

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.40.12.009

Ценностные ориентации педагогов с синдромом эмоционального выгорания

Сергеева Марина Анатольевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: mari-s2010@mail.ru

Кубекова Алия Салаватовна

Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Аннотация

В статье описаны результаты исследования ценностных ориентаций педагогов с синдромом эмоционального выгорания. В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги МБОУ г. Астрахани «СОШ № 45» в количестве 48 человек, женщины в возрасте от 26 до 69 лет. В исследовании применены психологические методики: 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), 2) методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова). Результаты нашего исследования говорят о том, что педагоги с наличием синдрома эмоционального выгорания имеют средний показатель по шкале «переживание психотравмирующих обстоятельств». По результатам исследования было выявлено, что педагоги с синдромом эмоционального выгорания имеют внутриличностный конфликт в сфере «интересная работа». Также педагоги первой группы могут создать такой образ самого себя, который не соответствует реальности и приводит к конфликтам, также они не мотивированы целями и поставленными задачами коллектива.

Для цитирования в научных исследованиях

Сергеева М.А., Кубекова А.С. Ценностные ориентации педагогов с синдромом эмоционального выгорания // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 4А. С. 83-92. DOI: 10.34670/AR.2021.40.12.009

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание; педагоги; профессиональная мотивация; ценностные ориентации; интересная работа; эмоциональное реагирование; внутриличностный конфликт.

Введение

Проблема стрессоустойчивости людей в различных сферах деятельности, особенно в педагогической, требует не только практической разработки, но и психологической помощи со стороны школьных психологов. Проблема стрессоустойчивости людей в различных сферах деятельности с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. В психологических исследованиях Р.С. Лазаруса (1988), С. Фолкмана (1988), Л.М. Фридмана (1967) было показано, что при длительном воздействии стресса, происходит снижение общей психической устойчивости организма, появляется чувство неудовлетворенности результатами своей деятельности. Анализируя факторы, которые вызывают данные симптомы в различных сферах деятельности, показали, что существуют профессии, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней опустошённости в результате постоянных контактов с другими людьми. Появился термин «бессильный помощник», который подробно описывает состояние психологической перегрузки. Термин «Психологическое выгорание» впервые употребил американский психиатр Х.Д. Фрейденберг (1974). Первоначально данный термин характеризовал психологическое состояние здоровых людей, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие. В настоящее время синдром эмоционального выгорания, указывает на значительное расширение сфер деятельности. Мы полагаем, что существенным механизмом преодоления синдрома «выгорания» в профессиональной деятельности педагогов может служить расширение их личностного потенциала. Таким образом, значимость и актуальность темы «Ценностные ориентации педагогов, с синдромом эмоционального выгорания» не вызывает сомнения и задаёт определённый предмет, конкретные цели и задачи настоящего исследования.

Цель исследования: заключалась в изучении ценностных ориентаций педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги МБОУ г. Астрахани «СОШ № 45» в количестве 48 человек, женщины в возрасте от 26 до 69 лет. В исследовании участвовали только женщины, так как среди педагогов преобладают лица женского пола в связи со спецификой их трудовой деятельности. В возрасте и стаже работы был большой разброс, но это не помешало результатам исследования, потому что ранее было проведено исследование, доказавшее, что возраст и стаж никак не влияют на особенности формирования эмоционального выгорания. Наше исследование проводилось по социальному заказу от администрации образовательного учреждения. Проблема эмоционального выгорания педагогов и пути преодоления данного синдрома является актуальной. Гипотеза исследования – мотивационная сфера педагогов, эффективно преодолевающих синдром эмоционального выгорания, отличается от потребностно- мотивационной сферы педагогов с отсутствием эффективных стратегий в преодолении синдрома эмоционального выгорания. Методики, используемые в нашем исследовании: 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), предназначенная для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-

факторов. Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение»; 2) Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова). Методика позволяет определить степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, а также уровня самореализации, интегрированности, гармонии. Данная методика рассматривает 12 основных общечеловеческих ценностей и выявляет соотношение таких психологических параметров, как «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д) для человека каждой из этих ценностей. Статистическая обработка данных была произведена с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни для определения значимости различий, потому что такое психическое состояние как эмоциональное выгорание сложно измерить, используя точные параметрические шкалы. Результаты исследования представлены в рисунках и таблицах.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате статистического анализа полученных данных были определены средние показатели по группам (таблица 1).

