

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

В.Н. Гордиенко

Сахалинский государственный университет, vngord@mail.ru

Авторы коллективной монографии В.А. Вишневский, В.В. Апокин., Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов отмечают, что с общеметодологических позиций множество дефиниций здоровья и критериев, характеризующих его сущность, могут быть сведены к двум определениям: негативному и позитивному. Первое рассматривает здоровье как отсутствие болезни, второе – как состояние «благополучия», «оптимального функционирования организма» и т.п. [1] Антагонистичность двух указанных подходов в определении здоровья в некоторой степени преодолевается в формулировке данного понятия в Уставе Всемирной организации здравоохранения. По уставу ВОЗ здоровье определено как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [2]. Такое определение феномена здоровья указывает на необходимость не только системного подхода в его изучении, но и междисциплинарного, синтезирующего и интегрирующего различные области знания.

Многочисленные исследования, выполненные в различных научных областях, свидетельствуют о том, что педагогические работники (в особенности системы общего среднего образования), как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья [3]. В данной статье представлены результаты исследования синдрома выгорания у педагогов как одного из показателей их профессионального здоровья, под которым мы понимаем – способность организма сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности [4]. В МКБ–10 «синдром выгорания» выделен в отдельный диагностический таксон – Z73 (проблемы связанные с трудностями управления своей жизнью), а Всемирная организация здравоохранения признала, что синдром эмоционального выгорания требует медицинского вмешательства. Отметим, что термин «выгорание» является русским переводом с английского языка термина «burnout», который впервые появился в 1969 году в работе Х. Брэдди, а затем в 1974 году в работе Х.Дж. Фрейденбергера и стал применяться для описания психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Обзор научной литературы показывает, что как в зарубежной, так и в отечественной психологической науке термин «burnout» достаточно часто употребляется в различных значениях. Так В.В. Лукьянов указывает, что при переводе английского термина «burnout» на русский язык отечественными авторами использовались разные варианты: 1) эмоциональное выгорание – наиболее распространенный вариант; 2) эмоциональное перегорание; 3) эмоциональное сгорание; 4) психическое выгорание; 5) профессиональное выгорание; 6) синдром профессиональной деформации [5]. Вместе с тем, в 2007 году объединенной группой отечественных, а также украинских и белорусских исследователей, принято решение использовать единый термин – «синдром выгорания» – без каких-либо уточняющих прилагательных. Авторы наиболее известных монографий по проблемам выгорания на постсоветском пространстве В.В. Лукьянов, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, В.Е. Орел, Л.Н. Юрьева и др. подчеркивают, что речь идет не о новом определении, а об унифицированном использовании словосочетания как единственного пере-

вода с английского языка, что, по мнению ученых, позволит прекратить поток новых попыток литературного перевода термина «burnout» [6].

В отечественной психологической науке интерес к феномену выгорания как самостоятельному явлению возник сравнительно недавно. Как показывает обзор литературы, первые публикации отечественных ученых В.В. Бойко, Л.А. Китаева–Смыка, Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинской Е.С. Старченковой, С.В. Умняшкиной и др. в большей степени носили постановочный характер, или описывали конкретные эмпирические результаты. Рассмотрим идеи тех отечественных исследователей, которые представляют наибольший интерес для нашего исследования.

Во-первых, это положения первой в отечественной психологической науке концепции выгорания, разработанной В.Е. Орлом и его коллегами. В своих работах В.Е. Орел представил выгорание как «антисистему», возникающую и функционирующую внутри разных систем жизнедеятельности личности и оказывающую разрушительное воздействие на них. Выгорание рассматривается автором как «целостное, динамическое интегральное психическое образование в единстве и взаимодействии эмоциональных, когнитивных, мотивационных и поведенческих элементов, образующих базовые компоненты выгорания, количественный и качественный состав которых определяется спецификой профессиональной деятельности... Синдром выгорания представляет собой дезадаптационный феномен, действие которого проявляется на всех уровнях функционирования личности: индивидуально–психологическом, социально–психологическом и организационном. Данный феномен оказывает негативное влияние на показатели профессиональной эффективности, удовлетворенности трудом, а также имеет отрицательные последствия и в сферах «непрофессиональной» жизни, где наблюдается дифференцированное влияние его составляющих на разные показатели жизни» [7; с. 80].

Интересны для нашего исследования идеи, представленные в работах Л.А. Китаева–Смыка [8], [9]. В частности, известный ученый обращает внимание на возникновение выгорания у сотрудников в благоприятных условиях работы и жизни. «...Несоответствие условий жизни и работы чаяниям и способностям человека, – пишет он, – создают «стресс жизни»..., ведут к «выгоранию». Здесь все более или менее ясно. В отличие от этого, «выгорание» из–за психического истощения при обслуживании клиентов в благоприятных (часто даже очень хороших!) условиях работы и жизни остается загадочным явлением» [8; с. 748].

