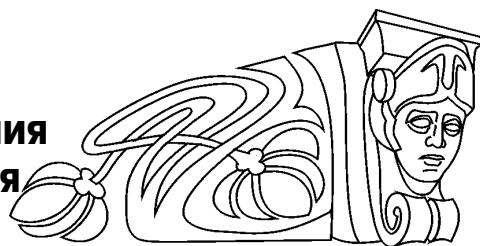




Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2021. Т. 21, вып. 1. С. 43–47
Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Sociology. Politology, 2021, vol. 21, iss. 1, pp. 43–47

Научная статья
УДК 159.9:331
<https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-1-43-47>

Взаимосвязь чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования



С. Б. Перевозкин[✉], Ю. М. Перевозкина

Новосибирский государственный педагогический университет, Россия, 630126, г. Новосибирск, ул. Вилейская, д. 28

Перевозкин Сергей Борисович, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, per@bk.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-6790-4835>

Перевозкина Юлия Михайловна, доктор психологических наук, заведующий кафедрой практической и специальной психологии, per@bk.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-4201-3988>

Аннотация. В статье рассматривается специфика проявления чувства юмора и эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования. Особое внимание обращается на то, что проявление чувства юмора может оказывать влияние на профилактику профессиональных деформаций у представителей педагогической профессии. Актуальность исследования обусловлена, во-первых, недостаточной изученностью взаимосвязи чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования, а во-вторых, неоднозначностью характера этой связи. Представлены две противоположные точки зрения на взаимодействие эмоционального выгорания и профессиональной деформации. Ряд исследователей приводят результаты, отражающие отрицательную связь между чувством юмора и профессиональными деформациями. Вместе с тем есть ряд прямо противоположных исследований, которые показывают положительное влияние юмора на профилактику эмоционального выгорания. Применение корреляционного анализа (критерий *r*-Спирмена) показало, что между стилями юмора, отношением к юмору и фазами эмоционального выгорания существуют как отрицательные, так и положительные статистически значимые взаимосвязи ($p < 0,05$). Полученные результаты позволили сформулировать ряд выводов, касающихся того, что взаимосвязь имеет дифференцированный характер, заключающийся в положительном воздействии аффилиативного стиля на эмоциональное выгорание, а также свидетельствующих о негативном проявлении юмора, связанном с агрессивным стилем и страхом выглядеть смешным, которые в меньшей степени защищают от эмоционального выгорания.

Ключевые слова: юмор, эмоциональное выгорание, педагог, дошкольное образование, деперсонализация

Для цитирования: Перевозкин С. Б., Перевозкина Ю. М. Взаимосвязь чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2021. Т. 21, вып. 1. С. 43–47. <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-1-43-47>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution License (CC-BY 4.0)

Article
<https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-1-43-47>

The relationship between humor and burnout among preschool teachers

Sergei B. Perevozkin[✉], per@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6790-4835>

Yulia M. Perevozkina, per@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4201-3988>

Novosibirsk State Pedagogical University, 28 Vilyuyskaya St., Novosibirsk 630126, Russia

Abstract. The article examines the specifics of manifesting a sense of humor and emotional burnout among the preschool teachers. Particular attention is paid to the fact that manifesting the sense of humor can influence the prevention of professional deformations among teachers. The relevance of the research problem is conditioned: firstly, by insufficient studying the relationship between the sense of humor and the emotional burnout syndrome among preschool teachers; secondly by its ambiguity. Two opposing points of view on the interaction of burnout and professional deformation are presented. A number of researchers' results reflect a negative relationship between a sense of humor and professional deformation. At the same time there is a number of directly opposed studies showing the positive effect of humor on preventing emotional burnout. The use of correlation analysis (Spearman's *r*-test) showed both negative and positive statistically significant relationships between humor styles and attitudes towards humor and phases of burnout ($p < 0.05$). The obtained results allowed formulating a number of conclusions regarding the fact that the relationship has a differentiated nature consisting of the positive impact of the affiliate style on emotional



burnout, as well as negative manifesting of humor associated with aggressive style and the fear of looking funny which are less protective against emotional burnout.

