

ПСИХОЛОГИЯ

The background of the top half of the slide is a vibrant red color. It is covered with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include various symbols related to health, medicine, and psychology, such as hands being washed, a person holding their head in pain, a syringe, a pill, a virus particle, a person with a lightning bolt (representing stress or anxiety), a person with a heart, a person with a gear, a person with a magnifying glass, a person with a lightning bolt, a person with a heart, a person with a gear, a person with a magnifying glass, a person with a lightning bolt, a person with a heart, a person with a gear, and a person with a magnifying glass.

СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ

Факультет социальных наук
Евдокименко А.С., Стрижова Е.А.,
Терехова Е.С., Караськова А.В.

Что такое стресс и выгорание?

Феномен профессионального выгорания – крайне актуальная для современного общества проблема. Многим владельцам корпораций известно, что качество работы сотрудников далеко не всегда зависит от их опыта или стажа, уровня образования, профессиональных навыков или комфортных условий труда.

Выгорание – новая «болезнь» специалистов самых разнообразных профессий, значительно снижающая эффективность работы сотрудников. Последствия профессионального выгорания можно заметить как в снижении продуктивности работы специалистов, так и в снижении их коммуникативных качеств, и даже в появлении необратимых изменений личности¹. Выгорание наиболее часто сопровождается повышенной раздражительностью, упадком сил, нарушениями сна, и выражается в потере мотивации, цинизме и безразличии к окружающим².

Причинами развития профессионального выгорания могут служить неудовлетворительные условия труда и индивидуальные особенности личности человека, влекущие за собой постоянный стресс. Известно, что наиболее подвержены выгоранию специалисты, деятельность которых предполагает эмоциональный контакт с людьми – например, учителя, врачи, следователи, менеджеры и т.п.

Стресс, особенно длительный, является одним из «спутников» процесса профессионального выгорания. Одним из первых исследователей, обративших внимание на феномен стресса, был Г. Селье. Ученый предложил рассматривать его как ответную реакцию организма на воздействие различных факторов, в частности,

неблагоприятных, если речь идет о негативном влиянии стресса на организм – дистрессе. Он описал три стадии прохождения стресса: мобилизацию ресурсов организма – когда физиологические и психические возможности активизируются для того, чтобы совладать с воздействием, стадию сопротивления – когда эти ресурсы активно используются для восстановления условий существования, и стадию истощения – когда ресурсов для активной работы не остается, а стресс-факторы, воздействующие на личность, не исчезают³.

Изучение явления стресса вошло в круг научных интересов многих исследователей, а затем сам термин стал известен и получил распространение в обиходной речи людей, далеких от психологии.

На данный момент феномен стресса уже не является предметом исключительно психологического интереса. Исследования состояния стресса среди множества профессиональных, возрастных и т.п. групп проводят различные центры по изучению общественных мнений, бизнес-холдинги и научные организации.

Благодаря проведенному в 2019г. холдингом «Ромир» исследованию, известно, что большинство россиян – 95% – знакомы с состоянием стресса, а 34% – практически треть – испытывает его постоянно; по данным ВЦИОМ – часто испытывает стресс 17% россиян и постоянно – 8%⁴. У большинства из них проявляются такие последствия стресса, как тревожность и беспокойство (48%), усталость (47%) и нарушения сна (41%)⁵. Примечательно, что, при этом, 79% опрошенных считают одним из важных стресс-факторов вероятность угрозы здоровью. Эти данные приобретают крайне

¹ https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87

² <https://ria.ru/20200122/1563690129.html>

³ https://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele_7517.htm

⁴ <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9939>

⁵ <https://lenta.ru/news/2019/10/14/stress/>

актуальное значение в текущих условиях, когда охватившая многие страны мира пандемия коронавируса Covid-19 несет в себе потенциальную угрозу физическому благосостоянию.

Однако, вероятно, не только физическому, так как в условиях карантина и самоизоляции люди оказались подвержены различному спектру неблагоприятных факторов, среди которых: нехватка личного пространства, ограничение физической активности, страх потерять источники дохода или их реальная потеря, необходимость оптимизировать рабочие процессы для удаленной работы, тревога за себя и своих близких и т.п.

