

Вузовская педагогика



© ЛИСНЯК М. А., ГОРБАЧ Н. А., ЛОГИНОВА И. О., МАШУКОВА М. А.

УДК 378.1:61:364.628.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА: ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

М. А. Лисняк, Н. А. Горбач, И. О. Логинова, М. А. Машукова

ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Министерства здравоохранения РФ, ректор – д. м. н., проф. И. П. Артюхов; кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО, зав. – д. пс. н., проф. И. О. Логинова; кафедра управления в здравоохранении ИПО, зав. – д. м. н., проф. И. П. Артюхов.

Цель исследования. Определение направлений психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вуза на основе анализа результатов его диагностики.

Материалы и методы. Использовался опросник В. Бойко «Эмоциональное выгорание». Выборка преподавателей составила 60 человек. Статистическую значимость различий показателей оценивали с помощью критерия Фишера.

Результаты. Относительно велика доля преподавателей, имеющих различные проявления синдрома эмоционального выгорания. Фаза напряжения установлена у $26,6 \pm 5,7\%$ преподавателей, фаза резистенции – у $61,6 \pm 6,2\%$, фаза истощения – у $33,30 \pm 6,0\%$.

Заключение. Необходимы не только диагностика синдрома эмоционального выгорания, но и мониторинг психологического здоровья профессорско-преподавательского состава и организация поэтапных профилактических и коррекционных мероприятий, способствующих успешному преодолению профессиональных стрессов и сохранению здоровья.

Ключевые слова: психопрофилактика, эмоциональное выгорание, преподаватели вуза, психологическое здоровье, здоровье.

EMOTIONAL BURNOUT IN THE MEDICAL UNIVERSITY TEACHERS: THE PROBLEM AND WAYS TO SOLVE IT

M. A. Lisnyak, N. A. Gorbach, I. O. Loginova, M. A. Mashukova

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voyno-Yasensky

The aim of the research. To define the ways of psychoprophylaxis the emotional burnout syndrome among teachers of high school based on the analysis of diagnostics results.

Materials and methods. Was used the questionnaire by V. Boyko "Emotional burnout". The sampling of teachers consisted of 60 persons. Statistical significant difference was assessed using Fisher's criterion.

Results. The proportion of teachers with different features of emotional burnout is rather high. Phase of tension is set at $26,6 \pm 5,7\%$ of teachers, the phase of resistance - at $61,6 \pm 6,2\%$, the phase of depletion - $33.30 \pm 6,0\%$.

Conclusion. It is necessary not only to diagnosis burnout, but also monitor the psychological health of the teaching staff and the organization of phased preventive and corrective measures that promote successful overcome of professional stress and save the health.

Key words: psychoprophylaxis, emotional burnout, university professors, mental health, health.

Введение

Работа в жизни современного человека, несмотря на все прогнозы футурологов, продолжает занимать значительное место. На сегодняшний день работа для многих не только источник материального достатка, но и возможность самореализации, потребность быть включенным в социальные процессы. С другой стороны, именно с работой у многих людей связан ряд негативных переживаний,

которые разрушают здоровье сотрудников, сокращают их профессиональное долголетие.

Х. Дж. Фрейденбергер (Freudenberger, 1974) в середине 70-х годов XX века впервые употребил термин «синдром эмоционального выгорания» (в англоязычной литературе – «burnout» – сгорание, выгорание, затухание горения) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости у работников психиатрических учреждений [2].

Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова обоснованно считают, что «особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, особенно у работающих в некоммерческом секторе: воспитателей и учителей, медицинских сестер и врачей, социальных работников и консультантов телефона доверия» [2]. В основе синдрома эмоционального выгорания лежит профессиональный стресс, поведенческие проявления синдрома по сути своей проявления профессиональной деформации. Ряд исследователей считают эмоциональное выгорание своеобразной психологической защитой личности от постоянно действующих психотравмирующих факторов. Однако подобная защита малоэффективна и имеет много побочных эффектов в виде психосоматических и невротических расстройств, требующих психиатрической помощи. Синдром эмоционального выгорания негативно сказывается на состоянии здоровья сотрудников и эффективности профессиональной деятельности. При этом эмоциональная составляющая является управляемым фактором. В связи с этим особую актуальность приобретает диагностика синдрома эмоционального выгорания и психокоррекционная работа с сотрудниками, имеющими его проявления.