Keywords: humor, emotional burnout, teacher, preschool education, depersonalization

For citation: Perevozkin S. B., Perevozkina Yu. M. The relationship between humor and burnout among preschool teachers. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Sociology. Politology*, 2021, vol. 21, iss. 1, pp. 43–47 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-1-43-47>

This is an open access distributed under the terms of Creative Commons Attribution License (CC-BY 4.0)

Актуальность темы связана с глобальными изменениями, произошедшими в системе отечественного образования. Повышенная нагрузка, чрезмерный документооборот, дистанционное взаимодействие с обучающимися приводят к тому, что для современного педагога как дошкольного, так и школьного образования характерен повышенный риск развития синдрома эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания как следствие стрессов, связанных с профессиональной педагогической деятельностью, насчитывает значительную библиографию, вместе с тем практически не исследованными остаются вопросы взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и чувства юмора. Особо следует обратить внимание на то, что проявление чувства юмора оказывает влияние на профилактику профессиональных деформаций. В этой связи становится очевидной актуальность исследования, которая обусловлена, во-первых, недостаточной изученностью взаимосвязи чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования, а во-вторых, неоднозначностью характера этой связи.

Еще в середине прошлого века Н. Freudenbergер сделал предметом внимания эмоциональное выгорание¹. Вместе с тем распространение этот феномен получил после работ С. Maslach и S. E. Jackson², которые представили его в виде негативного эмоционального переживания, связанного с взаимоотношениями в профессиональной сфере. Развитие эмоционального выгорания связано с расширением его симптоматики, к которой стали относиться снижение работоспособности, эмоциональную истощенность и деперсонализацию. В частности, А. Shirom, определяя одним из главных симптомов эмоциональное истощение, все же указывает, что эмоциональное выгорание включает в себя комплексное сочетание когнитивного, физического и эмоционального факторов³. Таким образом, зарубежными учеными эмоциональное выгорание рассматривается в виде синдрома, содержащего ряд симптомов, которые влияют на снижение работоспособности, потерю интереса в профессиональной сфере и нарушение межличностных отношений.

Эмоциональное выгорание, которое в отечественной психологии в конце прошлого века становится предметом внимания, имеет различные дефиниции: профессиональное выгорание, психическое выгорание, и так же, как у зарубежных коллег, используется традиционное название –

эмоциональное выгорание. В этом контексте можно привести мнение Ю. П. Поваренкова, который в какой-то степени проясняет сложившуюся запутанную ситуацию относительно рассматриваемой дефиниции⁴. Так, согласно автору, эмоциональное сгорание нельзя приравнивать к профессиональной деструкции, так как имеют место и другие виды деструкций в профессиональной сфере, среди которых – профессиональная деформация, профессиональная стагнация и т. п.

Кроме путаницы в определении исследуемого феномена, возникает проблема, связанная с детерминантами, снижающими эмоциональное выгорание. Так, В. В. Бойко называет как внешние, так и внутренние факторы, которые способствуют проявлению синдрома эмоционального выгорания или, наоборот, уменьшают риск его возникновения⁵. В качестве внутренних факторов автор обозначает личностные особенности, стиль взаимодействия и проч. К таким личностным особенностям одни исследователи относят чувство юмора, позволяющее нивелировать эмоциональное выгорание, а другие, наоборот, считают, что чувство юмора может способствовать его усилению.

R. A. Martin et all. связывают чувство юмора с когнитивным, эмоциональным и эстетическим развитием субъекта⁶. М. Селигман считает, что юмор положительно связан с удовлетворением жизнью, а также направлен на восстановление после физического заболевания⁷. В этом смысле юмор можно понимать как фактор устойчивости и нравственно положительную черту, которая помогает противостоять неприятностям. Наконец, юмор может способствовать появлению и переживанию положительных эмоций, которые связаны с различными показателями субъективного благополучия. В этом случае юмор может выступать фактором, способствующим нивелированию симптомов эмоционального выгорания.

Необходимо отметить, что в последние годы остро стоит вопрос профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования, в котором, как показывают исследования, особое место отводится чувству юмора. В частности, Э. И. Киришбаумом и А. И. Еремеевой эмпирически доказано, что юмор увеличивает устойчивость к стрессу, позволяет конструктивно выражать возникающую в педагогических ситуациях агрессию⁸. Т. В. Артемьева указывает, что в профессиональной сфере юмор часто используется в качестве защиты от конфликтных и противоречивых ситуаций⁹.



