



Check for updates

Методология, теория и практика
образования

УДК 159.99

<https://www.doi.org/10.33910/3034-4255-2024-1-2-167-177>

Субъективная картина недомоганий педагогов, обусловленная эмоциональным выгоранием

А. М. Первитская✉

Аннотация. Исследуются возможные связи между симптомами эмоционального выгорания и субъективными соматическими жалобами. Для измерения уровня эмоционального выгорания использовалась методика В. В. Бойко; субъективные соматические жалобы рассмотрены при помощи Гиссенского опросника соматических жалоб (ГОСЖ), адаптированного в НИИ им. В. М. Бехтерева. Результаты показали, что 1) выборка педагогов в целом характеризуется присутствием всех симптомов эмоционального выгорания либо в стадии формирования, либо как уже сформированных; 2) увеличение стажа педагогической деятельности приводит к накоплению эмоционального истощения и повышению частоты жалоб на соматические недомогания; 3) в подавляющем большинстве случаев эмоциональный и соматический компоненты взаимосвязаны, доминирующие и сформированные симптомы эмоционального выгорания влекут за собой жалобы на соматические недомогания. Исследование проводилось среди педагогов без установленных соматических заболеваний с подтвержденными диагнозами (данные самоотчетов). Результаты исследования можно использовать для подготовки профилактических мероприятий.

Ключевые слова: педагоги, выгорание, напряжение, резистенция, истощение, стаж, соматические жалобы

Physical health complaints resulting from emotional burnout in teachers

A. M. Pervitskaya✉

Abstract. The article seeks to identify possible links between the symptoms of emotional burnout and physical health complaints in teachers. The level of emotional burnout was measured using the Emotional Burnout Questionnaire (V. V. Boyko), and health complaints, using the Giessen Subjective Complaints List adapted in Bekhterev Psychoneurological Research Institute. The following findings were made: 1) the teacher sample in general shows all the symptoms of emotional burnout, whether in development or fully developed; 2) the more years of teaching work experience a teacher has, the higher the teacher's level of emotional burnout and the more frequent the teacher's physical health complaints; 3) in most instances, the emotional and psychical components are connected — the dominating and fully formed symptoms of emotional burnout cause psychical health complaints. The teachers involved in the study did not have somatic conditions confirmed through medical diagnosis (i. e., only the teachers' self-reports were used). The results can be instrumental in developing preventive measures.

Keywords: teachers, burnout, exertion, resistance, exhaustion, work experience, complaints

Введение

Проблема эмоционального выгорания специалистов в контексте профессий социального круга изучается очень активно в психологической научной среде (Водопьянова, Старченко-

ва 2008; Грабе 2008; Орел 1999; 2005; Райкова 2011; Сюртукова 2014). Большая работа по изучению данного феномена проведена зарубежными учеными Х. Дж. Фрейденбергером, К. Маслач, С. Джексон, П. Торнтон, К. Кондо, Е. Махер А. Пайнс, Е. Аронсон и др. (Маслач

2001; Freudenberger 1974; Kondo 1991; Maslach et al 1997; Schaufeli, Bakker 2004). Среди отечественных ученых можно отметить В. Е. Орла, Н. Е. Водопьянову, Е. С. Старченкову, Т. В. Форманюк, Н. В. Гришину и др. (Водопьянова, Старченкова 2008; Орел 2001; 2005; Петров 2013; Форманюк 1994; Шпет 2016). Феномен выгорания появился не как исследовательское понятие, а как социальная проблема. Впервые данное понятие было использовано американским психиатром Х. Дж. Френденбергом в 1974 году, для определения психологического состояния здоровых людей, испытывающих постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации и интереса к работе. Изначально под выгоранием понималось состояние изнеможения с ощущением собственной беспомощности (Freudenberger 1974). В отечественной психологии первые упоминания о феномене «эмоционального выгорания» можно встретить в работах Б. Г. Ананьева, который использовал термин «эмоционального сгорания» для определения некоторого отрицательного явления, характерного для представителей профессий типа «человек–человек» и имеющего связь с межличностными отношениями (Ананьев 2001). К. Маслач и ее коллеги делают акцент на профессиональном характере синдрома выгорания и рассматривают его как результат профессиональных проблем (Маслач 2001).

В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Он пишет, что эмоциональное выгорание можно рассматривать как приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего трудового, поведения (Бойко 1999; 2016). В рамках реализации эмпирического исследования, мы будем опираться на данное определение.

По мнению В. А. Абабкова, С. М. Бабина, Г. Л. Исуриной и др., физическое состояние человека влияет на эмоциональный стереотип поведения. Это следствие влияния соматики на психику. Но возможно и обратное воздействие — сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний (Абабков и др. 1993).