Цель исследования: определение направлений психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вуза на основе анализа результатов его диагностики.

Материалы и методы

Исследование эмоционального выгорания проводилось весной 2014 г. в ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России с помощью опросника В. Бойко «Эмоциональное выгорание», который диагностирует не только фазы формирования синдрома эмоционального выгорания, но и отдельные симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10–15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Важно определить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы, а также в какой фазе их наибольшее число. Дальнейший шаг в интерпретации результатов – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120

баллов [3]. У тестируемых могут быть выражены симптомы из разных фаз, что по суммированному количеству баллов может представлять у респондента не одну сформированную фазу, а две.

Опросник В. Бойко «Эмоциональное выгорание» был размещен на корпоративном сайте ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России. Каждый сотрудник имел возможность в удобное для себя время пройти тестирование и получить результаты теста с их расшифровкой. В период с 27 мая 2014 г. по 09 июля 2014 г. всего прошло тест 637 человек. Методом ручной сортировки была сделана выборка лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу КрасГМУ, которая составила 60 человек. Остальные протестированные были представителями учебно-вспомогательного персонала и студентами.

Статистическая обработка полученных результатов выполнена при помощи программы Microsoft Excel. Рассчитаны относительные показатели (экстенсивные) и их стандартные ошибки. Статистическую значимость различий показателей оценивали с помощью критерия Фишера. Критический уровень значимости определен при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение

По данным управления кадрами ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, в июле 2014 г. в университете трудилось 780 человек профессорско-преподавательского состава (включая внешних совместителей). Таким образом, по состоянию на 09 июля 2014 г. тест В. Бойко «Эмоциональное выгорание» прошло 7,7 % сотрудников, непосредственно задействованных в учебном процессе, что свидетельствует о низкой активности профессорско-преподавательского состава.

Анализ результатов исследования по тесту «Эмоциональное выгорание», показал, что фаза напряжения установлена у $37,1 \pm 1,0$ % от общего числа респондентов, фаза резистенции – у $51,7 \pm 0,9$ %, фаза истощения – у $41,1 \pm 1,0$ %. Следует учитывать, что у обследуемых, как упоминалось ранее, могут быть выражены одновременно две фазы.

Среди профессорско-преподавательского состава фаза напряжения установлена у $26,6 \pm 5,7$ % преподавателей, при этом у $8,3 \pm 3,5$ % была уже сформированная фаза напряжения, а у $18,3 \pm 4,9$ % – находилась в стадии формирования. Фаза напряжения является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании проявлений синдрома эмоционального выгорания. В этом этапе человек начинает

воспринимать свою деятельность как психотравмирующий фактор, возникает разочарование и неудовлетворенность своим трудом, снижается настроение.

У обследованных респондентов превалировал симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств», однако у преподавателей симптом был выявлен в три раза чаще ($33,0 \pm 6,0 \%$), чем в общей выборке ($11,6 \pm 0,4\%$), $p < 0,05$. Второе место занимал симптом «Тревога и депрессия»: $10,6 \pm 0,5\%$ в общей выборке и $13,3 \pm 4,3\%$ в выборке преподавателей, $p > 0,05$. Симптомы «Неудовлетворенность собой» и «Загнанность в клетку» представлены в меньшей степени (соответственно: в группе преподавателей – $6,6 \pm 3,2\%$ и $3,3 \pm 2,3\%$, в общей выборке – $7,7 \pm 0,3\%$ и $7,2 \pm 0,3\%$; $p > 0,05$), что свидетельствует о сравнительно небольшом количестве сотрудников, испытывающих отчаяние и безнадежность в плане исправления ситуации.