Согласно исследованиям, проведенным американской медицинской компанией Ginger, 7 из 10 работников называют пандемию коронавируса самым стрессовым периодом своей карьеры, а 88% указали, что испытывали средний и сильный стресс в период с марта по апрель 2020 года (ссылка). 62% работников отметили, что они теряют по меньшей мере один час работы из-за связанного с пандемией стресса, а 32% - более двух часов в день⁶.

Согласно исследованию турецких ученых, проведенному в 28 городах страны, 52,7% участников оценивают психологические последствия, вызванные пандемией Covid-19, как средней или высокой тяжести; 18,6% опрошенных отмечают средние или тяжелые симптомы депрессии; 26,5% респондентов испытывают среднюю или сильную тревогу; 7,9% находятся в среднем или сильном стрессе, связанном с пандемией. Женский пол, статус студента и наличие хронических заболеваний, при этом, значимо связаны с психологическими последствиями вспышки Covid-19 и высокими уровнями стресса, тревожности и депрессии⁷.

⁶ <https://hrxexecutive.com/hres-number-of-the-day-coronavirus-stress/>

⁷ https://www.researchgate.net/publication/341090658_Psychological_Stress_and_Associated_Factors_during_the_Coronavirus_Disease_COVID-19

⁸ (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>).

⁹ <https://www.hcamag.com/ca/specialization/mental-health/covid-19-why-burnout-is-on-the-rise/222188>

На сайте Всемирной организации здравоохранения, наряду с мерами безопасности во время пандемии, опубликованы рекомендации, как совладать со стрессом взрослым и детям в условиях вспышки Covid-19⁸

70% специалистов, согласно результатам исследования, опубликованного платформой Blind, страдают от симптомов выгорания, вызванного пандемией Covid-19. В середине февраля, согласно данным исследования, 61% работников отмечали симптомы выгорания, связанного с чрезмерной нагрузкой – к началу мая эта цифра выросла до 73%, и опрошенные отмечают следующие причины своего эмоционального истощения:

- 26,7% не ощущают различия между работой и другими сферами жизни,
- 20,5% испытывают чрезмерную нагрузку,
- 18,8% беспокоятся за безопасность своей работы,
- 11,1% не хватает поддержки управляющего,
- 10,8% ощущают недостаток контроля над работой.

Согласно полученным данным, сотрудники некоторых профессиональных сфер более восприимчивы к выгоранию, в частности⁹:

- маркетинг и коммуникации – 74,8%,
- финансовый учет – 66,7%,
- продажи/сопровождение – 64,8%,
- HR – 59,6%,
- инженерия и технологии – 59,5%.

Согласно данным международного исследования STADA Group Health Report, 72% россиян сталкивались с эмоциональным выгоранием на работе, но только 7% опрошенных смогли правильно описать его симптомы – такие как отсутствие мотивации и бессонница¹⁰

Авторами данной статьи было проведено исследование, изучающее особенности феноменов стресса и профессионального выгорания у представителей различных специальностей.

Методы исследования

В качестве основных методических инструментов были использованы:

1. Опросник выгорания Маслач¹¹
2. Шкала психологического стресса PSM-25¹²

В качестве основных факторов профессионального выгорания выступили следующие показатели:

- **«Эмоциональное истощение»** проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

- **«Безразличие»** («деперсонализация») проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.
- **«Редукция профессиональных достижений».** Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически¹³.

Выборка

В исследовании приняли участие 7588 участников, из них 55,5% – женщины и 44,5% – мужчины. Около половины респондентов (47,1%) находятся в возрасте от 30 до 49 лет, 19,6% – в возрасте от 50 до 59 лет, 14,4% респондентов – возрасте от 20 до 29 лет, 15% респондентов старше 60 лет и еще 3,8% – младше 20 лет. 26,4% опрошенных – рабочие, 19,9% – специалисты, 16,2% – пенсионеры, 12,3% – служащие, 5% – безработные, 4,5% – студенты или учащиеся, 4,1% – руководители, 3,9% – домохозяйки, 3,4% – индивидуаль-

¹⁰ <https://www.stada.ru/press/news/sindrom-professionalnogo-vygoraniya.html>

¹¹ https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87

¹² https://studme.org/124953/psihologiya/shkala_psihologicheskogo_stressa

¹³ https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87

ные предприниматели, 3% - самозанятые, меньше 1% - владельцы бизнеса и военнослужащие.