В медицине существует понятие «субъективный уровень заболевания». В отличие от объективной картины соматических нарушений,

субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет интенсивность субъективных недомоганий (там же). Несмотря на объективное подтверждение отсутствия какой-либо органической патологии, которая могла бы объяснить жалобы педагога, у него сохраняется ощущение дисфункции какого-либо органа или системы, появляющиеся или усиливающиеся при воздействии на него (то есть, на педагога) внутренних и/или внешних «вредностей». Учитывая данные обстоятельства и тот факт, что профессия имеет сложный и многогранный характер (Величковская 2008; Козилова, Чвякин 2017), считаем обоснованным обратиться к исследованию проблемы субъективной картины недомогания педагогов, обусловленного эмоциональным выгоранием.

Соматические последствия эмоционального выгорания как явления, снижающего качество жизни педагога, исследуются, но значительно большее внимания уделяется факторам, влияющим на его провоцирование и развитие, структуре и стадиям синдрома, а вопрос субъективных соматических недомоганий далеко не всегда попадает в фокус внимания психологов.

Новизну проведенного исследования на фоне большого числа работ по проблеме эмоционального выгорания, выполненных в конце прошлого и начале нашего века, можно определить, соотнеся его результаты с тенденциями, обнаруженными в других исследованиях по данной проблематике. Имеющиеся работы рассматривают физическое истощение и жалобы на здоровье либо как симптомы, либо как составляющие отдельных фаз эмоционального выгорания.

Например, в работе А. Pines (Pines 1993) под выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, которое связано с длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма представляли синдром эмоционального выгорания в виде двухмерной конструкции, которая состоит из эмоционального истощения и деперсонализации. Первый компонент проявляется жалобами на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение. Второй характеризуется изменениями отношений либо к клиентам, либо к себе. Первый компонент получил название «аффективного», а второй — «установочного» (Водопьянова, Старченкова 2008).

Дж. Гринберг выделяет пять фаз в развитии выгорания. Начиная с третьей фазы, чрезмерная работа без отдыха приводит к физическому измождению и подверженности заболеваниям, появляется хроническая раздражительность, злора и подавленное настроение (там же).

В. Шауфели и Д. Ензманн (Schaufeli, Enzmann 1998) все симптомы эмоционального выгорания объединяют в пять групп, одна из которых — физические симптомы. Они разделяются на три категории. Первая категория включает жалобы на физический дистресс: головокружения, головные боли, мышечные и суставные боли. Сюда же входят нарушения сна, проблемы, связанные с потерей или прибавлением веса. Превалирующим физическим признаком выгорания является общая усталость. Вторая категория характеризуется различными психосоматическими заболеваниями, к которым можно отнести сердечно-сосудистые заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта. Третья категория физических симптомов характеризуется отдельными физиологическими реакциями (высокий уровень холестерина, повышение давления и др.), которые являются показателями типичной реакции на действие стрессовых факторов.

Таким образом, с одной стороны, понятна важность учета компонентов эмоционального выгорания при формировании соматических заболеваний. С другой стороны, работ в данном направлении недостаточно.

В статье представлены результаты исследования, цель которого — определение связей соматических недугов и эмоционального выгорания, а также подведение мысли к вопросу о первостепенности снятия эмоциональных проблем, и, как следствие, устранение субъективных недугов. Поставленная цель обусловила следующие задачи: во-первых, представить содержательную характеристику выборки; во-вторых, проанализировать влияние педагогического стажа на компоненты эмоционального выгорания и специфику субъективной картины недугов; в-третьих, выделить значимые корреляционные связи компонентов эмоционального выгорания и сфер недугов и представить факторное отображение структуры. Это определяет практическую значимость работы. Теоретическая значимость исследования состоит в дальнейшем расширении знаний о психосоматических проявлениях недугов и более глубоком понимании механизмов влияния эмоционального компонента на физическое самочувствие.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 210 педагогов города Кургана и Курганской области в возрасте от 20 до 63 лет; средний возраст составил 39 лет, стаж работы — от 6 месяцев до 44 лет, средний профессиональный стаж по группе — 16 лет.

При отборе методов и методик учитывалась необходимость получения качественно-количественных показателей, которые наиболее полно могли бы раскрыть феномен эмоционального выгорания в связи с соматическими недомоганиями педагогов. Использованы две методики.

«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко (Райгородский 2003), направленная на диагностику уровня проявления эмоционального выгорания, исходит из предположения о том, что существует 3 стадии профессионального сгорания: напряжение, резистенция и истощение. В структуру каждой стадии входит по четыре симптома. Обработка результатов проводилась путем подсчета баллов по каждому симптому той или иной фазы.

Гиссенский опросник соматических жалоб (ГОСЖ) (Brähler, Scheer 1995) — шкала самоотчета для оценки субъективных соматических жалоб. Ответы на вопросы даются по 5-балльной шкале Лайкерта, с подсчетом суммарного балла и баллов по четырем субшкалам (каждая по 6 пунктов), полученных в результате факторного анализа: «истощение», «желудочно-кишечные жалобы», «костно-мышечные жалобы» и «сердечно-сосудистые жалобы». Мы пользовались валидизированной русской версией ГОСЖ, адаптированной в НИИ им. В. М. Бехтерева (Абабков и др. 1993) (необходимо отметить, что у испытуемых установлены соматические заболевания с подтвержденными диагнозами отсутствуют).

