

Е.В. Майстренко, В.И. Майстренко

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ СИМПТОМОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ДОМИНАНТНОСТИ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА У ПЕДАГОГОВ ЮГРЫ

Представлены результаты исследования, посвященного установлению степени выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей школ Югры и изучению взаимосвязи между развитием симптомов фазы «резистенция» синдрома эмоционального выгорания и особенностями психической асимметрии полушарий, а также профилем латеральной организации их головного мозга.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; напряжение; резистенция; истощение; функциональная асимметрия полушарий; профиль латеральной организации.

Синдром эмоционального выгорания и его последствия являются серьёзной медицинской, социальной и экономической проблемой. Состояние эмоционального, физического и умственного истощения, возникающее в результате хронического стресса на работе, существенным образом изменяет психофизиологические параметры человека и является сложной проблемой психофизиологии. Из имеющихся последних данных следует, что профессиональному выгоранию могут подвергаться представители всех профессиональных групп, однако по-прежнему считается, что представители профессий «человек – человек» подвержены профессиональным деформациям в большей степени. Особое место занимают педагоги образовательных учреждений любого уровня.

Профессиональная деятельность педагогов характеризуется рядом особенностей, позволяющих отнести ее к группе риска возникновения и развития синдрома выгорания. При этом изменяется психосоматическое здоровье педагога и снижается эффективность его деятельности. Профессиональные деформации нарушают целостность личности, снижают её адаптивность, устойчивость, отрицательно сказываются на качестве жизни в целом.

Многие факторы, в том числе и типологические особенности личности, могут способствовать или препятствовать развитию синдрома эмоционального выгорания (ЭВ). Предполагаем, что особенности межполушарной асимметрии могут быть взаимосвязаны с развитием различных симптомов ЭВ.

Цель исследования – установить взаимосвязь степени выраженности симптомов ЭВ с функциональной асимметрией полушарий головного мозга учителей Югры.

В исследовании принимали участие 250 учителей школ г. Лянтора Сургутского района Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. При подготовке к обработке полученных результатов были исключены из дальнейшего изучения результаты опроса 21 учителя по причине артефактов или ошибок в заполнении бланков. В итоге проводился анализ данных оставшихся 229 учителей (217 женщин и 12 мужчин). В связи с малой выборкой мужчин описание результатов не производилось. В статье представлены результаты обследования учителей в возрасте от 23 до 69 лет, средний возраст составил 43 года, профессиональный стаж – от 1 года до 40 лет.

В первом блоке исследования учителя проходили психологическое тестирование по следующим методикам: тест на «Эмоциональное и профессиональное выгорание» (В.В. Бойко) и опросник на выгорание МВИ (адаптирован Н.Е. Водопьяновой) [1, 2].

Во втором блоке исследования у всех участников образовательного процесса определялась функциональная асимметрия полушарий головного мозга с помощью методики ФАП профиля латеральной организации (ПЛО по Е.Д. Хомской [3] и др.). Исследование включало три группы тестов: оценка мануальной асимметрии, оценка слуховой асимметрии, оценка зрительной асимметрии.

По методике В.В. Бойко эмоциональное выгорание условно разделяют на три фазы:

- *фаза напряжения*, во время которой переживание эмоционального напряжения в связи с неудовлетворенностью работой, собой, отношениями в коллективе и т.д. становится длительным по времени;

- *фаза резистенции*, которая характеризуется сопротивлением и неадекватным реагированием на организационные стороны в работе, контакты с коллегами, партнерами и т.п.;

- *фаза истощения*, когда происходит избегание близких эмоциональных и личностных контактов, ухудшение состояния здоровья и др.

О степени сформированности фаз мы судим по количественным показателям:

- 36 баллов и менее – фаза в пределах нормы (не сформировалась);

- 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;

- 61 балл и более – сформировавшаяся фаза.

Обработка полученных данных позволила получить ряд диаграмм и таблиц, некоторые из них представлены в данной публикации. Прежде всего, рассмотрим диаграмму усреднённых результатов анализа трёх фаз эмоционального выгорания (рис. 1).

Из рис. 1 следует, что по усреднённым результатам в баллах фазы «напряжения» и «истощения» не сформированы, а фаза «резистенции» находится в состоянии формирования.

