УДК 159.942:37.015.3:614.953

Особенности эмоционального выгорания педагогов и медицинских работников

Features of the emotional burnout of teachers and medical professionals

Смахтина Т.А., ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Минздрава России, t.sm.2019@bk.ru

Кубекова А.С., ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Минздрава России, alya_kubekova@mail.ru

Smakhtina T., Astrakhan State Medical University, t.sm.2019@bk.ru

Kubekova A., Astrakhan State Medical University, alya_kubekova@mail.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.149.5.036

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги, медицинские работники, тревожность, резистентность, истощение, профессии типа «человек-человек».

Keywords: emotional burnout, teachers, medical workers, anxiety, resistance, exhaustion, professions of the "person-to-person" type.

Аннотация. В статье описаны исследования синдрома эмоционального выгорания и тревожности педагогов и медицинских работников. Выборку исследования составили преподаватели Астраханского государственного медицинского университета в количестве 26 человек и средний медицинский персонал учреждения здравоохранения «Медико-санитарная часть» в количестве 23 человек (г. Астрахань). Были применены следующие психодиагностические методики: 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания. (В.В. Бойко); 2) методика «шкала тревожности» Ч.Б. Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (в рус. адаптации Ю.Л. Ханина). Статистический анализ данных осуществлялся с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок, пакета прикладных программ Статистика 10.0. В ходе исследования установлено, что педагоги в значительной степени тревожны, чем медицинские работники. Выявлено, что у педагогов сформирован синдром эмоционального выгорания, у среднего медицинского персонала диагностирована вторая стадия эмоционального выгорания (фаза резистентности). Были зафиксированы следующие доминирующие симптомы в фазе «истощение» у педагогов: «симптом эмоционального дефицита» и «симптом эмоциональной отстраненности». Доминирующими симптомами эмоционального выгорания у медицинских работников были: «неадекватное выборочное эмоциональное реагирование» и «расширение сферы экономии эмоций». Полученные данные могут быть использованы психологами, работающие в системах здравоохранения и образования при составлении программ психологического сопровождения в целях улучшения психологического здоровья педагогов и медицинского персонала.

Abstract. The article describes the studies of the syndrome of emotional burnout and anxiety of teachers and medical workers. The sample of the study consisted of 26 teachers of the Astrakhan State Medical University and 23 nursing staff of the "Medical-Sanitary Unit" health care institution (Astrakhan). The following psychodiagnostic techniques were used: 1) a technique for diagnosing the level of emotional burnout. (V.V. Boyko); 2) methodology "scale of anxiety" Ch.B. Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (in Russian adaptation by Yu.L. Khanin). Static data analysis was performed using the Mann-Whitney U-test for independent samples, the Statistics 10.0 application package. The study found that educators are significantly more anxious than healthcare professionals. It was revealed that the teachers developed a syndrome of emotional burnout, the second stage of emotional burnout (the phase of resistance) was diagnosed for nurses. The following dominant symptoms were recorded in the "exhaustion" phase among teachers: "a symptom of emotional deficiency" and "a symptom of emotional detachment". The dominant symptoms of burnout in health care workers were: "inadequate selective emotional response" and "expansion of the sphere of saving emotions." The data obtained can be used by psychologists working in the health care and education systems when drawing up psychological support programs in order to improve the psychological health of teachers and medical personnel.

Введение. Изучение особенностей эмоционального выгорания и влияние данного состояния на психоэмоциональное здоровье работников, в частности, специалистов, работающих в системах образования и здравоохранения, является крайне актуальной темой, поскольку эмоциональное выгорание влияет как деятельность, так и психоэмоциональное состояние. Наша эмоциональная сфера и эмоциональные реакции представляют собой отражение субъективной реальности. Эмоциональная сфера личности представляет собой эмоциональные стрессы, чувства, настроение, аффективные состояния и т.д. и создают собой эмоциональную сферу личности. Под тревожностью, как правило, подразумевают состояние, при которой личность воспринимает ситуации как угрожающие, данное восприятие может быть субъективным, поскольку это неопределенное ощущение надвигающейся опасности [6]. Ощущение страха является основным компонентом тревожности и имеет свою специфику. Страх является своеобразным сигналом для личности угрозе, при ощущении страха происходит мобилизация внутренних ресурсов личности и способы ее решения или бегстве от угрозы [1]. Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для описания психологического состояния здоровых людей, которые находятся в постоянном взаимодействии с клиентами, пациентами в эмоциональном контакте при оказании профессиональной помощи. Изначально под термином «эмоциональное выгорание» понималось состояние истощения, а также ощущение полной бесполезности. Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, налицо все три фазы стресса: 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента; 2) резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений; 3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным [8]. К. Маслач являлась ведущим специалистом, изучающим эмоциональное выгорание. Она отмечала, что профессии, которые входят в группу риска