Методы статистического анализа данных: описательная статистика, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), корреляционный анализ, факторный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Первая задача состояла в представлении содержательной характеристики выборки педагогов. Для ее решения проанализированы первичные статистики выборки в целом по методикам (табл.1, 2).

Табл. 1. Количественные показатели выраженности симптомов эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко (n = 210)

Table 1. Teachers' emotional burnout scores obtained from the Emotional Burnout Questionnaire by V. V. Boyko (N = 210)

Названия шкал	Среднее арифметическое (M ± m)	Стандартное отклонение (S)
Переживание психотравмирующих обстоятельств	17,82 ± 0,59	7,95
Неудовлетворенность собой	12,45 ± 0,49	4,14
Загнанность в клетку	10,91 ± 0,85	7,12
Тревога и депрессия	16,68 ± 0,88	7,38
Фаза 1. «Напряжение»	57,88 ± 2,33	19,54
Неадекватное избирательное реагирование	20,31 ± 0,68	5,74
Эмоционально-нравственная дезориентация	14,18 ± 0,78	6,54
Расширение сферы экономии эмоций	18,31 ± 0,96	8,07
Редукция профессиональных обязанностей	18,08 ± 0,87	7,35
Фаза 2. «Резистенция»	70,9 ± 2,6	21,76
Эмоциональный дефицит	15,95 ± 0,63	5,27
Эмоциональная отстраненность	15,12 ± 0,78	6,58
Личностная отстраненность (деперсонализация)	16,01 ± 3,12	26,12
Психосоматические и психовегетативные нарушения	16,35 ± 1,03	8,68
Фаза 3. «Истощение»	63,45 ± 4,23	35,46

Табл. 2. Количественные показатели выраженности субъективных болезненных ощущений у педагогов по Гиссенскому опроснику соматических жалоб, адаптированному в НИИ им. В. М. Бехтерева (n = 210)

Table 2. Teachers' health complaint scores obtained from the Giessen Subjective Complaints List adapted in Bekhterev Psychoneurological Research Institute (N = 210)

Названия шкал	Среднее арифметическое (M ± m)	Стандартное отклонение (S)
Истощение	11,37 ± 0,53	4,49
Желудочные жалобы	2,92 ± 0,21	1,82
Ревматический фактор	11,11 ± 0,55	4,6
Сердечные жалобы	3,85 ± 0,35	2,94
Давление (интенсивность) жалоб	29,27 ± 1,4	11,79

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, можно отметить, что в данной выборке эмоциональное истощение обуславливается симптомокомплексом (все симптомы являются либо сформированными, либо находятся на стадии формирования). Получаем следующую содержательную характеристику выборки: доминирующим симптомом является «Неадекватное избирательное реагирование» в фазе «Резистенция»; эмоциональная экономия, приводящая к черствости и равнодушию, способствует скоплению эмоций, отсутствию эмоциональной разрядки. Такие симптомы как «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Тревога и депрессия», «Расширение

сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей», «Личностная отстраненность» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения» имеют статус сложившихся. У педагогов накапливается отчаяние и негодование, наблюдается осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно поддаются устранению. Они переживают личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы, из-за усталости от контактов и разговоров на работе начинают избегать общения с близкими людьми, наблюдаются попытки облегчения и сокращения профессиональных обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат. Педагоги начинают

считать, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности, возможно проявление отклонений в соматических и психовегетативных состояниях. К складывающимся относятся такие симптомы, как «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность». Фазы «Резистенция» и «Истощение» являются сформировавшимися, а фаза «Напряжение» находится в стадии формирования. Это означает, что в целом у испытуемых сформировано стремление к психологическому комфорту и поэтому они стараются снизить давление внешних обстоятельств. Наблюдаются падение общего энергетического тонуса и появление напряжения от исполнения профессиональных обязанностей.

Из таблицы 2 следует, что у педагогов наиболее выраженными являются шкала «Истощение», выражающаяся в общей потере жизненной энергии и указывающая на потребность человека в помощи, и шкала «Ревматический фактор»,

проявляющаяся болями в различных частях тела и выражающая субъективные страдания человека, носящие алгический или спастический характер. Наименее выражена шкала «Желудочные жалобы». Напомним, что в анамнезе выборки установленных соматических заболеваний с данными подтвержденными диагнозами нет. Субъективные болезненные ощущения у выборки педагогов находятся на низком уровне, это говорит о том, что для них нехарактерно признавать у себя наличие некоторых субъективных болезненных ощущений. Возможно, это объясняется тем, что профессиональная деятельность педагогов связана с каждодневными контактами с людьми и не оставляет времени и сил, чтобы прислушиваться к себе и следить за своим здоровьем.

