

УДК 159.913

DOI: 10.21779/2542-0313-2025-40-1-135–144

М. К. Омарова, Д. У. Черкесова, А. М. Аликберова

Синдром профессионального выгорания у представителей педагогической и экономической профессий

Дагестанский государственный университет; Россия, 367000, г. Махачкала, ул. М. Гаджиева, 43а; adiyat_86@mail.ru, maakaom@mail.ru, cher2005@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы профессионального выгорания у представителей различных специальностей. Отмечается, что остроту проблема выгорания приобретает в период кризиса в политической, экономической и социальной сферах жизни общества. Эмоциональное выгорание, появляющееся в процессе выполнения профессиональной деятельности, характеризуется как профессиональный стресс, в Международной классификации болезней выделяющийся в самостоятельную рубрику. Возникновение профессионального выгорания в своей основе имеет такие особенности трудовой деятельности, как перегрузки, эмоциональные и физические, неудовлетворительные условия труда и размер заработной платы, индивидуально-психологические характеристики работника и пр. Согласно мнению Маслач К., автора термина «выгорание», проблема требует серьезного отношения и профилактики его появления.

Представлен анализ результатов эмпирического исследования, целью которого было изучение психологических особенностей протекания синдрома эмоционального выгорания у работников, представляющих педагогическую и экономическую профессии. Установлено, что достоверных различий в уровне тревожности, эмоционального выгорания, профессионального стресса и напряженности в сравниваемых группах работников нет. При этом выявлены различия в корреляционных связях между указанными характеристиками.

Анализ показал, что у педагогов эмоциональное истощение связано с личностной и ситуативной тревожностью, а в группе экономистов таких взаимосвязей не обнаружено. В обеих группах испытуемых установлены статистически значимые достоверные связи между показателями «психологического стресса» и «эмоционального истощения», основным составляющим профессионального выгорания и «общим показателем синдрома выгорания», а связь психологического стресса с «деперсонализацией» выявлена только у представителей педагогической профессии.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, стресс, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

Изучение реакции людей на стрессовую ситуацию выявило зависимость психосоматического состояния человека от его профессиональной деятельности, в связи с чем появились понятия психическое выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание и т. д. Проблема выгорания особенно актуализируется в период острого кризиса в политической, экономической и социальной сферах жизнедеятельности общества.

Эмоциональное состояние, сопровождающее работника в процессе профессиональной деятельности, сопряженной с возникающими острыми ситуациями и появлением изменений, имеющих психосоматическую природу, позиционируется как следствие

профессионального стресса, который в Международной классификации болезней выделяется в самостоятельную рубрику (МКБ-10) [9].

В основе профессионального стресса индивида лежат характеристики трудовой деятельности – эмоциональные и физические перегрузки, слабо очерченные представления о том, что входит в его обязанности и каковы полномочия, условия труда, слишком частая смена требований к профессиональным навыкам, отсутствие движения по карьерной лестнице, неудовлетворяющий размер заработной платы, проблемы в коммуникативной сфере сотрудника, а также его индивидуально-психологические особенности. Вне зависимости от того, насколько перечисленные факторы рассматриваются с точки зрения их объективности или субъективности, они в определенной степени оказывают влияние на работоспособность и общее психологическое состояние работника [5].

Достаточно часто в научной литературе вместе с понятием профессионального стресса можно встретить и понятия эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание и психическое выгорание.

Термин «эмоциональное выгорание» в современной науке принадлежит американскому психологу К. Маслач, давшей характеристику данному явлению в семидесятых годах прошлого столетия. Согласно её определению, эмоциональное выгорание выражается в психическом и эмоциональном истощении воздействия длительного стресса на рабочем месте. Эмоциональное выгорание, как и профессиональное выгорание, в Международной классификации болезней выделяется в отдельную рубрику (МКБ-11) и признаётся как проблема, требующая к себе серьёзного отношения и проведения профилактических мероприятий [10].

Одним из главных признаков эмоционального выгорания, по мнению большинства исследователей, является постоянное чувство усталости и истощения, как физического, так и эмоционального. Человек может испытывать постоянный апатичный настрой, безразличие к тому, что происходит вокруг него, утрачивая постепенно интерес к работе и жизни в целом.