35,9% опрошенных указали, что им хватает средств на покупку еды, но покупка одежды вызывает затруднения: 26,6% могут позволить себе купить одежду и еду, но не основную бытовую технику; 16,4% не хватает денег даже на еду; 15% может позволить себе купить бытовую технику, но для покупки автомобиля необходимо брать кредит; у 5,5% хватает средств на покупку всего, кроме покупки квартиры или дома; 0,7% не испытывает финансовых затруднений и может позволить себе приобрести квартиру или дом (Рис. 5).

Описание результатов.

1. Общая характеристика выборки по выгоранию и стрессу

Более 60% опрошенных находятся в состоянии эмоционального истощения. Из них 35,3% уже находятся в состоянии высокого истощения – и еще 25,6% на данный момент испытывают средний уровень эмоционального истощения (Рис. 1). Высокие и средние уровни эмоционального истощения несколько выше у женщин (67,4%), чем у мужчин (55%), что в целом согласуется с уже имеющимися данными зарубежных исследований¹⁴

Для 77,3% опрошенных состояние выгорания опасно потерей интереса к осуществлению профессиональных достижений, при этом более половины – **52%** – находятся в самой высокой зоне риска (Рис.3).

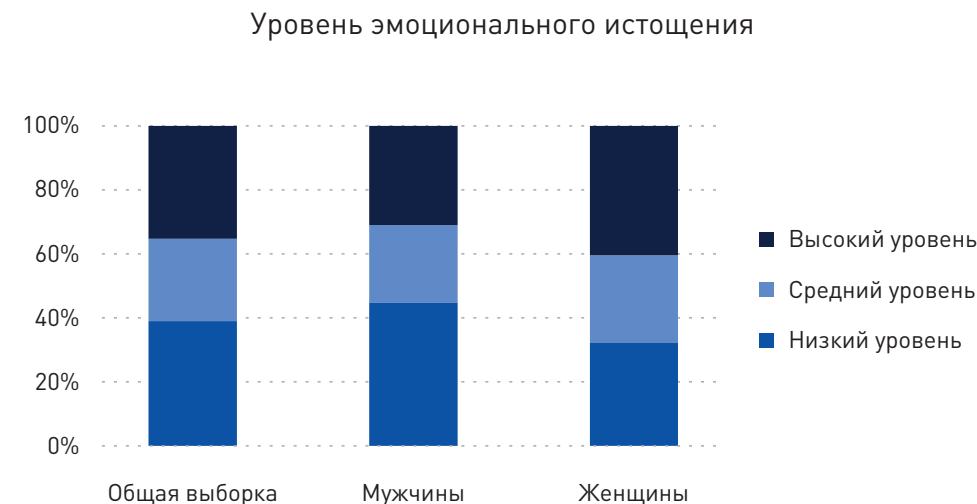
Более 60% участников исследования имеют симптомы средней и, в особенности, тяжелой деперсонализации (около 30%), что в равной степени характерно и для мужчин, и для женщин (Рис.2).

При этом средние и высокие уровни стресса испытывают приблизительно 30% опрошенных респондентов, с тенденцией к увеличению уровня стресса среди женщин, что также согласуется с данными имеющихся исследований¹⁵

Таким образом, можно заключить, что:

1. На первом уровне эмоционального выгорания женщины активнее мужчин.
2. Уровень деперсонализации характерен тем, что стирает границы - мужчины и женщины затронуты одинаково.
3. Редукция профессиональных достижений затрагивает мужчин несколько больше (на 6%).

