



УДК 159.923+316.6

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

И.В. Малышев

Педагогический институт  
Саратовского государственного университета  
E-mail: iv.999@list.ru



В статье рассматривается взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности на основе материалов факторного анализа. Обосновывается социально-психологический аспект проблемы выгорания личности в процессе ее профессиональной социализации в экстремальных условиях.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, ценностная сфера личности, этапы профессиональной социализации.

**Relation of the Emotional Burnout Syndrome and of the Value Sphere of a Personality in the Process of the Professional Socialization in the Extreme Conditions**

I.V. Malyshev

The relation of the emotional burnout syndrome and of the value sphere of a personality on the basis of the dates of the factor analysis is considered in this paper. The social-psychological aspect of the burnout problem of a personality in the process of its professional socialization in the extremal conditions is substantiated.

**Key words:** emotional burnout syndrome, value sphere of a personality, stages of professional socialization.

Проблематика эмоционального выгорания сравнительно недавно стала привлекать внимание многих ученых, но ее актуальность не вызывает сомнений и прежде всего обусловлена научно-практической стороной вопроса. Оказывая негативное воздействие на личность отдельного служащего, его судьбу, синдром эмоционального выгорания наносит ощутимый моральный и материальный ущерб организации, снижая эффективность ее деятельности и влияя на социальные процессы, происходящие в коллективе.

Основоположниками изучения синдрома выгорания по праву считаются ученые-психологи Х. Фреуденбергер<sup>1</sup> и К. Маслач<sup>2</sup>, которые одними из первых в 70–80-е гг. XX в. обратили пристальное внимание на проблему, ее значение в современном обществе. В отечественной психологии (В.В. Бойко, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк и др.) активное изучение

эмоционального выгорания связано с преобразованиями в экономике и обществе начала 1990-х годов<sup>3</sup>.

К настоящему времени в отечественной и зарубежной психологии сложились определенные представления относительно понимания феномена выгорания, его структуры и места в системе других явлений. Многие из них имеют достаточный вес и подкреплены длительными научными исследованиями. Выявлены факторы (социальные, организационные, индивидуальные), влияющие на формирование синдрома, рассмотрены его механизмы и определены перспективы исследования.

Однако сложный характер синдрома эмоционального выгорания, а также многообразие интерпретаций его причин и проявлений требует поиска новых исследовательских стратегий по оптимизации профессиональной деятельности, адаптации личности к быстро меняющемуся социальным, подчас экстремальным, условиям. Исследование и последующий анализ факторов, детерминирующих эмоциональное выгорание, позволили нам предположить, что определенная личностная и профессиональная направленность индивида, особенности ценностной сферы его личности влияют на развитие этого синдрома и соответствующий характер нарушений. Особый интерес вызывает изучение эмоционального выгорания и ценностной сферы личности в процессе профессиональной социализации служащих, чья деятельность связана с экстремальными ситуациями, высоким напряжением и другими воздействиями социальной среды. В соответствии с изложенным целью нашего исследо-



вания является изучение взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности в экстремальных условиях профессиональной социализации.

В эмпирическом исследовании в качестве диагностических методов применялись: методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко<sup>4</sup>, методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения “Ценности” и “Доступности” в различных, жизненных сферах»<sup>5</sup>. Исследования взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности служащих в экстремальных условиях на разных этапах их профессиональной социализации проводилось посредством факторного анализа с последующим психологическим осмыслением данных.

Выборку исследования составили сотрудники служб, реализующие свою профессиональную деятельность в экстремальных условиях, и будущие специалисты правоохранительных структур. Всего в исследованиях участвовало 270 человек, в возрасте от 20 до 44 лет (120 милиционеров отдела вневедомственной охраны, 50 пожарных, 50 милиционеров из разных отделов УВД и 50 курсантов старшего курса юридического института МВД РФ). Все испытуемые служат (обучаются) в учреждениях города Саратова.

На основе установившейся традиции (Е.А. Климов, В.А. Бодров, Ю.П. Поваренков и др.)<sup>6</sup>, выделены четыре этапа профессиональной социализации, которые характеризуют служащих, связанных с экстремальными условиями. Ранний этап (стаж от 1 до 3 лет) – это социальная и профессиональная адаптация специалиста. Этап активной самореализации (от 4 до 10 лет) включает становление и совершенствование, развитие профессионализма. На этапе мастерства (от 11 до 15 лет) формируются социальная, материальная независимость личности, способность выполнять сложные задачи. Поздний (стаж 16 лет и более) этап составляет вершину мастерства служащего, потребность передавать накопленный опыт.