В модели К. Маслач СЭВ включает в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Эмоциональное истощение проявляется в физической усталости, эмоциональном напряжении, упадке сил, сокращении эмоциональных ресурсов. Появление циничного, негативно окрашенного и отстраненного отношения к объектам труда говорит о наличии деперсонализации. Когда у работника снижается уверенность в своей профессиональной компетентности, а в профессиональном плане он рассматривает себя только в негативном свете, можно говорить о редукции профессиональных достижений [11].

В подходах российских психологов Бойко В. В. и Гришиной И. В. представления об эмоциональном выгорании даны более широко. Гришина И. В. предлагает рассматривать эмоциональное выгорание в качестве особого состояния, которое нуждается в экзистенциальном описании, поскольку оно проявляется не только в профессиональной сфере, но и в других областях жизни. Любая жизненная ситуация может изменить свою окраску при болезненном разочаровании в работе как способе обретения смысла жизни [6].

Бойко В. В. говорит о выгорании как динамическом процессе, имеющем несколько стадий развития, вызревающих поэтапно. Это защитный механизм, который проявляется в полном или частичном исключении эмоциональных реакций при столкновении с определенными психотравмирующими обстоятельствами [3].

В последние годы по проблеме профессионального выгорания проводится большое количество исследований, в которых изучаются психологические факторы его возникновения и степени выраженности. Одни исследования показали, что профессиональному выгоранию чаще всего подвержены работники с экстернальным локусом контроля, т. е. склонные к перенесению ответственности за свою жизнь на внешние факторы [8]. Другие – выявили зависимость интенсивности профессионального выгорания от предпочитаемых жизненных стратегий. К примеру, люди, выбирающие пассивные тактики противостояния стрессу, часто имеют высокий уровень профессионального выгорания, чем те, кто имеет активную жизненную позицию в отношении стресс-факторов и т. д. [1].

Также исследования синдрома показали, что с профессиональным стрессом наиболее часто сталкиваются специалисты, объектом труда у которых являются люди, в то время как работники, труд которых связан с материальными объектами и обработкой информации, сталкиваются с проблемой стресса в меньшей степени [7].

С целью изучения психологических особенностей протекания синдрома эмоционального выгорания у работников, представляющих педагогическую и экономическую профессии, нами было проведено эмпирическое исследование. Для достижения поставленной цели необходимо было решение следующих задач:

1. Выявить уровень тревожности, психологического стресса и профессионального выгорания у специалистов в области педагогики и экономической сфере;
2. Изучить корреляционные связи между показателями тревожности, психологического стресса и профессионального выгорания в выборке испытуемых;
3. Провести анализ полученных эмпирических данных и сделать выводы.

На основе анализа научной литературы по проблеме профессионального выгорания как составляющей психологического стресса нами была сформулирована гипотеза о том, что степень выраженности профессионального выгорания связан с уровнем психологического стресса и тревожностью. Как частная гипотеза выступало предположение о существовании особенностей профессионального выгорания у работников различных специальностей.

Для получения эмпирических данных нами были использованы: Опросник профессионального выгорания (MBI) К. Масlach; «Методика оценки ситуационной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина и «Методика оценки состояния психологического стресса» (PSM-25) Лемура–Тесье–Филлиона.

Выборка испытуемых включала в себя 84 человека в возрасте 30–40 лет со стажем работы не менее 10 лет. Все респонденты женского пола: 40 из них – педагоги средних образовательных учреждений и 44 – экономисты различных коммерческих организаций. Исследование проводилось в г. Махачкале в 2023 году.

Анализ и интерпретация результатов исследования

Первым шагом в статистическом анализе полученных эмпирических данных была проверка на нормальность распределения по всем шкалам использованных методик в каждой эмпирической группе респондентов, для чего применялся одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова. В таблице 1 представлены результаты проверки в группе педагогов.

Таблица 1. Одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова для шкал методик в группе учителей

		Тревожность (методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л.Ханина)		Профессиональное выгорание				Психологический стресс
		СТ	ЛТ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция проф. достижений	Системный индекс синдрома перегорания	Психическая напряженность
N		40	40	40	40	40	40	40
Параметры нормального распределения	Среднее значение	38,840	40,880	18,680	11,160	27,680	,3156	92,000
	Среднеквадратичные отклонения	9,6639	10,0760	8,7356	4,9555	8,0815	,12159	25,9310
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,140	,065	,183	,195	,226	,133	,100
	Положительные	,140	,062	,183	,195	,101	,133	,100
	Отрицательные	-,076	-,065	-,102	-,171	-,226	-,058	-,068
Статистика критерия		,140	,065	,183	,195	,226	,133	,100
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200	,200	,030 ^c	,015 ^c	,002 ^c	,200	,200

ЛТ – личностная тревожность

СТ – ситуативная тревожность

Как видно из таблицы 1, нормальное распределение значений выявлено по шкалам «ситуативная и личностная тревожность» методики Спилберга–Ханина, «системный индекс синдрома перегорания» опросника К. Маслач и «психическая напряженность» методики Лемура–Тесье–Филлиона.