являются различными, но всех их объединяет высокая контактность с людьми и постоянное и длительное нахождение в тесном эмоциональном контакте. Эмоциональное выгорание, как правило, мгновенно может распространиться на всех работников. Другими словами, сотрудники, которые уже испытывают синдром эмоционального выгорания, могут становиться циничными или же в их мышлении доминирует негативизм [8]. Причем сотрудники с синдромом СЭВ, могут «заражать» остальных сотрудников подобными состоянием. Подобное заражение синдрома эмоционального выгорания на других сотрудников происходит на работе с высоким уровнем стресса [5]. В исследовании Джаппуевой Т.И., Худаловой М.З. [3] было установлено, что работников педагогической и медицинской сфер существуют различия в особенностях синдрома эмоционального выгорания, а именно СЭВ связан с тревожностью и агрессией. Далгатов М.М. [2] выявил, что у сотрудников государственного медицинского учреждения сниженное чувство компетентности, обесценивание своей деятельности, а также на негативное восприятие себя в профессиональной сфере.

Профессия педагога и медицинских работников относится к профессиям типа «человек-человек», которые подразумевают активное межличностное взаимодействие и, соответственно, высокий уровень стресса, которые могут привести к синдрому эмоционального выгорания. Важно отметить, что пандемия коронавирусной инфекции Covid-19 наложила свой отпечаток как на жизни людей, в частности, начавшаяся пандемия показала насколько востребованы и важны такие профессии как педагог и медицинский работник. Педагоги были вынуждены адаптироваться к новым условиям в связи с переходом на дистанционный формат обучения. В настоящее время, например, в медицинских вузах, многие студенты до сих пор обучаются в дистанционном режиме по причине закрытых границ в страну (студенты из Марокко, Индии и т.д.) или же заражением опасной инфекцией. И таким образом, на преподавателях лежит двойная учебная нагрузка, как ведение занятий в очной форме, так и ведение занятий на образовательном портале университета. Медицинские работники вынуждены работать в медицинских учреждениях, каждый день рискуя жизнью, что, безусловно, снижает их психологический статус и формирует эмоциональное выгорание. Таким образом, актуальность обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель исследования: изучить особенности синдрома эмоционального выгорания и тревожности педагогов и медицинских работников.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие преподаватели Астраханского государственного медицинского университета в количестве 26 человек и средний медицинский персонал частного учреждения здравоохранения «Медико-санитарная часть» в количестве 23 человек (г. Астрахань). Общий объем выборки: 49 человек в возрасте от 21 до 35 лет. Профессиональный трудовой стаж составил от 3-х до 10 лет. Были применены следующие психодиагностические методики: 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [4]. Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе (фаза нервного напряжения, фаза резистентности, фаза истощения) [7]; 2) методика «шкала тревожности» Ч.Б. Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (в русс. адаптации Ю.Л. Ханина) для определения уровня тревожности (высокий, средний, низкий) [10]. Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) – дает представление о

подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей [9]. Статистический анализ данных осуществлялся с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок, пакета прикладных программ Статистика 10.0. Результаты исследования представлены в рисунке и таблице.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате психодиагностического обследования по методике «шкала тревожности» Ч.Б. Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (в русс. адаптации Ю.Л. Ханина) у преподавателей Астраханского государственного медицинского университета зафиксирован высокий уровень как ситуативной тревожности – 46,2%, а также личностной тревожности – 45,1%, см. рисунок 1. Важно отметить, что подобный результат характеризует данную выборку как группу «риска», поскольку высокотрехотные личности воспринимают угрозу своей самооценке и жизнедеятельности во многих ситуациях и реагируют выраженным состоянием тревожности. В ходе диагностики среднего медицинского персонала в частном учреждении здравоохранения «Медико-санитарная часть» был установлен средний уровень как ситуативной (38,5%), так и личностной тревожности (41,9%). Такой результат характеризует медицинский персонал относительно спокойным эмоциональным состоянием, умеренным уровнем самооценки. Показатели тревожности педагогов достоверно выше показателей тревожности медицинских работников ($p < 0,05$).