Фазу резистенции зафиксировали у $61,6 \pm 6,2\%$ преподавателей, что выше, чем в общей выборке ($51,7 \pm 0,9 \%$), однако различия статистически незначимы, $p > 0,05$. При этом сформированная фаза резистенции установлена у $33,3 \pm 6,0 \%$ респондентов, стадии ее формирования – у $28,3 \pm 5,8 \%$. Выгорающий человек сопротивляется нарастающему стрессу, стремясь вернуться в зону комфорта. На этой стадии четко прослеживается стремление снизить давление внешних обстоятельств путем формирования различных психологических защит. И здесь обнаруживаются существенные различия между общей выборкой и выборкой преподавателей. Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» в общей выборке зафиксирован у $15,2 \pm 0,3 \%$ опрошенных, в группе преподавателей в 3,6 раза чаще ($55,0 \pm 6,4 \%$), $p < 0,05$. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» обнаружен у $14,4 \pm 0,4 \%$ общей выборки и $50,0 \pm 6,4 \%$ преподавателей, $p < 0,05$, симптом «Расширение сферы экономии эмоций» $11,5 \pm 0,4 \%$ и $31,6 \pm 6,0 \%$, соответственно, $p < 0,05$.

Профессия педагога относится к типу «человек-человек» и в ней очень заметно стремление сотрудника экономить эмоции, избегать лишних эмоциональных контактов. Окружающими людьми подобное поведение воспринимается как эмоциональная черствость, неучтивость, равнодушие. Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» имеет место тогда, когда происходит своеобразное «отравление общением». Педагог начинает избегать эмоций и вне профессиональной области, в общении с близкими, родными, знакомыми, что серьезно нарушает межличностные отношения.

Фаза истощения выявлена у $33,3 \pm 6,0 \%$ преподавателей, что не имеет статистически значимых различий с общей выборкой ($41,1 \pm 1,0 \%$), $p > 0,05$. Сформированная фаза установлена у $11,6 \pm 4,1 \%$ преподавателей, у $21,7 \pm 5,3 \%$ она в стадии формирования. Фаза истощения характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Наблюдаются симптомы «Эмоциональный дефицит» ($10,1 \pm 0,3\%$ в общей выборке и $20,0 \pm 3,1 \%$ в выборке преподавателей, $p < 0,05$) и «Эмоциональная отстраненность» ($11,3 \pm 0,3\%$ в общей выборке и $11,6 \pm 4,1 \%$ в выборке преподавателей, $p > 0,05$), когда сотрудник практически выключает эмоции из своей профессиональной деятельности, работает как механический автомат. Именно на этой фазе начинают заметно проявляться профессиональные деформации, например личностная отстраненность (деперсонализация), которая составила $9,9 \pm 0,4\%$ в общей выборке, а у преподавателей доля ее в два раза выше и составляла $21,6 \pm 5,3 \%$, $p < 0,05$.

Особое внимание следует уделить симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($9,7 \pm 0,3 \%$ в общей выборке и $13,3 \pm 4,3 \%$ в выборке преподавателей, $p > 0,05$), который может отражаться на соматическом благополучии и трудоспособности преподавателей.

Полученные результаты однозначно свидетельствуют о необходимости организации и проведения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий для профессорско-преподавательского состава медицинского вуза.

Кроме того, авторские исследования [1] позволяют утверждать, что преподаватели медицинского вуза в большей степени подвержены выгоранию, чем преподаватели ведомственного вуза юридического профиля, где углубленному изучению были подвергнуты результаты обследования по методике В. Бойко «Эмоциональное выгорание» 141 сотрудника, из них 84 человека – из числа профессорско-преподавательского состава (ППС), 57 человек – сотрудники, не задействованные в учебном процессе (контрольная группа). Результаты исследования показали, что сформированный синдром был выявлен у ППС значительно чаще ($10,5 \pm 2,5\%$), чем у сотрудников ($3,5 \pm 1,5\%$), $p < 0,05$. При этом, сформированная фаза «Напряжение» была установлена только в группе ППС ($1,2 \pm 0,9 \%$ респондентов), и представлена в основном симптомами «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Тревога и депрессия». Сформированная фаза «Резистенция» была выявлена у преподавателей практически в три раза чаще

($9,3 \pm 2,4\%$), чем в контрольной группе ($3,5 \pm 1,5\%$), $p < 0,05$. В обеих группах преобладают симптомы «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «Редукция профессиональных обязанностей».

