГОДА

ФГБУН «Научно-исследовательский центр «Арктика» ДВО РАН, 685000, Магадан

Представлены результаты исследования выраженности и структуры синдрома эмоционального выгорания у педагогов, проживающих в условиях Севера России, в разные периоды учебного года. В IV четверти учебного года было обследовано 29 педагогов и 43 педагога в I четверти, после летних каникул. Средний возраст педагогов составил $44 \pm 1,8$ лет (от 23 до 65 лет), педагогический стаж – $20 \pm 1,8$ года (от 1 года до 45 лет). Исследование показателей синдрома «эмоционального выгорания» проводилось опросником «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Определяли уровень нервно-психической адаптации шкалой И.Н. Гурвича и ситуативной и личностной тревожности по Спилбергеру – Ханину. Установлено, что в структуре синдрома эмоционального выгорания у педагогов на Севере характерно преобладание стадии «Резистенция» в начале и в конце учебного года. Стадии «Напряжение» и «Истощение» преимущественно являются несформированными либо находятся в стадии формирования. В исследуемых периодах учебного года в стадии «Напряжение» у педагогов наблюдается сложившийся и доминирующий симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. В стадии «Резистенция» выраженными и доминирующими являются симптом неадекватного эмоционального реагирования и симптом редуциции профессиональных обязанностей. Доминирующим симптомом в стадии «Истощение» в конце учебного года чаще наблюдался симптом личностной отстранённости, а в начале учебного года – симптом психосоматических и психовегетативных нарушений. Выраженность симптомов в структуре выгорания после школьных каникул снижается незначительно, кроме симптома стадии «Истощения» личностная отстранённость (деперсонализация) ($p < 0,01$). Формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов происходит на фоне развития тревожности и нарушения психической адаптации. Выявлены положительные корреляционные связи показателей нервно-психической адаптации и личностной тревожности практически со всеми симптомами синдрома ($r = 0,53-0,65$; $p < 0,01$). Педагоги во время учебной деятельности находятся в состоянии хронического стресса, что на фоне длительного воздействия экстремальных условий Северо-Востока может привести к развитию психической дезадаптации, профессиональной деформации личности и обострению хронических заболеваний.

Ключевые слова: педагоги; синдром эмоционального выгорания; психоэмоциональная сфера; Север.

Для цитирования: Бартош Т.П., Бартош О.П. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов в разные периоды учебного года. *Гигиена и санитария*. 2019; 98 (4): 411-417. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-4-411-417>

Для корреспонденции: Бартош Татьяна Петровна, кандидат биол. наук, ведущий научный сотрудник ФГБУН «НИЦ «Арктика» ДВО РАН, 685000, Магадан. E-mail: tabart@rambler.ru

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.
Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила 23.10.2017
Принята к печати 24.04.2018
Опубликована 05.2019

Bartosh T.P., Bartosh O.P.

MANIFESTATION OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT AT TEACHERS IN DIFFERENT PERIODS OF THE EDUCATIONAL YEAR

Research Center “Arktika” of the Far-Eastern Association of the Russian Academy of Sciences, Magadan, 685000, Russian Federation

The results of the study of the severity and structure of the burnout syndrome among teachers living in the conditions of the North of Russia in different periods of the school year are presented. There were observed 29 teachers during the fourth quarter of the school year and 43 teachers in the first quarter, after the summer holidays. The average age of teachers amounted of 44 ± 1.8 years (from 23 to 65 years), teaching experience accounted for 20 ± 1.8 years (from 1 year to 45 years). The study of the indices of emotional burnout syndrome was carried out according to the questionnaire “Diagnosis of the level of emotional burnout” by V.V. Boyko. The level of neuropsychological adaptation was determined by the scale of I.N. Gurvich and situational and personal anxiety by Spielberger - Khanin. In the structure of the syndrome of emotional burnout among teachers in the North, the “Resistance” stage has been established to prevail at the beginning and at the end of the school year. The “Exertion” and “Depletion” stages are predominantly unformed or are in the formative stage. In the studied periods of the school year in the “Exertion” stage, teachers have an established and dominant symptom of experiencing traumatic circumstances. In the “Resistance” stage, the symptom of inadequate emotional response and the symptom of the reduction of professional duties are pronounced and dominant. The dominant symptom in the “Exhaustion” stage at the end of the school year was more often the symptom of personal detachment, and at the beginning of the school year - a symptom of psychosomatic

and psycho-vegetative disorders. The severity of symptoms in the structure of burnout after school holidays decreases slightly, except for the symptom of the "Depletion" stage, personal detachment (depersonalization) ($p < 0.01$). The formation of burnout syndrome in teachers occurs against the background of the development of anxiety and mental adaptation disorders. Positive correlations of neuropsychic adaptation and personality anxiety were found with almost all symptoms of the syndrome ($r = 0.53-0.65$; $p < 0.01$). During training activities, teachers are in a state of chronic stress, which, against the background of prolonged exposure to extreme conditions in the Northeast, can lead to the development of mental maladjustment, professional deformation of the personality and exacerbation of chronic diseases.

