

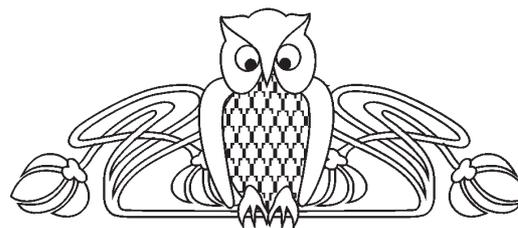


УДК 159.9

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ

Т. Г. Неруш

Саратовский государственный социально-экономический университет
E-mail: tgner@mail.ru



Статья посвящена результатам сравнительного анализа терминологического аппарата, используемого для обозначения феномена «выгорания», и современных эмпирических исследований данного феномена у представителей различных профессиональных групп. Подчеркивается необходимость исследования динамики структуры профессионального выгорания в процессе профессионализации с позиций системогенетического подхода.

Ключевые слова: профессионализация, профессиональные деструкции, профессиональное выгорание.

Professional Burnout as a Specific Form of Professional Destructions

T. G. Nerush

The article is devoted to the results of a comparative analysis of terminology used to describe the phenomenon of «burn-out» and modern empirical studies of this phenomenon among representatives of various professional groups. Emphasizes the need to study the dynamics of the structure of professional burnout in the process of professionalization in terms of sistemogenetic approach.

Key words: professionalization, professional destructions, professional burn-out.

Сегодня, в условиях модернизации экономики России и жесткой конкуренции, психологические проблемы профессионального становления и развития личности (профессионализации) приобретают все большую остроту и актуальность. Трансформация, происходящая с человеком в процессе профессионализации, связана с появлением в структуре его деятельности и личности конструктивных и деструктивных профессиональных новообразований. Конструктивные новообразования (профессиональные знания, умения, способности, мотивы и т. п.) повышают профессиональную идентичность личности, эффективность ее деятельности и способствуют более успешному профессиональному развитию, а негативные оказывают противоположное воздействие: разрушают профессиональную идентичность, затрудняют профессиональное развитие личности и снижают эффективность профессиональной деятельности¹. Негативные новообразования, независимо от психологического содержания, принято называть профессиональными деструкциями². Профессиональные деструкции

касаются личности (выражаются и проявляются на мотивационном, когнитивном уровне и на уровне качеств личности в искажении, гиперразвитии и разрушении профессионально важных и профессионально значимых качеств личности) и деятельности профессионала (нарушение целеполагания, отражения ситуации, планирования, контроля и регуляции). Негативное влияние профессии на личность профессионала может проявляться в виде профессиональных заболеваний, профессионального стресса, девиантного поведения, профессиональной деформации личности, профессионального выгорания³. Последний феномен и его последствия рассматриваются как одна из форм профессиональных деструкций личности (Э. Ф. Зеер, В. Е. Орел, Ю. П. Поваренков). Изучение профессионального выгорания с этих позиций существенно углубляет и расширяет представление о его психологическом содержании, а также способствует созданию эффективных средств его профилактики и коррекции⁴.

Исследования профессионального выгорания, проводимые в нашей стране и за рубежом, говорят о его распространенности среди различных профессиональных групп; оно приводит к психологическим и экономическим последствиям: ухудшению физического и психического здоровья сотрудников, появлению у них различных форм личностного неблагополучия, снижению трудоспособности, производительности труда и доходов, потере квалифицированных специалистов.

Данный феномен изучается в контексте профессионального становления личности и рассматривается как динамический процесс, который развивается во времени и характеризуется нарастанием его проявлений. Авторы связывают начало выгорания с напряжением, появляющимся вследствие противоречия между ожиданиями, намерениями, идеалами и повседневной реальностью (К. Чернис, Дж. Эделвич, Р. Бродски, Л. Холлстен, М. Буриш и др.), и подчеркивают, что оно возникает при наличии у сотрудника сильной начальной мотивации и детерминировано длительным стрессом, фрустрирующей трудовой средой. Его дальнейшее развитие поддерживается использованием неадекватных копинг-стратегий и психологической защиты. Накоплены данные



о том, что профессиональное выгорание проявляется на всех этапах профессионализации⁵. В последние годы внимание исследователей привлекают проблемы достаточно широкого распространения профессионального выгорания среди студентов⁶. Проявления данного феномена могут выражаться в форме разочарования в профессии, деморализации, все чаще появляющихся раздумий о том, чтобы сменить профессию, ухудшения физического и психического здоровья, склонности к употреблению психоактивных веществ и алкоголя.