Рисунок 1. – Средние значения ситуативной и личностной тревожности в двух группах (составлено авторами по материалам исследования)

Таким образом, установлено, что педагоги в значительной степени тревожны, чем медицинские работники.

С целью изучения эмоционального выгорания педагогов и медицинских работников была проведена соответствующая методика

диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), см. таблицу 1.

В результате психодиагностической интерпретации полученных данных было установлено, что у педагогов в значительной степени сформирована третья фаза

эмоционального выгорания «истощение» – 61,2%. Такой результат указывает на то, что «истощение» ставится для такого сотрудника частью личности и для них характерно психофизическое переутомление.

Таблица 1. – Средние значения диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) в двух группах

№ п/п	Интегральные показатели эмоционального выгорания	Педагоги	Медицинские работники	P<
1	I фаза напряжения	57,1±0,17*	42,9±0,21	0,032
2	I фазы «напряжения»	58,7±0,24	60,8±0,23	-
3	III фаза «истощения»	61,2±0,23*	41,7±0,14	0,017

Примечания: Достоверные различия при $p \leq 0,05$: * – достоверные различия между показателями 1 и 2 групп (составлено авторами по материалам исследования)

При качественном анализе были зафиксированы следующие доминирующие симптомы в данной фазе у педагогов: «симптом эмоционального дефицита» и «симптом эмоциональной отстраненности». Такой результат указывает на то, что для профессионала характерно, что он полностью устраняет эмоции из своей деятельности и он не способен сопереживать и сочувствовать.

У среднего медицинского персонала в результате обработки данных установлена вторая стадия эмоционального выгорания «резистентности» – 60,8%. Данный результат указывает, что профессионал находится в состоянии развития защитных реакций. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания у медицинских работников были: «неадекватное выборочное эмоциональное реагирование» и «расширение сферы экономии эмоций». Данный результат свидетельствует о эмоциональной замкнутости и неконтролируемое настроения на профессиональные отношения профессионала.

Нами были обнаружены различия в фазах эмоционального выгорания между педагогами и медицинскими работниками, а именно по фазам «напряжение» (уровень значимости 0,032, $p \leq 0,05$), «истощение» (уровень значимости 0,017, $p \leq 0,001$). Данные показатели достоверно выше в первой группе педагогов относительно второй группы медицинских работников.

С такой группой сотрудников необходимо проводить комплексную психологическую работу, поскольку огромный риск формирования психосоматических расстройств и реакций, снижения качества работы и других личностных деформаций. Мы можем предположить, что профессия педагогического работника в высшем учебном заведении обусловлена значительными

психоэмоциональными нагрузками, требует от работника значительной работоспособности и ответственности, а также включает в себя постоянное межличностное взаимодействие. Следует отметить, что эмоциональное выгорание может быть также следствием того, что медицинский университет в настоящее время готовится к предстоящей аккредитации и преподаватели помимо ведения текущих практических и лекционных занятий, разрабатывают учебно-методические комплексы и фонды оценочных средств. Данный фактор, безусловно, влияет на формирование синдрома эмоционального выгорания.

В качестве практических рекомендаций для психологов, работающих в психологических службах при работе с эмоциональным выгоранием у сотрудников следует обратить внимание на доминирующие симптомы в фазе «истощение» такие как: «симптом эмоционального дефицита» и «симптом эмоциональной отстраненности», указывающие на то, он не способен сопереживать и сочувствовать. В качестве действенных методов при работе с эмоциональным выгоранием мы можем рекомендовать техники из Эриксоновского гипноза. Поскольку данный метод эффективно снимает симптомы стресса и эмоционального выгорания, а также профилактике синдрома эмоционального выгорания.

В качестве рекомендаций для педагогов с эмоциональным выгоранием:

1. Регулярный отдых, нахождение баланса между работой и отдыхом. Постараться не брать с собой работу на дом.

2. Постоянные физические упражнения. Найти тот вид физических занятий, которые

принесут удовольствие (бег, йога, пилатес, вечерние прогулки и т.д.).

3. Полноценный сон как важнейший фактор, снижающим стресс и эмоциональное выгорание. Необходимо спать, как минимум, 7-8 часов. Рекомендуются проветривать комнату перед сном.

4. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например, по 5 минут каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные.

5. Посещение психолога или психологического кружка с целью снизить симптомы стресса и эмоционального выгорания.

6. Аутогенная тренировка или медитация с целью снижения психоэмоционального напряжения и тревожности, а также восстановление сил.

