

УДК 159.922.8

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**¹Котова Г.Н., ²Савельев С.И., ³Зайцев В.М.**¹*Санкт-Петербургский акушерский колледж, Санкт-Петербург, e-mail: galinakotova12@mail.ru;*²*Управление Роспотребнадзора по Липецкой области, Липецк, e-mail: saneps@lipets.ru;*³*ГОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения России, Санкт-Петербург, e-mail: rectorat@spbmapo.ru*

Статья посвящена актуальной проблеме – распространению синдрома выгорания, как следствие чрезмерной психосоциальной напряженности в жизнедеятельности современного молодого поколения в Российской Федерации. Авторами изучена и представлена динамика показателей суммарных стрессовых нагрузок в молодежной среде за последние десять лет, подробно описаны факторы генеза выгорания и наиболее вероятные версии повышения распространенности этого синдрома. В работе сделан акцент на распространенность чрезмерных стрессовых нагрузок в молодежной среде, приводящих к развитию синдрома выгорания молодого поколения. Важным в статье является рассмотрение авторами причин возникновения эмоционального выгорания молодого человека. Использование многомерного, медико-социального подхода при изучении синдрома выгорания среди молодого поколения представляется весьма актуальным, поскольку рассмотренные в статье особенности молодежи делает ее группой повышенного риска выгорания, со всеми вытекающими социальными последствиями. В том числе в виде формирования равнодушного, циничного отношения к людям, негативных установок к окружающей социальной среде, которые со временем могут прорываться наружу и приводить к социальным конфликтам.

Ключевые слова: синдром выгорания, молодежная среда, психосоциальный стресс, хроническая усталость, торможение, возбуждение

THE BURNOUT SYNDROME OF YOUNG GENERATION**¹Kotova G.N., ²Savelev S.I., ³Zajcev V.M.**¹*Saint-Petersburg midwifery college, St.-Petersburg, e-mail: galinakotova12@mail.ru;*²*Federal service on supervision in sphere of protection of the rights of consumers and well-being of the person on Lipetsk area, Lipetsk, e-mail: saneps@lipets.ru;*³*Northwest State medical university it. I.I. Mechnikova of Ministry of Health of Russia, St-Petersburg, e-mail: rectorat@spbmapo.ru*

Clause is devoted to an actual problem – to distribution of a syndrome of burning out, as consequence of excessive psychosocial intensity in ability to live of modern young generation in the Russian Federation. Authors study and present dynamics of parameters of total stressful loadings in the youth environment for last ten years, factors geneza burning out and the most probable versions of increase of prevalence of this syndrome are in detail described. In job it is emphasized on prevalence of excessive stressful loadings in the youth environment, leading development of a syndrome of burning out of young generation. In clause consideration by authors of the reasons of occurrence of emotional burning out of the young man is important. Use of the multivariate, medical-social approach at studying a syndrome of burning out among young generation is represented rather actual as the features of youth considered in clause does by its group of the raised risk of burning out, with all following social consequences. Including in the form of formation of the indifferent, cynical attitude to people, negative installations to the surrounding social environment which in due course can break outside and lead to social conflicts.

Keywords: burnout syndrome; youth medium; psychosocial stress; factors of stress; chronic weariness; inhibition; excitement

Одним из самых существенных последствий чрезмерного уровня стрессовых нагрузок является синдром выгорания. Его можно рассматривать как один из болезненных (при самом расширенном понимании термина «болезнь») вариантов защиты, путем блокировки внешних раздражителей, т.е. «отключения» личности от окружающей действительности.

Считается, что патогенетической основой выгорания является истощение защитных сил. Несмотря на явную причинно-следственную зависимость от уровня психосоциальных перегрузок, выгорание не является строго функциональным и единственным следствием запредельного для личности давления социально-психологи-

ческих нагрузок. Как правило, здесь имеет место результат взаимодействия многих, пока еще до конца не изученных причин, в том числе лежащих и вне социальной среды (например, генетических).

Динамика высшей нервной деятельности человека сложна и до конца еще не изучена. Однако у специалистов, занимающихся высшей нервной деятельностью человека, в настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что перегрузка ЦНС в принципе может проявляться не только в виде тормозных процессов, но и в виде лавинообразного нарастания процессов возбуждения. И вариантом социального проявления такого возбуждения, особенно в сочетании с искусственно создаваемыми

факторами «разогрева толпы», могут быть массовые беспорядки, возникающие вроде бы спонтанно, на фоне относительного социального благополучия.