В то же время ряд авторов, таких как R. A. Martin et al. и W. Ruch¹⁰, представляют данные, свидетельствующие, что представители педагогической профессии демонстрируют агрессивные формы выражения юмора. В другом исследовании О. I. Mironova et al. также приводят результаты, отражающие отрицательную связь между чувством юмора и профессиональными деформациями¹¹. В работе А. Б. Харченко было установлено, что представители педагогической профессии с выраженным агрессивным стилем чувства юмора демонстрируют определенную симптоматику эмоционального выгорания¹².

Вместе с тем есть ряд прямо противоположных исследований, которые показывают положительное влияние юмора на профилактику эмоционального выгорания. Так, согласно Е. Г. Тулиной, юмор может рассматриваться в виде определенного механизма, позволяющего трансформировать принуждение в необходимость или даже норму для обучающихся¹³. В другой работе I. Falkenberg¹⁴ вскрывает факт отрицательной связи между юмором и профессиональной деформацией. В частности, выраженное депрессивное состояние исключает использование юмора, тогда как его активное использование нивелирует проявление депрессивности.

Таким образом, проведенный теоретический обзор связи эмоционального выгорания и чувства юмора у представителей сферы образования показал, что современные исследования, как правило, используют различные конструкции для оценки влияния усиления юмора как навыка совладания у педагогов. Современные ученые, как правило, используют различные конструкции для оценки влияния усиления юмора. Обычно это включает в себя нахождение юмора в стрессовой ситуации, что обеспечивает изменение внимания перспектив исследований. Кроме того, приведенные работы демонстрируют, что представленные в них эмпирические данные описаны на уровне отдельных случаев. Несмотря на то, что этот материал может быть описательно богатым, он не дает убедительных доказательств с научной точки зрения. Вместе с тем в настоящее время эта проблема поднимается в научных исследованиях, предполагающих более сложные конструкции в изучении взаимосвязи юмора и эмоционального выгорания педагогов, чему и посвящена настоящая работа. В целом исследовательская гипотеза предполагала доказательство наличия связи между указанными выше двумя феноменами и определение характера этой взаимосвязи. Кроме того, была выдвинута гипотеза о смягчении эмоционального выгорания посредством проявления юмора у педагогов дошкольного образования.

Исследование производилось с помощью комплекса опросников: «Методика оценки синдрома эмоционального выгорания» (В. В. Бойко), «Опросник стилей юмора» (Р. Мартин в

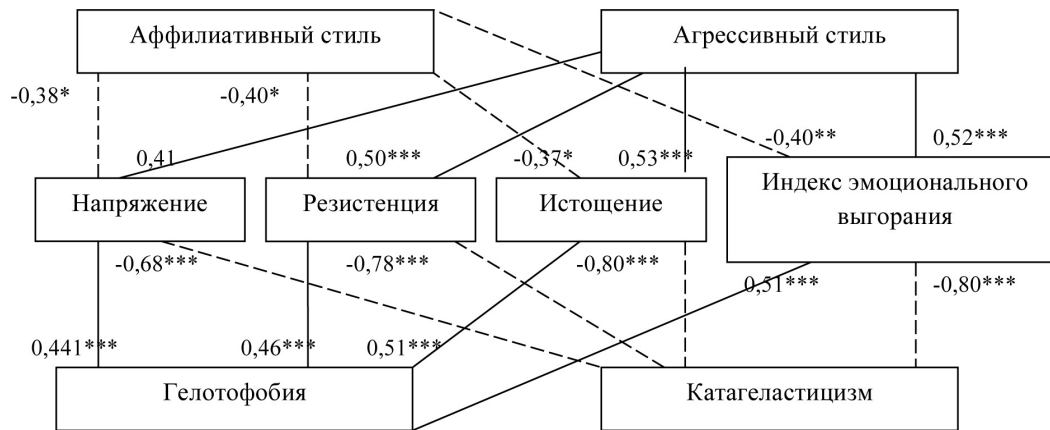
адаптации С. Н. Ениколопова с соавт.), опросник «Отношение к смеху» (В. Рух и Р. Пройер в адаптации Е. Стефаненко с соавт.). Исследование проводилось на базах муниципальных бюджетных дошкольных учреждений г. Новосибирска. Объем выборки составил 50 педагогов женского пола. Возрастной показатель варьировался от 38 до 52 лет, педагогический стаж составил от 10 до 29 лет.

Для установления взаимосвязи между юмором и эмоциональным выгоранием у педагогов применялся непараметрический критерий *r*-Спирмена.