Key words: teachers; burnout syndrome; psycho-emotional sphere; North.

For citation: Bartosh T.P., Bartosh O.P. Manifestation of the syndrome of emotional burnout at teachers in different periods of the educational year. *Gigiena i Sanitaria (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2019; 98(4): 411-417. (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-4-411-417>

For correspondence: Tatiana P. Bartosh, MD, Ph.D., leading researcher of the Research Center "Arktika" of the Far-Eastern Association of the Russian Academy of Sciences, Magadan, 685000, Russian Federation. E-mail: tabart@rambler.ru

Information about the author:

Bartosh T.P., <http://orcid.org/0000-0003-4993-5969>; Bartosh O.P., <http://orcid.org/0000-0003-0211-1188>

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments. The study had no sponsorship.

Received: 23 October 2017

Accepted: 24 April 2018

Published: May 2019

Введение

В современных условиях продолжается повышенное внимание исследователей к профессиональному здоровью педагогов как представителей стрессогенной профессии, связанное с проводимыми в нашей стране реформами в образовании [1]. Данные литературы [2–5] свидетельствуют, что как профессиональная группа учителя отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Спустя 15–20 лет работы в школе для учителей характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание». К факторам напряжённости профессиональной деятельности педагогов относятся: высокая степень ответственности; загруженность рабочего дня; дефицит времени; излишняя формальная работа; контроль со стороны администрации; пристальное внимание коллег, детей, других людей; непрестижность, неуверенность в завтрашнем дне и др. [2, 3]. К сожалению, отмечается, что «целостная система медико-гигиенических норм труда педагогов отсутствует, а отдельные имеющиеся нормы откровенно игнорируются» [1].

Нарушения психологического здоровья учителя негативно отражаются как на характере взаимоотношений в системе учитель–ученик, так и на эффективности самого учебного процесса [4].

В этой связи учитель подвержен синдрому эмоционального выгорания, у 70–90% учителей регулярно регистрируются признаки профессионального выгорания и психосоматическая патология [5]. Нозологическая принадлежность синдрома выгорания дискутируется. В ряде случаев эквивалентом считают диагноз Z 73.0 «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью», F 43.0 «Расстройство адаптации» и F 48.0 «Неврастения» (по международной классификации болезней 10-го пересмотра МКБ-10) [6, 7]. В любом случае синдром эмоционального выгорания считается клиническим синдромом с невротическими особенностями. Он представлен рядом психопатологических проявлений, психосоматических, соматических расстройств и признаков социальной дисфункции. Общими соматическими симптомами являются головная боль, кардиоваскулярные нарушения – тахикардия, аритмия, гипертония.

Большинство учителей, согласно литературным данным, относятся к стресс-коронарному типу людей, у которых выявлен наивысший риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний [2, 6]. Установлено, что синдром эмоционального (психического) выгорания (burnout syndrome) представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Этот синдром включает в себя 3 основные составляющие: эмоциональную истощённость, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений, что соответствует третьей стадии истощения общего адаптационного синдрома [6, 8–10].

Проживание в суровых природно-климатических условиях Северо-Востока России предъявляет значительные требования к психофизиологической адаптации организма человека, вызывает перенапряжение функциональных систем организма и является дополнительным фактором в развитии профессионального стресса педагогов, рабочую деятельность которых отличает высокая психоэмоциональная и коммуникативная загруженность. Нами было показано, что учителя Магаданской области характеризуются достаточно высоким психоэмоциональным напряжением, повышенной утомляемостью, слабостью, инертностью и неуравновешенностью нервных процессов [11].

Поэтому можно предположить, что в условиях Севера вероятность развития эмоционального выгорания может быть довольно значительной с учётом синергизма негативного воздействия экстремальных природно-экологических факторов. Это ещё недостаточно изучено исследователями. Также одной из малоизученных проблем является исследование динамики выгорания, поскольку имеются неоднозначные данные, показывающие, что выгорание относительно стабильно во времени [10, 12, 13].

На основании вышеизложенного, представляет интерес изучение степени выраженности синдрома выгорания у педагогов, проживающих в суровых условиях Северо-Востока России, в динамике, в конце учебного года и в начале учебного года, после летних каникул.

Цель исследования – изучить степень выраженности и структуры синдрома эмоционального выгорания у педагогов в разные периоды учебного года, проживающих в условиях Севера.