Следующий этап исследования направлен на анализ влияния педагогического стажа на компоненты эмоционального выгорания и специфику субъективной картины недомоганий. Для его реализации применен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Данные представлены в таблице 3.

Табл. 3. Влияние педагогического стажа на компоненты эмоционального выгорания и сферу недомоганий (n = 210)

Table 3. The influence of teachers' work experience on the components of emotional burnout and health complaints (N = 210)

Название шкал	Педагогический стаж (M ± m)			ANOVA p ≤ 0,01
	≤ 5 лет (n = 66)	6–15 лет (n = 27)	≥ 16 лет (n = 117)	
«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко				
Переживание психотравмирующих обстоятельств	12,82 ± 1,81	17,89 ± 2,30	20,64 ± 1,04	F = 8,22
Неудовлетворенность собой	9,91 ± 0,94	10,89 ± 1,61	14,26 ± 0,45	F = 10,88
Загнанность в клетку	9,09 ± 1,09	13,89 ± 2,85	11,26 ± 1,22	–
Тревога и депрессия	14,64 ± 1,76	18,22 ± 2,71	17,49 ± 1,06	–
Фаза 1. «Напряжение»	46,45 ± 4,24	60,89 ± 8,37	63,64 ± 2,43	F = 6,43
Неадекватное избирательное реагирование	14,68 ± 1,17	20,89 ± 1,03	23,36 ± 0,58	F = 29,3
Эмоционально-нравственная дезориентация	9,77 ± 1,33	16,56 ± 2,34	16,13 ± 0,87	F = 9
Расширение сферы экономии эмоций	14,73 ± 1,6	20,22 ± 3,04	19,90 ± 1,23	–
Редукция профессиональных обязанностей	15,00 ± 1,72	21,00 ± 2,12	19,15 ± 1,08	–
Фаза 2. «Резистенция»	54,18 ± 4,78	78,67 ± 7,61	78,54 ± 2,46	F = 12,66
Эмоциональный дефицит	13,64 ± 0,91	19,00 ± 1,4	15,87 ± 0,80	F = 17,17
Эмоциональная отстраненность	10,95 ± 1,14	18,78 ± 2,22	16,64 ± 0,99	F = 8,28
Личностная отстраненность (деперсонализация)	8,95 ± 1,11	16,11 ± 2,48	14,97 ± 0,47	–
Психосоматические и психовегетативные нарушения	11,73 ± 1,71	15,89 ± 3,13	20,08 ± 1,27	F = 5,75
Фаза 3. «Истощение»	45,27 ± 3,93	72,78 ± 7,56	71,56 ± 6,62	F = 10,68

Табл. 3. Продолжение

Название шкал	Педагогический стаж (М ± m)			ANOVA p ≤ 0,01
	≤ 5 лет (n = 66)	6–15 лет (n = 27)	≥ 16 лет (n = 117)	
Гиссенский опросник соматических жалоб, адаптированный в НИИ им. В. М. Бехтерева				
Истощение	8,23 ± 0,78	10,44 ± 1,24	13,36 ± 1,65	F = 12,54
Желудочные жалобы	1,73 ± 0,19	2,22 ± 0,46	3,77 ± 0,30	F = 12,81
Ревматический фактор	6,59 ± 0,52	8,67 ± 0,96	14,23 ± 0,51	F = 51,15
Сердечные жалобы	1,91 ± 0,31	2,11 ± 0,39	5,36 ± 0,48	F = 16,75
Давление (интенсивность) жалоб	18,45 ± 1,27	23,44 ± 2,32	36,72 ± 1,52	F = 37,06

Результаты дисперсионного анализа показывают влияние стажа профессиональной деятельности на проявление фаз эмоционального выгорания и выраженность большинства симптомов в каждой фазе. Кроме того, педагоги указали свой возраст, и корреляционный анализ показал наличие сильной связи между данными показателями ($r = 0,46$, $p \leq 0,001$, при $n = 210$), большинство испытуемых работают в школе пропорционально возрасту. Проводя анализ изменений показателей в зависимости от стажа работы, наблюдаем приближение отдельных симптомов эмоционального выгорания в каждой фазе к 20-балльному рубежу в группе со стажем работы ≥ 16 лет.

Доминирующим симптомом в фазе «Напряжение» является «Переживание психотравмирующих обстоятельств» ($M = 20,64 \pm 1,04$; $S = 6,51$); в фазе «Резистенция» — «Неадекватное избирательное реагирование» ($M = 23,36 \pm 0,58$; $S = 3,65$); в фазе «Истощение» — «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($M = 20,08 \pm 1,27$; $S = 6,92$).