Если просуммировать количество работников образовательных учреждений, которые находятся на стадиях формирования и сформированности фаз «напряжения» (31% учителей), «истощения» (34,5% учителей), а особенно фазы «резистенции» (75% учителей), можно

сделать вывод, что эмоциональное состояние педагогов нельзя считать благополучным.

Каждая из вышеперечисленных фаз теста для исследования «Эмоционального и профессионального выгорания» включает в себя четыре симптома, которые также характеризуются степенью выраженности по сумме баллов и колеблются в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 баллов и менее – не сложившийся симптом (не сформирован);
- 10–15 баллов – складывающийся симптом (формируется);
- 16 баллов и более – сложившийся симптом (сформирован).

На рис. 2 представлена выраженность каждого из 12 симптомов ЭВ в баллах.

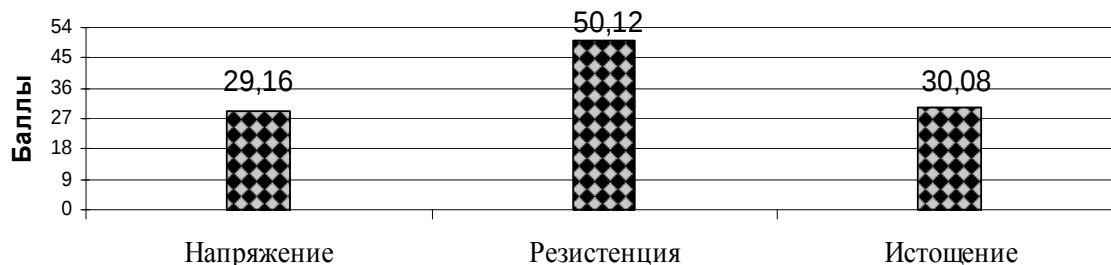


Рис. 1. Диаграмма усреднённых результатов (в баллах) сформированности трех фаз эмоционального выгорания у обследованных учителей образовательных учреждений г. Лянтора

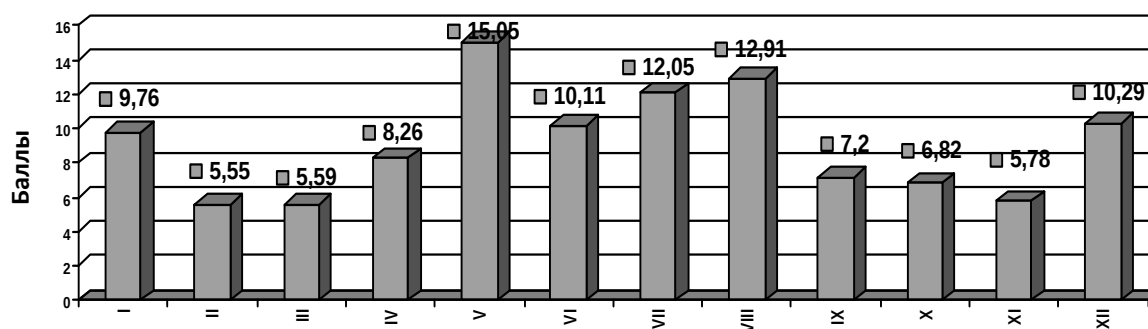


Рис. 2. Диаграмма степени сформированности 12 (I–XII) симптомов эмоционального выгорания (в баллах) в среднем по группе обследованных учителей образовательных учреждений г. Лянтора.

Симптомы I – «Переживание психотравмирующих обстоятельств»; II – «Неудовлетворенность собой»; III – «Загнанность в клетку»; IV – «Тревога и депрессия»; V – «Неадекватное эмоциональное реагирование»; VI – «Эмоционально-нравственная дезориентация»; VII – «Расширение сферы экономии эмоций»; VIII – «Редукция профессиональных обязанностей»; IX – «Эмоциональный дефицит»; X – «Эмоциональная отстраненность»; XI – «Личностная отстраненность»; XII – «Психосоматические и психовегетативные нарушения»

Анализируя выраженность каждого симптома ЭВ, следует обратить внимание на то, что ни один из них не является сформированным, а 6 симптомов («Переживание психотравмирующих обстоятельств» (I), «Неадекватное эмоциональное реагирование» (V), «Эмоционально-нравственная дезориентация» (VI), «Расширение сферы экономии эмоций» (VII), «Редукция профессиональных обязанностей» (VIII), «Психосоматические и психовегетативные нарушения» (XII)) находятся на стадии формирования.