История, современное состояние и ключевые вопросы проблемы профессионального выгорания проанализированы в нашей предыдущей публикации⁷. Остановимся на результатах анализа терминологического аппарата, используемого для обозначения данного феномена, соотнесения понятия профессионального выгорания с другими психологическими категориями, а также рассмотрения эмпирических исследований проявлений и динамики профессионального выгорания у представителей различных профессиональных групп.

В современной отечественной психологии наблюдается терминологическая путаница: для обозначения феномена выгорания используются различные понятия («эмоциональное выгорание», «психическое выгорание» и «профессиональное выгорание»). Анализ более чем 30 определений данных понятий, предлагаемых отечественными и зарубежными авторами (П. Брилл, Д. Диез и К. Р. Херрера, К. Маслач и С. Джексон, К. Маслач и Т. Марек, В. Шауфели, А. Пайнс и Е. Аронсен, К. Чернис, К. Кондо, А. Лэнгле, Н. Е. Водопьянова, А. Н. Густелева, В. Н. Димова, Н. В. Мальцева, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, Л. Н. Юрьева и др.), показал, что в большинстве из них выгорание понимается как профессиональный феномен, представляющий собой комплекс негативных (деструктивных) симптомов и включающий три компонента – эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Во всех определениях делается акцент на профессиональном характере синдрома выгорания, при этом выгорание рассматривается как результат профессиональных проблем. В связи с этим мы полагаем, что синдром выгорания целесообразно обозначать как «профессиональное выгорание», так как данный термин, с нашей точки зрения, является наиболее адекватным для психологии профессионального становления и развития личности и отражающим сущность изучаемого феномена.

Соотнесение понятия «профессиональное выгорание» с другими психологическими категориями позволило сделать следующие выводы. Профессиональные деструкции не сводятся к профессиональному выгоранию, так как выделяются и другие разновидности профессиональных деструкций (профессиональная деформация, про-

фессиональная акцентуация характера, стагнация и др.)⁸. Профессиональное выгорание, не являясь самостоятельным феноменом, рассматривается как специфическая форма профессиональных деструкций, но понятие «профессиональное выгорание» не следует отождествлять с понятием «профессиональная деформация», а надо рассматривать как относительно самостоятельный, отличный от профессионального стресса и профессиональной деформации феномен профессионального развития личности⁹.

Отметим основные свойства профессионального выгорания как специфической разновидности профессиональных деструкций (В. Е. Орел), состоящие в том, что оно:

1) связано с эмоциональным истощением личности, понимаемым как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственно работой;

2) приводит к особым формам деперсонализации личности, проявляющимся в циничном отношении к труду и его объектам;

3) сопровождается редукцией и недооценкой специалистом своих профессиональных достижений, что связано с возникновением чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, акцентуации внимания на неудачах;

4) является сугубо профессиональным, т. е. фиксируется и проявляется в специфических условиях профессиональной деятельности и развития;

5) оказывает негативное воздействие на все стороны личности и ее поведение, снижая, в конечном счете, эффективность профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом;

6) является необратимым – его нельзя полностью преодолеть в ходе специальных форм воздействия, можно только затормозить развитие;

7) представляет собой регресс профессионального развития, так как затрагивает личность в целом, разрушает ее и оказывает отрицательное влияние на эффективность трудовой деятельности;

8) является общепрофессиональным феноменом и не ограничено лишь одной профессиональной сферой, а проявляется и во «внепрофессиональной» жизни;

9) осознается субъектом – это проявляется в воссоздании им основных его симптомов и стремлении сменить работу, а также реализации этого стремления;

10) оказывает существенное влияние на основные параметры профессиональной деятельности и профессиональной идентичности;

11) может появиться в начале профессионального становления как результат несоответствия между требованиями профессии и притязаниями личности¹⁰.

