



в XXI в. произошедшие перемены в общественной жизни создали условия, в которых хронотопичной оказалась другая логика. Логика, реализовавшаяся в советское время, подчиненная общественным целям, сменила логика субъективно направленная, более эгоцентрическая. Если ранее рассуждения были направлены «вглубь», на решение конкретно поставленной проблемы (государством или обществом в целом), то теперь в связи с почти полным отсутствием государственного вмешательства в общественную жизнь от человека требуется ответственное поведение и решение собственных проблем. Современная логика коммуникации имеет тенденцию к «поверхностному скольжению», «поиску», что и отразилось на характере логической обработки запоминаемого материала.

Примечания

- 1 См.: *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. М., 1981. 584 с.
- 2 *Гаспаров Б. М.* Язык. Память. Образ. Лингвистика языкового существования. М., 1996. 352 с.
- 3 *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб., 2006. С. 311.
- 4 См.: *Коробов Е. Т.* Понимание как дидактическая проблема // Московский психологический журн. 2005. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer11/s10.html> (дата обращения: 10.03.2011).

- 5 См.: *Леонтьев А. Н.* Философия психологии. Из научного наследия. М., 1994. С. 207–208.
- 6 См.: *Доблаев Л. П.* К вопросу о семантических связях ближайших предложений текста // *Вопр. психологии.* 1982. № 3. С. 101–105.
- 7 *Розин В. М.* Что такое память // *Мир психологии.* 2001. № 1. С. 78–89.
- 8 См.: *Пантелеев А. Ф.* Особенности запоминания текстов с различной логико-психологической структурой: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1988. 28 с.
- 9 См.: *Лазунина Е. А.* Сравнительный анализ возрастных различий в запоминании и воспроизведении учебного текста // *Общество знаний XXI века / сб. ст. молодых ученых.* Саратов, 2010. С. 246–252.
- 10 См.: *Скаткин М. Н.* Природоведение / учеб. пособие для 3 класса. М., 1983. 238 с.
- 11 Хронотоп (от греч. слов *chronos* – время и *topos* – место; буквально – времяпространство) – существенная взаимосвязь временных и пространственных отношений (М. М. Бахтин). Впервые употребил этот термин в своих нейрофизиологических трудах А. А. Ухтомский, широкому его распространению в гуманитарных науках способствовал М. М. Бахтин.
- 12 См.: *Павлов К. А.* На подступах к понятию логики // *Вопр. философии.* 2001. № 8. С. 66–91.

УДК 316.6:159.922.2

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ



И. В. Малышев

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

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания представителей экстремальных профессий во взаимосвязи с их индивидуальными и социально-психологическими характеристиками личности. Анализируются результаты эмпирического исследования свойств личности испытуемых двух групп, служащих с высоким эмоциональным выгоранием и при его отсутствии.

Ключевые слова: свойства личности, эмоциональное выгорание, экстремальные условия.

Social-psychological and Individual Personality Characteristics of Representatives of Extreme Professions with High and Low Emotional Burnout

I. V. Malyshev

The article discusses the problem of emotional burnout of representatives of extreme professions as connected with their

individual and social-psychological personality characteristics. Two groups of employees (those who suffer from emotional burnout and those who do not experience it) have been tested, with the results of empirical investigation being analyzed.

Key words: personality characteristics, emotional burnout, extreme conditions.

Проблематика эмоционального выгорания неоднократно становилась предметом исследования многих ученых в области организационной, социальной, общей, педагогической психологии. Ряд работ посвящен анализу изучения синдрома выгорания зарубежными исследователями, причинам и последствиям выгорания, методам его психодиагностики и помощи специалистам при его возникновении (В. В. Бойко, В. Е. Орёл,



Т. В. Форманюк и др.)¹. Выявлены многочисленные факторы, влияющие на развитие синдрома, и определены дальнейшие перспективы исследования. Однако проблема выгорания продолжает оставаться актуальной и в наши дни. Нестабильность социальных условий предъявляет повышенные требования к личности, которой необходимо еще более, чем когда-либо, учитывать внешне обусловленные социальные требования, изменяться, быть готовой к предстоящим переменам и сохранять при этом внутренние установки и убеждения, то есть оставаться в относительно устойчивом равновесии, не потеряв своего «Я», приоритетов и прежнего опыта.

