



**Центр экстренной психологической помощи
Московского городского психолого-
педагогического университета
Московский НИИ психиатрии**



Признаки эмоционального выгорания и профессиональной деформации характера среди сотрудников образовательных учреждений

Банников Г.С., Вихристюк О.В.

Синдром эмоционального выгорания(англ. *burnout*)

Проявляется:

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И
КОГНИТИВНЫМ ИСТОЩЕНИЕМ
- ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ И
ДРУГИМИ НЕВРОТИЧЕСКИМИ
РАССТРОЙСТВАМИ
- УСТОЙЧИВОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ
ЛИЧНОСТИ

- В настоящее время синдром профессионального (эмоционального) выгорания входит в рубрику Международной классификации болезней (МКБ-10: Z73 — «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни»).
- Однако, по своим проявлениям он соответствует диагнозу «Расстройство адаптации» или «психогенной депрессии», или «невротического развития личности»

Заболеваемость среди педагогов

Только 3,7% учителей имеют первая группа здоровья, одно заболевание имеют 39% учителей, а два и более - почти 50%. (Коробейников А. 2006)

Врачи выделяют три самых распространенных системзаболевания среди педагогов:

- сердечно-сосудистые,
- желудочно-кишечные расстройства
- нарушения опорно-двигательного аппарата.
- В качестве специфического расстройства, связанного с профессиональной деятельностью учителя можно также выделить функциональные дисфонии

(Летова А.В., Романенко С.Г., Вельтищев Д.Ю., 2008).

Цель исследования

С целью выявления признаков эмоционального выгорания и профессиональной деформации характера обследовано:

- 129 студентов МГПУ (25% муж., 75% жен., сред. возраст 19,5 лет)
 - 60 педагогов образовательных учреждений города Москвы (100% жен., сред. возраст 43,5 лет).
- 300 военнослужащих (60% муж., 40% жен., сред. возраст 36,8 лет)

Задачи исследования:

- Уточнение специфики развития и формирования проявлений эмоционального выгорания специалистов, работающих в системе образования.
- Анализ данных эмпирического исследования психологического состояния педагогических работников.
- Выявление факторов риска развития эмоционального выгорания и поведенческих нарушений у педагогических работников.

Методы обследования

Методики/группы обследуемых	Студенты МГПУ (N129)	Педагоги ОУ (N60)	Военнослужащие (N300)
Индекс хорошего самочувствия (World health organization, WHO-5)	да	да	да
Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Hospital anxiety and depression scale; HADS; Zigmond A.S., Snaith R.P.)	нет	да	да
Опросник Басса-Перри. Выявление степени выраженности Физической агрессии, Гнева, Враждебности	да	да	нет
Опросник личностных расстройств PDQ-IV (Personality Disorders Questionnaire; Hyler S.E.)	Только три шкалы отвечающие за психопатизацию	да	да
Клиническая шкала самоотчета (Symptom Check List-90-Revised; SCL-90-R; L. Derogatis et. al.).	нет	да	да
Методика исключения понятий «Пятый лишний»	нет	да	да
Проведение второго этапа исследования (индивидуальное собеседование)	Да (группа риска 15 человек)	Да (30 человек)	Нет

Этапы исследования

1 этап – разработка и теоретическое обоснование инструмента скрининга проявлений эмоционального выгорания

2 этап – скрининг проявлений эмоционального выгорания. Выявление группы риска

3 этап – углубленная диагностика проявлений эмоционального выгорания группы риска