Рис. 1



¹⁴ https://www.researchgate.net/publication/341090658_Psychological_Stress_and_Associated_Factors_during_the_Coronavirus_Disease_COVID-19

¹⁵ https://www.researchgate.net/publication/341090658_Psychological_Stress_and_Associated_Factors_during_the_Coronavirus_Disease_COVID-19

Рис. 2

Безразличие (деперсонализация)

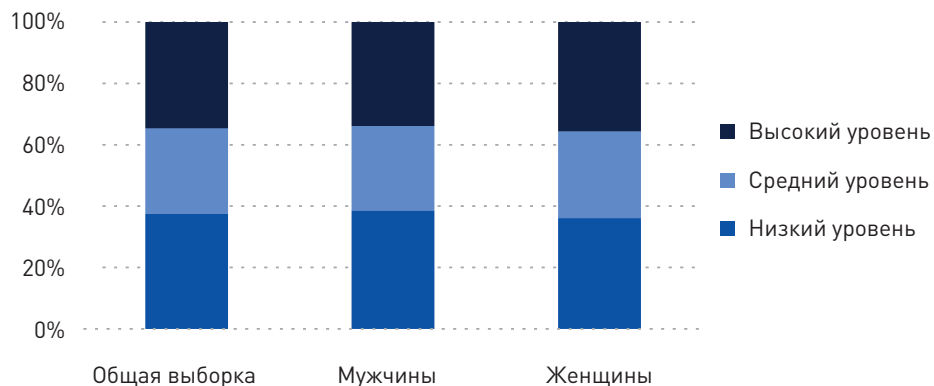


Рис. 3

Редукция профессиональных достижений

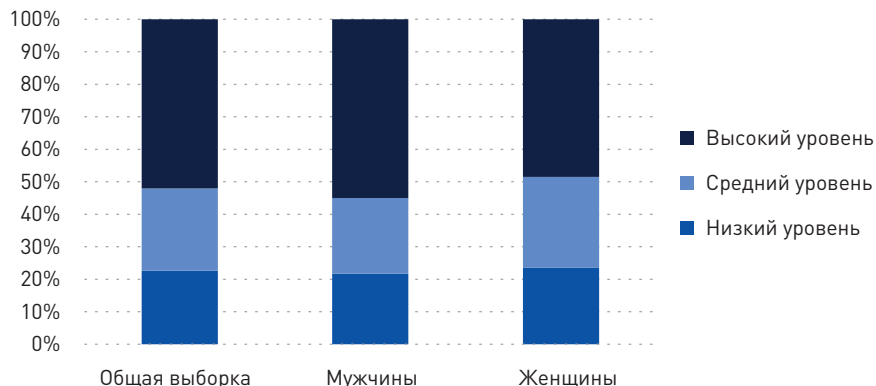
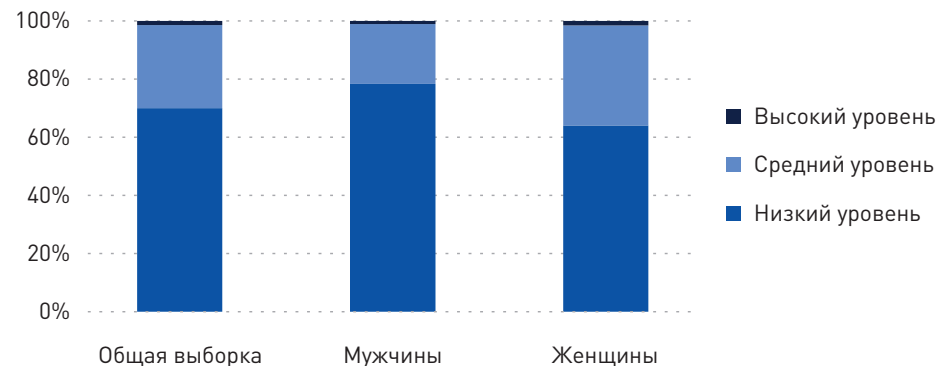


Рис. 4

Уровень стресса в зависимости от пола



2. Выгорание и стресс у граждан с разным уровнем дохода

Как можно заметить из Рис. 6, уровень дохода респондентов связан с эмоциональным истощением.