Независимо от вариантности проявления, процесс выгорания, по аналогии с выгоранием материальных объектов, является деструктивным процессом. Как следствие, человек оказывается неспособным реализоваться в конструктивных действиях, резко повышается вероятность проявления различных форм девиантного поведения, появляются или усугубляются существовавшие ранее болезни, психосоматические расстройства, быстро развивается зависимость от алкоголя и различных психоактивных веществ, с помощью которых люди пытаются корректировать неадекватность своих реакций.

Первые научные работы по данной проблеме появились в 70-е годы в Соединенных Штатах Америки. В 1974 году американским психологом Н. Freudenberger впервые был описан феномен (истощение, потеря мотиваций и ответственности в процессе профессиональной деятельности), который он наблюдал у себя и своих коллег и назвал его – «burnout» (выгорание). В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z 73.0. – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Большинство российских и зарубежных ученых синдром выгорания (далее «выгорание») рассматривают, как последствие, стрессовых перегрузок в процессе трудовой деятельности человека.

Цель исследования: изучение распространенности показателей суммарных стрессовых нагрузок в молодежной среде в динамике 10 лет и разработка методических подходов к изучению различных вариантов развития и проявления синдрома выгорания.

Материал и методы исследования

Проведено медико-социальное исследование среди 1500 лиц женского и мужского пола в возрасте 16–29 лет, обучающихся в различных типах образовательных учреждений Липецкой области. Исследование проводилось методом анонимного анкетирования в 2000 и 2010 годах.

Результаты исследования и их обсуждение

Как свидетельствовали результаты наблюдения за период 2000 и 2010 гг., среди учащейся молодежи при рассмотрении частоты и интенсивности жалоб на стрессовые нагрузки без учета «источников» их

возникновений, показатели распространенности таких стрессов (далее суммарных стрессов) существенным образом не изменялись ($\chi^2 = 6,6$ при $P = 0,09$ и $C_{\text{норм}} = 0,08$). Высокие уровни суммарных стрессовых нагрузок в 2000 году отмечались в $1,9 \pm 0,6\%$ случаев, в 2010 году – в $4,1 \pm 0,7\%$. Соответственно умеренные нагрузки – в $25,7 \pm 1,8$ и $23,4 \pm 1,6\%$ случаев, низкие – в $42,8 \pm 2,1$ и $40,4 \pm 1,8\%$ случаев. Отсутствие суммарных стрессов отметили соответственно $29,5 \pm 1,9$ и $32,1 \pm 1,8\%$ респондентов.

При ранжировании интенсивности стрессовых нагрузок указанные выше группы распределились следующим образом: подгруппа лиц с признаками выгорания составила, по данным исследования 2000 года, – $9,6 \pm 1,1\%$, по данным 2010 года – $8,1 \pm 1,1\%$ от числа обследованных молодых людей в каждом году. Подгруппа лиц в стадии компенсации составила $11,4 \pm 1,2$ и $17,7 \pm 1,4\%$ соответственно. Результаты анализа показали, что группа респондентов с признаками низких психосоциальных нагрузок в 2000 году составляла $79,0 \pm 1,5\%$, в 2010 году – $74,3 \pm 1,6\%$. Таким образом, за период с 2000 по 2010 г. в распределении этих показателей среди учащейся молодежи существенных различий выявлено не было.

Следует отметить, что к числу признаков синдрома выгорания относятся и специфические изменения психосоциального статуса молодых людей. Так, результаты проведенного наблюдения показали, что среди обследованных лиц, отнесенных в группу выгорания, были удовлетворены взаимоотношениями в коллективе $31,3 \pm 4,1\%$ респондентов, в группе лиц с компенсированным уровнем нагрузок – $36,6 \pm 3,3\%$, в группе низких психосоциальных нагрузок – $62,2 \pm 1,5\%$ ($\chi^2 = 91,6$ при $P \gg 0,001$ и $C_{\text{норм}} = 0,30$). Аналогичная тенденция наблюдалась и в семьях учащейся молодежи: среди молодых людей, отнесенных в группу выгорания, считали, что семейная обстановка не способствует хорошему отдыху $23,9 \pm 3,7\%$ респондентов, в группе с компенсированным уровнем нагрузок – $16,7 \pm 2,5\%$, в группе низких психосоциальных нагрузок – $7,8 \pm 0,8\%$ ($\chi^2 = 56,1$ при $P \gg 0,001$ и $C_{\text{норм}} = 0,23$).