В таблице 2 отражены результаты проверки на нормальность распределения в группе респондентов-экономистов.

Таблица 2. Одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова для шкал методик в группе экономистов

		СТ	ЛТ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция проф. достижений	Системный индекс синдрома перегорания	Показатель психической напряженности
N		44	44	44	44	44	44	44
Параметры нормального распределения	Среднее значение	36,889	38,259	19,704	11,630	28,148	,3530	88,407
	Среднеквадратичные отклонения	9,3164	9,4037	9,8012	6,0329	6,5616	,13341	25,4638
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,186	,154	,166	,199	,208	,140	,081
	Положительные	,163	,154	,166	,199	,079	,140	,081
	Отрицательные	-,186	-,105	-,135	-,151	-,208	-,099	-,074
Статистика критерия		,186	,154	,166	,199	,208	,140	,081
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,017	,099	,055	,007	,004	,187	,200

ЛТ – личностная тревожность

СТ – ситуативная тревожность

В этой части выборки испытуемых нормальное распределение значений отмечено по шкале «личностной тревожности», шкале «эмоционального истощения» и, как в группе педагогов, по шкалам «системный индекс синдрома перегорания» опросника К. Маслач и «психическая напряженность» методики Лемура–Тесье–Филлиона. На основании полученных данных можно говорить о правомерности дальнейшего использования методов как параметрической, так и непараметрической статистики для решения поставленных в работе задач и проверки выдвинутых гипотез.

Далее нами было проведено сравнение средних значений по шкалам примененных методик в двух изучаемых группах испытуемых. Для этого был применен t-критерий Стьюдента для независимых групп. Анализ результатов показал, что различий в уровнях ситуативной и личностной тревожности, а также в уровнях психической напряженности и эмоционального выгорания нет.

Надо отметить, что средний уровень личностной тревожности, как черта характера, положительно сказывается на процессе исполнения профессиональных обязанностей, поскольку в достаточно высокой степени связан с такими личностными характеристиками, как ответственность, добросовестность и педантичность. Умеренный уровень ситуативной тревожности говорит о том, что человека может эффективно справляться с состоянием тревоги и даже использовать тревожные ситуации с пользой для

дела. То есть умеренная тревожность помогает поддерживать осторожность и концентрацию внимания, необходимую и полезную в некоторых ситуациях. Средний уровень тревожности не вызывает особых проблем в обычной жизни, помогает сохранить бдительность и осторожность, но при этом не мешает нормальному функционированию и адаптации к ситуации.

Показатели состояния психологического стресса в обеих группах приближаются к нижней границе средних значений, что говорит о необходимости соблюдения правильного соотношения времени, затрачиваемого на труд и на отдых, снижения хотя бы на время выполняемой нагрузки, о необходимости останавливаться, чтобы отдохнуть и удовлетворить потребность в полноценном сне.

Изучение проблемы профессионального выгорания у педагогов и экономистов показало, что представители обеих профессий чаще всего имеют оптимальные показатели по шкале «эмоционального истощения» и достаточно высокие показатели по шкалам «деперсонализации» и «редукции профессиональных достижений».

Специалистов со средними показателями эмоционального истощения отличают снижение общего эмоционального фона, подвижности эмоциональных реакций, редукция позитивных эмоций в ходе осуществления профессиональной деятельности, частичная утрата интереса к работе и общению с коллегами.

Высокий уровень деперсонализации характеризуется равнодушным или циничным отношением к работе и объектам труда, когда наблюдается полное отстранение и безразличие к процессу и результатам своей профессиональной деятельности.

Одним из возможных объяснений проявления деперсонализации и редукции профессиональных достижений может быть их связь с пассивными механизмами психологической защиты в ситуации хронического переживания стресса.