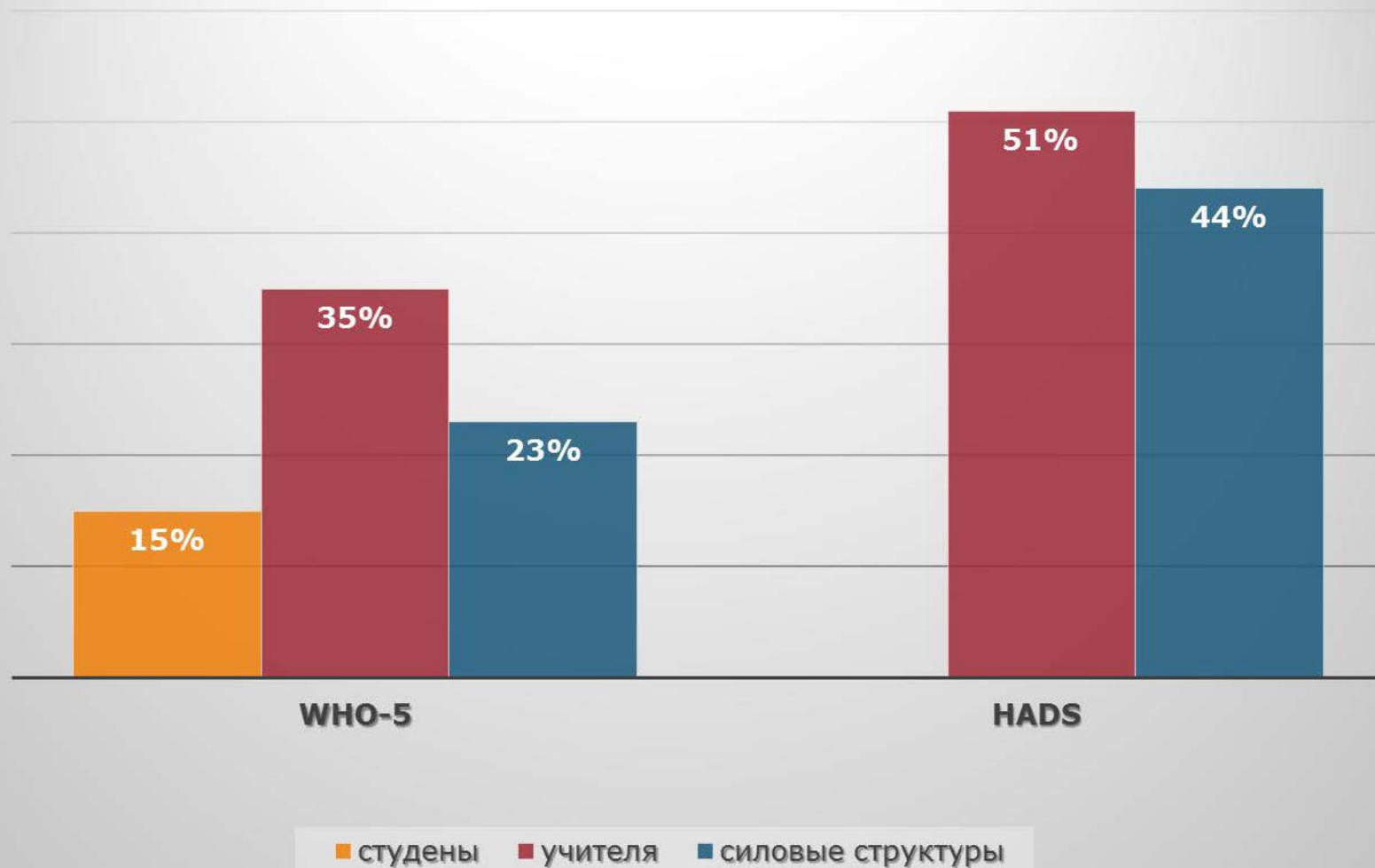
4 этап – обработка и интерпретация полученных результатов с целью их уточнения и при необходимости замена методик

5 этап – создание и внедрение в практику автоматизированной компьютерной программы, с целью оптимизации работы специалистов первичного психодиагностического звена.

Результаты I этапа исследования (скрининг)

- Скрининг выявил у 50% обследуемых признаки тревожно-депрессивного состояния, особое место занимают психосоматические симптомы.
 - В 15% наблюдений отмечались повышенная гневливость, раздражительность.
 - В 25% наблюдений были выявлены заострения (акцентуации) характера преимущественно за счет подозрительности и тревожности.

Результаты исследования эмоциональной сферы (% подозрение на депрессию)