«Семейные» конфликты из-за переутомления отмечали $49,6 \pm 4,4\%$ молодых людей из группы выгорания, $32,1 \pm 3,2\%$ – из группы компенсированных нагрузок и только $14,8 \pm 1,1\%$ – из группы низких психосоциальных нагрузок.

Результаты проведенного нами обследования свидетельствуют, что синдром выгорания у молодежи может возникать и не будучи однозначно детерминированным

профессиональной деятельностью (учебой). Связано это с тем, что учеба и другие стороны жизнедеятельности молодого человека очень тесно взаимосвязаны, теснее, чем у взрослого, который в свободное время, как правило, «отключается» (пусть даже частично) от проблем работы. Способность «отключаться» от производственных проблем рассматривается современными медиками, как один из факторов противостояния производственным стрессам, хотя определенная связь психосоциальных аспектов трудовой и бытовой жизнедеятельности всегда сохраняется, даже если и не афишируется. Неслучайно, при анализе причин домашних конфликтов подростков, обычно дается объяснение: «...это школа». В школе: «... это домашняя обстановка». «На улице» недобрым словом сразу вспоминают и школу, и домашнюю обстановку.

В настоящее время специалисты выделяют множество факторов профессионального выгорания и многие из них имеют свои прямые аналоги, характерные для повседневной жизнедеятельности современных молодых людей. В основе генеза синдрома выгорания у молодых людей всегда лежит целый комплекс психосоциальных факторов, в том числе и не связанные с учебной деятельностью такие стрессовые факторы, как отсутствие или недостаток поддержки со стороны товарищей и близких людей; невозможность молодому человеку существенно влиять на принятие жизненно важных решений, из-за отсутствия навыков таких решений; возросшая ответственность за свои поступки; больно бьющие по самолюбию молодого человека неудачи; боязнь будущей профессиональной «неуспешности». Бесперспективная, в том числе и кажущаяся бесперспективной, обязательная образовательная и бытовая деятельность; проблемы социализации, самоутверждения в социальной среде, агрессивное влияние средств массовой информации, нехватка времени и условий для самовыражения личности и т.п. К ним присоединяются появившиеся в России в последние два десятилетия неопределенность получения работы по специальности и (или) образованию, раннее пресыщение навязываемой со стороны средствами массовой информации развлекательной стороной жизни.

Пропагандируемый в современном обществе потребительский подход, навязывание жизненных достижений путем участия в развлекательных шоу и аналогичных мероприятиях на «поле внепроизводственной деятельности», а также путем различных силовых акций и девиантного поведения вызывают у молодых людей формирова-

ние жизненных притязаний, несоответствующих получаемому по образованию профессиональному статусу. Сюда же добавляются и ограничения (в том числе и кажущиеся) свободы поведения, необходимость перераспределения времени, которое должно использоваться иначе, чем в детстве и подростковом периоде, появление определенных проблем в ходе не всегда безболезненной перестройки семейной жизни, неразвитость у молодых людей способности не допускать перенесения кризисов из одной сферы жизнедеятельности в другую.