Причину выгорания в благоприятных условиях профессиональной деятельности Л.А. Китаев–Смык видит в специфике профессионального общения. «Профессия обязывает «общаться», обслуживая их в соответствии с заданными нормами и, главное, «искренне» источая позитивные эмоции, даже, когда истинного повода для них нет у социального работника (врача, продавца и т.п.). И когда он печален или рассержен, и когда его личные радости никак не соотносятся с обслуживаемыми людьми» [8; с.748]. По утверждению ученого такого рода профессионально вынужденное общение со многими людьми противоестественно для определенного типа личностей. При этом, автор акцентирует внимание, что противоестественность чрезмерного служебного «общения» часто усугубляется его установками: быть душевным, внимательным, учтивым, понимающим, бесконфликтным, терпимым и пр. Безусловно, «... в этом «общении» нет ничего плохого, но все же, оно не душевное, а вынужденное» [8; с.749].

Важными представляются нам также критические замечания Л.А. Китаева–Смыка, касающиеся ошибочных подходов к пониманию выгорания. Он отмечает, что неполноценны подходы к выгоранию, в которых рассматриваются только его эмоциональная составляющая, и не обращается внимание на прочие его компоненты. Бесперспективен, по его мнению, и взгляд на выгорание, связанный лишь с оценкой утраты профессиональных успехов человека. Кроме того, исследователь указывает, что можно сравнивать симптомы выгорания с симптоматикой «стресса жизни», но нельзя путать их, т.к. это ведет к утрате отчетливого представления о выгорании как о специфическом, самостоятельном явлении. Критикует Л.А. Китаев–Смык попытки исследователей рассматривать выгорание как процесс, состоящий из трех фаз, присущих динамике стресса, описанных Гансом Селье. Ошибочными также считает взгляды на выгорание как механизм психоло-

гической защиты от психотравмирующих воздействий или защитные состояния, возникающие при стрессе.

В целом, Л.А. Китаев–Смык определяет синдром выгорания как «... многоликое сочетание стрессовых расстройств преимущественно с психолого–социальными проявлениями» [8; с. 761–762]. Обсуждая вопрос преодоления, «лечения» синдрома выгорания Л.А. Китаев–Смык замечает, что необходимо измениться самой личности «... стать другой, у которой выгорания уже нет» [8; с. 752]. Для этого известный ученый предлагает двигаться по пути познания, «усложняться» личности человека, приобретая новые знания.

Основываясь на результатах анализа научной литературы, мы определяем синдром выгорания как интегральную психологическую характеристику несоответствия личности требованиям и условиям профессиональной деятельности; как многомерный конструкт (набор негативных эмоциональных, когнитивных, мотивационных и поведенческих элементов), количественный и качественный состав которого определяется спецификой профессиональной деятельности и особенностями личности. Ведущими факторами в развитии синдрома выгорания выступают профессионально вынужденное, особым образом регламентированное общение и низкий уровень развития и/или слабая, недостаточная интегрированность личностных ресурсов его преодоления.

В эмпирическом исследовании приняло участие 374 педагога, относящихся к различным возрастным группам и профессиональным категориям: 1) руководители образовательных учреждений (директора средних общеобразовательных учреждений, заместители директора по учебно–воспитательной работе, заведующие дошкольными образовательными учреждениями, заместители заведующих) – 8,7%; 2) педагогические работники дошкольных образовательных учреждений (воспитатели, педагоги по физическому воспитанию, логопеды) – 33,9%; 3) педагоги средних общеобразовательных учреждений (учителя начальной школы, учителя–предметники) – 57,4%

Все испытуемые женщины, в возрасте от 22 до 65 лет, по возрастным группам распределились следующим образом: в возрасте до 30 лет – 10,7%; от 31 года до 40 лет – 28,8%; от 41 года до 50 лет – 37,8%; от 51 года до 65 лет – 22,7%. Исследование уровня выгорания осуществлялось с помощью методики В.В. Бойко, которая позволяет получить подробную картину синдрома выгорания [10]. Анализ уровня выраженности симптомов выгорания представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение всей выборки педагогов по уровням выраженности симптомов выгорания (в %)

