

broken up by dividing the empirical distribution, converted into normal, into 7 groups, differing in the level of anxiety. For the further investigation, five middle groups were chosen, and the two extreme groups were not considered because of their small number. In each group, the correlation between the 19 characteristics of the speech product was considered. In the same groups, correlations were calculated between 33 physiological indices. For further analysis, only correlation matrices were chosen as working material. The study showed that changes in the characteristics of a speech product reflect a change in the mental state of a person, measured both by psychological methods and by physiological methods.

Key words: mental state, speech product, connectivity of the text, regression equation

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ РАЗНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МАГАДАНА

Бартош Т.П.

Научно-исследовательский центр «Арктика» ДВО РАН, Магадан

tabart@rambler.ru

Аннотация. Проведено исследование 32 педагогов лицея и 26 педагогов профессиональных училищ г. Магадана. Цель – исследование выраженности психического выгорания у педагогов средних и среднеспециальных образовательных учреждений г. Магадана. Применялся опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Исследование показало, что в обеих группах педагогов фаза синдрома «Напряжение» не сформирована. Наиболее выражена фаза «Резистенция», которая находится в стадии формирования. Фаза «Истощение» только у педагогов лицея находится в стадии формирования. Школьные педагоги имеют более выраженные проблемы в нервно-психической сфере, больший риск развития психического выгорания, чем педагоги профучилищ.

Ключевые слова: педагоги, синдром эмоционального выгорания, Север

Педагогическая деятельность сопровождается высоким нервно-эмоциональным напряжением, следствием которого могут стать ослабление устойчивости психических функций (Бойко, 2002). Высокая профессиональная нагрузка педагогов усугубляет отрицательное воздействие фрустрирующих факторов, способствует нарушению состояния нервно-психической сферы, невротизации и развитию психической дезадаптации. Показано, что школьные учителя Магаданской области характеризуются слабостью, инертностью и неуравновешенностью нервных процессов, а также высоким психоэмоциональным напряжением и повышенной утомляемостью (Бартош, Бартош, 2010; Бартош и др. 2018). На фоне длительного воздействия экстремальных условий Северо-Востока происходит более глубокий процесс профессиональной деформации личности (Бартош и др., 2018). Исследование выраженности эмоционального выгорания педагогов может способствовать обеспечению успешного проведения своевременных профилактических мероприятий. Представляет интерес изучение риска нарушения психического здоровья педагогов, профессиональная деятельность которых проходит в средних и среднеспециальных образовательных учреждениях в г. Магадане.

Цель – исследование выраженности психического выгорания у педагогов средних и среднеспециальных образовательных учреждений Магадана.

В исследовании приняли участие 32 педагога естественно-математического лицея № 1 им. Н.К. Крупской – 1 группа (средний возраст $41 \pm 2,2$ лет, педагогический стаж $18 \pm 2,1$ лет) и 26 педагогов профессиональных училищ № 3 и № 7 – 2 группа (соответственно, $44 \pm 2,3$ и $17 \pm 3,3$ лет).

Применяли опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» по В.В. Бойко (Бойко, 2002), методологической основой которого является теория развития и протекания стресса Г. Селье. Развитие синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) включает в себя три стадии, каждая из которых состоит из четырех симптомов (там же). Нервно-психическую адаптацию (НПА) определяли с помощью шкалы, включающей 26 вопросов, диагностирующей донозологические, субклинические

состояния, сходные с невротоподобными состояниями. Более 20 баллов по данной шкале характеризуют нервно-психическую неустойчивость, признаки стресса (Гурвич, 1992).

Обработка полученных данных проводилась стандартными методами с помощью программы «Statistica-6.0». Зависимость параметров устанавливали с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Сравнительный анализ данных исследования у педагогов лицея и среднеспециальных образовательных учреждений Магадана показал, что в обеих группах фаза синдрома «Напряжение» не сформирована. Наиболее выражена Фаза «Резистенция», которая, согласно методике (Бойко, 2002), соответствует стадии формирования, отражает проявление механизмов защиты от значительного расходования эмоционального ресурса. Фаза «Истощение» у педагогов лицея в стадии формирования, а у педагогов училищ не сформирована. Причем, средние значения фазы «Резистенция» и «Истощение» учителей лицея значимо выше, чем у педагогов училищ. Соответственно, $55 \pm 4,3$ и $45 \pm 3,4$ баллов в фазе Резистенция и $37 \pm 3,5$ и $29 \pm 3,7$ баллов в фазе «Истощения» ($p < 0,05$).

Исследование выраженности симптомов выгорания показало, что в фазе «Напряжение» у педагогов лицея Магадана складывается симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств, который является наиболее выраженным симптомом фазы и по сравнению с 2 –й группой, соответственно, $13 \pm 1,6$ и $9 \pm 1,4$ балла при $p < 0,05$. Также для педагогов лицея более характерен симптом «тревоги и депрессии» ($p < 0,05$). Другими словами, у них более выражено осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, отчаяние, переживание личностной тревоги, разочарования в себе и профессии. У педагогов профтехучилищ складывается симптом «неудовлетворенности собой», избранной профессией ($10 \pm 1,3$ балла). Этот показатель значимо ($p < 0,05$) выше, чем у педагогов лицея ($7 \pm 0,9$). Остальные симптомы слабо выражены.