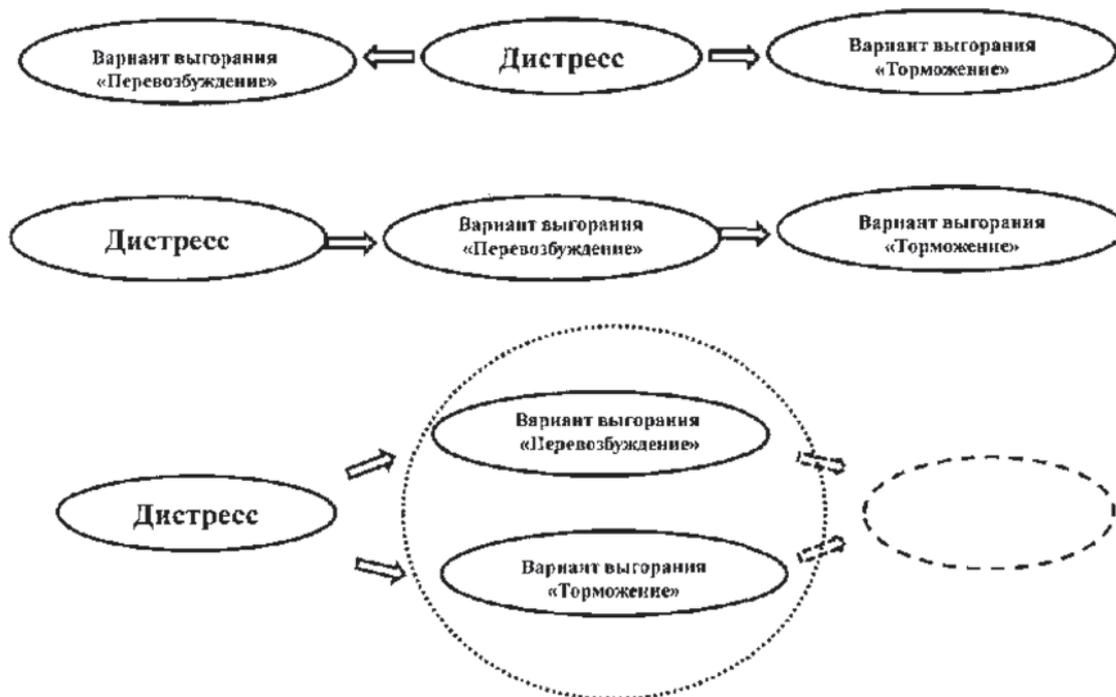
Все эти и тому подобные многочисленные факторы в процессе жизнедеятельности молодого человека могут усугубляться обостренными в этот период жизни объективными психометрическими особенностями личности (экстернализм, интернализм и т.п.).

Теоретически, учитывая известные алгоритмы взаимодействия сложных психосоциальных реакций, выгорание можно рассматривать как многомерную систему, в которой взаимоувязаны несколько вариантов развития и проявления синдрома. С нашей точки зрения, наряду с общепринятым в настоящее время «тормозным» вариантом выгорания, необходимо иметь в виду и возможность существования выгорания в варианте «Перевозбуждение». Понятно, что варианты «Перевозбуждение» или «Торможение» требуют своей доказательной базы и, в первую очередь, понимания общих принципов их сосуществования (рисунок).

В то же время при рассмотрении «тормозного варианта» развития синдрома выгорания следует дифференцировать этот синдром от хронической усталости, которая, кстати, довольно часто сопутствует выгоранию. При синдроме хронической усталости пациентов беспокоит прогрессирующая усталость, снижение работоспособности; плохая переносимость ранее привычных нагрузок; мышечная слабость; боль в мышцах; расстройства сна; головные боли; забывчивость; раздражительность; снижение мыслительной активности и способности к концентрации внимания, может регистрироваться длительный субфебрилитет, боли в горле и др. При выгорании эта симптоматика, в целом, сохраняется, но становится более интенсивной. И главное, – появляются вполне сформировавшиеся патологические состояния и болезни. Статистически это можно наблюдать в виде увеличения числа пограничных между болезнью и здоровьем острых состояний и реакций с последующим преобладанием хронических болезней. При этом количество патологических состояний и их тяжесть возрастает по «принципу ускорения», когда уже развив-

шаяя стресс-реакция приводит к новым стрессам и соответствующим последствиям по «принципу заразительности». Рассмотрение стойких патологических поражений, как дифференциального признака выгора-

ния, обусловлено тем, что синдром выгорания – один из вариантов стадии истощения (по Г. Селье – третьей стадии стресса), которая проявляется в появлении стойких патологических состояний.



Различные версии выгорания в виде вариантов «Торможения» и «Перевозбуждения»

Первая версия вариантов выгорания, представленная на рисунке, отражает концепцию независимого существования выгорания в виде разнонаправленных систем перевозбуждения или торможения. Эта версия соответствует теории удовлетворенности трудом Ф. Херцбергера, считавшего, что у человека существует *не одна система* потребностей (и соответственно последствий неудовлетворенных потребностей в виде дистресса), а две качественно различные и независимые системы (Арон Р., 1992). Обе эти системы являются разнонаправленными и прямо несвязанными плоскостями человеческого поведения. Соответственно состав факторов дистресса может быть разным в разнонаправленных системах.