Симптом эмоционального выгорания	1*	2*	3*	4*
Фаза напряжения				
Переживание психотравмирующих обстоятельств	50,0	21,4	9,2	19,3
Неудовлетворенность собой	72,3	22,7	2,1	2,9
«Загнанность в клетку»	66,0	19,3	5,0	9,7
Тревога и депрессия	47,9	23,9	12,2	16,0
Фаза резистенции				
Неадекватное эмоциональное реагирование	13,9	32,8	18,9	34,5
Эмоционально–нравственная дезориентация	39,1	27,7	15,1	18,1
Расширение сферы экономии эмоций	46,6	18,5	9,2	25,6
Редукция профессиональных обязанностей	21,8	31,5	16,8	29,8
Фаза истощения				
Эмоциональный дефицит	60,1	23,5	5,0	11,3
Эмоциональная отстраненность	76,9	17,6	4,2	1,3
Личностная отстраненность (деперсонализация)	67,7	20,3	4,3	7,8
Психосоматические и психовегетативные нарушения	51,7	24,8	7,1	16,4

(1*– не сложившийся симптом, 2*– складывающийся симптом, 3* – сложившийся симптом, 4* – доминирующий симптом)

Как показывает анализ таблицы 1, распределение доминирующих симптомов выгорания у педагогов характеризуется следующим образом: неадекватное эмоциональное реагирование как доминирующий симптом выгорания характерен для 34,5% педагогов; редукция профессиональных обязанностей – для 29,8%; расширение сферы экономии эмоций – для 25,6%; переживание психотравмирующих обстоятельств – для 19,3%; эмоционально–нравственная дезориентация – для 18,1%; психосоматические и психовегетативные нарушения – для 16,4%; тревога и депрессия – для 16,0%; эмоциональный дефицит – для 11,3%; «загнанность в клетку» – для 9,7%; личностная отстраненность (деперсонализация) – для 7,8%; неудовлетворенность собой – для 2,9%; эмоциональная отстраненность характерна для 1,3% педагогов.

Качественный анализ полученных результатов показывает следующее. Так, для 34,5% (n=82) характерно неадекватное эмоциональное реагирование по принципу «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному человеку (учащемуся, воспитаннику, родителю, коллеге), будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При этом педагог считает, что он поступает допустимым образом. Однако субъект взаимодействия фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие педагога. Как подчеркивает автор методики В.В. Бойко, неадекватное ограничение диапазона эмоций в профессиональном общении интерпретируется как неуважение к личности, т.е. переходит в плоскость нравственных оценок. Для 29,8% (n=71) характерна редукция профессиональных обязанностей, которая проявляется в попытках облегчить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Для 25,6% (n=71) доминирующим симптомом является расширение сферы экономии эмоций, что проявляется в изменении стиля общения с родными, приятелями и знакомыми; раздражительность распространяется практически на всех людей. В.В. Бойко отмечает, что перенасыщенный общением человек переживает симптом «отравления людьми».

Отметим, что полученные нами данные согласуются с результатами исследований М.А. Воробьевой, А.Н. Густелевой, О.Н. Доценко, И.А. Кураповой, В.В. Кустовой и др., в которых показано, что наиболее часто встречающимися симптомами выгорания у педагогов (на уровне доминирующего) являются неадекватное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, расширение сферы экономии эмоций, переживание психотравмирующих обстоятельств, психосоматические и психовегетативные нарушения, эмоционально–нравственная дезориентация.

В таблице 2 представлены результаты сравнительного анализа уровня сформированности фаз и уровня выраженности симптомов выгорания трех профессиональных групп – руководителей образовательных учреждений, учителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Для выявления возможных различий в уровне фаз и уровне выраженности симптомов выгорания в профессиональных группах педагогов мы провели расчет H -критерия Крускала–Уоллиса, который предназначен для оценки различий одновременно между тремя, четырьмя и т.д. выборками по уровню какого-либо признака. Критерий H -Крускала–Уоллиса является непараметрическим аналогом однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) для независимых выборок и позволяет проверить гипотезы о различии более двух выборок по уровню выраженности изучаемого признака.

Согласно критерию H -Крускала–Уоллиса, выявлены статистически значимые различия между тремя группами педагогов по следующим параметрам выгорания: переживание психотравмирующих обстоятельств ($X^2=16,800$; $p \leq 0,01$), неудовлетворенность собой ($X^2=12,111$; $p \leq 0,01$), «загнанность в клетку» ($X^2=11,407$; $p \leq 0,01$), уровень фазы напряжения ($X^2=11,938$; $p \leq 0,01$), эмоциональная отстраненность ($X^2=12,284$; $p \leq 0,01$), психосоматические и психовегетативные нарушения ($X^2=12,284$; $p \leq 0,01$), уровень фазы истощения ($X^2=9,512$; $p \leq 0,01$). Полученные данные позволяют утверждать, что уровень выраженности симптомов выгорания изменяется при переходе от группы к группе. Для утверждений о том, что уровень выраженности признака в какой-то из сравниваемых выборок выше или ниже, необходимо парное соотнесение выборок по критерию U -Манна–Уитни.