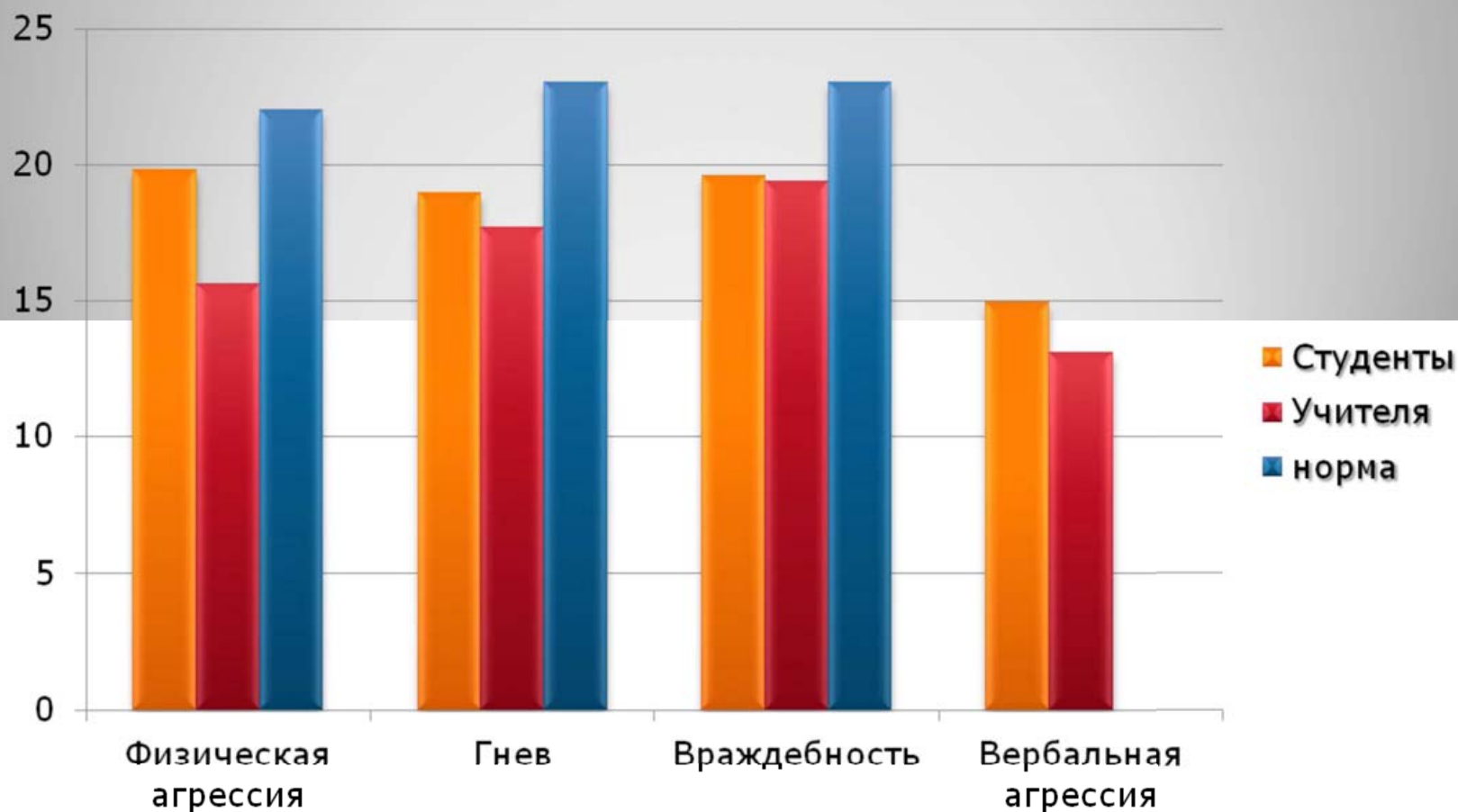


Результаты исследования мышления

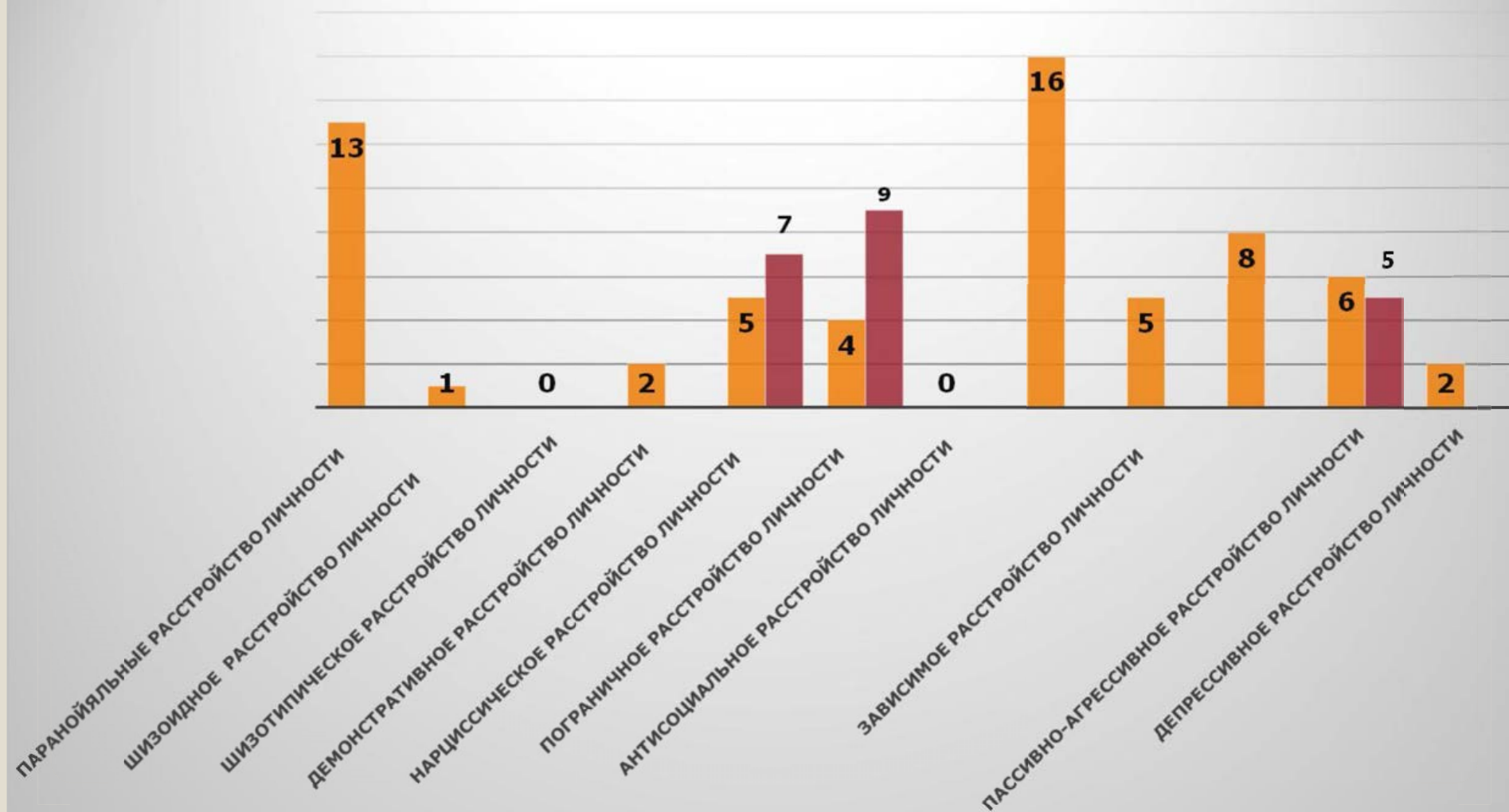
(1-2 ошибки норма, 3-4 пограничная форма свыше клиническая)