Таблица 1. Сводная таблица средних значений по группам (методика В.В. Бойко)

Симптомы	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Напряжение	38,9	17,9
Резистенция	63,8	33,9
Истощение	39,8	22,1
СЭВ	142,5	73,9

Составлено авторами по материалам исследования

По средним результатам методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, в первой группе среди всех симптомов преобладает симптом «Резистенция» (рис. 1). Это означает, что у сотрудников с наличием синдрома эмоционального выгорания чаще проявляются такие симптомы, как:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: неадекватная экономия на эмоциях, ограниченная эмоциональная отдача за счет выборочного реагирования. Сторонние наблюдатели при этом обычно фиксируют эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: выражается в потребности в самооправдании, вытеснении из сознания неприятных фактов. Эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства.

3. Расширение сферы экономии эмоций: эмоциональное истощение, которое заставляет уходить от общения, замыкаться с целью восстановления душевных сил, экономии эмоциональных ресурсов.

4. Редукция обязанностей/профессиональных обязанностей: утрата интереса к людям, формализация общения, отношений.

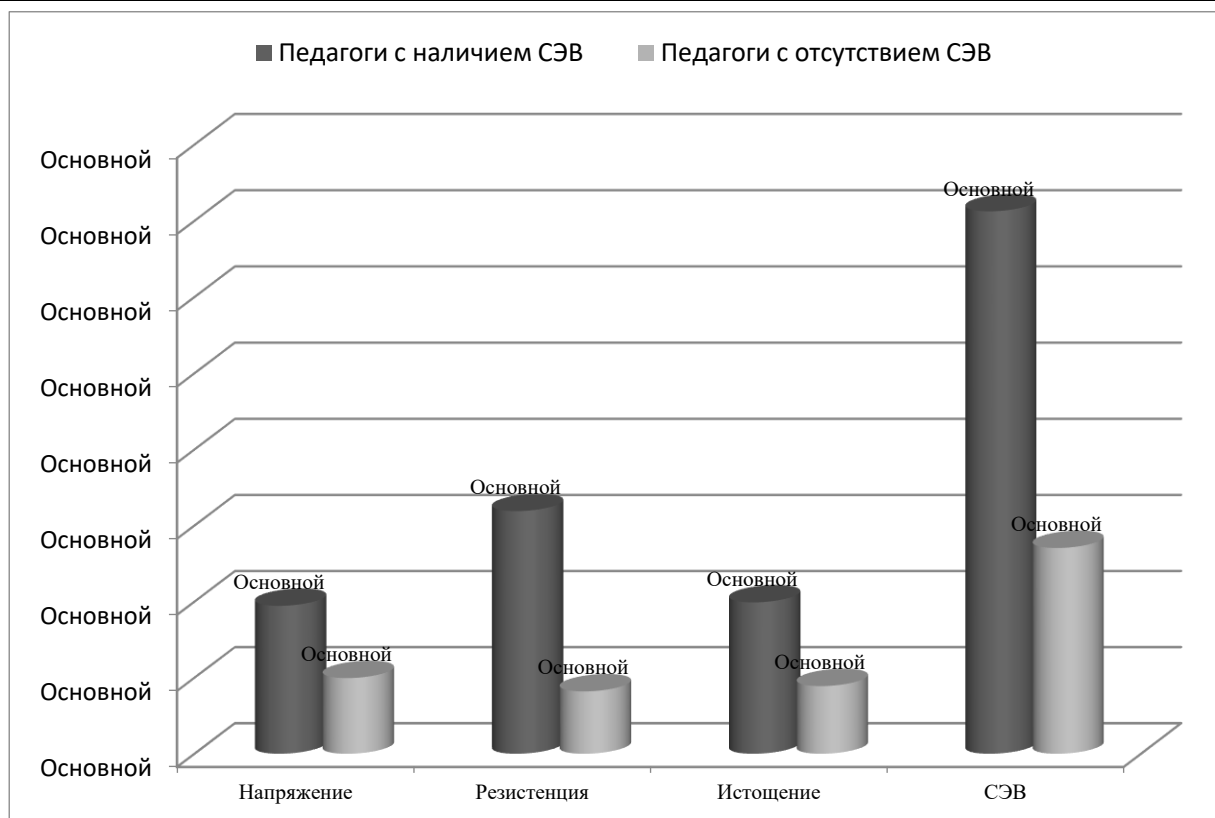


Рисунок 1. Средние значения по группам (составлено авторами по материалам исследования)

Во второй группе также преобладает фаза «Резистенция», но по значению среднего показателя мы можем говорить, что синдром эмоционального выгорания отсутствует.

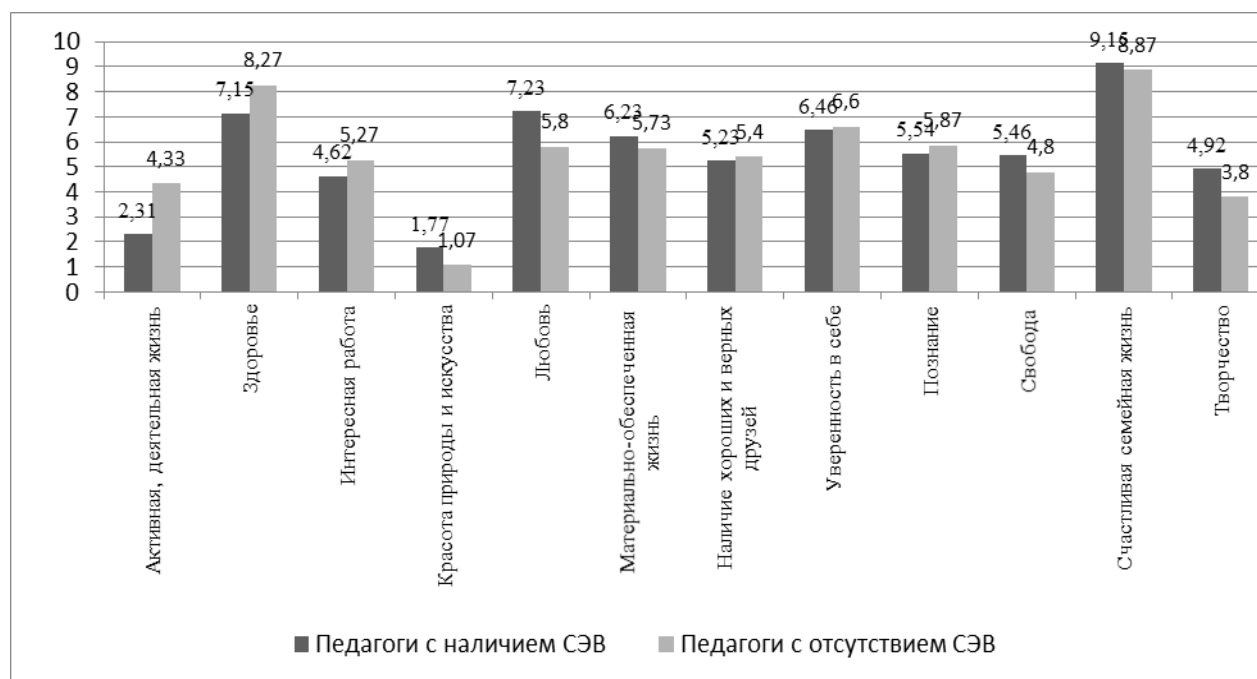
Таблица 2. Таблица средних значений по группам (методика Е.Б. Фанталовой)