Отсюда делаем общий вывод, что педагогический стаж оказывает влияние на целый ряд симптомов эмоционального выгорания, но имеются три доминирующих симптома (по одному в каждой фазе), которые и определяют характерную для педагогов специфику синдрома эмоционального выгорания. С увеличением стажа работы педагоги ярче переживают психотравмирующие ситуации или большую часть ситуаций начинают рассматривать как психотравмирующие, отсюда возрастает негодование, накапливается отчаяние, ситуации начинают казаться неразрешимыми. Эмоциональная сфера испытывает перегрузки, которые компенсируются экономией эмоций. Педагог как профессионал четко понимает неприемлемость открытых негативных эмоциональных выплесков, но на постоянное позитивное общение ресурсов также не остается. В итоге выгорание продолжает нарастать, что приводит к отклонениям в соматических или

психических состояниях. Согласно интерпретации к методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, «порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний» (Бойко 2016).

Дисперсионный анализ показал влияние педагогического стажа на субъективные болезненные ощущения педагогов (данные по результатам Гиссенского опросника соматических жалоб, адаптированного в НИИ им. В. М. Бехтерева). Исходя из таблицы 3, количество жалоб на недомогания возрастает прямо пропорционально стажу (возраст педагогов также увеличивается).

Реализация третьего этапа предполагала выделение значимых корреляционных связей между компонентами эмоционального выгорания и сферами недомоганий педагогов (табл. 4), а также факторное отображение структуры.

Исходя из таблицы 4, симптомы и фазы эмоционального выгорания изменяются прямо пропорционально с субъективными болезненными ощущениями педагогов.

Можно отметить следующие закономерности. Все три фазы связаны с «Истощением», «Ревматическим фактором» и «Интенсивностью жалоб». Эти же сферы недомоганий имеют самое большое количество связей с отдельными симптомами эмоционального выгорания. Такие симптомы как «Неудовлетворенность собой» и «Неадекватное избирательное реагирование» связаны со всеми сферами недомоганий. «Тревога и депрессия» и «Редукция профессиональных обязанностей» значимых корреляционных связей со сферами недомоганий не имеют.

Другими словами, эмоциональные проблемы личности педагога приводят к общему физическому истощению, ревматический синдром или боли в различных частях тела сопровождают многие эмоциональные переживания. Интенсив-

Табл. 4. Связи компонентов эмоционального выгорания и сфер недомогания педагогов (n = 210)

Table 4. The connection between the components of emotional burnout and health complaints in teachers (N = 210)

«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко	Гиссенский опросник соматических жалоб, адаптированный в НИИ им. В. М. Бехтерева				
	Истощение	Желудочные жалобы	Ревматический фактор	Сердечные жалобы	Давление (интенсивность) жалоб
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,342**	0,265*	0,406***		0,376**
Неудовлетворенность собой	0,374**	0,260*	0,376**	0,274*	0,398**
Загнанность в клетку	0,275*				
Тревога и депрессия					
Фаза 1. «Напряжение»	0,408***		0,331**		0,369**
Неадекватное избирательное реагирование	0,454**	0,424***	0,584***	0,297*	0,541**
Эмоционально-нравственная дезориентация	0,277*		0,304*		0,311*
Расширение сферы экономии эмоций	0,310*				
Редукция профессиональных обязанностей					
Фаза 2. «Резистенция»	0,393**		0,395**		0,397**
Эмоциональный дефицит					
Эмоциональная отстраненность	0,313*		0,329**		0,321**
Личностная отстраненность (деперсонализация)					
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,337**		0,313*		0,316*
Фаза 3. «Истощение»	0,281*		0,288*		0,267*

Примечание: * — $p \leq 0,05$, ** — $p \leq 0,01$, *** — $p \leq 0,001$.

ность жалоб также связана с большей частью эмоциональных проблем. Сердечные и желудочные жалобы чаще всего проявляются при неадекватном избирательном реагировании и неудовлетворенности собой, которая также связана с желудочными болями.

Проведенный корреляционный анализ позволил определить наиболее значимые связи параметров эмоционального выгорания и сфер недомогания педагогов. Факторный анализ позволяет пойти дальше и определить компонентную структуру проявления эмоционального выгорания и соматических жалоб педагогов. Факторизация (методом главных факторов) проводилась по 20 переменным, 15 из которых характеризуют эмоциональное выгорание, 5 — жалобы соматического характера (табл. 5).

В результате процедуры факторизации выделено 3 фактора, совокупный процент дисперсии которых составляет 73,32.

I фактор — «Эмоциональное истощение». Значимые веса имеют 10 показателей, связанных

с чувством беспомощности, личностной тревогой, разочарованием в себе и профессии, желанием снизить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, частичным исключением эмоций из сферы труда, утратой интереса к субъекту профессиональной деятельности.

II фактор — «Адекватное эмоциональное реагирование». Значимые веса имеют 6 показателей, связанных с экономичным проявлением эмоций, умением их правильного распределения, умением подключать эмоции в зависимости от обстоятельств и ситуации, накоплением жизненной энергии и тонусом.