Наибольшую значимость в этом контексте приобретает изучение синдрома эмоционального выгорания личности профессионала, действующего в быстро меняющихся условиях социальной среды, под воздействием жестких требований. Данный подход предполагает, в первую очередь, деятельность, сопряженную для служащих с наличием большого числа экстремальных ситуаций, опасных для жизни, негативно влияющих на их психическое здоровье.

Возникновение интереса к феномену выгорания в психологии имеет длительную историю, хотя первые серьезные эмпирические исследования были проведены только в конце XX столетия. Важную роль в формулировке проблемы выгорания сыграло и изучение стрессоустойчивости человека. Так, в классических исследованиях Г. Селье, а позднее – Р. Розенмана, М. Фридмана и Р. Лазаруса было показано, что длительное воздействие стресса приводит к снижению общей психической устойчивости организма, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденций к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений².

При усилении роли личности в обществе, влияния на нее научно-технического прогресса на рубеже XX–XXI вв. исследование этих проблем стало более интенсивным, что нашло свое отражение во многих научных трудах того времени (Т. Кокс, Г. Кук, М. Лейтер, К. Маслач, В. Б. Шауфели). Как следует из их анализа известных работ, преддверием появления на свет феномена является социальная проблема, в рамках которой возникли описания признаков эмоционального выгорания³. Появление термина «выгорание» связано с именем американского психолога Х. Фрейденберга, который использовал его для описания постепенного эмоционального истощения, потери работоспособности и мотивации работников⁴. В то же время социальный психолог К. Маслач, изучая когнитивные стратегии людей, выявила, что многие специалисты (юристы), выступая в качестве испытуемых, называют данный феномен выгоранием⁵.

В отечественной и зарубежной психологии на сегодняшний день сложились определенные пред-

ставления о синдроме выгорания. На наш взгляд, интересны разные точки зрения на эту проблему, которые обогащают понимание феномена и открывают новые пути и аспекты его исследования. Так, по мнению М. Грабе, термин *burn out* (выгорать, перегорать, сгореть дотла) – это метафора, яркое описание вполне определенного состояния: «...выгорание наступает тогда, когда человек на протяжении длительного времени отдает слишком много энергии и практически не восполняет ее»⁶. На основании известных в психологии представлений о выгорании и его связи с социально-психологическими характеристиками личности нами предложено следующее определение: «...синдром эмоционального выгорания – это интегральная характеристика личности, проявляющаяся в виде комплекса негативных для ее жизнедеятельности симптомов и частично исключающая из взаимодействия с окружающими эмоциональной составляющей, возникает вследствие несоответствия ее социально-психологических и индивидуальных характеристик условиям среды в процессе профессиональной социализации. Симптоматика выгорания носит сложный характер, затрудняет адаптацию личности в экстремальных условиях и не позволяет ей развиваться полноценно»⁷.

Актуальность проблемы в первую очередь заключается в том, что жертвой выгорания может стать любой специалист или организация, выгорание опасно в начале развития и «выгорающий» сотрудник чаще всего не осознает его симптомов. Как справедливо отмечает Н. Е. Водопьянова, «выгорание заразно, подобно инфекционной болезни. Иногда можно встретить “выгорающие” отделы и даже целые организации»⁸. В свою очередь «синдром выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных и личностных факторов»⁹.

Исследование эмоционального выгорания представителей экстремальных профессий в процессе их профессиональной социализации позволило нам предположить, что определенные личностные характеристики, особенности ценностной сферы, социальной адаптации существенным образом влияют на проявления синдрома, его формирование и соответствующий характер нарушений. Особенный интерес в свете сказанного вызывает социально-психологический аспект изучения синдрома эмоционального выгорания личности профессионала, чья деятельность связана с экстремальными ситуациями, а именно – типологическая характеристика свойств его личности.