По результатам исследования был сделан вывод, что для педагогических работников наиболее выраженной является фаза резистенции ($M = 58,4$ балла), которая характеризуется неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоций и редукцией профессиональных обязанностей (здесь и далее по тексту M обозначает среднее значение). Вместе с тем общий уровень эмоционального выгорания ($M = 133,4$ балла) у педагогов дошкольного образования находится в зоне средних значений.

Максимальный результат по стилю юмора зафиксирован по показателю «Самоподдерживающий стиль» ($M = 4,2$ балла), который характеризует склонность использовать юмор в качестве копинг-стратегии (положительная переоценка, планирование, дистанцирование), адаптивной защиты или средства эмоциональной регуляции (оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем). В то же время минимальный показатель отмечен по шкале «Аффилиативный стиль» ($M = 3,9$ балла). Это позволяет предположить, что для педагогов дошкольного образования в меньшей степени свойственны открытость новому опыту, оптимизм, удовлетворенность качеством жизни. Результаты диагностики отношения к смеху демонстрируют, что более всего у педагогов дошкольного образования выражен показатель «Катагелластицизм» ($M = 2,5$ балла), который характеризуется получением удовольствия от высмеивания другого. В то же время менее всего у педагогов выражен такой параметр, как «Гелотофилия» ($M = 2,1$ балла), который проявляется в заниженной самооценке, некоторой зависимости от социума, желанием получить больше внимания.

Применение корреляционного анализа (критерий *r*-Спирмена) показало, что между стилями юмора, отношением к юмору и фазами эмоционального выгорания существуют как отрицательные, так и положительные статистически значимые взаимосвязи (рисунок). При этом выражена дифференциация направленности связи как между стилями юмора, так и между типами отношения к смеху.



Структура значимых взаимосвязей чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования. * – связь значима на уровне $p \leq 0,05$, ** – связь значима на уровне $p \leq 0,01$, *** – связь значима на уровне $p \leq 0,001$

В частности, установлено, что аффилиативный стиль юмора и такой тип отношения к смеху, как катагеластичизм, отрицательно связаны со всеми фазами эмоционального выгорания и непосредственно с общим индексом этого параметра. Это свидетельствует о том, что чем чаще педагог использует поддерживающий, направленный на других юмор и склонность к высмеиванию других людей, тем ниже проявление всех фаз эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования. Следовательно, повседневный юмор, который направлен на других, – это самый лучший тип юмора, он помогает сблизиться с людьми и быть на одной волне. Данный тип юмора способствует тому, что педагоги меньше подвержены напряжению как проявлению эмоционального выгорания. Полученные нами эмпирические данные согласуются с результатами исследования других авторов, утверждающих, что юмор может выступать в роли психологического механизма, приводящего к снижению профессиональной деформации¹⁵. В частности, аналогичные результаты были представлены в работе S. K. Ho¹⁶, который обнаружил, что высокий аффилированный и самосовершенствующийся стили юмора у педагогов средних школ в Гонконге (N = 379) связан с меньшим эмоциональным истощением и деперсонализацией, но с более высокими личными достижениями. Кроме того, результаты этого исследования показали, что низкий уровень выраженности таких стилей юмора, как аффилированный и самоподдерживающийся, были связаны с большей деперсонализацией у женщин, чем у мужчин.

Вместе с тем в нашем исследовании были получены неоднозначные результаты, свидетельствующие не только об отрицательной связи между юмором и эмоциональным выгоранием. Так, вторая группа связей прямо противоположна предыдущим – выявлены положительные корреляции между агрессивным стилем, гелотофобией и всеми фазами эмоционального выгорания,

а также с общим индексом эмоционального выгорания. Следовательно, чем выше проявления сарказма и выраженность страха насмешки, тем более ярко выражены фазы эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования и общий индекс эмоционального выгорания. Представленные эмпирические данные согласуются с исследованиями, в которых было доказано, что представители педагогической профессии с признаками эмоционального выгорания, как правило, демонстрируют агрессивный стиль юмора¹⁷. Кроме того, такие педагоги испытывают неудовлетворение отношениями во всех сферах жизнедеятельности. Полученные результаты позволяют предположить, что повышенные показатели агрессивного юмора, жестокость и язвительность ведут к тому, что такие педагоги не могут остановиться и прекратить шутить над другими, и это приводит к увеличению профессиональных деформаций и эмоциональному выгоранию. Однако это скорее внешнее проявление неуверенности и защиты от окружения, которое, впрочем, способствует нарастанию физического и эмоционального истощения, циничному отношению к деятельности и чувству опустошенности.