На рис. 3 представлена диаграмма распределения учителей по степени сформированности у них каждого из 12 симптомов ЭВ (в %).

При интерпретации результатов, представленных на рис. 3, производим суммирование количества учителей в состоянии «формирования» и «сформированности» по каждому симптому. Такое суммирование позволяет более реально выделить количество обследованных, общее психоэмоциональное состояние которых претерпевает существенные негативные изменения, за ними далее следует профессиональная и личностная деформация. Из рис. 3 видно, что сумма «формирующегося» и «сформированного» симптомов лишь по II, III,

X, XI симптомам не превышает известный 30%-ный рубеж «за пределами нормы». По остальным 8 симптомам (I, IV, V, VI, VII, VIII, IX, XII) наблюдается значительное превышение 30%-ного рубежа «за пределами нормы». Весьма наглядным является тот факт, что в группе обследованных учителей более выражены симптомы фазы «резистенция» (V, VI, VII, VIII).

Результаты опросника на выгорание Н.Е. Водопьяновой (МБИ) показали достаточно высокую корреляцию по анализируемым симптомам с тестом на «Эмоциональное и профессиональное выгорание» (В.В. Бойко). Значения коэффициента корреляции между шкалой «эмоциональное истощение» (теста Водопьяновой) и симптомами ЭВ (по тесту Бойко) представлены в диапазоне 0,34–0,63. Взаимосвязь шкал «деперсонализация и редукция личных достижений» (теста Водопьяновой) и симптомов ЭВ (по тесту Бойко) несколько ниже, поскольку коэффициенты корреляции имеют значения в диапазоне от 0,19 до 0,45. По опроснику Н.Е. Водопьяновой определяется сформированность трех шкал ЭВ: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений (таблица).

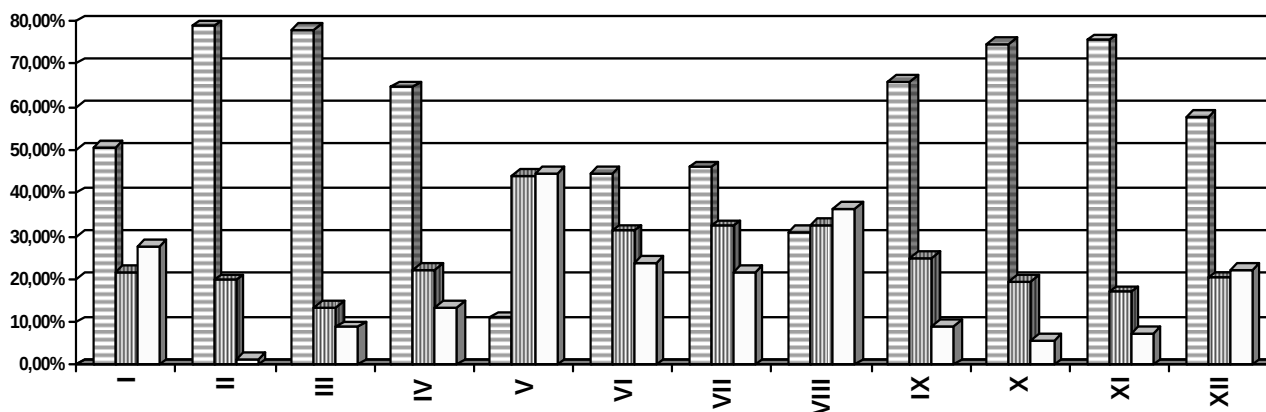


Рис. 3. Диаграмма распределения учителей по степени сформированности у них каждого из 12 симптомов эмоционального выгорания, %
 ■ – не сформирован; ▨ – формирующийся; □ – сформирован

Распределение учителей в количественном и процентном выражении по степени сформированности каждой шкалы эмоционального выгорания по опроснику Н.Е. Водопьяновой

Сформированность шкал	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Не сформированы	167	77	216	99,54	47	21,66
Формирующиеся	50	23	1	0,46	160	73,73
Сформированы	0	0	0	0,00	10	4,61