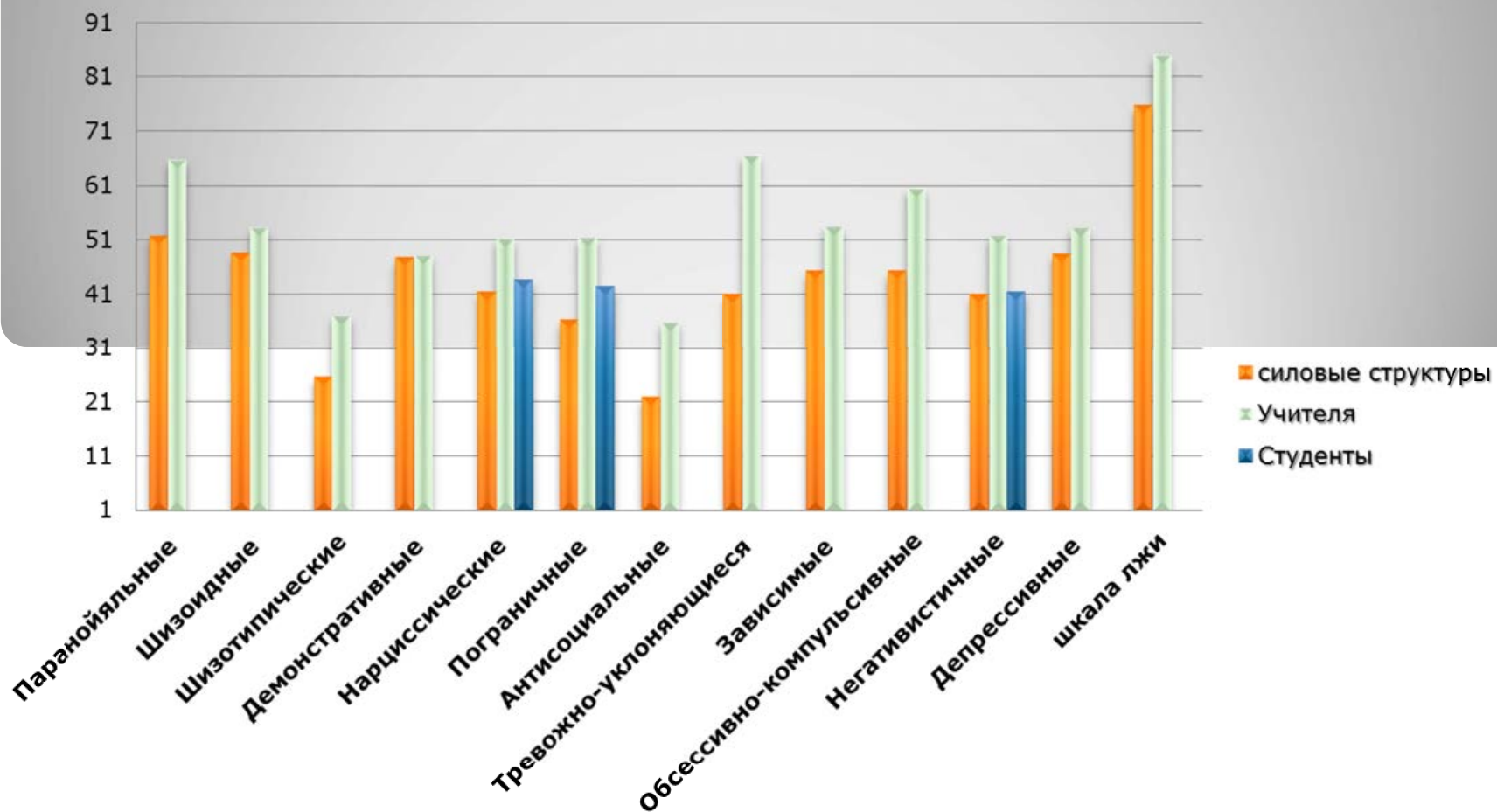
Результаты исследования физической агрессии, гнева и враждебности (опросник Басса-Перри)