Целью нашего исследования является изучение индивидуальных и социально-психологических характеристик личности представителей экстремальных профессий с признаками эмоционального выгорания и при его отсутствии. В качестве диагностических методов применялись: методика диагностики эмоционального выгорания



В. В. Бойко¹⁰, СМЛ (Собчик)¹¹, Сонди (метод портретных выборов)¹², методика Е. Б. Фанталовой «Уровень соотношения “Ценности” и “Доступности” в различных жизненных сферах»¹³. На основании средних результатов выделены две крайние группы и проведен типологический анализ результатов испытуемых с низким и высоким эмоциональным выгоранием. Для подтверждения значимости и достоверности различий использован t-критерий Стьюдента.

Выборку исследования составили сотрудники служб, реализующие свою профессиональную деятельность в экстремальных условиях, и будущие специалисты правоохранительных структур. 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.

При изучении социально-психологических и индивидуальных характеристик личности сотрудников с признаками эмоционального выгорания, имеющих отношение к экстремальным условиям, обнаружено, что большинству испытуемых свойственны следующие характеристики: противоречивая мотивация, направленная на достижение успеха, и стремление к сохранению контактов и своего социального статуса; неустойчивая эмоциональная сфера, гибкость в построении отношений с людьми с тенденцией придавать большое значение своей социальной позиции. Кроме этого, умение легко вживаться в разные социальные роли, не всегда целенаправленная активность, сниженная выносливость к стрессу, стремление находить причины неудач в действиях других людей, черты демонстративности; при перенапряжении – функциональные нарушения, трудности профессиональной и социальной адаптации и т.д. (табл. 1). В целом отмечен неблагоприятный прогноз в виде невротического развития: усиление проявления акцентуированных черт характера, общее снижение адаптационных возможностей, дезадаптация, психосоматические нарушения.

Для служащих характерна потребность в признании своих лучших качеств окружающими людьми. Оптимальным условием профессиональной и социальной адаптации испытуемых является работа, дающая возможность широких контактов, эмоциональной вовлеченности, двигательной или общественной активности. Необходимо отсутствие жесткого режима, мер, направленных на ограничение и подавление личности, то есть занижающих самооценку. Активности обследуемых целесообразно придать нужное направление, в качестве рычага использовать тщеславие и личность, пользующуюся уважением, авторитетом, также необходимо сблизить личностные интересы с социально желательными целями.

Таблица 1

Профили личности в группах испытуемых с низким и высоким уровнем эмоционального выгорания

Шкалы	Группы испытуемых		
	Низкое выгорание, Т-баллы	Высокое выгорание, Т-баллы	t-критерий Стьюдента
Искренность (L)	42	46	-
Достоверность (F)	45	48	-
Коррекция (K)	38	56	-
Сверхконтроль	46	48	2,1
Пессимистичность	45	41	3
Эмоциональная лабильность	48	48	0,2
Импульсивность	51	51	0
Мужественность	41	39	0,1
Ригидность	43	39	2,1
Тревожность	42	46	2,4
Индивидуалистичность	41	44	2,4
Оптимистичность	57	60	1,3
Интроверсия	36	39	1,5

Как следует из результатов, личностные особенности испытуемых по некоторым параметрам не соответствуют предъявляемым им профессиональным требованиям, затрудняют или исключают возможность быстрой социальной и профессиональной адаптации, а значит, риск возникновения синдрома эмоционального выгорания здесь, несомненно, высокий. С учетом повышения внешних требований со стороны руководства, особенностей организации (условий работы) и коллектива (взаимоотношений) он будет только возрастать.

Для сотрудников с отсутствием синдрома выгорания характерно наличие стенических черт, снижение тревожности. Сотрудники, обладающие подобным профилем личности, более активны, уверены в себе, стрессо- и эмоционально устойчивы, настойчивы в достижении цели, менее внушаемы, тревожны, самокритичны. При возникновении конфликта они лучше осознают свою роль в нем, меньше всего перекладывают ответственность на других; стиль реагирования на стрессовую ситуацию более позитивный.