III фактор — «Эмоционально-нравственная дезориентация». Значимые веса имеют 9 показателей, связанных с необоснованными негативными выводами о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия, с осознанием психотравмирующих факторов трудовой деятельности, неудовлетворенностью собой и выполняемыми обязанностями, неадекватным

Табл. 5. Факторное отображение компонентной структуры проявления эмоционального выгорания и соматических жалоб педагогов (n = 210)

Table 5. Results of factor analysis of the component structure of emotional burnout and health complaints in teachers (N = 210)

		Фактор I	Фактор II	Фактор III
«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко	Переживание психотравмирующих обстоятельств			0,894
	Неудовлетворенность собой			
	Загнанность в клетку	0,941		
	Тревога и депрессия	0,723		
	Фаза 1. «Напряжение»	0,724		0,589
	Неадекватное избирательное реагирование		– 0,432	0,659
	Эмоционально-нравственная дезориентация			0,793
	Расширение сферы экономии эмоций	0,625		0,504
	Редукция профессиональных обязанностей	0,769		
	Фаза 2. «Резистенция»	0,603		0,697
	Эмоциональный дефицит	0,660		
	Эмоциональная отстраненность	0,744		
	Личностная отстраненность (деперсонализация)	0,665		0,584
	Психосоматические и психовегетативные нарушения			0,817
	Фаза 3. «Истощение»	0,715		0,578
Гиссенский опросник соматических жалоб,	Истощение		– 0,805	
	Желудочные жалобы		– 0,753	
	Ревматический фактор		– 0,892	
	Сердечные жалобы		– 0,775	
	Давление (интенсивность) жалоб		– 0,964	
% объясненной дисперсии		49,12	16,09	8,11
% накопленной дисперсии 73,32				

избирательным эмоциональным реагированием, неадекватными реакциями при взаимодействии с деловыми партнерами, нарушением эмоционального баланса с близкими людьми.

В результате проведенного факторного анализа были выявлены особенности проявления эмоционального выгорания и соматических жалоб педагогов. В зависимости от преобладания параметров структура может проявляться в виде эмоционального истощения, адекватного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации.

Заключение

Говоря о полученных результатах, необходимо отметить наличие связей между соматиче-

скими недомоганиями и симптомами эмоционального выгорания, а также получение единой компонентной структуры проявления психосоматических расстройств личности педагогов, в зависимости от сочетания параметров эмоционального выгорания и субъективных недомоганий. В подавляющем большинстве случаев эмоциональный и соматический компоненты взаимосвязаны, доминирующие и сформированные симптомы эмоционального выгорания влекут за собой жалобы на соматические недомогания. Важность учета взаимовлияния эмоционального и физического компонентов подчеркивается и в других исследованиях. Так, в работе В. А. Абабковой с соавторами каждое физическое состояние сопровождается субъективным эмоциональным восприятием, а их

сумма определяет выраженность субъективных недомоганий. В коллективном исследовании Г. В. Валеевой (Валеева и др. 2015) подчеркнута, что наибольшее влияние на физическое здоровье оказывает психоэмоциональный компонент, который определяет субъективную составляющую.

Увеличение стажа педагогической деятельности приводит к накоплению эмоционального истощения и повышению частоты жалоб на соматические недомогания. Выборка педагогов в целом характеризуется присутствием всех симптомов эмоционального выгорания либо в стадии формирования, либо как уже сформированных. Наши результаты перекликаются с исследованием Н. В. Голевой (Голева 2016), где подчеркивается, что профессиональная деятельность в системе «человек–человек» предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс, что в свою очередь может способствовать эмоциональному выгоранию и развитию психосоматических расстройств.

Не вполне ясно, почему при определении компонентной структуры проявления эмоционального выгорания и соматических жалоб педагогов появляется фактор «Адекватное эмоциональное реагирование». Можно предположить, что это проявление общей тенденции к самоотрицанию частью педагогов своей физической и эмоциональной усталости, контроль адекватности реагирования на ситуацию. Имен-

но момент сдерживания себя из последних сил и отрицание перегрузок в дальнейшем и приводит эмоциональному выгоранию и соматическим недомоганиям.

Таким образом, исходя из результатов данного исследования, необходимо обращать внимание на своевременное снятие эмоционального стресса, которым наполнена педагогическая деятельность. Велико значение психогигиены педагогического труда, создание комфортных условий профессиональной деятельности и научно-обоснованная регламентация нагрузки педагога. Для недопущения развития и прогрессирования психосоматического заболевания, начать стоит с предотвращения эмоционального выгорания педагога. В реальности часто приходится наблюдать «залечивание» именно соматического недомогания, которое дает лишь непродолжительный положительный эффект.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Финансирование

Исследование не имело финансовой поддержки.

Funding

The study did not receive any external funding.