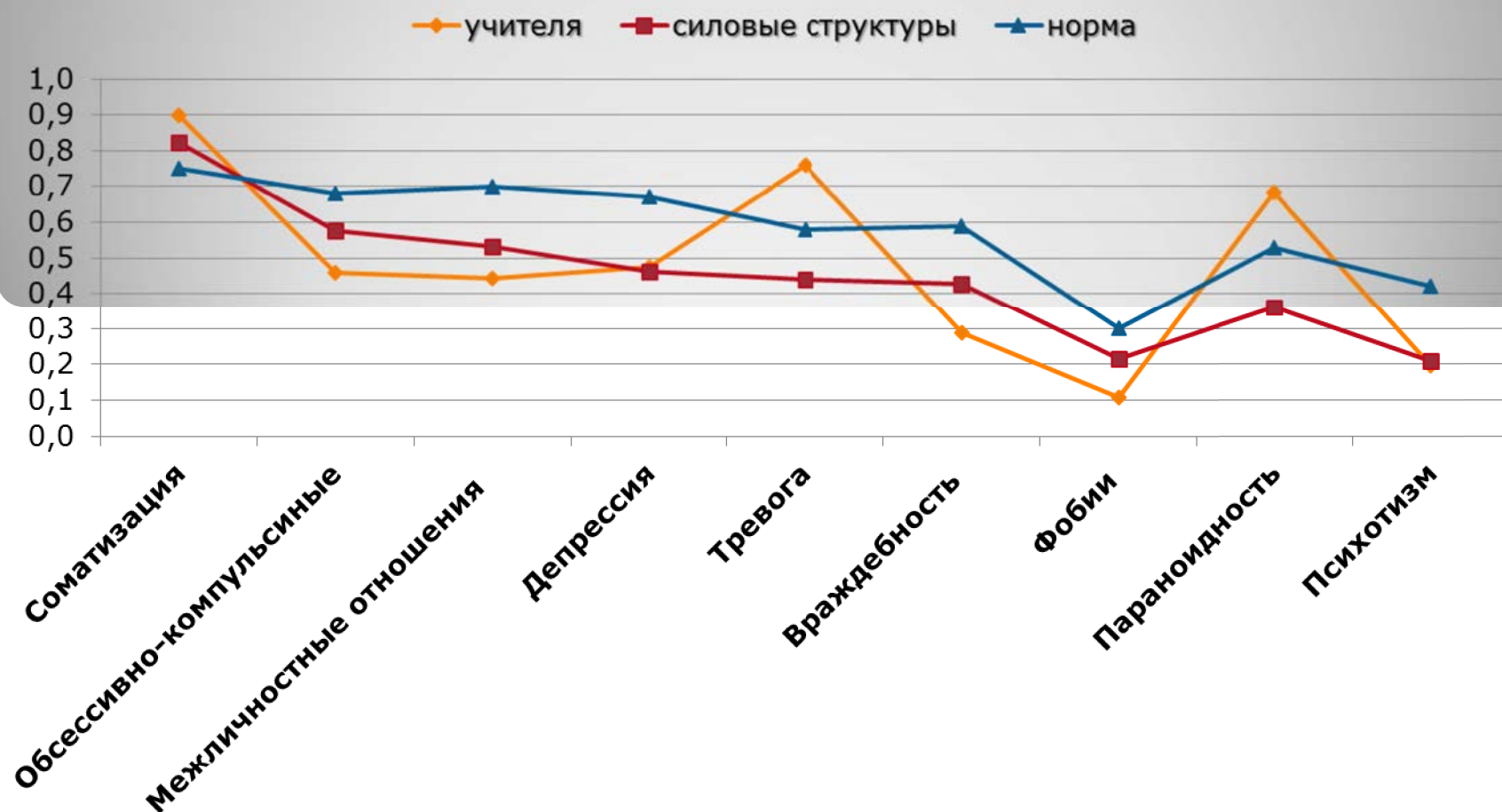
Распределение по характерологическим акцентуациям в группе «учителя» и «студенты»