Из таблицы видно, что на стадии сформированности находится лишь «редукция личных достижений» у 4,61% педагогов. На стадии формирования представлены «эмоциональное истощение» у 23% учителей и «редукция личных достижений» у 73,73% обследованных. Последний показатель особенно настораживает, поскольку более 70% участвующих в исследовании учителей не способны адекватно относиться к собственным успехам, что отражается в снижении мотивации к творческой деятельности, в избегании неординарности подходов в обучении и т.п.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что состояние большинства обследованных учителей не может способствовать максимальной эффективности их деятельности, поскольку их взаимодействие с другими людьми (тем более с детьми) в процессе работы несколько искажено, реакции на ту или иную ситуации могут быть не предсказуемы. Сами учителя при этом чрезмерно чувствительны и тревожны, испытывают внутреннее раздражение и напряжение, однако эмоционально закрепощены, могут демонстрировать некую отстранённость и «автоматизм» при выполнении своих профессиональных обязанностей.

Во втором блоке исследования у всех участников образовательного процесса, как уже было отмечено выше, определялась функциональная асимметрия полушарий головного мозга

Проводился корреляционный анализ между результатами, полученными по двум методикам: ФАП и ПЛО. В группе учителей величина коэффициента корреляции (r) составила 0,13. Такое низкое значе-

ние свидетельствует о том, что психическая асимметрия мало зависит от моторной, зрительной и слуховой асимметрии. При выраженном доминировании левого полушария по психическим функциям (обработка вербальной информации, аналитическое мышление, положительные эмоции и др.) человек может быть как праворуким, так и леворуким, с ведущим правым или левым глазом, и наоборот.

В ходе обработки полученных данных проводился корреляционный анализ между субтестами по моторной, слуховой, зрительной асимметрии и общим результатом ПЛО, полученным по методике Е.Д. Хомской. Полученный коэффициент корреляции (r) в диапазоне 0,41–0,81 свидетельствует о достоверности результатов.

По методике определения профиля латеральной организации получили результаты, которые представлены на рис. 4.

Распределение обследуемых педагогов по пяти группам (правши, праворукие, амбидекстры, леворукие, левши) согласуется с результатами, полученными другими авторами и с иными социальными группами населения.

Таким образом, можно сделать вывод, что группа испытуемых демонстрирует характерное для популяции в целом количественное распределение по моторной, зрительной и слуховой асимметрии.

В связи с наибольшей выраженностью фазы «резистенция» группу обследуемых учителей распределили в зависимости от степени сформированности каждого симптома этой фазы и выраженности психической асимметрии полушарий (рис. 5).

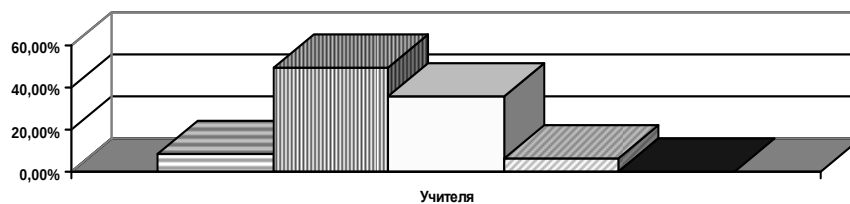


Рис. 4. Распределение учителей (в %) по профилю латеральной организации (методика Е.Д. Хомской):