В группе респондентов, которым денег не хватает даже на еду, более 60% испытывают средние (около 20%) и высокие (46,6%) уровни эмоционального истощения, а среди тех, кто не испытывает финансовых затруднений вообще, около 25% чувствуют эмоциональное истощение, из них около 15% - средний уровень и 6,4% - высокий. В целом, можно отметить, что чем выше уровень материального достатка, тем ниже уровень эмоционального выгорания (Рис. 6).

Уровни безразличия (деперсонализации), судя по всему, не связаны с материальным положением респондентов. Из Рис. 7 следует, что более половины опрошенных в каждой группе материального остатка испытывает средний или тяжелый уровень деперсонализации.

То же можно сказать и об уровнях редукции профессиональных достижений – около 50% опрошенных в каждой группе имеют высокие уровни данного показателя, с незначительной тенденцией в сторону снижения при росте дохода (Рис.8).

Как можно понять из Рис. 9, более высокие уровни стресса средней интенсивности характерны для менее обеспеченных респондентов (его испытывают около 40%), при этом, уровень сильного стресса в группе наименее обеспеченных опрошенных вдвое выше, чем в группе наиболее обеспеченных.

Таким образом, можно отметить несколько интересных наблюдений относительно динамики соотношения финансового положения и степени эмоционального выгорания.

1. На первом этапе эмоционального выгорания связь финансовой состоятельности прямо пропорциональна выраженности выгорания.
2. На следующем этапе, когда происходит деперсонализация, ситуация начинает сглаживаться. Вероятно, человек, в силу процессов деперсонализации, в меньшей степени определяет себя через деньги.
3. На следующей динамической стадии редукции профессиональной деятельности соотношение выравнивается, и финансовое положение вообще перестает иметь значение.

Можно предположить, что чем глубже человек погружается в травму от выгорания, тем меньше он себя связывает с финансовой состоятельностью.

Рис. 5 - Процентный состав выборки исследования по критерию дохода.

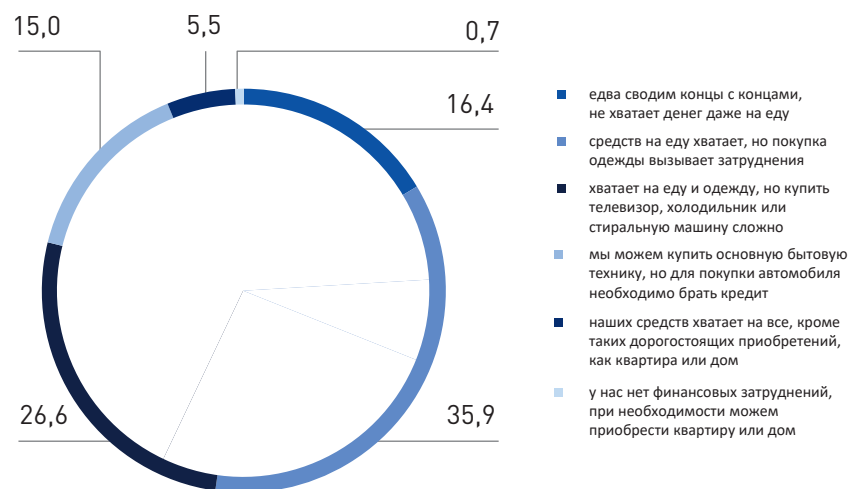


Рис. 6

Уровень эмоционального истощения



Рис. 7

Безразличие (деперсонализация)



Рис. 9

Уровень стресса



Рис. 8

Редукция профессиональных достижений



3. Выгорание и стресс в зависимости от размера населенного пункта

Как можно увидеть из Рис. 10, 62,8% жителей городов-миллионников испытывают высокий уровень эмоционального истощения и еще 16,2% - демонстрируют данный показатель на среднем уровне выраженности.

В селах, деревнях и поселках городского типа эти показатели составляют 33,6% для переживания высокого эмоционального истощения и 23,8% - средней выраженности. Можно заметить, что жители городов с населением более 1 миллиона вдвое больше истощены, чем жители сел и деревень.