Показатели	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Активная, деятельная жизнь (Ц)	2,31	4,33
Здоровье (Ц)	7,15	8,27
Интересная работа (Ц)	4,62	5,27
Красота природы и искусства (Ц)	1,77	1,07
Любовь (Ц)	7,23	5,80
Материально-обеспеченная жизнь (Ц)	6,23	5,73
Наличие хороших и верных друзей (Ц)	5,23	5,40
Уверенность в себе (Ц)	6,46	6,60
Познание (Ц)	5,54	5,87
Свобода (Ц)	5,46	4,80
Счастливая семейная жизнь (Ц)	9,15	8,87
Творчество (Ц)	4,92	3,80
Активная, деятельная жизнь (Д)	5,62	6,33
Здоровье (Д)	4,38	5,33
Интересная работа (Д)	4,67	5,08
Красота природы и искусства (Д)	4,62	4,40
Любовь (Д)	5,92	4,87
Материально-обеспеченная жизнь (Д)	3,62	3,40

Показатели	Педагоги с наличием СЭВ	Педагоги с отсутствием СЭВ
Наличие хороших и верных друзей (Д)	5,38	6,73
Уверенность в себе (Д)	5,85	6,47
Познание (Д)	6,23	6,27
Свобода (Д)	5,69	4,67
Счастливая семейная жизнь (Д)	7,15	7,67
Творчество (Д)	5,69	5,00
Активная, деятельная жизнь (К)	-2,69	-1,87
Здоровье (К)	2,77	2,93
Интересная работа (К)	-0,46	0,60
Красота природы и искусства (К)	-2,85	-3,33
Любовь (К)	1,31	0,93
Материально-обеспеченная жизнь (К)	2,62	2,33
Наличие хороших и верных друзей (К)	-0,15	-1,33
Уверенность в себе (К)	0,62	0,13
Познание (К)	-0,69	-0,40
Свобода (К)	-0,23	-0,13
Счастливая семейная жизнь (К)	2,00	1,20
Творчество (К)	-0,77	-1,07

Составлено авторами по материалам исследования

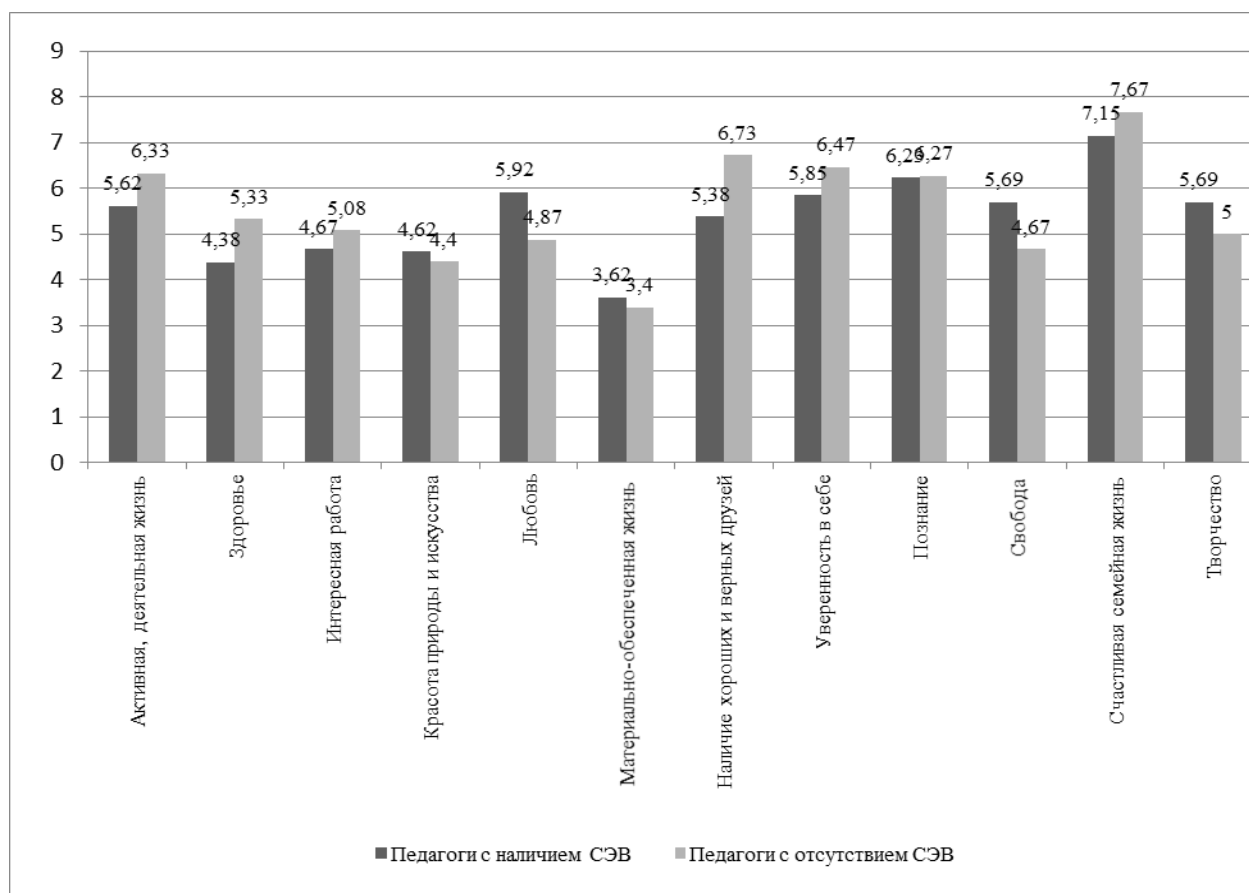
Вычислив средние значения показателей по методике Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСИД), мы выяснили, что у респондентов первой группы преобладают такие ценности в жизни, как «счастливая семейная жизнь», «свобода», «любовь», «творчество», а во второй группе – «здоровье», «интересная работа», «познание» (таблица 2, рис. 2).



