

## Эмоциональное выгорание у школьных учителей с разным стажем работы.

*Мамедова Мелек Аслан*

*Студент (магистр)*

Бакинский филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова,  
Факультет психологии, Баку, Азербайджан

*E-mail: melek\_m99@mail.ru*

«Синдром выгорания - болезнь нашего времени, приобретающая национальные масштабы. Как правило, оно настигает тех, кто совсем не брал ее в расчёт, - по причине чрезмерной занятости» [М. Грабе, 2008; 2]. Многие исследования сообщают о том, что педагог - это та профессия, которая в наибольшей степени подвергается влиянию эмоционального выгорания. В.Водопьянова отмечала, что эмоциональное выгорание, словно вирус, имеет заразный характер. Те, кто подвержен этому процессу, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших».» [1]

Целью нашего исследования является выявление различий эмоционального выгорания у учителей с разным стажем работы. Основная гипотеза нашего исследования состоит в том, что существуют различия в факторах «эмоционального выгорания» у школьных учителей с разным стажем педагогической работы и отличающихся другими своими особенностями. Для решения поставленной цели и проверки гипотез были использованы психологические методы исследования - «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, «Опросник на выгорание (ММИ)» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой и математика - статистический анализ. Выборка состояла из 56 учителей, работающих в средних школах г. Баку. Из всей выборки респондентов 31 были только учителя, остальные 25 являлись классными руководителями. В зависимости от стажа мы выделили две группы: до 5-ти лет включительно и больше 5-ти лет. В первую группу попали 23 учителя. Во вторую группу, чей стаж составляет более 5-ти лет - 34 учителя. В зависимости от предмета выборка была разделена на три группы: 1) 29 учителей, ведущие технические дисциплины; 2) 14 учителей, ведущие гуманитарные дисциплины; 3) 12 учителей, ведущие естественные дисциплины.

### 1. Исследование зависимости выгорания от стажа работы учителей.

По результатам методики В. В. Бойко было использовано t-критерий для независимых выборок; по методике К. Маслач мы использовали критерий Манна-Уитни. По двум методикам анализ показал принятие нулевой гипотезы, сообщающей об отсутствии значимой связи между стажем работы и эмоциональным выгоранием. Однако, мы получили некоторые различия по средним значениям. Методика В.В. Бойко показывает, что группа учителей, чей стаж составляет до 5-ти лет имеет среднее значение 53,50, означающая то, что фаза резистенции в стадии формирования. Однако, учителя, чей стаж составляет больше 5-ти лет (61,70) находятся в фазе сформировавшийся резистенции. По методике К. Маслач, учителя, чей стаж составляет до 5-ти лет, имеют средний уровень редукции( среднее - 24,36), в отличие от учителей, чей стаж составляет больше 5-ти лет(30,42), которые имеют высокий уровень редукции.

### 1. Исследование зависимости выгорания от должности

Для исследования эмоционального выгорания учителей в зависимости от их должности по методике В.В. Бойко мы использовали t- критерий для независимых выборок; по методике Маслач мы использовали критерий Манна - Уитни. По двум методикам анализ

показал принятие нулевой гипотезы. Средние значения по методике В.В. Бойко показали, что, учителя, в отличие от классных руководителей, показывают более высокие показатели по фазам напряжения (учителя - 41,61; классные руководители 38,24), резистенции (учителя - 59,13; классные руководители 57,88) и истощения (учителя - 47,74; классные руководители 47,20). По методике Маслач средние значения показали, что по фазе истощения учителя показывают более высокий показатель - 29,20, чем классные руководители 26,56; по фазе деперсонализации учителя (29,48), в отличие от классных руководителей (26,22), имеют более высокие показатели; по фазе редукции классные руководители (28,68), в отличие от учителей (27,43), имеют более высокие показатели.

## 2. Исследование зависимости выгорания от предмета.

В исследовании зависимости эмоционального выгорания от предмета между учителями по методике В.В. Бойко мы использовали однофакторный дисперсионный анализ; по методике К.Маслач мы использовали Критерий Краскела-Уоллеса. По двум методикам мы приняли нулевую гипотезу. Средние значения по методике В.В. Бойко: по фазе напряжения наиболее высокие показатели у педагогов технических предметов (43,27), в отличие у педагогов естественных (41,25) и гуманитарных наук (38); по фазе резистенции наиболее высокие показатели у педагогов технических предметов (61,73), в отличие у педагогов естественных (60,08) и гуманитарных наук (56,31); по фазе истощения педагоги, ведущие гуманитарные науки, имеют более низкие показатели (42,52), в отличие от педагогов технических (49) и естественных (47,76) наук. Средние значения по методике К. Маслач показали, что по фазе истощения группа технических наук набрала наиболее высокие показатели (28,93), в отличие от естественных (27,67) и гуманитарных наук (27,21). По фазе деперсонализации и редукции все три группы показали высокий уровень.

На основе проделанной работы можно сделать следующие выводы: 1. В проделанном анализе мы принимаем нулевую гипотезу, которая гласит, что нет статистически значимых связей, между эмоциональным выгоранием и такими параметрами, как - стаж, должность и предмет. Однако, это можно объяснить маленькой выборкой. 2. Учителя, чей стаж составляет более пяти лет, имеют высокие показатели эмоционального выгорания и имеют сформированную фазу резистенции. 3. Различия между эмоциональным выгоранием у учителей и классных руководителей показали, что учителя, в отличие от классных руководителей, имеют высокие показатели эмоционального выгорания по фазам истощения, резистенции, напряжения и деперсонализации. А классные руководители имеют высокие показатели по фазе редукции. 4. Преподаватели технических дисциплин показали наиболее высокие результаты по фазам эмоционального выгорания, в отличие от преподавателей гуманитарных и естественных дисциплин. Наиболее высокие результаты у учителей, ведущие технические дисциплины по фазе напряжения, резистенции и истощения.

## Источники и литература

- 1) Водопьянова Наталия Евгеньевна, Старченкова Елена Станиславовна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с
- 2) М. Грабе. Синдром выгорания. Болезнь нашего 2008— 96 с