Литература

- Абабков, В. А., Бабин, С. М., Исурина, Г. А. и др. (1993) *Применение Гиссенского опросника соматических жалоб в клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств*. СПб.: Психоневрологический институт им. Бехтерева, 24 с.
- Ананьев, Б. Г. (2001) *Человек как предмет познания*. 3-е изд. СПб.: Питер, 288 с.
- Бойко, В. В. (1999) *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Питер, 105 с.
- Бойко, В. В. (2016) *Психоэнергетика*. СПб.: Питер, 416 с.
- Валеева, Г. В., Тюмасева, З. И., Орехова, И. А. (2015) Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья. *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*, т. 23, № 1, с. 24–29.
- Величковская, С. Б. (2008) Дифференциация негативных последствий стресса и развитие синдрома выгорания в деятельности педагогов. В кн.: В. В. Лукьянов, Н. Е. Водопьянова, В. Е. Орел и др. (ред.). *Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий*. Курск: Изд-во Курского государственного университета, 336 с.
- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2008) *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. 2-е изд. СПб.: Питер, 336 с.
- Голева, Н. В. (2016) Исследование влияния эмоционального выгорания на развития психосоматических расстройств у медицинских работников. В кн.: И. О. Логинова (ред.). *Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. Материалы III Международной научно-практической конференции*. Красноярск: Версо, с. 256–262.
- Грабе, М. (2008) *Синдром выгорания — болезнь нашего времени: почему люди выгорают и что можно против этого предпринять*. СПб.: Речь, 96 с.

- Козилова, Л. В., Чвякин, В. А. (2017) Психосоматические расстройства здоровья у профессорско-преподавательского состава как следствие интолерантной установочной активности личности. *Педагогический журнал*, т. 7, № 2А, с. 449–460.
- Маслач, К. (2001) *Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии*. СПб.: Питер, 234 с.
- Орел, В. Е. (1999) Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. В кн.: А. В. Карпов (ред.). *Проблемы общей и организационной психологии*. Ярославль: Изд-во Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова, с. 76–97.
- Орел, В. Е. (2001) Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*, т. 22, № 1, с. 90–101.
- Орел, В. Е. (2005) *Синдром психического выгорания личности*. М.: Институт психологии РАН, 330 с.
- Петров, А. П. (2013) Организационные факторы синдрома эмоционального выгорания. *Вестник Московского университета МВД России*, № 12, с. 232–233.
- Райгородский, Д. Я. (2003) *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара: Бахрах-М, 672 с.
- Райкова, Е. Ю. (2011) Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий. *Молодой ученый*, т. 2, № 5 (28), с. 92–98.
- Сюртукова, Е. Ю. (2014) *Организационные и личностные детерминанты психического выгорания в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, 234 с.
- Форманюк, Т. В. (1994) Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*, № 6, с. 57–64.
- Шпет, М. С. (2016) Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание в контексте психологических и социально-психологических исследований. *Научный альманах*, № 2-4 (16), с. 207–209.
- Brähler, E., Scheer, J. W. (1995) *Der Gießener Beschwerdebogen (GGB)*. Bern: Huber Verlag, 175 p.
- Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1, pp. 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Kondo, K. (1991) Burnout syndrome. *Asian Medical Journal*, vol. 34, no. 11, pp. 49–57.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources*. pp. 191–218.
- Pines, A. M. (1993) Burnout: An existential perspective. In: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis Publ., pp. 33–51.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. (2004) Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, vol. 25, no. 3, pp. 293–315. <http://dx.doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D. (1998) *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis Publ., 232 p. <https://doi.org/10.1201/9781003062745>

References

- Ababkov, V. A., Babin, S. M., Isurina, G. L. et al. (1993) *Primenenie Gissenskogo oprosnika somaticheskikh zhalob v klinike pogranychnykh nervno-psikhicheskikh i somaticheskikh rasstrojstv [Application of the Giessen Subjective Complaints List in the clinic of borderline neuropsychiatric and somatic disorders]*. Saint Petersburg: Bekhterev Psychoneurological Institute Publ., 24 p. (In Russian)
- Anan'ev, B. G. (2001) *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]*. 3rd ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 288 p. (In Russian)
- Boyko, V. V. (1999) *Sindrom "emotsional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshchenii [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 105 p. (In Russian)
- Boyko, V. V. (2016) *Psikhoenergetika [Psychoenergetics]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 416 p. (In Russian)
- Brähler, E., Scheer, J. W. (1995) *Der Gießener Beschwerdebogen (GGB) [The Giessen complaint form (GGB)]*. Bern: Huber Verlag, 175 p. (In German)
- Formanyuk, T. V. (1994) Sindrom «emotsional'nogo sgoraniya» kak pokazatel' professional'noj dezadaptatsii uchitelya [Syndrome of emotional burnout as an indicator of teacher professional maladjustment]. *Voprosy psikhologii*, no. 6, pp. 57–64. (In Russian)
- Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1, pp. 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (In English)
- Goleva, N. V. (2016) Issledovanie vliyaniya emotsional'nogo vygoraniya na razvitie psichosomaticheskikh rasstrojstv u meditsinskikh rabotnikov [A study of the impact of emotional burnout on the development of psychosomatic disorders in health workers]. In: I. O. Loginov (ed.). *Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyj resurs i zhiznennyj potentsial. Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [The III International scientific and practical conference "Psychological health of the person: Life resource and life potential"]*. Krasnoyarsk: Verso Publ., pp. 256–262. (In Russian)