Материал и методы

Исследование проводили у педагогов женского пола лицея № 1 им. Н.К. Крупской г. Магадана в мае, в конце учебного года и в октябре – начале следующего учебного года. Всего было обследовано 29 педагогов в IV четверти учебного года и 43 – в I четверти. Средний возраст педагогов составил $44 \pm 1,8$ лет (от 23 до 60 лет), педагогический стаж – $20 \pm 1,8$ лет (от 1 года до 45 лет). Исследование проводили в кабинете психолога, в первую половину дня, в часы, свободные от уроков. Осенью желающих принять участие в исследовании было больше, чем в конце учебного года. Участие в исследовании было добровольным и проводилось с соблюдением требований биомедицинской этики с оформлением в установленном порядке информированного добровольного согласия.

Исследование показателей синдрома эмоционального выгорания проводилось при помощи опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» по В.В. Бойко [9, 14], методологической основой которого является теория развития и протекания стресса Г. Селье. Развитие синдрома включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из четырёх симптомов (табл. 1).

Опросник содержит 84 утверждения. Респондент должен выразить согласие либо несогласие с утверждением. По результатам тестирования подсчитывается сумма баллов по каждой из 12 шкал опросника, затем вычисляется сумма значений по шкалам каждой из фаз (границ между одним состоянием и другим) выгорания, а также общая сумма баллов по тесту. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом; 10–15 баллов – складывающийся симптом; 16 и более – сложившийся симптом. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в стадии или во всём синдроме эмоционального выгорания. В каждой из стадий возможна оценка в пределах от 0 до 120 баллов: 36 и менее баллов – стадия не сформировалась; 37–60 баллов – стадия формируется; 61 и более баллов – сформировавшаяся стадия. Общий балл: 108 и менее – низкие значения, 109–180 – средние значения, 181 и более – высокие значения [14].

Наличие невротических и неврозоподобных симптомов в эмоционально-аффективной сфере определяли с помощью шкалы нервно-психической адаптации (НПА) И.Н. Гурвича, которая включает 26 вопросов. Итоговая оценка соотносилась с основными категориями шкалы адаптации, определяя место индивидуума на континууме нервно-психической адаптации. Более 20 баллов по данной шкале характеризуют патологическую психическую дезадаптацию. Уровень ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности определяли с помощью методики Спилбергера-Ханина: до 30 баллов регистрировалась низкая тревож-

ность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность [14].

Статистическая обработка данных показателей проведена с использованием лицензионного пакета прикладных программ Excel 97 и Statistica 6. Параметры обрабатывались методами параметрической и непараметрической статистики. Проверка исследуемой выборки на предмет нормальности распределения осуществлялась при помощи вычисления критерия Шапиро–Уилка. Анализ достоверности различий производили при помощи t -критерия Стьюдента и U -критерия Манна–Уитни. Производили вычисления средней арифметической (M), её ошибки ($\pm m$), медианы (Me) и интерквартильного размаха в виде 25 и 75 перцентилей ($C25$ и $C75$). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$. Зависимость параметров устанавливали с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты

Результаты исследования показали, что в среднем у педагогов как в конце, так и в начале учебного года симптомы стадии «Напряжение» практически не сложились (табл. 2). В эти периоды лишь симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» находился в стадии формирования. Наибольшей степенью выраженности отличалась стадия «Резистентность». К концу года у педагогов эта стадия была уже практически сформирована. Наиболее выраженным симптомом в обоих периодах учебного года было неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, проявляющееся в ограничении эмоциональной отдачи за счёт выборочного реагирования в ходе профессиональных контактов является достаточным стабильным [9]. Также в мае у педагогов был выражен симптом редукции профессиональных обязанностей.

В конце года у педагогов стадия «Истощение» и её симптомы (за исключением несформированного симптома эмоциональной отстраненности) находились в стадии формирования. Осенью у педагогов в стадии формирования регистрировался только симптом психосоматические и психовегетативные нарушения. При этом статистически значимое ($p < 0,01$) снижение наблюдали лишь по отношению к симптому личностная отстранённость или деперсонализация. Общий балл по синдрому выгорания в обоих четвертях учебного года достигал, согласно методике, средних значений ($128 \pm 9,7$ (127; 87,177) и $111 \pm 7,51$ (100; 70,152) соответственно в конце и начале учебного года $M \pm m$ (Me ; $C25$, $C75$)).

Частотные распределения обследуемых педагогов по стадиям формирования каждой из трёх фаз эмоционального выгорания представлены в таблицах 3–6.