При этом, нет значительной разницы в переживании эмоционального истощения у жителей остальных групп – проживающие в селах, небольших городах, средних и крупных городах демонстри-

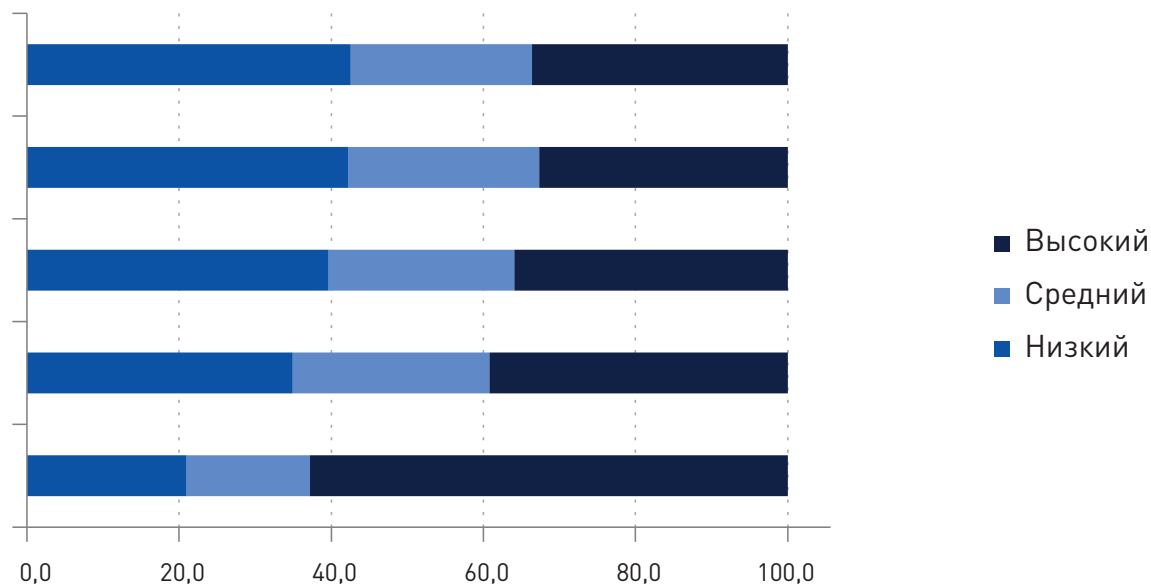
рую высокий показатель эмоционального истощения с частотой от 33,6% до 39,2% соответственно, с тенденцией к росту уровня с увеличением численности населения (Рис. 10).

Жители всех типов населенных пунктов имеют проявления средней (от 28,5% до 31,6%) и высокой (29,5% до 34%) степени безразличия (деперсонализации) без значимых различий в зависимости от места проживания, в среднем, показывая большую распространенность этого состояния (Рис. 11).

Уровни редукции профессиональных достижений, как можно заметить из Рис. 12, несколько выше у жителей сел и деревень, составляя 56,2% для высоких и 22,7% для средних показателей этого состояния. Однако около 80% испытывает это состояние вне зависимости от места проживания.

Рис. 10. Эмоциональное истощение

село, деревня, поселок городского типа
 город до 100 тыс. жителей
 от 100 тыс. до 500 тыс жителей
 от 500 тыс. до 1 млн жителей
 города более 1 млн



Уровень сильного стресса в 4 раза выше у жителей городов с населением более 1 миллиона человек, составляя 4,5% против 1,1% у жителей сел и деревень (Рис.13). Средние уровни стресса жители всех типов населений склонны испытывать одинаково (около 30%). Жизнь в большом городе это, зачастую, высокий темп жизни и необходимость быть многозадачным, и, как известно, это может являться одним из факторов более высокого стресса у жителей мегаполисов. Полученные данные так же согласуются с предыдущими данными о том, что около 34% россиян склонны испытывать стресс практически постоянно (34,8% для жителей мегаполисов и 29,2% для жителей сел и деревень).