Следующим шагом в изучении особенностей профессионального выгорания у представителей педагогической и экономической специальностей было выявление связей между показателями эмоционального выгорания, личностной и ситуативной тревожности, профессионального стресса и уровня психической напряженности в каждой из выделенных эмпирических групп. Нами была применена процедура корреляционного анализа (по Спирмену). В таблице 3 показаны выявленные коэффициенты корреляции между шкалами, направленными на изучение указанных характеристик в группе педагогических работников.

Таблица 3. Коэффициенты корреляции между шкалами методики Маслач К. и шкалами методик Спилбергера–Ханина и Лемура–Тесье–Филлиона в группе педагогов

Шкалы опросника выгорания		Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Показатель психической напряженности
Эмоциональное истощение	Коэффициент корреляции	,591**	,514**	,580**
	Знач. (2-сторонняя)	,002	,009	,002
Деперсонализация	Коэффициент корреляции	,394	,434*	,481*
	Знач. (2-сторонняя)	,051	,030	,015

Редукция проф. достижений	Коэффициент корреляции	,245	,012	,059
	Знач. (2-сторонняя)	,239	,954	,780
Системный индекс синдрома перего- рания	Коэффициент корреляции	,714**	,437*	,576**
	Знач. (2-сторонняя)	,000	,029	,003
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).				

Также процедура корреляционного анализа была проведена в группе испытуемых экономической специальности. В таблице 4 отражены выявленные взаимосвязи.

Таблица 4. Коэффициенты корреляции между шкалами методики Маслач К. и шкалами методик Спилбергера-Ханина и Лемура-Тесье-Филлиона в группе экономистов

Шкалы опросника выгорания		Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Показатель психической напряженности
Эмоциональное истощение	Коэффициент корреляции	,229	,105	,605**
	Знач. (2-сторонняя)	,250	,602	,001
Деперсонализация	Коэффициент корреляции	,099	,125	,068
	Знач. (2-сторонняя)	,622	,535	,738
Редукция проф. достижений	Коэффициент корреляции	,178	-,015	,224
	Знач. (2-сторонняя)	,373	,941	,262
Системный индекс синдрома перего- рания	Коэффициент корреляции	-,004	,241	,437*
	Знач. (2-сторонняя)	,982	,227	,023
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).				

Как видно из представленных таблиц, существуют значимые связи между показателями эмоционального истощения и личностной ($r = 0,514$, $p = 0,009$) и ситуативной ($r = 0,591$, $p = 0,002$) тревожности у представителей педагогической специальности. В группе экономистов таких связей не выявлено. При том, что коэффициенты корреляции средние, уровень статистической значимости высокий. То есть чем сильнее выражена личностная тревожность как конституциональная черта, лежащая в основе восприятия достаточно широкого спектра ситуаций как угрожающих и вызывающих ответную реакцию, а также чем больше индивид испытывает напряжение, беспокойство, озабоченность, тем ярче проявляются снижение эмоционального тонуса, повышенная психическая истощаемость, ощущение пресыщенности работой, утрата интереса и по-

ложительных чувств к окружающим, а также неудовлетворенность собственной жизнью в общем.

Статистически достоверные связи выявлены между психологическим стрессом и основными составляющими профессионального выгорания – эмоциональным истощением (педагоги – $r = 0,580$, $p = 0,002$; экономисты – $r = 0,605$, $p = 0,002$); деперсонализацией (педагоги – $r = 0,481$, $p = 0,015$); общим показателем синдрома выгорания (педагоги – $r = 0,576$, $p = 0,003$; экономисты – $r = 0,437$, $p = 0,023$).

Корреляционный анализ связей профессионального выгорания с уровнем психической напряженности в двух изучаемых группах специалистов показал, что между психологическим стрессом и личностной тревожностью у педагогов существует достаточно тесная связь ($r = 0,666$, $p = 0,000$), а связь с ситуативной тревожностью у педагогов проявляется заметно сильнее ($r = 0,657$, $p = 0,000$), чем у экономистов ($r = 0,413$, $p = 0,032$).

Таким образом, результаты анализа показали различия корреляционных связей между психодиагностическими показателями по некоторыми шкалам использованных методик. Так, в группе педагогов обнаружены взаимосвязи между шкалами «эмоционального истощения» и «личностной» и «ситуативной» тревожностью, в то время как в группе экономистов таковые отсутствуют. В обеих группах испытуемых установлены статистически значимые достоверные связи между показателями «психологического стресса» и «эмоционального истощения», основным составляющим профессионального выгорания и «общим показателем синдрома выгорания», а связь психологического стресса с «деперсонализацией» выявлена только у представителей педагогической профессии.