Качественный анализ данных, представленный в табл. 3, показывает, что наиболее сформировавшейся стадией у учителей является «Резистентность» (59% в IV четверти и 35% – в I). Это значит, что педагоги в основном выра-

Таблица 1

Симптомы функциональных состояний при развитии синдрома эмоционального выгорания

I стадия «Напряжение»	II стадия «Резистентность»	III стадия «Истощение»
Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Эмоциональный дефицит
Неудовлетворённость собой	Эмоционально-нравственная дезориентация	Эмоциональная отстранённость
«Загнанность в клетку»	Расширение сферы экономии эмоций	Личностная отстранённость, (деперсонализация)
Тревога и депрессия	Редукция профессиональных обязанностей	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Таблица 2

Показатели проявлений симптомов эмоционального выгорания у педагогов

Четверть учебного года	Синдром эмоционального выгорания, симптомы, $M \pm m$ (Me; C25, C75)				Суммарный показатель
<i>Стадия «Напряжение»</i>					
	переживания психотравмирующих обстоятельств	неудовлетворённость собой	«загнанность в клетку»	тревоги и депрессии	
IV	12,2 ± 1,62 (15; 2,20)	6,7 ± 1,87 (8; 3,10)	6,7 ± 1,47 (5; 0,10)	8,2 ± 1,14 (8; 5,11)	34 ± 3,9 (35; 18,51)
I	9,8 ± 1,28 (7; 1,17)	5,3 ± 0,68 (5; 1,8)	6,6 ± 1,15 (5; 0,11)	6,8 ± 1,14 (5; 0,10)	29 ± 3,3 (24; 12,41)
<i>Стадия «Резистенция»</i>					
	неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	эмоционально-нравственная дезориентация	расширение сферы экономии эмоций	редукция профессиональных обязанностей	
IV	18,1 ± 1,11 (17; 15,22)	10,8 ± 1,16 (10; 5,17)	11,7 ± 1,69 (10; 4,20)	16,6 ± 1,67 (20; 9,23)	57 ± 4,1 (62; 41,72)
I	16,8 ± 0,85 (17; 15,20)	12,8 ± 1,00 (12; 8; 17,5)	8,9 ± 1,15 (8; 3,11)	13,7 ± 1,33 (15; 7, 21)	52 ± 2,6 (54; 39,65)
<i>Стадия «Истощение»</i>					
	эмоциональный дефицит	эмоциональная отстраненность	личностная отстранённость или деперсонализация*	психосоматические и психовегетативные нарушения	
IV	10,4 ± 1,45 (10; 5,15)	7,7 ± 1,22 (3; 3,13)	9,2 ± 1,34 (10; 5,15)	9,68 ± 1,34 (8; 6,10)	37 ± 3,7 (37; 21,48)
I	8,0 ± 1,10 (8; 0,12)	7,8 ± 1,77 (6; 3,10)	5,2 ± 0,98 (5; 1,5)	9,6 ± 1,23 (8; 3,15)	31 ± 2,9 (23; 15,45)

Примечание. * – достоверное различие при $p < 0,01$.

Таблица 3

Распределение педагогов по стадиям формирования синдрома эмоционального выгорания в разные периоды учебного года

Стадия эмоционального выгорания	Четверть учебного года	Стадия формирования, %		
		несформировавшаяся	на этапе формирования	сформировавшаяся
		Балл, %		
		36 и менее	37–60	61 и более
«Напряжение»	IV	55 (n = 16)	31 (n = 9)	14 (n = 4)
	I	65 (n = 28)	26 (n = 11)	9 (n = 4)
«Резистенция»	IV	14 (n = 4)	31 (n = 9)	59 (n = 17)
	I	18 (n = 8)	47 (n = 20)	35 (n = 15)
«Истощение»	IV	48 (n = 14)	35 (n = 10)	17 (n = 5)
	I	67 (n = 29)	24 (n = 10)	9 (n = 4)

Примечание. Здесь и в табл. 4–6: n – количество лиц.

ботали индивидуальные способы эффективной психологической защиты от ежедневного стресса, связанного с профессиональной деятельностью. В целом стадии «Напряжение» и «Истощение» преимущественно являются несформированными либо находятся в стадии формирования. Тем не менее, к окончанию учебного года они выражены у 14–17% лиц преподавательского состава.

Как видно из табл. 4, в стадии «Напряжение» у учителей в IV четверти наиболее выраженным, сложившимся и доминирующим является симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. После летнего периода этот симптом, несмотря на его более редкое проявление, в структуре также доминирует. Он проявляется в усилении осознания психотравмирующих факторов в их профессиональной деятельности. Напротив, симптом неудовлетворенности собой, когда человек испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями, практически не сформирован.