Результаты сравнительного анализа характерологического профиля в выделенных группах



Основные результаты на выявление структуры невротических расстройств (SCL-90)



Результаты II этапа исследования

- С целью уточнения состояния было проведено собеседование с 35 преподавателями.
- У 10 (16,5% от общей выборки) из них были определены устойчивые изменения в эмоциональной и соматической сферах, как правило в сочетании с нарастающими изменениями характера в сторону подозрительности и тревожности.
 - Такое устойчивое изменение структуры личности и психического состояния может указывать на профессиональную деформацию обследуемых.
- Состояние соответствует 2-ой с переходом на 3-ью стадию выгорания по (К. Маслач, 1982)

Экспертное заключение по данным проведенного скрининга¹

ФИО 11-Ф Возраст обследуемого 39 М ☒ Ж ☐
 Код обследуемого 18.05.2015 Дата проведения скрининга (число, месяц, год)
 На бумажном носителе ☒ На электронном носителе ☐
 Контакты (телефон) _____ Должность (профессия) _____ Форма предоставления данных 1-го этапа скрининга
Строительное управление Проводилась ☒ Не проводилась ☐
 Номер образовательной организации _____ Второй (очный) этап скрининга _____

Данные 1-го этапа скрининга (методики)

1. Настоящее состояние обследуемого можно охарактеризовать как:
 норма ☐
 субдепрессивное ☒ с тревожными проявлениями ☒ с агрессивными проявлениями ☐
 с нарушениями мышления ☐ тревожно-депрессивные ☐ с акцентуациями характера ☒

2. При исследовании **эмоциональной сферы** (по данным госпитальной шкалы тревоги и депрессии, Индекса короткого самочувствия):
 нарушений не выявлено ☐
 выявлены нарушения в аффективной сфере ☐
 тревожные реакции ☐ агрессивные реакции ☐ тревожно-депрессивные реакции ☒

3. При исследовании **мышления** (по данным методики «Личный опросник»):
 нарушений не выявлено ☒
 выявлены нарушения, требующие объяснения со стороны обследуемого? ☐

4. При исследовании **эмоционально-поведенческой сферы** (по данным «Опросника склонности к агрессии Босса-Пирри», «Опросника личностных расстройств PQQ-IV»):
 нарушений не выявлено ☐