- Grabe, M. (2008) *Sindrom vygoraniya — bolezni' nashego vremeni: pochemu lyudi vygorayut i chto mozhen protiv etogo predprinyat'* [Burnout syndrome — the disease of our time: Why people burn out and what can be done against it]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 96 p. (In Russian)
- Kondo, K. (1991) Burnout syndrome. *Asian Medical Journal*, vol. 34, no. 11, pp. 49–57. (In English)
- Kozilova, L. V., Chvyakin, V. A. (2017) Psikhosomaticheskie rasstrojstva zdorov'ya u professorsko-prepodavatel'skogo sostava kak sledstvie intolerantnoj ustanovochnoj aktivnosti lichnosti [Psychosomatic health disorders of the teaching staff as a consequence of the intolerant setting activity of the person]. *Pedagogicheskij zhurnal — Pedagogical Journal*, vol. 7, no. 2A, pp. 449–460. (In Russian)
- Maslach, K. (2001) *Professional'noe vygoranie: kak lyudi spravlyayutsya. Praktikum po sotsial'noj psikhologii* [Job burnout: How people cope. Experiencing social psychology]. Saint Petersburg: Piter Publ., 234 p. (In Russian)
- Orel, V. E. (1999) Issledovanie fenomena psikhicheskogo vygoraniya v otechestvennoj i zarubezhnoj psikhologii [Research of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology]. In: A. V. Karpov (ed.). *Problemy obshchej i organizatsionnoj psikhologii* [Problems of general and organizational psychology]. Yaroslavl: P. G. Demidov Yaroslavl State University Publ., pp. 76–97. (In Russian)
- Orel, V. E. (2001) Fenomen "vygoraniya" v zarubezhnoj psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy ["Burnout" phenomenon in foreign psychology: Empirical study and prospects]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psikhologicheskii Zhurnal*, vol. 22, no. 1, pp. 90–101. (In Russian)
- Orel, V. E. (2005) *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Mental burnout syndrome personality]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ., 330 p. (In Russian)
- Petrov, A. P. (2013) Organizatsionnye faktory sindroma emotsional'nogo vygoraniya [Organizational factors of burnout]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*, no. 12, pp. 232–233. (In Russian)
- Rajgorodskij, D. Ya. (2003) *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnostics. Methods and tests]. Samara: Bakhrakh-M Publ., 672 p. (In Russian)
- Rajkova, E. Yu. (2011) Terapiya i profilaktika professional'nogo vygoraniya u predstavitelej pomagayushchikh professij [Therapy and prevention of professional burnout in representatives of helping professions]. *Molodoj uchenyj*, vol. 2, no. 5 (28), pp. 92–98. (In Russian)
- Shpet, M. S. (2016) Faktory, vliyayushchie na emotsional'noe vygoranie v kontekste psikhologicheskikh i sotsial'no-psikhologicheskikh issledovanij [Factors influencing emotional burnout in the context of psychological and socio-psychological research]. *Nauchnyj al'manakh — Science Almanac*, no. 2-4 (16), pp. 207–209. (In Russian)
- Syurtukova, E. Yu. (2014) *Organizatsionnye i lichnostnye determinanty psikhicheskogo vygoraniya v deyatel'nosti pedagogov doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdenij* [Organizational and personal determinants of mental burnout in the activities of teachers of preschool educational institutions]. PhD dissertation (Psychology). Yaroslavl, P. G. Demidov Yaroslavl State University, 234 p. (In Russian)
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources*. pp. 191–218. (In English)
- Pines, A. M. (1993) Burnout: An existential perspective. In: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis Publ., pp. 33–51. (In English)
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. (2004) Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, vol. 25, no. 3, pp. 293–315. <http://dx.doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D. (1998) *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis Publ., 232 p. <https://doi.org/10.1201/9781003062745> (In English)
- Valeeva, G. V., Tyumaseva, Z. I., Orekhova, I. L. (2015) Kompleksnoe izuchenie sub'ektivnoj sostavlyayushchej zdorov'ya [Comprehensive study of the subjective component of health]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noj raboty — Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, vol. 23, no. 1, pp. 24–29. (In Russian)
- Velichkovskaya, S. B. (2008) Differentsiatsiya negativnykh posledstvij stressa i razvitie sindroma vygoraniya v deyatel'nosti pedagogov [Differentiation of the negative consequences of stress and the development of burnout syndrome in the activities of teachers]. In: V. V. Luk'yanov, N. E. Vodop'yanova, V. E. Orel et al. (eds.). *Sovremennye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professij* [Modern problems of researching the burnout syndrome among specialists in communicative professions]. Kursk: Kursk State University Publ., 336 p. (In Russian)
- Vodop'yanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: Diagnosis and prevention]. 2nd ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 336 p. (In Russian)

Сведения об авторе

ПЕРВИТСКАЯ Алена Михайловна — Alena M. Pervitskaya

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: 1196-4317, e-mail: alenka3@yandex.ru

Кандидат психологических наук, доцент.