Таблица 4

Симптомы выгорания в стадии «Напряжение» у педагогов Магадана в разные периоды учебного года

Симптом	Четверть учебного года	Состояние симптома, %			
		несложившийся	складывающийся	сложившийся	доминирующий
Переживание психо-травмирующих обстоятельств	IV	41 (n = 12)	18 (n = 5)	41 (n = 12)	31 (n = 9)
	I	53 (n = 22)	14 (n = 6)	33 (n = 14)	16 (n = 7)
Неудовлетворённость собой	IV	72 (n = 21)	25 (n = 7)	3 (n = 1)	0
	I	86 (n = 37)	12 (n = 5)	2 (n = 1)	0
«Загнанность в клетку»	IV	72 (n = 21)	18 (n = 5)	10 (n = 3)	10 (n = 3)
	I	70 (n = 30)	18 (n = 8)	12 (n = 5)	10 (n = 4)
Тревога и депрессия	IV	62 (n = 18)	24 (n = 7)	14 (n = 4)	7 (n = 2)
	I	67 (n = 29)	23 (n = 23)	10 (n = 4)	9 (n = 4)

Таблица 5

Симптомы выгорания в стадии «Резистенция» у педагогов Магадана в разные периоды учебного года

Симптом	Четверть учебного года	Состояние симптома, %			
		несложившийся	складывающийся	сложившийся	доминирующий
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	IV	7 (<i>n</i> = 2)	28 (<i>n</i> = 8)	65 (<i>n</i> = 19)	45 (<i>n</i> = 13)
	I	7 (<i>n</i> = 3)	37 (<i>n</i> = 16)	56 (<i>n</i> = 24)	28 (<i>n</i> = 12)
Эмоционально-нравственная дезориентация	IV	38 (<i>n</i> = 11)	31 (<i>n</i> = 9)	31 (<i>n</i> = 9)	7 (<i>n</i> = 2)
	I	30 (<i>n</i> = 13)	37 (<i>n</i> = 16)	33 (<i>n</i> = 14)	16 (<i>n</i> = 7)
Расширение сферы экономии эмоций	IV	45 (<i>n</i> = 13)	24 (<i>n</i> = 7)	31 (<i>n</i> = 9)	28 (<i>n</i> = 8)
	I	63 (<i>n</i> = 27)	19 (<i>n</i> = 8)	18 (<i>n</i> = 8)	14 (<i>n</i> = 6)
Редукция профессиональных обязанностей	IV	28 (<i>n</i> = 8)	7 (<i>n</i> = 2)	65 (<i>n</i> = 19)	52 (<i>n</i> = 15)
	I	37 (<i>n</i> = 16)	14 (<i>n</i> = 6)	49 (<i>n</i> = 21)	37 (<i>n</i> = 16)

В стадии «Резистенция» у 65% педагогов, обследованных в IV четверти, и у 56% – в I четверти сложились симптом неадекватного эмоционального реагирования и симптом редукции профессиональных обязанностей (табл. 5).

Осенью выраженность симптомов в структуре сложившихся симптомов продолжает сохраняться (у 56% и 49% преподавателей соответственно). Выявленность симптома эмоционально-нравственной дезориентации практически не изменяется и отмечается, в среднем, у 30% учителей. Это проявляется в отсутствии должного эмоционального отношения к ученикам, проявлениях грубости или в отсутствии внимания. Наименее выражен симптом расширения сферы экономии эмоций, который указывает на усталость от контактов, нежелание общаться дома из-за усталости (см. табл. 5).

Симптомы стадии «Истощение» в большинстве случаев являются несложившимися (см. табл. 6).

Сложившиеся симптомы представлены у 14–24% лиц преподавательского состава. В структуре синдрома выгорания в конце года у этих педагогов сложившимися являются симптом эмоционального дефицита и симптом личностной отстраненности. Далее представлены симптомы эмоциональная отстраненность (равнодушие) и психосоматические и психовегетативные нарушения.

Исследование нервно-психической и эмоциональной сферы у педагогов показало, что индивидуальный разброс по шкале, определяющей нервно-психическую адаптацию (НПА) находился в пределах от 11 до 65 баллов. Далее данные представлены $M \pm m$ (*Me*; *C25*, *C75*) в IV и в I четвертях соответственно представлены следующим образом: $31 \pm 3,4$ (29; 16,42) и $26 \pm 2,4$ (24; 13,35) бал-

лов. Уровень СТ и ЛТ у учителей варьировал в пределах 33–61 баллов. В IV четверти средний уровень СТ и ЛТ находился на верхней границе умеренной тревожности и был выше соответствующих показателей I четверти: СТ составила $44 \pm 1,5$ (43; 37,50) против $39 \pm 1,3$ (39; 33,43) ($p < 0,01$) и ЛТ – $45 \pm 1,5$ (44; 39,51) против $43 \pm 1,1$ (41; 38,47) баллов, соответственно.