Сформированная фаза «Истощение» выявлена также только у респондентов-преподавателей ($1,2 \pm 0,9\%$), представлена в основном симптомами «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность», что можно считать своеобразной патологической защитой от прогрессирующего эмоционального выгорания.

Сравнительный анализ синдрома эмоционального выгорания для стадии формирования показал, что и на данной стадии синдром выявляется чаще у преподавателей вуза ($31,4 \pm 3,9\%$), чем в контрольной группе ($20,8 \pm 3,4\%$), $p < 0,05$. Выявлено разное соотношение формирующихся фаз: фаза «Напряжение» – $12,4 \pm 2,7\%$ и $3,5 \pm 1,5\%$, ($p < 0,05$); фаза «Резистенция» – $13,1 \pm 2,8\%$ и $17,3 \pm 3,1$ ($p > 0,05$); а фаза «Истощения» выявлена только у профессорско-преподавательского состава ($5,9 \pm 1,9\%$).

Безусловно, более низкие показатели по фазам эмоционального выгорания у сотрудников ведомственного вуза юридического профиля могут быть обусловлены изначально строгим профессионально-психологическим отбором для прохождения службы в правоохранительных органах, где от кандидатов требуется хорошая стрессоустойчивость. Но отчасти играет роль и деятельность штатной психологической службы, осуществляющей психологическое сопровождение сотрудников, возможности посещать кабинет психической саморегуляции, проходить санаторно-курортное лечение и др.

Т. В. Черникова и В. В. Болучевская [4] считают, что проводить психопрофилактику эмоционального выгорания можно с трех позиций. В рамках академического образовательного подхода предлагаются реабилитационные психотерапевтические процедуры, имеющие медицинское (в том числе и медикаментозное) сопровождение. Авторы рекомендуют специальный программный комплекс с биологической обратной связью, который поможет усилить адаптационные возможности «выгорающих» сотрудников. На сегодняшний день ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России располагает подобным программным комплексом «Комфорт» для коррекции психоэмоциональных расстройств, который обеспечивает снятие психоэмоционального напряжения, позволяет обучить людей навыкам саморегуляции и оптимизации своего функционального состояния, выработать

конструктивные стратегии борьбы со стрессом. Специалист лаборатории при работе с клиентом получает объективную информацию об актуальном состоянии человека, как на физиологическом, так и на эмоциональном уровне, может отследить динамику происходящих у него изменений в процессе обучения. Одновременный мониторинг нескольких психофизиологических параметров во время БОС-сеанса позволяет реализовать разнообразные режимы обучения, что существенно расширяет границы применения настоящего комплекса: тренируется навык диафрагмального типа дыхания; формируется навык управления периферической температурой; отрабатывается постановка «речевого дыхания»; тренируется звукопроизношение при оптимизации дыхательной функции; оптимизируется темп, ритм и мелодичность речи; достигается снижение физиологической цены речи; вырабатывается навык общей мышечной и психоэмоциональной релаксации; развивается или восстанавливается мышечное чувство; тренируется навык координированного управления мышечным напряжением.

Настоящий комплекс может успешно использоваться в качестве основного и вспомогательного метода для немедического применения при коррекции эмоционального развития; коррекции сенсо-перцептивной и интеллектуальной деятельности; психокоррекции поведения; коррекции развития личности.

Кроме того, Психологический центр ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России оснащен приборами аппаратной релаксации, включающими в себя мультифункциональный комплекс uSenso, который при одновременной синхронной зрительной и слуховой стимуляции наряду с передачей через тело человека акустических волн низких частот (вибротактильная стимуляция), позволяет достигать эффект быстрого успокоения, а также глубокой мышечной и умственной релаксации.