7. Формирование условий в университете для психолого-педагогического сопровождения педагогов с эмоциональным выгоранием, которая включает диагностику, выявляющей изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и личностных особенностей педагога; определение неадаптивных стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания, разработка и осуществление программы преодоления синдрома эмоционального выгорания.

8. Создание просветительского направления в университете, включающей проведение

лекционных мероприятий с целью информирования педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания; ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности и психосоматического здоровья.

Заключение. В ходе исследования установлено, что педагоги в значительной степени тревожны, чем медицинские работники. Выявлено, что у педагогов сформирован синдром эмоционального выгорания (фаза «истощение»), у среднего медицинского персонала диагностирована вторая стадия эмоционального выгорания (фаза «резистентности»). Появляется необходимость в своевременном оказании внешней психологической поддержке для педагогов. В первую очередь это касается создания программ психолого-педагогического сопровождения и программ профилактик синдрома эмоционального выгорания, которые способствуют адаптивным реакциям на стрессовые ситуации, расширят репертуар копинг стратегий и снижению психоэмоционального напряжения. Полученные данные могут быть использованы психологами, работающие в системах здравоохранения и образования при составлении программ психологического сопровождения в целях улучшения психологического здоровья педагогов и медицинского персонала.

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Далгатова М.М. Особенности эмоционального выгорания работников государственных и частных медицинских учреждений [Электронный ресурс] / М.М. Далгатова, П.А. Амирмагомедова // Молодой ученый. – 2020. – № 27(317). – С. 142-145. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/317/72250/>
3. Джаппуева Т.И., Худалова М.З. Сравнительный анализ синдрома эмоционального выгорания у работников медицинской и педагогической сфер [Электронный ресурс] // Russian Journal of Education and Psychology. – 2017. – № 6-2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-rabotnikov-meditsinskoy-i-pedagogicheskoy-sfer>
4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [Электронный ресурс] // PsyTests. Психологические тесты онлайн. – Режим доступа: <https://psytests.org/boyko/burnout.html>
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 90-101.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М., 2000. – 303 с.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
8. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г.А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39-46.
9. Ханин Ю.Л. Краткое руководство по применению шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера / Ю.Л. Ханин. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 32 с.
10. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [Электронный ресурс] // PsyTests. Психологические тесты онлайн. – Режим доступа: <https://psytests.org/psystate/spielberger.html>

References:

1. Vodopyanova N.Ye. Burnout syndrome: diagnostics and prevention / N.Ye. Vodopyanova, E.S. Starchenkov. - SPb.: Peter, 2005. - 336 p.
2. Dalgatov M.M. Features of emotional burnout of workers of public and private medical institutions [Electronic resource] / M.M. Dalgatov, P.A. Amirmagomedova // Young scientist. - 2020. - № 27(317). - S. 142-145. - Access mode: <https://moluch.ru/archive/317/72250/>
3. Dzhappueva T.I., Khudalova M.Z. Comparative analysis of burnout syndrome in medical and pedagogical workers [Electronic resource] // Russian Journal of Education and Psychology. - 2017. - № 6-2. - Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-rabotnikov-meditsinskoy-i-pedagogicheskoy-sfer>
4. Methods for diagnosing the level of emotional burnout (V.V. Boyko) [Electronic resource] // PsyTests. Psychological tests online. - Access mode: <https://psytests.org/boyko/burnout.html>
5. Prihozhan V.E. Burnout Phenomenon in Foreign Psychology: Empirical Research and Prospects / V.E. Prihozhan // Psychological journal. - 2001. - T. 22. - № 1. - S. 90-101.
6. Parishioners A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. Parishioners. - M., 2000. - 303 p.
7. Raigorodsky D.Ya. Practical psychodiagnostics. Methods and tests: textbook / D.Ya. Raigorodsky. - Samara: Publishing House "BAHRAKH", 1998. - 672 p.
8. Roberts G.A. Burnout prevention / G.A. Roberts // Review of Contemporary Psychiatry. - 1998. - № 1. - S. 39-46.
9. Khanin Yu.L. A quick guide to using the Ch.D. self-rating scale. Spielberger / Yu.L. Khanin. - L.: LNIIFK, 1976. - 32 p.
10. Scale of anxiety Spielberger-Hanin (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [Electronic resource] // PsyTests. Psychological tests online. - Access mode: <https://psytests.org/psystate/spielberger.html>

19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторах:

Смахтина Татьяна Александровна (г. Астрахань, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: t.sm.2019@bk.ru

Кубекова Алия Салаватовна (г. Астрахань, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: alya_kubekova@mail.ru