Корреляционный анализ данных показал положительную связь значений НПА и тревожности. У учителя НПА с ЛТ выявлена достаточно высокая сила связи ($r = 0,70$; $p < 0,001$) и с СТ ($r = 0,41$; $p < 0,006$). Развитие синдрома эмоционального выгорания тесно связано с развитием тревожности и нарушением психической адаптации. Так, у обследованных педагогов показатели нервно-психической адаптации НПА и ЛТ имели положительную корреляционную связь практически со всеми симптомами эмоционального выгорания ($r = 0,53–0,65$; $p < 0,01–0,001$), за исключением двух симптомов – эмоциональной отстраненности и эмоционально-нравственной дезориентации. Связи НПА и ЛТ с фазами выгорания также были установлены. Установлены связи: показатель НПА со стадиями «Резистентность» ($r = 0,51$; $p < 0,001$) и «Истощение» ($r = 0,56$; $p < 0,001$), показатель ЛТ со стадиями «Напряжение» ($r = 0,54$; $p < 0,001$) и «Резистентность» ($r = 0,53$; $p < 0,001$), показатели ЛТ и НПА с общим баллом по синдрому выгорания ($r = 0,63–0,67$; $p < 0,001$).

Исследование корреляционной связи педагогического стажа и возраста с параметрами выгорания выявило только по одной отрицательной взаимосвязи между педагогическим стажем и стадией «Напряжение» ($r = -0,31$;

Таблица 6

Симптомы выгорания в фазе «истощение» у педагогов Магадана в разные периоды учебного года, %

Симптом	Четверть учебного года	Состояние симптома, %			
		несложившийся	складывающийся	сложившийся	доминирующий
Эмоциональный дефицит	IV	45 (<i>n</i> = 13)	31 (<i>n</i> = 9)	24 (<i>n</i> = 7)	10 (<i>n</i> = 3)
	I	58 (<i>n</i> = 25)	28 (<i>n</i> = 12)	14 (<i>n</i> = 6)	10 (<i>n</i> = 4)
Эмоциональная отстраненность (равнодушие)	IV	59 (<i>n</i> = 17)	24 (<i>n</i> = 7)	17 (<i>n</i> = 5)	7 (<i>n</i> = 2)
	I	65 (<i>n</i> = 28)	26 (<i>n</i> = 11)	10 (<i>n</i> = 4)	4 (<i>n</i> = 2)
Личностная отстраненность, (деперсонализация)	IV	45 (<i>n</i> = 13)	35 (<i>n</i> = 10)	20 (<i>n</i> = 6)	14 (<i>n</i> = 4)
	I	74 (<i>n</i> = 32)	12 (<i>n</i> = 5)	14 (<i>n</i> = 6)	4 (<i>n</i> = 2)
Психосоматические и психовегетативные нарушения	IV	62 (<i>n</i> = 18)	21 (<i>n</i> = 6)	17 (<i>n</i> = 5)	10 (<i>n</i> = 3)
	I	58 (<i>n</i> = 25)	23 (<i>n</i> = 10)	19 (<i>n</i> = 8)	14 (<i>n</i> = 6)

$p < 0,05$). Возраст отрицательно коррелировал с симптомом стадии «Истощения» – эмоционального дефицита ($r = 0,34$; $p < 0,05$).

Обсуждение

Данные табл. 2–6 показали, что профессиональная деятельность педагога предполагает функционирование организма в состоянии хронического стресса, в стадии «Резистенция» общего адаптационного синдрома. В целом структура синдрома и выраженность симптомов эмоционального выгорания после летнего отдыха и вне учебного процесса значимо не изменяется.

Формирование психологической защиты на стадии «Напряжение» происходит преимущественно за счёт развития и доминирования симптома переживание психотравмирующих обстоятельств, который, согласно методике [9], заключается в осознании и неустраимости психотравмирующих факторов деятельности.

Формирование стадии «Резистенция» у педагогов Магадана происходит на фоне сложившихся симптомов неадекватного избирательного эмоционального реагирования и редукции профессиональных обязанностей. Сущность симптомов проявляется в зависимости эффективности делового взаимодействия педагогов от настроения и субъективного отношения к ученику, эмоциональной чёткости и равнодушию, а также в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат [9]. Причём симптомы являются достаточно стабильными и, по-видимому, их проявление увеличивается к концу учебного года. Это наглядно можно показать на примере обследуемого педагога М. У неё в конце учебного года общий балл по фазе «Резистентность» был 106, а осенью – 72, общий балл составил 226 и 219, соответственно; у обследуемой А. – 70 и 65 баллов, общий балл 195 и 170, соответственно. Выраженность симптоматики после перерыва от учебной деятельности не исчезает, а лишь уменьшается.