Вторая версия, – в представленной схеме соответствует общепринятым в физиологии человека взглядам на последовательное единство процессов развития возбуждения и запредельного торможения.

Третья версия является компромиссной, поскольку отражает возможное параллельное развитие тормозного выгорания и выгорания по типу перевозбуждения

с конечным «выходом» на один какой-либо суммарный итог.

Следует отметить, что признание второй или третьей версии развития процессов выгорания позволяет говорить о том, что увеличение группы выгорания в тормозном варианте развития этого процесса свидетельствует о параллельном, пусть даже до поры до времени скрытом, увеличении группы «перевозбуждения».

Выводы

Таким образом, на сегодняшний день использование многомерного, медико-социального подхода при изучении синдрома выгорания среди молодого поколения представляется весьма актуальным, поскольку перечисленные особенности молодежи делают ее группой повышенного риска выгорания со всеми вытекающими социальными последствиями. В том числе в виде формирования равнодушного, циничного отношения к людям, негативных установок к окружающей социальной среде, которые со временем могут прорываться наружу и приводить к социальным конфликтам.

Список литературы

1. Арон Р. Этапы развития социологической мысли. – М.: Издательская группа «Прогресс-Политика», 1992. – 608 с.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.

3. Оценка восприятия молодежью рисков утраты здоровья как методологическая проблема профилактики / В.М. Зайцев, Г.Н. Котова, Т.С. Савельева, Н.В. Заикина // Здоровье нации – основа процветания России: материалы III Всероссийского Форума / под ред. акад. РАМН, проф. Г.Г. Онищенко, А.И. Потапова. – М., 2007. – С. 203–204.

4. Психосоциальный стресс и показатели состояния здоровья учащихся / Г.Н. Котова, В.М. Зайцев Е.А., Савельева И.В., Семушина, Н.В. Заикина // Госсанэпидслужбе России 80 лет: реальность и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию создания госсанэпидслужбы России / под ред. акад. РАМН Г.Г. Онищенко и А.И. Потапова. – Ч.2. – М., 2002. – С. 227–231.

5. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.

6. Savelyev S.I., Kotova G.N., Zaitsev V.M. Hygienic anxiety as health loss risk estimation criterion. //European journal of natural history. – 2007. – № 3. – P. 85–87.

References

1. Aron R. Jetyapy razvitiya sociologicheskoy mysli. – M., Izdatel'skaja gruppa «Progress-Politika», 1992. 608 p.

2. Bojko V.V. Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obwenii. SPb.: Piter, 1999. 105 p.

3. Zajcev V.M., Kotova G.N., Savel'eva T.S., Zaikina N.V. Ocenka vosprijatija molodezh'ju riskov utraty zdorov'ja kak metodologicheskaja problema profilaktiki. //Zdorov'e nacii – osnova procvetaniya Rossii: Materialy III Vserossijskogo Forumu/ Pod red. akad. RAMN, prof. G.G. Oniwenko, A.I. Potapova. Moskva, 2007. pp. 203–204.

4. Kotova G.N., Zajcev V.M., Savel'eva E.A., Semushina I.V., Zaikina N.V. Psihosocial'nyj stress i pokazateli sostojanija zdorov'ja uchawihsja // Gossanjepidsluzhbe Rossii 80 let: real'nost' i perspektivy: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjawennoj 80-letiju sozdaniya gossanjepidsluzhby Rossii /Pod red. akad. RAMN G.G. Oniwenko i A.I. Potapova. Ch.2. M., 2002. pp. 227–231.

5. Orel V.E. Sindrom psihicheskogo vygoranija lichnosti. M.: In-t psihologii RAN, 2005. 329 p.

6. Savelyev S.I., Kotova G.N., Zaitsev V.M. Hygienic anxiety as health loss risk estimation criterion. //European journal of natural history. 2007. no. 3. pp. 85–87.

Рецензенты:

Мурузов В.Х., д.м.н., заместитель председателя областного Совета депутатов Липецкой области, г. Липецк;

Шуршуков Ю.Ю., д.м.н., заместитель начальника Управления здравоохранения администрации Липецкой области, г. Липецк.

Работа получена редакцией 28.06.2012.