(составлено авторами по материалам исследования)

Рисунок 2. Средние значения показателей по шкале «Ценность»

Наиболее доступными являются для респондентов первой группы такие ценности, как «любовь», «свобода», «творчество». Во второй группе преобладают ценности «здоровье», «активная, деятельная жизнь» (рис. 3).



Составлено авторами по материалам исследования

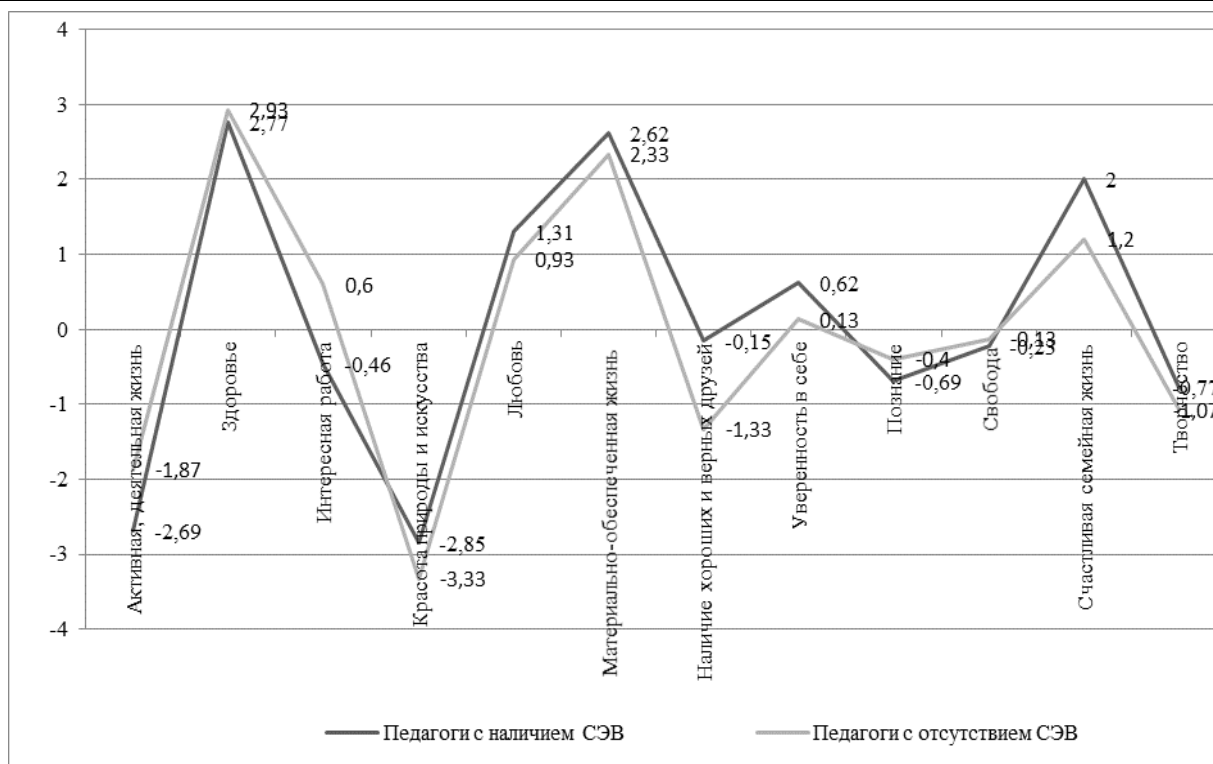
Рисунок 3. Средние значения показателей по шкале «Доступность»