На основе проведенного теоретического анализа нами предлагается следующее определение



рассматриваемого феномена. *Профессиональное выгорание – это имеющие стадийный характер деструктивные изменения личности, возникающие, развивающиеся и проявляющиеся в процессе ее профессионализации как комплекс негативных симптомов, выражающихся в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции профессиональных достижений, приводящие к снижению эффективности профессиональной деятельности и нарушению взаимодействия с другими участниками данного процесса.*

Сравнительный анализ проявлений профессионального выгорания у представителей различных профессий «субъект-субъектного» и «субъект-объектного» типов осуществлен на основе сопоставления результатов современных отечественных эмпирических исследований профессионального выгорания у педагогов (Э. Р. Ганеева, О. Н. Гнездилова, М. В. Борисова, Е. Г. Ожогова, Т. В. Темиров, В. Н. Феофанов и др.); психологов (Д. А. Кутузова, О. Б. Полякова и др.) медицинских работников (Е. Р. Исаева, Л. В. Золотухина, И. В. Лозинская и др.), руководителей (Н. С. Савина), административных работников (Ю. И. Виданова), водителей автотранспорта (Т. И. Диордичук), работников локомотивных бригад (А. А. Саршанова, О. А. Францева), работников атомной отрасли (Н. А. Гюнтер), сотрудников дорожно-строительных, энергетических организаций и организаций технического сервиса (М. А. Буякина) и др., полученных с помощью инструментария, разработанного на основе трехфакторной модели профессионального выгорания (К. Маслач): «Профессиональное выгорание» (Н. Е. Водопьянова), «Опросник психического выгорания для работников социальных профессий» (В. Е. Орел, И. Г. Сенин), «Опросник психического выгорания-3» (А. А. Рукавишников). Полученные результаты показали гетерогенность структуры профессионального выгорания у представителей разных профессий, детерминированную спецификой профессиональной деятельности. Однако сопоставление результатов, полученных разными авторами, демонстрирует неоднозначность и противоречивость данных о проявлениях профессионального выгорания у специалистов в рамках одной профессиональной группы (педагогов, медицинских работников, административных работников и др.). Например, М. В. Борисова и О. В. Полякова отмечают в структуре профессионального выгорания учителей максимальную степень выраженности редукции профессиональных достижений; по результатам исследований Т. В. Темирова – это эмоциональное истощение; по материалам Е. Г. Ожеговой, А. Н. Густелевой и В. И. Гавриловой – деперсонализация; по данным В. Н. Феофанова и Н. В. Водопьяновой – эмоциональное истощение и редукция профессиональных достижений.

По нашему мнению, зафиксированная гетерогенность проявлений профессионального выгорания объясняется особенностями обследованных выборок, в которых респонденты не различаются и не группируются в соответствии с этапами их профессионального становления. Авторы, как правило, исследуют неоднородные по составу профессиональные группы, характеризующиеся достаточно широким диапазоном возраста и стажа, не акцентируя внимания на этапах профессионального развития респондентов.

На основе анализа работ, посвященных изучению динамики исследуемого феномена (Х. Дж. Фрайденбергер, К. Чернис, Д. Гоулд, М. Буриш, Р. Е. Смит, Р. Т. Голембиевски, В. В. Бойко, К. Ю. Жеглова, В. Е. Орел, Л. Н. Юрьева и др.), нами сформулированы следующие выводы:

1) ключевыми вопросами, нуждающимися в дальнейшей научной разработке, являются:

а) выявление стадий, этапов, фаз развития профессионального выгорания;

б) определение последовательности появления его структурных компонентов;

в) соотнесение стадий развития данного феномена и последовательности возникновения его структурных компонентов, а также степени их выраженности со стадиями профессионального становления и развития личности;

г) решение вопроса об обратимости профессионального выгорания;

2) в большинстве отечественных исследований по проблеме динамики профессионального выгорания изучается степень его выраженности в зависимости от курса обучения студентов В. В. Кустова, А. А. Папанова, О. В. Полунина, О. А. Семиздралова), а также от возраста и стажа работы сотрудников (Н. В. Мальцева, А. Н. Густелева, Н. В. Адаменко, В. В. Лукьянов, Л. Н. Юрьева, К. Ю. Жеглова, Ю. И. Виданова, И. Н. Асеева и др.). В работах отмечены следующие тенденции:

а) вероятность развития профессионального выгорания в период обучения в вузе;

б) зависимость специфики структуры профессионального выгорания сотрудников от возраста и стажа работы;

в) увеличение взаимосвязи компонентов профессионального выгорания в процессе возрастного и профессионального развития;

г) специфика протекания профессионального выгорания в зависимости от профессиональной деятельности;

д) волнообразная зависимость развития структурных компонентов профессионального выгорания от профессионального стажа.