Типологический анализ результатов изучения свойств личности у испытуемых двух групп (см. табл. 1) с высоким эмоциональным выгоранием и при его отсутствии показывает статистически значимые различия по следующим шкалам: «Сверхконтроль», «Пессимистичность», «Ригидность», «Тревожность» и «Индивидуалистичность». Выявленные различия указывают на многие черты личности, которые способствуют возникновению синдрома и свойственны выгорающим служащим: внутреннее эмоциональное напряжение, социальная пассивность, сдержан-



вание активной самореализации, инертность в принятии решений, неудовлетворенность и пессимистическая оценка своих перспектив, трудности в отстаивании собственного мнения, тревожность, ограничительный стиль поведения, субъективизм суждений и оценок, эгоцентризм, психосоматические тенденции и т.д.

Полученные данные были подкреплены исследованием с помощью проективных методов (тест Сонди). В частности, анализ результатов исследования личностных особенностей «выгорающих» представителей экстремальных профессий показывает, что общими для них являются тенденция к накоплению напряженности (h+s0); невротические изменения личности с выраженным механизмом переноса (k-p0), в виде отторгивания собственных влечений (k-p+). Для большинства специалистов характерно проявление таких свойств личности, как пассивность, повышенное чувство вины, женственность, мазохистические тенденции (h+!s-), (h0s-), (h+s+-). Также у служащих в экстремальных условиях выявлены аффективно-лабильные проявления с трудностями при контакте с окружающими (e0hy-) в виде агрессивной разрядки (e0hy0) или с низким самоконтролем (e-hy0) и т.д. Обнаружено

присутствие фактора (d-m+!), отражающего психосоматические нарушения.

Из приведенного анализа следует, что практически все отмеченные факторы теста Сонди предполагают неблагоприятные для личности изменения, снижающие ее адаптационный потенциал в социальных отношениях, деятельности, нарушающие взаимодействие с окружающими в сложных экстремальных ситуациях. В конечном итоге это приводит к возникновению симптомов выгорания или других нарушений.

Для сотрудников с отсутствием синдрома выгорания характерны: нормальное состояние в отношении любви, сексуальной жизни (h+s+), готовность к самопожертвованию (h+s-), доброта, совесть, высокая моральность (e+hy-), демонстрация «авелевых» тенденций (e+hy+!). Личность данных специалистов преимущественно социально адаптированная, с развитым самоконтролем (k-p-), это сверхответственно относящиеся к работе служащие, не способные бросить свою профессиональную деятельность ни при каких обстоятельствах (k+!p+), (k+~p+). Также среди характеристик личности отмечаются преданность как черта характера, приверженность однажды взятой на вооружение

Таблица 2

Показатели ценностной сферы в группах испытуемых с низким и высоким уровнем эмоционального выгорания

Ценности	Группы испытуемых по уровню выгорания				t-критерий Стьюдента	
	Низкий		Высокий			
	Ценности					
	Привлекательные	Доступные	Привлекательные	Доступные	Привлекательные	Доступные
Активная, деятельная жизнь	4,3	5,6	3,2	7	2,1	2,4
Здоровье	8,6	6,5	9,2	3,4	1,3	4,1
Интересная работа	4,8	3,9	5	4,6	0,4	1
Красота природы и искусства	2,7	4,1	1,6	5,8	2,5	2,6
Любовь	6,8	7	7,3	5,3	0,7	2,3
Материально обеспеченная жизнь	6,2	3,3	6,2	2,8	0,06	0,6
Наличие хороших и верных друзей	8,2	7,8	6,8	6,5	2,5	1,7
Уверенность в себе	5,3	7,1	6	7,1	1,4	0
Познание	4,3	6,1	4,5	7,3	0,05	1,9
Свобода как независимость	4,3	4,8	4,1	6,6	0,3	2,4
Счастливая семейная жизнь	8,9	6,4	9,7	3,6	2,5	3,6
Творчество	1,4	2,6	1,8	5,1	0,7	3,3



идеи, гуманистическая направленность ($d-m+$), при этом нет нужды в поисках нового объекта привязанности, так как есть доброжелательность и приятие со стороны прежнего объекта взаимоотношений ($d0m+$).