Это означает, что педагогам с наличием эмоционального выгорания на данный момент доступны такие ценности, как «любовь», «творчество», а сотрудникам с отсутствием эмоционального выгорания – «активная, деятельная жизнь», «уверенность в себе», «здоровье».

В первой группе преобладает внутриличностный конфликт в сферах «материально-обеспеченная жизнь», «здоровье», «интересная работа». Во второй группе это – «материально-обеспеченная жизнь», «уверенность в себе», «здоровье», «наличие хороших и верных друзей», «счастливая семейная жизнь» (рис. 4).

Это говорит о том, что педагоги и с наличием эмоционального выгорания, и с его отсутствием желают иметь материально-обеспеченную жизнь и вместе с тем интересную работу, но работа, которую они имеют, сейчас не позволяет получить им желаемого. Также педагогам обеих групп недоступно хорошее здоровье, а сотрудники второй группы желают иметь счастливую семейную жизнь и хороших верных друзей.

По средним результатам данной методики можно сделать вывод, что сотрудники с наличием синдрома эмоционального выгорания имеют внутриличностный конфликт в сфере «интересная работа» и ценность «материально-обеспеченная жизнь» не является для них доступной.



Составлено авторами по материалам исследования

Рисунок 4. Средние значения показателей по шкале «Внутриличностный конфликт»

Применение U-критерия Манна-Уитни выявило достоверность различий между группой сотрудников с наличием эмоционального выгорания и группой сотрудников с отсутствием эмоционального выгорания (см. таблицу 3).

Таблица 3. Сравнительная характеристика средних значений

Фактор различия	Значимость ($p < 0,05$)
Фаза 1	0,004
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,029
Тревога и депрессия	0,022
Фаза 2	0,0001
Неадекватное изменение эмоционального реагирования	0,041
Эмоционально-нравственная дезориентация	0,0001
Расширение сферы экономии эмоций	0,022
Редукция профессиональных обязанностей	0,005
Фаза 3	0,005
Эмоциональная отстранённость	0,028
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,029
Ценность «активная, деятельная жизнь»	0,008
Конфликт в сфере интересная работа	0,046
Конфликт в сфере уверенности в себе	0,023
Инструментальная мотивация	0,005
Красота природы и искусства (Ц)	0,217
Творчество (Ц)	0,254
Свобода (Д)	0,217