Далее достоверные связи выявлены между шкалами «психологического стресса» и «личностной» и «ситуативной» тревожностью у педагогов, в то время как у экономистов есть связь только с «ситуативной» тревожностью, и выражена она в меньшей степени.

Следует отметить, что сбор эмпирических данных был выполнен в начале учебного года, однако, несмотря на это, особенности показателей связей у педагогов, отличающиеся от показателей в группе экономистов, свидетельствуют о том, что у лиц, занятых в педагогической сфере, в большей мере и чувствительней проявляются связи между профессиональным выгоранием и тревожностью и психологическим стрессом, что создает риски для формирования «полноценного» синдрома эмоционального выгорания в процессе осуществления деятельности [2; 4].

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет говорить о подтверждении гипотезы о том, что степень выраженности профессионального выгорания связана с уровнем психологического стресса и тревожности взаимосвязаны, что профессиональное выгорание у представителей различных профессий имеет свои специфические особенности.

Литература

1. Асеева, И. Н. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. Н. Асеева. – Самара, 2007. – 24 с.
2. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общая ред. В. М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2017. – 240 с.

3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер 2005. – 278 с.
4. Верченко, И. А. Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов / И. А. Верченко // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-professionalnoe-vygoranie-pedagogov> (дата обращения: 12.04.2024)
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова – СПб.: Речь, 2013. – 398 с.
6. Гришина, И. В. Управление стрессом. – 9-е изд. / И. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2014. – 496 с. (Серия «Мастера психологии»).
7. Зимирева, М. Э. Повышение стрессоустойчивости педагогов / М. Э. Зимирева // Дошкольная педагогика. 2012. № 9. – С. 58–61.
8. Лукина, В. С. Взаимосвязь профессионального выгорания и локуса контроля / В. С. Лукина, А. Р. Бурлакова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Сер.: Педагогика. Психология. Философия. 2018. № 4 (12). – С. 91–95.
9. Международная классификация болезней 10-го пересмотра. – URL: <https://mkb-10.com> (дата обращения: 17.04.2024).
10. Международная классификация болезней 11-го пересмотра. – URL: <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 17.04.2024).
11. Maslach, C. Burnout: The cost of caring. Englewood Cliffs / C. Maslach. NJ: Prentice Hall, 1982.

*Поступила в редакцию 6 сентября 2024 г.
Принята 28 сентября 2024 г.*

UDC 159.913

DOI: 10.21779/2542-0313-2025-40-1-135–144

The Syndrome of Professional Burnout in Representatives of Pedagogical and Economic Professions

M. K. Omarova, D. U. Cherkesova, A. M. Alikberova

*Dagestan State University; Russia, 367000, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a;
adiyat_86@mail.ru, makaom@mail.ru, cher2005@mail.ru*

Abstract. The article discusses the problems of professional burnout among representatives of various specialties. It is noted that the problem of burnout becomes acute during the crisis in the political, economic and social spheres of society. Emotional burnout, which appears in the process of performing professional activities, is characterized as professional stress, which is more often classified as an independent category in the International Classification. The emergence of professional stress is based on such features of work activity as overloads, emotional and physical, unsatisfactory working conditions and wages, individual psychological characteristics of the employee, etc. According to K. Maslach, the author of the term "burn-out", the problem requires serious attitude and prevention of its occurrence. The analysis of the results of an empirical study is presented, the purpose of it was to study the psychological features of the course of emotional burn-out syndrome in employees repre-

senting pedagogical and economic professions. It has been established that there are no significant differences in the level of anxiety, emotional burnout, occupational stress and tension in the compared groups of employees. At the same time, differences in correlations between these characteristics were revealed. The analysis showed that teachers' emotional exhaustion is associated with personal and situational anxiety, but no such relationships were found in the group of economists. In both groups of subjects, statistically significant reliable relationships were established between indicators of "psychological stress" and "emotional exhaustion", the main component of professional burn-out and the "general indicator of burnout syndrome", and the relationship between psychological stress and "depersonalization" was revealed only among representatives of the teaching profession.

Keywords: emotional burnout, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, stress, personal anxiety, situational anxiety.

Received 6 September, 2024
Accepted 28 September, 2024