Из результатов факторного анализа следует, что на всех этапах профессиональной социализации присутствуют факторы, для которых значимыми, системообразующими являются переменные, наиболее связанные с

симптомами эмоционального выгорания или ценностно-мотивационной сферы личности. Так, на начальном этапе профессиональной социализации выявлены два фактора (табл. 1). В первом преобладают ценности, отражающие стремление к независимости в поступках и действиях, уверенности в себе, которые при отсутствии сдерживающих моментов создают предпосылки в развитии такого симптома выгорания, как «расширение сферы экономии эмоций». В результате происходит эмоциональное пресыщение в общении с окружающими. Из результатов анализа второго фактора следует, что в процессе развития синдрома не только полностью утрачивается интерес к субъекту профессионального взаимодействия, но и возникает негативное отношение к нему, которое выражается в выработанной системе ценностей, подразумевающей самоуверенность, элементы вседозволенности, в целом – антигуманный настрой. В дальнейшем происходят психосоматические нарушения.

Таблица 1

Характеристика факторов на начальном этапе профессиональной социализации

Симптомы выгорания и ценности	Факторы	
	1	2
Расширение сферы экономии эмоций	0,357	
Деперсонализация		0,764
Психосоматические нарушения		0,528
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	0,367	0,619
Свобода как независимость в поступках и действиях	0,999	

Примечание. 1 – эгоистические тенденции личности и эмоциональное пресыщение во взаимоотношениях; 2 – самоуверенность и антигуманный настрой личности при деперсонализации.

Анализируя пять факторов этапа активной самореализации, можно сказать, что здесь произошли более глубокие изменения, в том числе на личностном уровне (табл. 2).

В первом и третьем факторах больший вес имеют симптомы выгорания и только после этого свою роль играют ценностные ориентации, а во втором, четвертом и пятом значении ценностной сферы выше и оказывает непосредственное влияние на развитие симптомов выгорания. В пятом факторе на-



Таблица 2

Характеристика факторов возможностей личности в профессиональной социализации на этапе активной самореализации

Симптомы выгорания и ценности	Факторы				
	1	2	3	4	5
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,833	-0,367			
Общий показатель напряжения	0,825				
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,597	0,324	-0,353	0,216	-0,219
Эмоционально-нравственная дезориентация		0,556			
Расширение сферы экономики эмоций	0,207	-0,369		0,124	
Эмоциональная отстраненность			0,964		0,231
Психосоматические нарушения	0,631			0,396	
Общий показатель истощения	0,464		0,649	0,251	
Интересная работа					0,972
Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)				0,954	
Познание		0,987			
Свобода как независимость в поступках и действиях	0,543		0,241		

Примечание. 1 – выраженные проявления синдрома эмоционального выгорания с сопутствующими изменениями личности; 2 – роль познавательного компонента в преодолении негативного воздействия стрессов; 3 – нарушение эмоциональной сферы с признаками профессиональной деформации; 4 – самоуверенность и свобода от противоречий выгорающего профессионала; 5 – интересная работа.

блюдаются даже позитивные изменения, когда значимые ценности профессионального плана не позволяют активно развиваться несквозьким симптомам выгорания, но, несмотря на это, полностью предотвратить формирование симптомов здесь не удастся. Так, во втором факторе на личностном уровне очевидной становится морально-нравственная проблема, в пятом возможны психосоматические изменения, а в четвертом при неблагоприятном развитии личности (неадекватной оценке своих возможностей и потребностей – преувеличении ценности «свободы») выражены значения двух фаз выгорания – «резистенции» и «истощения». В целом, из-

менения ценностной сферы (первый и третий факторы) влияют на характер формирования синдрома, его особенности, затрагивая всю личность и делая процесс необратимым.

На этапе мастерства выявлено три фактора (табл. 3). В первом наблюдается яркое проявление симптомов всех трех фаз. Это заметно в нарушении эмоциональных контактов с близкими людьми, эмоциональном пресыщении, недовольстве собой, общением, профессией. В результате, у человека возникает острая потребность в построении личных взаимоотношений (усилении контактов) с людьми, которым можно доверять.

Второй фактор отражает стремление к реализации творческих возможностей, что предупреждает ярко выраженные нарушения, связанные с синдромом («деперсонализация»), но проблемы в области семейных взаимоотношений не позволяют снизить синдром или повлиять на его возникновение, что видно из симптома «эмоциональная отстраненность». В третьем факторе выделяются симптомы выгорания – «редукция профессиональных обязанностей» и «деперсонализация». Они протекают на фоне активной деятельной жизни, которая, скорее всего, направлена не на конкретный результат, а связана с процессом труда.

Таблица 3

Характеристика факторов этапа мастерства в профессиональной социализации

Симптомы выгорания и ценности	Факторы		
	1	2	3
Неудовлетворенность собой	0,718		
Расширение сферы экономики эмоций	0,767		
Редукция профессиональных обязанностей			0,795
Эмоциональная отстраненность		0,645	
Деперсонализация	0,635	-0,252	0,462
Активная, деятельная жизнь			0,711
Наличие хороших и верных друзей	0,505	0,240	
Счастливая семейная жизнь	0,393	-0,590	
Творчество (возможность творческой деятельности)		0,907	

Примечание. 1 – синдром эмоционального выгорания и потребность в установлении доверительных взаимоотношений; 2 – реализация творческих возможностей в условиях ущербности эмоциональных контактов; 3 – профессиональный цинизм и снижение эмоциональных затрат при высокой активности.