Составлено авторами по материалам исследования

Выявлены достоверные различия по такому показателю по методике В.В. Бойко как «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($t=0,029$, $p < 0,05$), «тревога и депрессия» ($t=0,022$, $p < 0,05$), «фаза 1» ($t=0,004$, $p < 0,05$), «неадекватное изменение эмоционального реагирования» ($t=0,041$, $p < 0,05$), «эмоционально-нравственная дезориентация» ($t=0,000$, $p < 0,05$), «расширение сферы экономии эмоций» ($t=0,022$, $p < 0,05$), «редукция профессиональных обязанностей» ($t=0,005$, $p < 0,05$), «фаза 2» ($t=0,000$, $p < 0,05$), «эмоциональная отстранённость» ($t=0,028$, $p < 0,05$), «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($t=0,029$, $p < 0,05$), «фаза 3» ($t=0,005$, $p < 0,05$). По методике Е.Б. Фанталовой «Ценность» выявлены достоверные различия по шкале «активная, деятельная жизнь» ($t=0,008$, $p < 0,05$). Выявлены тенденции по такому показателю по методике Е.Б. Фанталовой «Ценность» по шкале «красота природы и искусства» ($t=0,217$, $p < 0,05$), «творчество» ($t=0,254$, $p < 0,05$). Также по показателю «Доступность» по шкале «свобода» ($t=0,217$, $p < 0,05$), по показателю «Внутриличностный конфликт» шкала «интересная работа» ($t=0,156$, $p < 0,05$).

Выводы

Результаты нашего исследования говорят о том, что педагоги с наличием синдрома эмоционального выгорания имеют средний показатель по шкале «переживание психотравмирующих обстоятельств». Их коллеги из второй группы с отсутствием синдрома эмоционального выгорания имеют низкие оценки по данной шкале, что говорит о том, что они более ригидны. Если человек не ригиден, то напряжение растёт и накапливается. Низкие оценки характерны для людей, которые «управляют своими неудачами. Личность с высокими оценками по этому фактору чувствует свою неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряет присутствие духа, полна сожалений и сострадания.

Средний показатель по шкале «неадекватное изменение эмоционального реагирования» и «эмоционально-нравственная дезориентация», говорит о том, что педагоги с синдромом эмоционального выгорания неадекватно «экономят на эмоциях», ограничивают эмоциональную отдачу за счёт выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Вторая группа подключает при взаимодействии с коллегами, родителями и учениками такие эмоции: приветливый взгляд, лёгкая улыбка, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на раздражители, лаконичная форма выражения. Такой режим явно говорит о высоком уровне профессионализма. Также педагоги первой группы не должны решать педагогические ситуации учеников по собственному выбору. Ведь профессиональная деятельность, построена на человеческом общении, не знает исключений. Педагоги первой группы перенасыщены человеческими контактами. Происходит переживание симптома «отравления людьми». Средний показатель по шкале «психосоматические и психовегетативные нарушения» проявляются на уровне физического и психического самочувствия. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматическом или психическом состояниях. Сопровождается: плохим настроением, бессонницей, чувством страха, сосудистыми реакциями, обострением хронических заболеваний. Педагоги с отсутствием СЭВ стремятся к полноте и эмоциональной насыщенности жизни. Так же выявлены значимые различия в сфере внутриличностных конфликтов. У педагогов с наличием СЭВ присутствует конфликты в сферах интересная работа и уверенность в себе. Можно сделать вывод, что педагоги с отсутствием СЭВ трудовую деятельность оценивают как интересную и в целом им свойственна уверенность в себе. По результатам нашего исследования было выявлено, что педагоги с СЭВ имеют

внутриличностный конфликт в сфере «интересная работа». Также педагоги первой группы могут создать такой образ самого себя, который не соответствует реальности и приводит к конфликтам, также они не мотивированы целями и поставленными задачами коллектива.