В фазе «Резистенция» у педагогов лицея сложившимся является симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Это говорит о высоком уровне эмоциональной лабильности, характерным для личностного профиля педагогов. Практически сложился симптом «редукции профессиональных обязанностей». Эти симптомы значимо ($p < 0,05$) более выражены по сравнению с педагогами училищ. Симптом «расширения сферы экономии эмоций» в стадии формирования у педагогов лицея. Симптомы «эмоционально-нравственной дезориентации» и «редукции профессиональных обязанностей» в стадии формирования у педагогов обеих обследуемых групп. У педагогов профтехучилищ симптомы фазы «Резистенция» в стадии формирования, за исключением «расширения сферы экономии эмоций».

У педагогов лицея диагностировали складывающийся симптом «эмоционального дефицита» фазы «Истощения». Причем, по сравнению со 2-й группой, у них значимо ($p < 0,05$) более выражены средние показатели симптомов «эмоционального дефицита» и «личностной отстраненности или деперсонализации». Также педагоги лицея значимо чаще ($p < 0,05$) отмечали признаки симптома «психосоматических и психовегетативных нарушений» по сравнению с преподавателями профучилищ: $10 \pm 1,4$ и $6 \pm 1,1$ баллов, соответственно.

В итоге, у учителей лицея Магадана средние показатели фаз «Резистенция» и «Истощения» значимо выше ($p < 0,05$), чем у педагогов профучилищ. Также у них более выражена отдельная симптоматика синдрома выгорания. В фазе «Напряжение» наиболее выражен складывающийся симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($p < 0,05$); в фазе «Резистенция» значимо ($p < 0,05$) более выражены и сложившимися являются симптомы «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» и «редукции профессиональных обязанностей»; в фазе «Истощения» - показатели симптомов «эмоционального дефицита» и «личностной отстраненности или деперсонализации» ($p < 0,05$).

У педагогов профучилищ более выражен, по сравнению с учителями лицея, формирующийся симптом «неудовлетворенности собой» фазы «Напряжения». Симптомы фазы «Резистенция», за исключением симптома «расширения сферы экономии эмоций», у них в стадии формирования.

Исследование нервно-психической адаптации, которая является важным критерием социально-психологической адаптированности индивида, показало, что у педагогов лицея показатель шкалы НПА находился на уровне $25 \pm 3,2$ баллов и соответствовал, согласно методике (Гурвич, 1992), нервно-психической неустойчивости, ограниченному психическому здоровью с признаками стресса. Этот показатель статистически значимо выше ($p < 0,05$), чем у педагогов профучилищ, средний балл которых составил $18 \pm 1,9$, свидетельствующий о нервно-психической устойчивости.

В обеих группах обследуемых педагогов установлена положительная корреляционная связь общего балла показателя СЭВ с показателем НПА. Соответственно, 1-я и 2 группа группа: $r = 0,63$ и $r = 0,45$.

В группе педагогов лицея Магадана показатель НПА не имел корреляционную связь только с симптомами «эмоционально-нравственная дезориентация» и «эмоциональная отстраненность» из 15 параметров СЭВ (с остальными показателями синдрома положительные корреляционные связи находились в диапазоне $r = 0,44-0,69$, $p < 0,05-0,01$). У педагогов профучилищ исследуемые показатели имели по 3 корреляционные связи: НПА с фазой «Резистенция» и симптомами «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r = 0,46-0,62$, $p < 0,05-0,01$).

В итоге, у педагогов лицея больший риск развития профессионального психического выгорания, имеют более выраженные проблемы в нервно-психической сфере, чем педагоги профучилищ. Вполне возможно, что требования к условиям образовательного процесса в профучилище не такие жесткие, как в лицее естественно-математического направления.

Литература

БартOSH Т.П., БартOSH О.П. Психофизиологическое состояние и свойства личности учителей Магаданской области // Гигиена и санитария. 2010. № 3. С. 42-46.

БартOSH Т.П., БартOSH О.П., Мычко М.В. Оценка факторов риска профессионального эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений Магаданской области // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 87-95.

Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.

Гурвич И.Н. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. 1992. № 3. С. 46-53.

THE ASSESSMENT OF EMOTIONAL BURNOUT DEVELOPMENT AMONG TEACHERS OF DIFFERENT EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE CITY OF MAGADAN

Bartosh T.P.

Scientific Research Center "Arktika" FEB RAS, Magadan

Abstract. In the study participated 32 teachers of the natural-mathematical lyceum and 26 teachers of vocational schools in the city of Magadan. The purpose of the work is to assess the risk of emotional burnout among teachers of secondary and secondary specialized educational institutions of Magadan. The indicators of the syndrome of emotional burnout were determined by the questionnaire "Diagnostics of the level of emotional burnout" by V. V. Boyko. The study showed that in both group of examined teachers the phase of the "Stress" syndrome is not formed. The most pronounced phase is "Resistance", which is in the process of formation. The phase of "Depletion" is in the formative stage only among teachers of the lyceum of Magadan. It is shown that the school teachers have more pronounced problems in the neuropsychic sphere than teachers of vocational schools.

Key words: teachers, emotional burnout syndrome, North