Обнаруживаются неоднозначные, а иногда и противоречивые данные, касающиеся динамики изучаемого феномена. Например, в работе К. Ю. Жегловой¹¹ отмечается, что у педагогов



уровень редукции профессиональных достижений остается неизменным в течение всего профессионального пути, что противоречит результатам, полученным Н. В. Адаменко¹², и выводу, что с увеличением стажа работы педагога увеличивается показатель «редукция профессиональных достижений». В качестве временных отрезков, на которых проявляется наибольшая выраженность профессионального выгорания, авторами называются различные периоды после начала профессиональной карьеры: 1–2 года, 3–5 лет; более 6 лет (Н. В. Водопьянова); 4–10 лет, более 10 лет (И. Н. Асеева); 6–7 и 25–26 лет (В. Е. Орел), 6–10 лет и более 10 лет (Е. В. Каменева и А. В. Зеленкова); 10–14 лет (Л. Н. Юрьева), 10–20 лет (В. В. Лукьянов, Н. В. Мальцева). Подчеркивается, что максимально подвержены профессиональному выгоранию профессионалы наиболее продуктивного возраста – 31–40 лет (А. Н. Густелева), старше 35 лет (Н. Е. Водопьянова), – а также сотрудники в возрасте 41–55 лет (Н. В. Мальцева). Отметим, что все проанализированные работы основаны на периодизации профессионального развития, где в качестве временного фактора используется либо хронологический возраст субъекта труда, либо его «профессиональный возраст» (стаж). Недостаток подобной периодизации состоит в том, что решение задач профессионализации связано с определенным возрастом (например, выбирать профессию можно только в 14–17 лет, а не в 30–40–50). Велика вероятность того, что субъекты труда, включенные в описываемые авторами группы, решают различные задачи профессионального становления и те средние значения степени выраженности составляющих профессионального выгорания, которые получены, не отражают истинной картины развития данного феномена.

При рассмотрении динамики профессионального выгорания в процессе профессионализации, с нашей точки зрения, целесообразно опираться на периодизацию профессионального становления, разработанную Ю. П. Поваренковым¹³, в которой последовательность стадий не зависит от хронологического возраста субъекта труда и учитывается реальная последовательность задач профессионализации, им решаемых (например, стадии профессионального обучения, самостоятельной профессиональной деятельности, посткарьерного развития).

Мы полностью согласны с В. Е. Орлом¹⁴, полагающим, что адекватное раскрытие сущности профессионального выгорания как деструктивного феномена профессионального становления и развития личности возможно на основе системогенетического подхода (В. Д. Шадриков, А. В. Карпов, Ю. П. Поваренков, В. Е. Орел). Данный подход позволяет анализировать феномен

профессионального выгорания с полисистемных позиций, а не в рамках какой-то одной системы (профессии, социальной сферы), что обеспечивает возможность выделения его особенностей, характерных для различных профессий, а также более четкого определения его психологической структуры и установления специфики ее проявления на этапах профессионализации личности. Таким образом, системогенетический подход позволяет рассматривать профессиональное выгорание как деструктивную тенденцию профессионального развития личности, отслеживая динамику развития основных составляющих данного феномена и механизмов их возникновения.

Итак, анализ современных исследований профессионального выгорания показал необходимость дальнейшего изучения данного феномена для развития теории профессионального выгорания с учетом системогенетического подхода к профессионализации. Представляются перспективными: выявление специфики структуры профессионального выгорания у представителей профессий «субъект-субъектного» и «субъект-объектного» типа на различных этапах профессионализации, что значимо для определения общих и специфических закономерностей динамики структуры изучаемого феномена; описание количественных и качественного изменения данной структуры на различных этапах профессионализации; выявление и описание типологических профилей структуры профессионального выгорания у специалистов различных профессиональных групп на разных этапах профессионализации. Полученные результаты могут послужить основой для разработки адекватной системы профилактики профессионального выгорания в процессе профессионализации.

Исследование выполнено в рамках проекта ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009–2013 годы (мероприятие 1.2.1-III, № 2011-1.2.1.-301-012/027), тема «Стратегия модернизации России и поведенческие факторы стимулирования инновационной активности».