Стадия «Истощения», которая характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, у педагогов проявляется на уровне симптомов эмоционального дефицита и личностной отстранённости (деперсонализации) на конец года. Выражаются эти симптомы в ощущении невозможности сопереживать, помочь учащимся, их родителям, появлением раздражительности, обиды, грубости, которая присоединяется к психопатологическим проявлениям личности с невротоподобными состояниями. Выраженность симптома деперсонализации у педагогов значимо снижается ($p < 0,01$) к началу года, однако, скорее всего будет нарастать в процессе профессиональной деятельности к концу учебного года. Сложившиеся симптомы стадии «Истощения» наблюдались у семи человек (24%), свидетельствующие о срыве адаптационных возможностей этих педагогов с развитием явлений психической дезадаптации в виде синдрома эмоционального выгорания. Менее представленные симптомы – эмоциональная отстранённость (равнодушие), то есть полное исключение эмоций из сферы профессиональной деятельности и психосоматические и психовегетативные нарушения свидетельствуют не только о развитии профессиональной деформации личности, но и о нарушении соматического здоровья, обострения хронических заболеваний. Причём симптом психосоматические и психовегетативные нарушения, в отличие от остальных, не только не уменьшился после каникул, но даже несколько увеличился, что говорит о тенденции ухудшения психосоматического самочувствия педагогов. Таким образом, доминирующими симптомами

в стадии «Истощения» в конце учебного года чаще была личностная отстранённость, а в начале – психосоматические и психовегетативные нарушения.

В свою очередь, полученные нами только единичные достоверные корреляционные связи между симптомами эмоционального выгорания, с возрастом и стажем педагогов ($p < 0,05$) согласуются с полученными ранее данными других исследователей [15]. Это может объясняться тем, что учителя с меньшим педагогическим стажем, являясь более молодыми по возрасту, могут иметь предрасположенность к выгоранию в результате несформированности психологических защит.

Развитие синдрома эмоционального выгорания происходит на фоне тревожности и нарушения нервно-психической адаптации. Уровень ситуативной тревожности значимо ниже после летних каникул ($p < 0,01$). Вероятно, что в отсутствии условий и требований образовательного процесса нервно-психическое напряжение снижается. Средний показатель НПА у педагогов, согласно методике, указывает на вероятность развития невротизации и патологической психической дезадаптации, которая к концу учебного года еще больше нарастает. Это скорее всего связано с содержанием профессиональной деятельности и дефицитом психогигиенических и профилактических мероприятий в школе. Однако с учётом синергизма комплексного воздействия суровых условий Севера можно предположить, что профессиональный стресс педагогов Магадана может усугубляться и при этом быстрее формироваться синдром эмоционального выгорания, а также могут развиваться психосоматические заболевания и патологические дезадаптационные нарушения, ведущие к истощению функциональных резервов организма. Обнаруженные положительные корреляционные связи показателей нервно-психической адаптации и личностной тревожности практически со всеми симптомами синдрома ($p < 0,01$) свидетельствуют о более значимой роли в развитии выгорания скорее личностных, субъективных факторов и с содержанием профессиональной деятельности. Наличие положительной связи между выгоранием и тревожностью было показано и в работах других авторов [16].

Таким образом, исследование структуры эмоционального выгорания у педагогов в динамике, с учётом летнего отдыха и перерыва от образовательной деятельности показало, что выраженность симптомов выгорания к началу учебного года ослабевает, но полностью не исчезает и с большой долей вероятности можно говорить об их усилении к концу учебного года.

Заключение

Исследование показало, что в структуре синдрома эмоционального выгорания у педагогов, проживающих в условиях Севера, характерно преобладание стадии «Резистенция» как в начале, так и в конце учебного года. Стадии «Напряжение» и «Истощение» являются преимущественно несформированными либо находятся в стадии формирования.

В исследуемых периодах учебного года в стадии «Напряжение» у обследуемых педагогов наблюдается сложившийся и доминирующий симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. В стадии «Резистенция» выраженными и доминирующими являются симптом неадекватного эмоционального реагирования и симптом редукции профессиональных обязанностей. В конце года у педагогов складываются симптомы стадии «Истощение», за исключением несформированного симптома эмоциональной отстранённости. В начале учебного года отмечались симптомы стадии «Истощения», в основном

несложившиеся. Выраженность симптома личностной отстранённости в этот период значимо ($p < 0,01$) снижается. Однако складывается симптом психосоматические и психовегетативные нарушения, а у 19% педагогов он уже является сложившимся. Доминирующим симптомом в стадии «Истощения» в конце учебного года чаще был симптом личностной отстранённости, в начале года симптом психосоматические и психовегетативные нарушения.

Формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов происходит на фоне развития тревожности и нарушения психической адаптации. При этом вероятность развития невротизации и патологической психической дезадаптации к концу учебного года увеличивается. Профессиональная деятельность учителя предполагает функционирование организма в состоянии хронического стресса, что на фоне длительного воздействия экстремальных условий Северо-Востока России может привести к развитию патологической психической дезадаптации, профессиональной деформации личности и психосоматических заболеваний.

Таким образом, профессиональная деятельность учителя несёт потенциальную угрозу развития синдрома эмоционального выгорания. Выраженность симптомов в структуре выгорания после школьных каникул снижается незначительно, но в результате рабочей деятельности велика вероятность их возобновления. Это указывает на необходимость продолжения изучения эпидемиологии синдрома эмоционального выгорания и проведение психогигиенических и профилактических мероприятий в школе.

Л и т е р а т у р а

(пп. 8, 12, 13, 16 см. References)

1. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 2014 (4): 33-43.
2. Митина Л. М. *Профессиональная деятельность и здоровье педагога*. М.: Академия, 2005.
3. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. *Вопросы психологии*. 2005 (2): 96-104.
4. Сорокина Л.В., Попова О.А. Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие. *Вестник ТГУ*. 2012; 17 (2): 797-801.
5. Малайчук Н.Н. Роль педагога в воспитании культуры здоровья обучающихся в условиях современной социокультурной образовательной среды. *Сибирский педагогический журнал*. 2012 (9): 44-51.
6. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания. *Медицинские новости*. 2002 (7): 3-9.
7. Классификация психических и поведенческих расстройств. Международная классификация болезней 10-й редакции (МКБ-10). Available at: http://psychiatr.ru/download/1310_04.10.2017.
9. Бойко В.В. *Энергия эмоций*. СПб.: Питер, 2004.
10. Орел В.Е. *Синдром психического выгорания. Мифы и реальность*. Харьков.: Гуманитарный центр, 2014.
11. Бартош Т.П., Бартош О.П. Психофизиологическое состояние и свойства личности учителей Магаданской области. *Гигиена и санитария*. 2010 (3): 42-6.
14. Райгородский Д.Я., ред. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие*. Самара.: БАХРАХ-М; 2011.
15. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры. *Клиническая и специальная психология*. 2015; 4 (4): 12-28.

References

1. Pryazhnikov N.S., Ozhogova E.G. Emotional burnout and personal deformations in psychic and pedagogical activity. *Bulletin of the Moscow University. Series 14. Psychology*. 2014; 4: 33-43. (In Russian).
2. Mitina L.M. *Teacher's professional activity and health*. M.: Akademiya, 2005. (In Russian).
3. Borisova M.V. Psychological determinants of the phenomenon of teacher's emotional burnout. *Psychology issues*. 2005; 2:96-104. (In Russian).
4. Sorokina L.V., Popova O.A. Psychological health of teachers, its defining factors. *Bulletin TGU*. 2012; 17(2): 797-801. (In Russian).
5. Malyarchuk N. N. The role of the teacher in the upbringing of culture of health of students in the modern socio-cultural educational environment. *Siberian pedagogical magazine*. 2012, 9;44-51. (In Russian).
6. Skugarevskaya M.M. Emotional burnout syndrome. *Medicine news*. 2002; 7: 3-9. (In Russian).
7. Classification of psychic and behavioral disorders. International classification. Edition 10 (МКБ-10). Available at: http://psychiatr.ru/download/1310_04.10.2017.
8. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998 (7): 63-74.
9. Boiko V.V. *Emotion energy*. SPb.: Piter, 2004. (In Russian).
10. Orel V.E. *Psychic burnout syndrome. Myths and reality*. Khar'kov.: Humanitarian Center, 2014. (In Russian).
11. Bartosh T.P., Bartosh O.P. The psychophysiological status and personality traits in teachers of the Magadan region. *Hygiene and sanitation*. 2010, 3: 42-46. (In Russian).
12. Burke R.J., Greengalass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*. 1995; 48 (2): 187-202.
13. Poulin J., Walter C. Social worker burnout: A longitudinal study. *Social Work Research and Abstracts*. 1993; 29 (4): 5-11.
14. Raigorodskii D.Ya. edit. *Practical psychodiagnostics. Methods and tests: Study guide*. Samara.: BAKhRAKh-M; 2011. (In Russian).
15. Demyanchuk R.V. Psychological Support for Teachers with Signs of Burnout: Base and Guidelines Reference *Clinical Psychology and Special Education*. 2015; 4 (4): 12-28. (In Russian).
16. Naisberg F.S., Fennig S., Keinan G., Elizur A. Personality characteristics and proneness to burnout: A study among psychiatrists. *Stress Medicine*. 1991; 1.7 (4): 201-5.