¹ Для образовательных организаций:
 Письмо от 18.05.2015 № 100/2-З-С (Служба государственной инспекции по контролю за качеством образования в области образования)
 Письмо от 18.05.2015 № 100/2-З-С (Служба государственной инспекции по контролю за качеством образования в области образования)
 Письмо от 18.05.2015 № 100/2-З-С (Служба государственной инспекции по контролю за качеством образования в области образования)
 Письмо от 18.05.2015 № 100/2-З-С (Служба государственной инспекции по контролю за качеством образования в области образования)

Выявлены нарушения, выявлены показатели по шкалам: ☐
 эмоциональная сфера ☐ агрессия ☐ тревожность ☐

Наблюдается протекание **ситуаций характера**:
 параноидного типа ☒ циклоидного типа ☐ циклоидно-параноидного типа ☐
 демонстративного типа ☐ пограничного типа ☐ истерического типа ☐
 оцепененного типа ☐ застенчивого типа ☐ тревожно-успокоительного типа ☒
 депрессивного типа ☐ обсессивно-компульсивного типа ☐ пассивно-агрессивного типа ☐

Данные анамнеза

Семейное положение:
 женат/замужем ☒ разведен(а) ☐ не женат/не замужем ☐ состоит в гражданском браке ☐
 Собака в течение трех последних лет жизни: ☐
 серьезные изменения в состоянии здоровья члена семьи ☐ серьезная болезнь или травма ☒
 недавняя смерть члена семьи/близкого родственника ☐ непредвиденное увольнение с работы ☐
 уход на пенсию ☐ развод ☐ наличие черепно-мозговой травмы ☐

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные второго этапа скрининга (опроса):
 подтверждают данные 1-го этапа ☒ не подтверждают данные 1-го этапа ☐
 Примечание: Настоящее состояние определяет тревожно-депрессивными реакциями, требующими объяснения со стороны обследуемого. Рекомендациями характерными в пределах компетенции.
 Исходя из вышепредставленных данных **рекомендуется**:
☐ Профессиональная деятельность в полном объеме, без дополнительного обследования
☒ Дополнительное обследование эмоциональной, поведенческой сфер, особенностей мышления (указать направление)
☐ С учетом данных соматических нарушений в _____ сферах и данных анамнеза рекомендуется проведение углубленного клинико-психопатологического и инструментального обследования
 Подпись эксперта Григорьев Г.С. Дата 15.05.2015
 Число эксперта _____

Образец экспертного заключения

Прогностически неблагоприятные факторы влияющие на развитие эмоционального выгорания (данные опроса 20 педагогов)

- Возраст свыше 45 лет.
- Информационная перегрузка, связанная с введением новых технологий (заполнение электронного дневника и прочее).
- Ускоренный темп обучения, сокращение времени на закрепление материала.
- Увеличение времени нахождения с детьми в школе и объема выполняемых обязанностей (сопровождение детей в столовую, ведение тематических кружков после уроков, субботние экскурсии, посещение театров и пр.).
- Микроклимат в коллективе (недоброжелательные отношения среди учителей, подсиживание, усиление административного контроля и требований).
- Отсутствие «отдыха» в каникулы (проведение административных школьных мероприятий с активной включенностью учителя).
- Конфликтные отношения с родителями.
- Хронические соматические заболевания.

Механизмы развития эмоционального выгорания:

- Эмоциональное выгорание в молодом возрасте наступает в первые три года и связано с личностными особенностями (перфекционизм, ригидность, нарциссизм).
- Эмоциональное выгорание в среднем возрасте развивается на фоне дополнительных требований к исполнению новых технологий, изменения атмосферы в школе, приводящей к тревожности (страха своего несоответствия) и подозрительности, что в свою очередь приводит к соматизации.

Предложения:

- Необходимо проведение широкомасштабных исследований распространенности хронических соматических заболеваний, пограничных психических нарушений в общеобразовательных учреждениях, что будет являться основой для разработки и совершенствования принципов ранней диагностики этих расстройств, их первичной и вторичной профилактики, своевременной адекватной терапии и психосоциальной реабилитации.
- Приоритетной формой может служить многолетняя динамическая системная оценка показателей **здоровья не только у учителей, но и у студентов педагогических учебных заведений.**
- Создание Ведомственного Центра и санатория по реабилитации проявлений эмоционального выгорания работников Образовательных организаций.
- Создание анонимного телефона доверия для учителей, с возможностью консультаций у различных специалистов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

E-mail: bannikovgs@mgppu.ru

Тел.: 8(499)795-15-01