■ – правши; ▨ – праворукие; □ – амбидекстры; ▩ – леворукие; ■ – левши

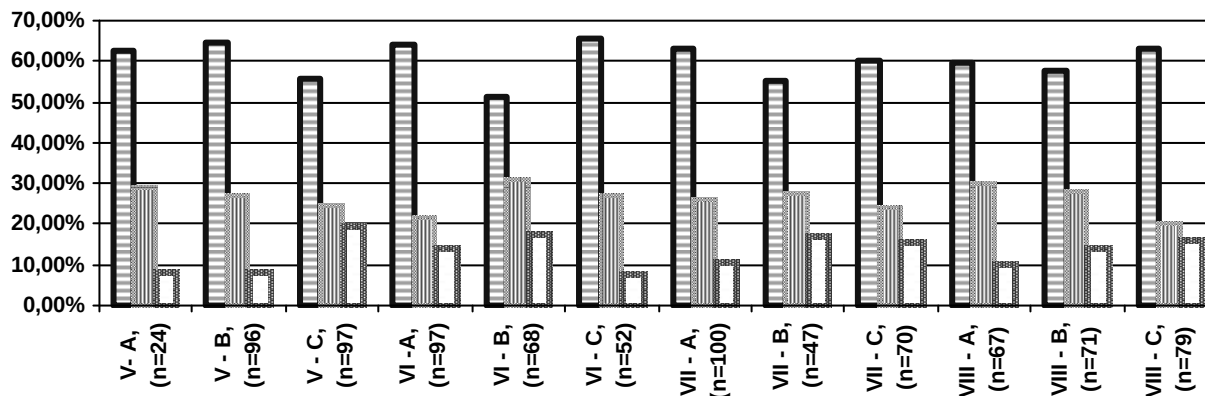


Рис. 5. Диаграмма распределения учителей (в %) в зависимости от психической асимметрии полушарий мозга (методика ФАП) и степени сформированности каждого из четырех симптомов (здесь V–VIII) фазы «резистенция» синдрома эмоционального выгорания.

Симптомы V – «неадекватное эмоциональное реагирование», VI – «эмоционально-нравственная дезориентация», VII – «расширение сферы экономии эмоций», VIII – «редукция профессиональных обязанностей»;

степень сформированности симптома: А – не сформирован, В – формирующийся, С – сформирован; n – количество человек.

▨ – левое полушарие; □ – амбидекстр; ▨ – правое полушарие

Определённый интерес представляют полученные результаты по каждому симптому. Так, симптом V – «неадекватное эмоциональное реагирование» на стадии «не сформированности» и стадии «формирования» выражен одинаково и незначительно у правополушарных. Среди тех, у кого данный симптом сформирован, возрастает количество правополушарных (с 8,33 до 19,59%). Как известно, синдром ЭВ сопровождается целым рядом отрицательных эмоций, раздражительностью, высокой эмоциональной лабильностью, неадекватностью эмоциональных реакций и т.д. По мнению многих авторов [4, 5], отрицательные эмоции в большей степени связаны с правым полушарием, а положительные – с левым. Предполагаем, что именно этим и объясняется возрастание количества правополушарных со сформированным симптомом «неадекватное эмоциональное реагирование», поскольку у них он формировался в первую очередь.

Симптом VI – «эмоционально-нравственная дезориентация» демонстрирует иную картину. Среди тех, у которых сформирован симптом, количество правополушарных значительно снижено. Вероятно, это связано с тем, что «эмоционально-нравственная дезориентация» происходит при доминировании процессов, связанных с деятельностью левого полушария, которое обеспечивает аналитическое мышление, может «провести анализ и аргументировано объяснить» все те негативные изменения, которые может испытывать человек, отражать их в поведении, но не принимать в себе (в большей степени, включая защитные механизмы). Симптом VII – «расширение сферы экономии эмо-

ций» на стадиях «формирования» и «сформированности» выражен почти у одинакового количества правополушарных (у 17,02 и 15,71% учителей соответственно), не сформирован лишь у 11% правополушарных. Таким образом, предполагаем, что при формировании симптома «расширение сферы экономии эмоций» проявляется незначительное доминирование правого полушария.

Симптом VIII – «редукция профессиональных обязанностей» характеризует изменение отношения к своей деятельности, снижение степени ответственности, эффективности труда, и, что немаловажно, работа «через силу», т.е. при наличии внутреннего перенапряжения. Количество педагогов в стадии «сформированности» этого симптома возросло и с доминирующим правым, и с доминирующим левым полушариями по сравнению с аналогичными группами учителей, попавших в группы в стадии «не сформированности» и стадии «формирования» VIII симптома. Вероятно, это можно объяснить тем, что «редукция профессиональных обязанностей» может сопровождаться не только возникающими отрицательными эмоциями, перенапряжением (большей активностью правого полушария), но и неким оправданием снижения собственной включенности, старательности при выполнении профессиональных обязанностей, объясняя все небольшой заработной платой, плохими учениками, нарастающими требованиями руководства и т.п. Такие логические умозаключения более свойственны людям с большей активностью левого полушария.

Результаты идентификации психической асимметрии полушарий, определяемые при помощи методики

ФАП, и её выраженность в четырех группах учителей с разным стажем работы, представлены на рис. 6.