Из результатов типологического анализа изучения ценностной сферы (табл. 2) следует, что наибольшую актуальность для личности специалистов с высоким уровнем выгорания имеют ценности «счастливая семейная жизнь» и «здоровье», которые свидетельствуют о возникающих проблемах в связи с нарастающим синдромом. Такие ценности, как «наличие хороших и верных друзей», «красота природы и искусства», «творчество», которые компенсируют, снижают негативное воздействие выгорания, имеют наименьшую значимость у выгорающих специалистов. В свою очередь, данные ценности имеют среднюю значимость или актуальны для сотрудников с низкими характеристиками выгорания.

Развитие синдрома эмоционального выгорания во многом связано с комплексом социально-психологических и индивидуальных особенностей личности, которые отражаются в ее низкой стрессоустойчивости, снижении адаптационных возможностей при психоэмоциональных нагрузках, в трудностях социальной и профессиональной адаптации. Личностные особенности сотрудников с признаками выгорания, служащих в экстремальных условиях, имеют различия по сравнению с теми, у кого этого синдрома нет: выявлены черты личности (социальная пассивность, сдерживание активной самореализации, инертность в принятии решений, неудовлетворенность и пессимистическая оценка своих перспектив, эгоцентризм и т.д.), которые способствуют возникновению синдрома. В характеристиках личности специалистов с признаками эмоционального выгорания отмечены неумение быстро включаться в социальную среду и деятельность, неспособность решать конфликты конструктивным образом и др.

Ценностные ориентации «выгорающих» служащих имеют отличия по сравнению с ценностями сотрудников без признаков выгорания. Так, наибольшую актуальность для личности с высоким уровнем выгорания имеют ценности «счастливая семейная жизнь» и «здоровье», а такие как «красота природы и искусства», «творчество», которые компенсируют, снижают негативное воздействие выгорания, имеют у выгорающих наименьшую значимость.

Среди общих тенденций выявлено, что социально-психологические факторы являются одними из ведущих при формировании синдрома эмоционального выгорания и важную роль в этом сложном процессе играет положение некоторых ценностей в иерархии ценностно-мотивационной сферы личности.

Примечания

- 1 См.: *Бойко В. В.* Энергия эмоций. СПб., 2004. 474 с.; *Орёл В. Е.* Синдром психического выгорания личности. М., 2005. 330 с.; *Форманюк Т. В.* Синдром «Эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // *Вопр. психологии.* 1994. № 6. С. 57–73.
- 2 См.: *Ронгинская Т. И.* Синдром выгорания в социальных профессиях // *Психол. журнал.* 2002. Т. 23, № 3. С. 85–95.
- 3 См.: *Cox T., Kuk G. & Leiter M. P.* Burnout, health, work stress and organizational healthiness // *Professional burnout: recent developments in the theory and research / eds. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach, T. Marek.* Washington, 1993. P. 177–193; *Maslach C., Schaufeli W. B.* Historical and conceptual development of burnout // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research / ds. W. B. Schaufeli, Cr. Maslach, T. Marek.* Washington, 1993. P. 1–16.
- 4 См.: *Freudenberger H. J.* Staff burn-out // *J. of Social Issues.* 1974. Vol. 30. P. 159–165.
- 5 См.: *Maslach C.* Burned-out // *Human Behavior.* 1976. Vol. 5(9). P. 16–22.
- 6 *Грабе М.* Синдром выгорания – болезнь нашего времени / пер. с нем. СПб., 2008. С. 6.
- 7 *Малышев И. В.* Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2009. С. 23.
- 8 *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. С. 48.
- 9 Там же. С. 47.
- 10 См.: *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика: методики и тесты. Самара, 1998. 72 с.
- 11 См.: *Собчик Л. Н.* Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: методическое руководство. М., 1990. 72 с.
- 12 См.: *Собчик Л. Н.* Метод портретных выборов: практическое руководство. М., 1993. 133 с.
- 13 См.: *Фанталова Е. Б.* Методика «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» // *Журн. практического психолога.* 1996. № 2. С. 32–37.