Рис. 11. Безразличие

село, деревня, поселок городского типа

город до 100 тыс. жителей

от 100 тыс. до 500 тыс жителей

от 500 тыс. до 1 млн жителей

города более 1 млн

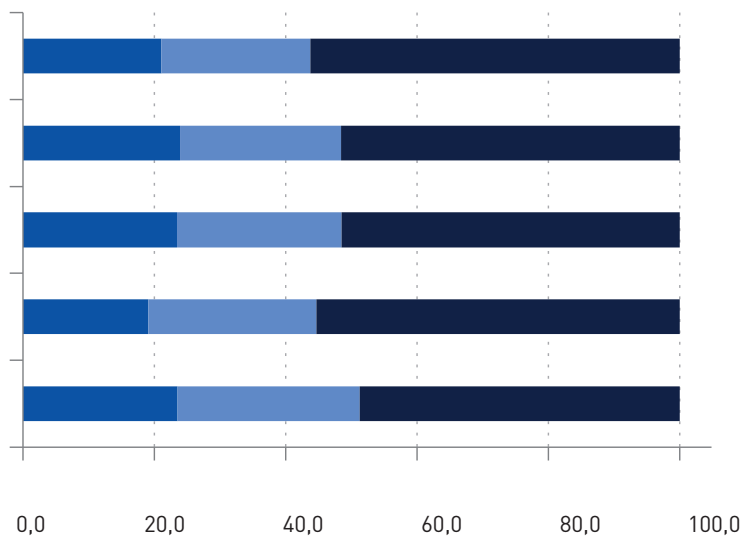


Рис. 12. Редукция профессиональных достижений

село, деревня, поселок городского типа

город до 100 тыс. жителей

от 100 тыс. до 500 тыс жителей

от 500 тыс. до 1 млн жителей

города более 1 млн

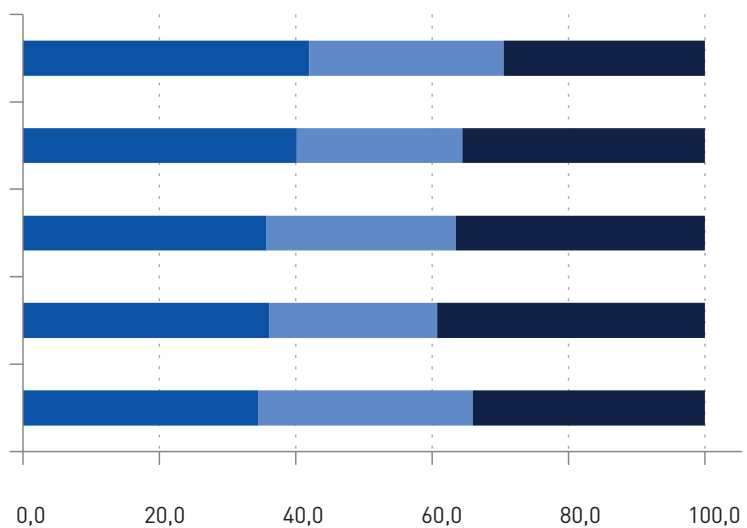


Рис. 13. Уровень стресса



Выводы:

1. Ситуация пандемии повлияла на психологическое состояние людей. В результате проведенного исследования были обнаружены выраженные симптомы эмоционального выгорания, такие как: эмоциональное истощение, безразличие (деперсонализация), редукция профессиональных достижений.
2. Фактор дохода связан с уровнем эмоционального истощения: респонденты с низким уровнем дохода демонстрируют более высокие показатели эмоционального истощения. Также уровень сильного стресса в группе наименее обеспеченных опрошенных вдвое выше, чем в группе наиболее обеспеченных.
3. Фактор размера населенного пункта, в котором проживают респонденты, также связан с уровнем эмоционального истощения. Жители городов с населением более 1 миллиона истощены вдвое сильнее, чем жители сел и деревень. Также уровень сильного стресса в 4 раза выше у жителей городов с населением более 1 миллиона человек, чем у жителей сел и деревень.