Таким образом, проведенное исследование и результаты корреляционного анализа, во-первых, позволили подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что имеется взаимосвязь чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования. Более того, было вскрыто, что такая связь имеет дифференцированный характер. Это свидетельствует о том, что различные стили юмора и отношение к смеху способствуют или повышению, или понижению эмоционального выгорания у педагогов.

Во-вторых, было установлено, что чем выше у педагогов проявление позитивного юмора (аффилиативный стиль и склонность к положительному высмеиванию других людей), тем меньше они подвержены риску эмоционального выгорания. Однако негативные



проявления юмора (агрессивный стиль и страх выглядеть смешным) в меньшей степени защищают от эмоционального выгорания, они не выступают защитным механизмом в педагогической профессии и не способствуют снижению профессиональных деформаций и эмоциональному выгоранию.

В-третьих, полученные результаты также частично подтвердили гипотезу смягчения эмоционального выгорания, поскольку было обнаружено, что affiliативный юмор смягчает отношения стресс-деперсонализации в выборке педагогов дошкольного образования.

Представленные результаты показывают, что дошкольные учреждения могут разрабатывать программы непрерывного образования, основанные на использовании позитивного юмора, чтобы помочь учителям справиться с эмоциональным выгоранием.

Примечания

- ¹ См.: *Freudenberger H.* Staff Burnout // *Journal of Social Issues.* 1974. Vol. 30. P. 159–165.
- ² См.: *Maslach C., Jackson, S. E.* The measurement of experienced burnout // *Journal of Occupational Behavior.* 1981. Vol. 2. P. 99–113.
- ³ См.: *Shirom A.* Burnout in work organization // *International Review of Industrial and Organizational Psychology* / eds. C. L. Cooper, I. Robertson. N. Y., NY : Wiley, 1989. P. 25–48.
- ⁴ См.: *Поваренков Ю. П.* Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций развития в процессе профессионального становления личности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности : сб. науч. тр. V Всероссийской научно-практической конференции (Ярославль, 23–24 ноября 2011 г.) / под ред. Ю. П. Поваренкова. Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2011. С. 2–12.

- ⁵ См.: *Бойко В. В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999.
- ⁶ См.: *Martin R. A., Lopez S. J., Snyder C. R.* Sense of humor // *Positive psychological assessment : A handbook of models and measures.* Washington, DC : American Psychological Association, 2003. P. 313–326.
- ⁷ См.: *Селигман. М.* Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006.
- ⁸ См.: *Киришбаум Э. И., Еремеева А. И.* Психологическая защита. СПб. : Смысл ; Питер, 2005.
- ⁹ См.: *Артемяева Т. В.* О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // *Казанский педагогический журнал.* 2011. № 4 (88). С. 118–123.
- ¹⁰ См.: *Ruch W.* Fearing humor? Gelotophobia : The fear of being laughed at. Introduction and overview // *Humor : International Journal of Humor Research.* 2009. Vol. 22, iss. 1/2. P. 1–25.
- ¹¹ См.: *Mironova O. I., Polyakova O. B., Ushkov F. I.* Impact of compiled contacts on psychosomatic disorders of employees of organizations // *Economic and Social Development Book of Proceedings / Varazdin Development and Entrepreneurship Agency ; Russian State Social University.* М. : Russian State Social University, 2017. P. 878–885.
- ¹² См.: *Харченко А. Б.* Гелотофобия как аспект выявления эмоциональной уязвимости // *Современные проблемы науки и образования.* 2009. № 1. С. 143–144.
- ¹³ См.: *Тулина Е. Г.* Психолого-педагогические основы юмора как средства обучения и воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Пятигорск, 1999.
- ¹⁴ См.: *Falkenberg I., Jarmuzek J., Bartels M., Wild B.* Do depressed patients lose their sense of humor // *Psychopathology.* 2011. Vol. 44, iss. 1. P. 98–105.
- ¹⁵ См.: Харченко А. Б. Указ. соч.
- ¹⁶ См.: *Ho S. K.* The relationship between teacher stress and burnout in Hong Kong : Positive humour and gender as moderators // *Educational Psychology,* 2017. Vol. 37, iss. 3. P. 272–286.
- ¹⁷ Ibid.

Поступила в редакцию 30.09.2020, после рецензирования 20.10.2020, принята к публикации 03.12.2020
Received 30.09.2020, revised 20.10.2020, accepted 03.12.2020