С позиции технологического образовательного процесса рекомендованы активные методы ведения групповых занятий. Психопрофилактика происходит за счет изменения точки зрения участников группы на диагностируемые явления и события [4]. При групповой работе у сотрудников можно сформировать навыки саморегуляции и позитивного самовосприятия, а также развить коммуникативные умения.

Психопрофилактика эмоционального выгорания с позиции антропологического образовательного подхода [4] связана с раскрытием сущности и реализацией

гуманитарных образовательных технологий. Преподавателей следует обучать умению решать психолого-педагогические проблемы, актуальные для личностного и профессионального развития современного педагога. Антропологический подход предусматривает формирование у педагогов навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Заключение

Таким образом, в результате исследования было установлено, что доля преподавателей, имеющих различные проявления синдрома эмоционального выгорания, относительно велика. При этом активность преподавателей в выявлении данного синдрома явно недостаточна. Среди профессорско-преподавательского состава фаза напряжения установлена у каждого четвертого респондента с превалированием симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств», который у преподавателей был выявлен в три раза чаще, чем в общей выборке. Второе место занимал симптом «Тревога и депрессия» без статистически значимых различий в общей выборке и в выборке преподавателей.

Более чем у половины обследованных зафиксировали фазу резистенции. При этом симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» в группе преподавателей наблюдался в 3,6 раз чаще, чем в общей выборке, симптом «Редукция профессиональных обязанностей» – в 3,5 раз чаще, симптом «Расширение сферы экономии эмоций» – в 2,7 раз чаще.

Фаза истощения выявлена у каждого третьего преподавателя без статистически значимых различий с общей выборкой. Однако симптом «Эмоциональный дефицит» наблюдался у преподавателей в два раза чаще. Особое внимание следует уделить симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения», который отмечен у каждого десятого респондента, так как он может отражаться на соматическом благополучии и трудоспособности преподавателей.

Следовательно, полученные результаты однозначно свидетельствуют о необходимости не только диагностики синдрома эмоционального выгорания, но и о мониторинге психологического здоровья сотрудников. Кроме того, необходима организация профилактических и коррекционных мероприятий для профессорско-преподавательского состава, что будет способствовать успешному преодолению профессиональных стрессов и сохранению здоровья.

Литература

1. Горбач Н. А., Лисняк М. А., Тrepашко Т. В. Синдром «эмоционального выгорания» у преподавателей вузов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 2. – С. 28-30.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб., 2008. – 336 с.
3. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2006. – С. 726-727.
4. Черникова Т. В., Болучевская В. В. Эмоциональное выгорание: диагностика и профилактика: учебно-методическое пособие / Под ред. Т. В. Черниковой. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – 272 с.

References

1. Gorbach N.A., Lisnyak M.A., Trepashko T.V. Syndrome "emotional burnout" among university professors // Psychopedagogy in Law Enforcement. – 2010. – № 2. – P. 28-30.
2. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout syndrome: diagnostics and prevention. – 2nd ed. – SPb., 2008. – P. 336.
3. Professional health psychology: Textbook / Ed. G.S. Nikiforov. – SPb., 2006. – P. 726-727.
4. Chernikova T.V., Boluchevskaya V.V. Emotional burnout: diagnostics and prevention: training manual / Ed. T. V. Chernikova. – Volgograd: Publ.House VolSMU, 2012. – P.272.

Сведения об авторах

Лисняк Марина Анатольевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел. 8(391) 2219145; e-mail: lisnyakt@mail.ru.

Горбач Наталья Андреевна – доктор медицинских наук, профессор кафедры управления в здравоохранении ИПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел. 8(391) 2125394; e-mail: gorbni@mail.ru.

Логинова Ирина Олеговна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел. 8(391) 2201962; e-mail: loginova70_70@mail.ru.

Машукова Мария Александровна – преподаватель кафедры педагогики и психологии с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.

Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка г. 1; тел. 8(391) 2217720; e-mail: noir_poet@mail.ru.