На этапе поздней профессиональной социализации выявлены два фактора (табл. 4). В первом на фоне значительных изменений, связанных с формированием синдрома, у личности возникает потребность в поддержке и сочувствии со стороны надежных друзей, кроме этого сильно ухудшается «физическое и психическое здоровье». Во втором факторе значимая роль отведена ценностной сфере, а затем симптомам выгорания: здесь увлечение личности творчеством или перевод деятельности в «творческое русло» снижает предпосылки возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

Таблица 4

Характеристика факторов этапа поздней реализации в профессиональной социализации

Симптомы выгорания и ценности	Факторы	
	1	2
«Загнанность в клетку»	0,918	0,395
Эмоциональный дефицит	0,999	
Эмоциональная отстраненность	0,716	-0,317
Здоровье (физическое и психическое здоровье)	0,782	0,391
Наличие хороших и верных друзей	0,831	
Творчество		0,947

Примечание. 1 – поиск поддержки и сочувствия в доверительных взаимоотношениях при выраженном СЭВ; 2 – потребность в творческой деятельности (включение компенсаторных механизмов при преодолении стресса и выгорания).

В целом, исходя из результатов факторного анализа, следует, что более существенные изменения произошли на этапе активной реализации своих возможностей, вследствие: 1) характера формирования синдрома (участие 2–3 фаз выгорания); 2) сильной взаимосвязи переменных синдрома выгорания и ценностно-мотивационной сферы. Далее следуют: начальный этап, поздней реализации и этап мастерства. Учитывая характер некоторых взаимосвязей, мы можем говорить об определенных закономерностях. Так, «реализация творческих возможностей» препятствует возникновению синдрома и предполагает наличие компенсаторных механизмов при преодолении стресса и выгорания. Близкие характеристики имеют и факторы «эгоистические тенденции в личности и эмоциональное пресыщение во взаимоотноше-

ниях» и «самоуверенность и антигуманный настрой личности при деперсонализации». Существенное значение при их формировании имеют ценности «уверенности в себе» и некоторые показатели симптомов выгорания. Ряд ценностей («активная деятельная жизнь», «познание») имеет двойственное значение при формировании синдрома выгорания. Отмечено, что определенное положение, вес ценностей в системе представлений личности «выгорающих» оказывает влияние на характеристику синдрома и его течение.

В заключение можно сделать выводы: на каждом этапе профессиональной социализации выявлены взаимосвязи синдрома выгорания и ценностной сферы личности, которые при определенном положении показателей подчеркивают схожие черты («реализация творческих возможностей», «потребность в творческой деятельности») или свой неповторимый характер.

Обнаружено, что в процессе профессиональной социализации личности в экстремальных условиях на фоне эмоционального выгорания ценности активной деятельной жизни уступают место другим, отражающим эгоцентрические тенденции («свобода как независимость в поступках и действиях», «уверенность в себе»). Особенно это характерно для первых двух этапов профессиональной социализации. В свою очередь, ценность, отвечающая за реализацию творческих возможностей, которая компенсирует негативное воздействие выгорания, представлена только на этапе мастерства и на позднем этапе профессиональной социализации. Недостаточно актуальны у большей части испытуемых ценности «счастливая семейная жизнь», «любовь», «наличие хороших и верных друзей», которые в условиях длительного воздействия стрессов сдерживают развитие выраженного СЭВ.

В качестве негативных проявлений синдрома отмечено снижение адаптационных возможностей к психоэмоциональным нагрузкам у большинства испытуемых представленных групп, проникновение СЭВ в их систему ценностей и установок личности, нарушение в межличностном и профессиональном общении, вследствие чего наблюдается усиление синдрома. Позитивным мо-



ментом является компенсация отмеченных негативных изменений через потребность в установлении контактов с окружающими и обращении к своему творческому потенциалу (сдерживающий фактор развития СЭВ).

#### Примечания

<sup>1</sup> См.: *Freudenberger H.J.* Staff burn-out / H.J. Freudenberger // *J. of Social Issues*. 1974. Vol.30. P.159–165.

<sup>2</sup> См.: *Maslach C.* Burned-out / C. Maslach // *Human Behavior*. 1976. Vol.5(9). P.16–22.

<sup>3</sup> См.: *Бойко В.В.* Энергия эмоций / В.В. Бойко. СПб., 2004; *Орёл В.Е.* Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. М., 2005; *Форманюк Т.В.* Синдром «эмоцио-

нального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // *Вопр. психол.* 1994. №6. С.57–73.

<sup>4</sup> См.: *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика: Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. Самара, 1998.

<sup>5</sup> См.: *Фанталова Е.Б.* Методика «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» / Е.Б. Фанталова // *Журн. практич. психолога*. 1996. №2. С.32–37.

<sup>6</sup> См.: *Бодров В.А.* Психологические исследования проблемы профессионализации личности / В.А. Бодров // *Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала* / Под ред. В.А. Бодрова. М., 1991. С.3–26; *Климов Е.А.* Психология профессионала / Е.А. Климов. М.; Воронеж, 1996; *Поваренков Ю.П.* Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. М., 2002.