Результаты попарного сравнения трех профессиональных групп посредством критерия U–Манна–Уитни показали следующее. Так выявлены статистически достоверные различия между руководителями образовательных учреждений и воспитателями по таким симптомам выгорания как «Загнанность в клетку» ($U=942,0$; $p \leq 0,01$) и эмоциональная отстраненность ($U=864,0$; $p \leq 0,01$); между руководителями и учителями по параметрам «Загнанность в клетку» ($U=1092,0$; $p \leq 0,01$), эмоционально–нравственная дезориентация ($U=1197,0,0$; $p \leq 0,01$), эмоциональная отстраненность ($U=1119,0$; $p \leq 0,01$), фаза истощения ($U=1239,0$; $p \leq 0,01$); между воспитателями и учителями по следующим шкалам: переживание психотравмирующих обстоятельств ($U=3560,0$; $p \leq 0,001$), неудовлетворенность собой ($U=3878,0$; $p \leq 0,001$), уровень сформированности фазы «Напряжение» ($U=3856,0$; $p \leq 0,001$), психосоматические и психовегетативные нарушения ($U=3576,0$; $p \leq 0,001$).

Таблица 2 – Средние ранги параметров выгорания трех профессиональных групп педагогов

Фаза стресса	Симптом эмоционального выгорания	1 группа (n=31)	2 группа (n=92)	3 группа (n=115)	X^2	p
Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	116,15	98,20	137,45	16,800	0,001
	Неудовлетворенность собой	113,13	102,31	134,97	12,111	0,002
	«Загнанность в клетку»	81,61	121,83	127,85	11,407	0,003
	Тревога и депрессия	128,08	106,59	127,52	5,309	0,070
	Уровень сформированности фазы	110,42	102,86	135,26	11,938	0,003
Резистенция	Неадекватное эмоциональное реагирование	119,18	119,04	119,96	0,010	0,995
	Эмоционально–нравственная дезориентация	90,21	119,34	127,52	7,212	0,027
	Расширение сферы экономики эмоций	108,76	111,53	128,77	4,093	0,129
	Редукция профессиональных обязанностей	102,24	115,02	127,73	4,004	0,135
	Уровень сформированности фазы	97,18	116,66	127,79	5,083	0,079
Истощение	Эмоциональный дефицит	92,47	118,95	127,23	6,300	0,043
	Эмоциональная отстраненность	80,00	125,39	125,44	12,284	0,002
	Личностная отстраненность (деперсонализация)	109,02	111,77	128,51	3,915	0,141
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	115,21	98,89	137,14	16,077	0,001
	Уровень сформированности фазы	95,27	111,05	132,79	9,512	0,009

(1 группа – руководители образовательных учреждений, 2 группа – воспитатели дошкольных образовательных учреждений; 3 группа – учителя)

(X^{2*} – при количестве групп $c > 3$ или количестве испытуемых $n_1, n_2, n_3 > 5$ критические значения критерия U определяются по таблицам X^2)

Полученные данные позволили установить типичные и специфичные симптомы выгорания для трех категорий педагогических работников: руководителей образовательных учреждений, воспитателей дошкольных образовательных учреждений и учителей общеобразовательных школ. Типичными синдромами являются те, в уровне проявления которых не выявлено статистически значимых различий, специфичными являются такие симптомы выгорания, в уровне которых выявлены значимые различия на 1%-ом уровне статистической значимости. Обобщение результатов сравнительного анализа проявлений

синдрома выгорания у педагогов трех профессиональных категорий представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Проявление синдрома выгорания у педагогов различных профессиональных групп

	Симптом эмоционального выгорания	Профессиональная категория		
		Руководители	Воспитатели	Учителя
Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств			+
	Неудовлетворенность собой			+
	«Загнанность в клетку»		+	+
	Тревога и депрессия	+	+	+
	Уровень сформированности фазы			+
Резистенция	Неадекватное эмоциональное реагирование	+	+	+
	Эмоционально–нравственная дезориентация			+
	Расширение сферы экономии эмоций	+	+	+
	Редукция профессиональных обязанностей	+	+	+
	Уровень сформированности фазы	+	+	+
Истощение	Эмоциональный дефицит	+	+	+
	Эмоциональная отстраненность		+	+
	Личностная отстраненность (деперсонализация)	+	+	+
	Психосоматические и психовегетативные нарушения			+
	Уровень сформированности фазы			+