Примечания

- ¹ См.: Поваренков Ю. П. Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций развития в процессе профессионального становления личности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Ярославль, 2011. С. 23–32.
- ² См.: Зеер Э. Ф. Психология профессий. М., 2005.
- ³ См.: Поваренков Ю. П. Психология профессионализации личности : основные этапы становления и современное состояние // Современные тенденции в сфере экономической психологии. Саратов, 2010. С. 188–214.



- ⁴ См.: Поваренков Ю. П. Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций...
- ⁵ См.: Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. 2-е изд. М. ; СПб. ; Н. Новгород. 2008.
- ⁶ См.: Jacobs S. R., Dodd D. K. Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload // J. of College Student Development. 2003. № 2. P. 23–28.
- ⁷ См.: Неруш Т. Г. Проблема профессионального выгорания : история и современные тенденции // Психология и экономика. 2011. Т. 4, № 1. С. 92–97.
- ⁸ См.: Зеер Э. Ф. Указ. соч.
- ⁹ См.: Орел В. Е. К проблеме формирования профессиональных деструкций URL: http://www.yspu.yar.ru/images/1/1c/05_Орел_В.Е..pdf. (дата обращения: 21.11.2011).
- ¹⁰ См.: Орел В. Е. Синдром психического «выгорания» личности. М., 2005.
- ¹¹ См.: Жеглова К. Ю. Особенности динамики формирования психического выгорания в профессии оператора телекоммуникационной связи : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007.
- ¹² См.: Адаменко Н. В. Факторы формирования синдрома профессионального угасания (На примере коммуникативных и помогающих профессий) : дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 2006.
- ¹³ См.: Поваренков Ю. П. Психология профессионализации личности...
- ¹⁴ См.: Орел В. Е. Синдром психического «выгорания» личности.

УДК 159.923:316.624

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ С АКТАМИ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ БОЛЬНЫХ ОПИЙНОЙ НАРКОМАНИЕЙ

Н. А. Польская

Саратовский государственный университет
E-mail: polskayana@yandex.ru



В статье обсуждаются результаты исследования взаимосвязи временной перспективы, личностных черт и самоповреждающего поведения наркозависимых пациентов. В исследуемой выборке статистически выделяются высокие значения по шкалам «депрессивность», «раздражительность», «реактивная агрессивность»; временная перспектива характеризуется гедонистической и фаталистической фиксацией на настоящем, негативной оценкой прошлого и неопределенностью будущего; выявлена высокая частота актов самоповреждения.

Ключевые слова: самоповреждение, личность, временная перспектива, наркозависимость.

The Link between Time Perspective, Personality Traits and Self-Injurious Behaviour of Opiate-Dependent Patients

N. A. Polskaya

The article covers the results of the study on time perspective, personality traits and self-injurious behaviour of drug-addicted patients. Statistically high rates of depression, irritability and reactive aggression are distinguished; time perspective is characterized by hedonistic and fatalistic fixation on the present, negativistic evaluation of the past and uncertainty of the future; there is a high rate of self-injurious acts in the sample.

Key words: self-injury, personality, time perspective, drug abuse.

Личностные черты пациентов с наркотической зависимостью, с одной стороны, служат

основой формирования данного типа зависимости, а с другой – претерпевают существенные негативные изменения при длительном употреблении наркотических веществ¹. В частности, изменяются показатели, связанные с социальной адаптацией, ценностно-смысловой сферой и системой отношений личности². Сниженная способность к адаптации, включающая в себя зависимость от окружающих, отчужденность, депрессивность, конфликтность и агрессивность, выступает личностным индикатором наркотической зависимости³.

В ряде исследований отмечается, что предрасположенность к наркотической зависимости связана с поиском ощущений и временной перспективой личности⁴. Специфика переживания времени наркозависимой личностью характеризуется фиксацией на прошлом и настоящем и достаточно аморфным представлением о будущем⁵.

Изменение поведения наркозависимой личности выражается прежде всего в формировании различных форм аутодеструкции: так, у пациентов, страдающих опийной наркоманией (злоупотребление препаратами опийной группы – героином, метадонном, опиумом, кодеином и др.), развивается самоповреждающее поведение. Существуют данные, доказывающие, что зло-