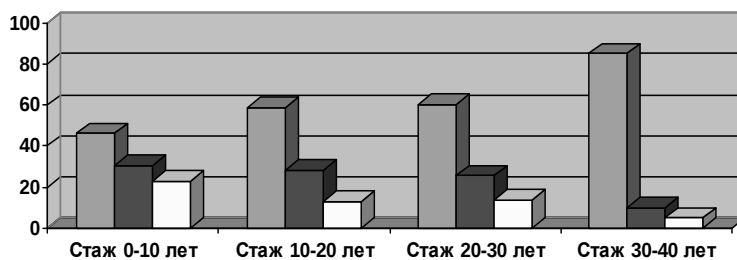


Рис. 6. Распределение учителей женского пола (в %) по психической асимметрии полушарий мозга (методика ФАП) в четырех группах испытуемых с разным стажем работы:
■ – левое полушарие; ■ – амбидекстр; □ – правое полушарие

Среди обследуемых учителей количественно наиболее представлены левополушарные, в среднем в пределах 51,47–65,38%. Количество амбидекстров занимает промежуточное положение между лево- и правополушарными (от 20,25 до 30,88%). Меньше всего в группе правополушарных – от 7,69 до 19,59%.

Диаграмма на рис. 6 наглядно демонстрирует, что по мере увеличения стажа возрастает количество педагогов с доминированием по психическим функциям левого полушария. Как известно, именно левое полушарие отвечает за обработку вербальной информации: контролирует речь, способности к чтению и письму, а также способствует запоминанию фактов, имен и дат. Левое полушарие обеспечивает аналитическое мышление: отвечает за логику и анализ, распознаёт числа и математические символы, обеспечивает последовательную обработку информации по этапам.

Все вышеперечисленные функции левого полушария активно тренируются и развиваются в процессе профессиональной деятельности педагогов, поэтому полученный результат может быть вполне логичным. Однако по мере увеличения стажа уменьшается количество педагогов с доминированием по психическим функциям правого полушария. А это творческие, эмоциональные, с хорошо развитым воображением люди. Можно предположить, что защитные механизмы, к которым прибегают педагоги (экономия эмоций, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, ориентир на логику, а не чувства и др.) также вносят свой вклад в развитие не только эмоционального выгорания, но и в смещение доминантности полушарий головного мозга.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать следующие выводы. При распределении учителей (в %) в зависимости от психической асимметрии полушарий мозга и степени сформированности каждого из четырех

симптомов фазы «резистенция» как более выраженных, установили, что количественно наиболее представлены левополушарные – 55–65%, амбидекстры – 20–30%, правополушарные – 7–19%.

Установлено, что количество правополушарных по симптому V «неадекватное эмоциональное реагирование» от стадии «несформированности» к стадии «сформированности» возрастает (с 8,33 до 19,59%). Такая же закономерность – увеличение количества правополушарных, но в меньшей степени выраженности, прослеживается и при формировании симптомов VII – «расширение сферы экономии эмоций», VIII – «редукция профессиональных обязанностей». Отрицательные эмоции в большей степени связаны с правым полушарием, а положительные – с левым. Предполагаем, что именно этим и объясняется возрастание количества правополушарных при формировании рассматриваемых симптомов, в особенности симптома «неадекватное эмоциональное реагирование».

При распределении обследуемых педагогов по ПЛО получили результаты, которые согласуются с результатами других современных авторов и характерны в целом для человеческой популяции.

Низкий коэффициент корреляции между психической асимметрией и ПЛО в группе учителей ($r = 0,13$) свидетельствует о том, что психическая асимметрия мало зависит от моторной, зрительной и слуховой асимметрии.

Полученные в ходе эмпирического исследования результаты подтверждают существование зависимости между особенностями психической асимметрии полушарий головного мозга и развитием симптомов эмоционального выгорания. Однако однозначно нельзя сказать, особенности психической организации обуславливают развитие эмоционального выгорания или же само эмоциональное выгорание способствует изменениям психических.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб. : Питер, 2004. 474 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 336 с.
3. Хомская Е.Д., Привалова Н.Н., Ениколопова Е.В. и др. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия. М. : Изд-во МГУ, 1995. 78 с.
4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
5. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 1988. 237 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 6 июля 2013 г.