Таким образом, типичными симптомами для всех педагогических работников можно считать симптом тревоги и депрессии, неадекватного эмоционального реагирования, симптом расширения сферы экономии эмоций, симптом редукции профессиональных обязанностей, эмоционального дефицита, симптом личностной отстраненности. К числу специфичных симптомов выгорания для воспитателей дошкольных образовательных учреждений (наряду с типичными) относятся симптом «Загнанность в клетку» и эмоциональная отстраненность. Для учителей характерно наличие всех симптомов выгорания. Полученные данные также свидетельствуют о том, что наиболее подвержены синдрому выгорания школьные учителя в сравнении с руководителями образовательных учреждений и воспитателями дошкольных образовательных учреждений. Полученные нами данные согласуются с результатами исследования А.Н. Густелевой, в котором «сравнительный анализ показателей уровня выгорания обнаружил, что учителей выгорает больше, чем воспитателей, хотя и те и другие являются представителями педагогической профессии» [11; с.13].

Итак, результатом исследования уровня и характеристик синдрома выгорания у педагогов явились факты, которые уточняют научные представления о данном явлении для педагогической профессии. В частности, нами выявлено, что для учителей как представителей педагогической профессии характерно наличие всех симптомов синдрома выгорания, для воспитателей дошкольных образовательных учреждений характерно восемь из двенадцати симптомов, для руководителей образовательных учреждений характерны семь симптомов. Установлено также, что типичными симптомами для всех педагогиче-

ских работников являются симптом тревоги и депрессии, неадекватного эмоционального реагирования, симптом расширения сферы экономии эмоций, симптом редукции профессиональных обязанностей, эмоционального дефицита, личностной отстраненности.

Полученные данные, с нашей точки зрения, вносят вклад в изучение синдрома выгорания, расширяют представления о его природе и дают возможность наметить дальнейшее исследование возможности профилактики и его коррекции у педагогических работников. Теоретическую основу разработки такого рода программ, по нашему мнению, могут составить представления о здоровье как целостном многомерном и динамическом явлении, а также о формировании культуры здоровья как интегральной характеристики личности, включающей в себя здоровьесберегающие мотивационно–ценностные ориентации, наличие представлений о здоровье и здоровом образе жизни, умение оценить уровень различных составляющих своего здоровья, способность к использованию механизмов саморегуляции организма для сохранения и укрепления здоровья, ведение здорового стиля жизни, уровни физического, психического и социального благополучия, максимально соответствующие потенциальным возможностям человека [1].

Литература

1. Вишневский, В.А., Апокин, В.В., Сердюков, Д.В., Варин, А.А., Жеребцов, Д.Г. Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза [Текст] /В.А. Вишневский и др.//.– М.: Научно–издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. – 367с.
2. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>.
3. Гревцова, Е.А. Комплексная социально–гигиеническая оценка условий труда и здоровья учителей общеобразовательных школ Центрального Федерального округа Российской Федерации и меры по их оптимизации [Электронный ресурс] /Е.А. Гревцова // Автореф. дис. ... д–ра медицинских наук, Москва, 2007
4. Пономаренко, В.А. Психология жизни и труда летчика [Текст] / В.А. Пономаренко // – М.: Воениздат, 1992. – 224 с.
5. Лукьянов, В.В., К вопросу терминологии «синдрома выгорания» [Текст] / В.В. Лукьянов // Психология сегодня: теория, образование и практика / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпов. – М.: Изд–во «Институт психологии РАН», 2009. С. 176–180.
6. Орлов Д.Н, Подсадный С.А., Шойгу Ю.С. К вопросу единства терминологии и представлений о синдроме «BURNOUT» // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) [Текст] / Д.Н. Орлов, С.А. Подсадный, Ю.С. Шойгу // Сб. науч. ст./ Под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. – Курск: КГУ, 2007.– С. 123–126.
7. Орел, В.Е. Структурно–функциональная организация и генезис психического выгорания [Электронный ресурс] / В.Е. Орел // Дис. ... д–ра психологических наук, Ярославль, 2005.
8. Китаев–Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев–Смык // – М.: Академический Проект, 2009 . – 943 с.
9. Китаев–Смык, Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности [Текст] / Л.А. Китаев–Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 2. С. 41–50.
10. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко // М.: Информац. издат. дом «Филин», 1996. – 472 с.
11. Густелева, А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя [Электронный ресурс] / А.Н. Густелева // Автореф. дис. ... канд. психологических наук. Хабаровск, 2009.