

Е.В. Чумакова
**ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
«ВЫГОРАНИЯ» У УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
г. ГОМЕЛЯ**

Научный руководитель: ст. преп. А.М. Островский
Кафедра здоровья и здравоохранения с курсом ФПКиП
Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель

E.V. Chumakova
**IDENTIFICATION OF SIGNS OF EMOTIONAL "BURNOUT" SYNDROME IN
TEACHERS OF SECONDARY SCHOOLS IN GOMEL**
Tutor: senior lecturer A.M. Ostrovsky
Department of Public Health and Health with the course of the
Faculty of Professional Development and Retraining
Gomel State Medical University, Gomel

Резюме. В настоящей статье проанализированы результаты опроса учителей общеобразовательных школ г. Гомеля с целью выявления у них признаков синдрома эмоционального «выгорания». Полученные данные свидетельствуют о наибольшей подверженности этому синдрому учителей женского пола со стажем работы 25-30 лет.

Ключевые слова: синдром эмоционального «выгорания», фазы, учителя общеобразовательных школ, опросник В.В. Бойко.

Resume. This article analyzes the results of a survey of teachers of secondary schools in Gomel in order to identify signs of emotional "burnout" syndrome in them. The data obtained indicate that female teachers with 25-30 years of work experience are most susceptible to this syndrome.

Keywords: emotional burnout syndrome, phases, teachers of secondary schools, V.V. Boyko questionnaire.

Актуальность. Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Оно считается долговременной стрессовой реакцией или синдромом, возникающим вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального «выгорания» (СЭВ) зачастую рассматривают как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания [1].

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального «выгорания». Действие многочисленных факторов, обусловленных эмоциями вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости [2]. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и «выгоранию».

Цель: выявить признаки СЭВ у учителей общеобразовательных школ г. Гомеля на основе применения опросника В.В. Бойко.

Задачи:

1. Изучить распространенность признаков СЭВ у учителей общеобразовательных школ г. Гомеля.

2. Определить фазу формирования СЭВ в зависимости от пола и стажа работы.

Материалы и методы. Исследование включало применение опросника эмоционального «выгорания» В.В. Бойко, который дает подробную картину СЭВ. Согласно данной методике, показатель выраженности фазы СЭВ колеблется в пределах от 36 до 70 баллов: 36 и менее баллов – фаза не сформировалась; 37-60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза. Всего в опросе участвовали 320 респондентов, средний возраст которых составил $39,77 \pm 9,56$ лет. Из них 160 ($50,0 \pm 2,7\%$) мужчин и 160 ($50,0 \pm 2,7\%$) женщин. В зависимости от стажа работы все респонденты были разделены на четыре группы: в первую группу вошли лица со стажем работы от 1 до 5 лет – 100 ($31,0 \pm 2,5\%$) респондентов, во вторую – 5-15 лет – 80 ($25,0 \pm 2,4\%$) человек, в третью – 15-25 лет – 80 ($25,0 \pm 2,4\%$) исследуемых, в четвертую группу – 25-30 лет – 60 ($18,7 \pm 2,1\%$) респондентов. Данные подверглись статистическому анализу с использованием программы Microsoft Excel 2016 и методов описательной статистики. Для установления статистически значимых различий сравниваемых показателей рассчитывали t-критерий Стьюдента. Различия сравниваемых показателей признавались статистически значимыми, если t-критерий соответствовал уровню значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. У 61 ($38,3 \pm 3,8\%$) респондента мужского пола выявлены сложившиеся симптомы напряжения. Сложившаяся фаза симптомов резистенции наблюдалась у 83 ($51,8 \pm 3,9\%$) информантов. У 32 ($20,0 \pm 3,1\%$) опрошенных мужчин отмечались сложившиеся симптомы истощения.

Среди респондентов женского пола у 91 ($56,8 \pm 3,9\%$) человека отмечалась сложившаяся фаза симптомов напряжения. У 76 ($47,5 \pm 3,9\%$) опрошенных наблюдались симптомы сложившейся фазы резистенции. Сложившиеся симптомы истощения отмечались у 48 ($30,0 \pm 3,6\%$) информантов женского пола (таблица 1).

Табл. 1. Сложившиеся фазы симптомов в зависимости от пола

Фаза СЭВ \ Пол	Мужской	Женский	t-критерий Стьюдента	Уровень значимости p
Напряжения	61 ($38,3 \pm 3,8\%$)	91 ($56,8 \pm 3,9\%$)	3,07	0,002511
Резистенции	83 ($51,8 \pm 3,9\%$)	76 ($47,5 \pm 3,9\%$)	3,05	0,001387
Истощения	32 ($20,0 \pm 3,1\%$)	48 ($30,0 \pm 3,6\%$)	2,65	0,00956

В первой группе учителей со стажем работы 1-5 лет у 23 ($23,0 \pm 4,2\%$) респондентов отмечались сложившиеся симптомы истощения. У 36 ($36,0 \pm 4,7\%$) опрошенных отмечались сложившиеся симптомы резистенции. Сложившихся симптомов истощения у данной группы не отмечалось.

Во второй группе учителей со стажем работы 5-15 лет у 22 (27,5±4,4%) респондентов наблюдались сложившиеся симптомы напряжения. У 16 (20,0±4,0%) опрошенных выявлены сложившиеся симптомы резистенции. У 12 (15,0±3,5%) информантов отмечались сложившиеся симптомы истощения.

В третьей группе учителей со стажем 15-25 лет у 26 (32,5±4,6%) респондентов наблюдались сложившиеся симптомы напряжения. У 21 (26,5±4,8%) информанта выявились сложившиеся симптомы резистенции. У 16 (20,0±4,0%) опрошенных отмечались сложившиеся признаки истощения.

В четвертой группе учителей, имевших стаж работы 25-30 лет, у 23 (38,3±6,2%) человек отмечались сложившиеся симптомы напряжения. Сложившиеся признаки резистенции выявились у 21 (35,0±6,0%) информанта. У 16 (26,6±5,6%) респондентов отмечались сложившиеся признаки истощения.

Выводы: таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

- 1) СЭВ наиболее подвержены учителя женского пола;
- 2) среди представителей женского пола доминирующей является фаза напряжения, среди мужского – фаза резистенции;
- 3) наиболее склонны к СЭВ учителя со стажем работы 25-30 лет;
- 4) в группе со стажем работы 1-5 лет доминирующей является фаза резистенции, у респондентов со стажем работы 5-15 лет и 15-25 лет преимущественно наблюдалась фаза напряжения.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 443–463 с.
2. Водопьянова, Н. В. Психическое «выгорание» и качество жизни / Н.В. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2002. – 424 с.