Библиография

1. Freudenberger, H. J. Staff burnout / H. J. Freudenberger // *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30(1). – 159-166.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. - М. : Информ.-изд. дом "Филинь", 1996. – 469 с.
3. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе ; науч. ред. Л.Г. Лысюк. – Санкт-Петербург : Речь, 2008 (СПб. : Типография "Наука"). – 96 с.
4. Дильман Д. Удовлетворённость работой в контексте организационного успеха // Д. Дильман; госуд. служба: 2007. № 1.
5. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // *Прикладная психология*. – 2001. – № 6. – С.55-65.
6. Лешукова В.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // *Вестник РАТЭПП №1*, 1995: С. 36-47.
7. Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова) [электронный ресурс] // *PsyTests*. Психологические тесты онлайн. URL: <https://1day-1step.livejournal.com/2389.html> (дата обращения: 17.04.2021).
8. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [электронный ресурс] // *PsyTests*. Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/boyko/burnout.html> (дата обращения: 17.04.2021).
9. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М Скугаревская // *Медицинский новости*. – 2009. – №7. – С. 3-9.
10. Форманж Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // *Вопросы психологии*. –1994. – №6. – С. 57-64.

Value orientations of teachers with burnout syndrome

Marina A. Sergeeva

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of psychology and pedagogy,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: mari-s2010@mail.ru

Aliya S. Kubekova

Senior Lecturer at the Department of psychology and pedagogy,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: alya_kubekova@mail

Abstract

The article describes the results of a study of the value orientations of teachers with burnout syndrome. The empirical study involved 48 teachers of the Astrakhan MBOU "Secondary School No. 45", women aged 26 to 69 years. The study used psychological methods: 1) the method of diagnosing the level of emotional burnout (V.V. Boyko), 2) the method "The level of correlation of

“value” and “availability” in various spheres of life” (E.B. Fantalova). The results of our research indicate that teachers with burnout syndrome have an average score on the scale of “experiencing traumatic circumstances”. According to the results of the study, it was revealed that teachers with emotional burnout syndrome have an intrapersonal conflict in the sphere of “interesting work”. Also, teachers of the first group can create such an image of themselves that does not correspond to reality and leads to conflicts, they are also not motivated by the goals and objectives of the team.

For citation

Sergeeva M.A., Kubekova A.S. (2021) Tsennostnye orientatsii pedagogov s sindromom emotsional'nogo vygoraniya [Value orientations of teachers with burnout syndrome]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (4A), pp. 83-92. DOI: 10.34670/AR.2021.40.12.009

Keywords

Emotional burnout; teachers; professional motivation; value orientations; interesting job; emotional response; intrapersonal conflict.

References

1. Freudenberger, H. J. Staff burnout / H. J. Freudenberger // *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30 (1). – 159-166.
2. Boyko V.V. The energy of emotions in communication: a look at yourself and others / V.V. Boyko. – M.: Inform.-ed. house "Filin", 1996. – 469 p.
3. Grabe M. Burnout syndrome - a disease of our time: why people burn out and what can be done against it / M. Grabe; scientific. ed. L.G. Lysyuk. – St. Petersburg: Rech, 2008 (St. Petersburg: Printing house "Science"). – 96 p.
4. Dilman D. Job satisfaction in the context of organizational success // D. Dilman; state service: 2007. No. 1.
5. Zborovskaya I.V. Self-regulation of the teacher's mental stability // *Applied Psychology*. - 2001. - No. 6. - P.55-65.
6. Leshukova V.G. Combustion Syndrome. Defense mechanisms. Preventive measures // *Bulletin of the RATEPP №1*, 1995: pp. 36-47.
7. Methodology "The level of correlation of" value "and" availability "in various spheres of life" (EB Fantalova) [electronic resource] // *PsyTests. Psychological tests online*. URL: <https://1day-1step.livejournal.com/2389.html> (date of access: 17.04.2021).
8. Methodology for diagnosing the level of emotional burnout V.V. Boyko [electronic resource] // *PsyTests. Psychological tests online*. URL: <https://psytests.org/boyko/burnout.html> (date accessed: 17.04.2021).
9. Skugarevskaya M.M. Burnout syndrome / M.M. Skugarevskaya // *Medical news*. – 2009. – No. 7. – S. 3-9.
10. Formankzh T.V. Syndrome of "emotional burnout" as an indicator of professional maladjustment of a teacher // *Questions of psychology*. –1994. – No. 6. –S. 57-64.