

УДК 159.9.072

Doi: 10.26456/vtspyped/2023.4.210

## **СПЕЦИФИКА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ**

**П.К. Вильдан**

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,  
г. Санкт-Петербург

Представлены результаты эмпирического исследования уровня выраженности выгорания среди работников социономических профессий (социальные работники и учителя). Выявлены ингибиторы выгорания, способствующие предотвращению развития выгорания.

**Ключевые слова:** *психическое выгорание; социономические профессии; социальные работники; ингибиторы и катализаторы выгорания.*

В настоящее время синдром выгорания официально признан Всемирной организацией здравоохранения заболеванием (от 26.05.2019 г.), что отражено в одиннадцатой версии международной классификации болезней (QD85). По версии МКБ-11, выгорание характеризуется истощением, чувством негативизма и дистанцированием от работы и чувством неэффективности по отношению к своим достижениям.

В психологии труда феномен выгорания рассматривается как неблагоприятная реакция на профессиональный стресс, проявление профессиональной дезадаптации и, как следствие – личностная деформация. Выгорание характеризуется психологическими, психофизиологическими и поведенческими признаками [6, с. 128].

Клинический подход выделяет дисфункциональные симптомы выгорания и акцентирует внимание на психосоматической симптоматике. Согласно В.Е. Орлу, «как медицинская категория, выгорание рассматривается как состояние полного истощения, представляющее собой сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции» [14, с. 3], а само определение психического выгорания звучит как «сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, возникающего из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, развивающейся на трёх уровнях – индивидуальном (интроперсональном), межличностном (интерперсональном) и организационном, т. е. формирующийся и проявляющийся в профессиональной деятельности» [16, с. 91].

Со времени научного изучения проблемы выгорания в центре внимания находились специалисты социономических профессий –

учителя, врачи, медсестры, психологи и, в том числе, работники «помогающих профессий» [12, с. 3; 15, с. 21].

Например, Н.С. Пряжников и Е.Г. Ожогова (2008) отметили, что профессиональные стрессы, провоцирующие в дальнейшем выгорание у учителей, объясняются конфликтами (с родителями, учениками, администрацией и т.д.), отношениями в коллективе, организацией труда (зароботная плата, переработки, отсутствие полноценного отдыха и т.д.) и личностными особенностями (к примеру, повышенная ответственность) [18, с. 90].

Исследование Е.Н. Чуевой (2012) показало, что на профессиональный стресс представителей социномических профессий (судьи, преподаватели вузов и медицинские работники) и, как следствие, выгорание влияют особенности самой профессиональной деятельности (разнообразие, сложность и интенсивность работы, возможность самостоятельно принимать решения и т.д.), а также личностные и поведенческие деформации (невротические реакции, поведение типа А, вредные привычки) [21, с. 174].

С.А. Гапонова, И.А. Майорова, С.Г. Ловков (2016) изучали связь между развитием синдрома выгорания и базовыми ценностями в профессии врача. Исследователями выявлено, что «способность реализовывать личностные смыслы является важным фактором, оказывающим влияние на развитие синдрома выгорания. У медицинских работников, которым близки альтруистические ценности, выгорание развивается медленнее» [7, с. 108].

Несмотря на многочисленные исследования, мало раскрытыми остаются вопросы особенностей выгорания специалистов социномических профессий в современных условиях, характеризующихся кардинальным изменением социальной ситуации.

И.В. Власюк отмечал, что «реальная ситуация, характерная для современного российского общества, отличается возросшими требованиями к индивидуальному профессионализму, общим социальным напряжением, жесткой конкуренцией на рынке труда и экономической нестабильностью. Логично предположить, что результативно планировать свою профессиональную карьеру; реализовывать свое социальное предназначение; выстраивать коммуникативный профессиональный диалог способен не каждый, что чревато ростом негативных психических состояний и, в частности, эмоционального профессионального выгорания» [4, с. 33].

В проблеме выгорания особенно актуальным остается вопрос о причинах и способах его предупреждения в условиях современных изменений условий труда, цифровизации и инноваций, дистанционной работы и т.д.

В качестве факторов, предупреждающих выгорание, ученые выделяют ресурсы, которыми служат внутренние (особенности личности

работника, реакции на стресс и т.д.) и внешние (организация работы, условия труда и т.д.) переменные [3, с. 81].

Так, например, Е.С.Агапитова, Н.А. Левина (2012) заключили, что жизнестойкость, как внутренний ресурс, способствует овладению эффективными в предупреждении развития выгорания способами совладения [1, с. 238].

О.И. Бабич (2009) определила, что развитие таких личностных ресурсов, как интернальность, позитивное самовосприятие осмысленность жизни, «внутренняя поддержка» и т.д. способны снизить риск развития выгорания [2, с. 52].

О.Н. Доценко (2008) в своем исследовании пришла к выводу, что на развитие выгорания влияет уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью: чем больше удовлетворенность, тем меньше риск выгорания [9, с. 100].

Известно, что одной из причин развития выгорания является длительный стресс в процессе профессиональной деятельности [6, с. 33]. Отмечается, что работники, которые вовлечены и чрезмерно заинтригованы в своей деятельности, через некоторое время, не добиваясь желаемых результатов, начинают чувствовать разочарование, что может сочетаться с эмоциональным истощением и ведет к психосоматическим заболеваниям и к расстройствам межличностных отношений [20, с. 61].

Согласно концепции В.Е. Орла, личностные характеристики делятся на две группы: «катализаторы», провоцирующие развитие «выгорания» и «ингибиторы», тормозящие его. «Катализаторы» активны и у тех работников, у которых развито выгорание, и у тех, у которых выгорание не развито. А «ингибиторы» активны только у тех, у кого нет выгорания. В.Е. Орел также отметил, что выгорание определяется универсальными и специфическими симптомами в зависимости от профессиональной принадлежности [13, с. 51].

*Гипотеза и цель исследования.* Целью настоящего исследования являлся поиск личностных «ингибиторов и катализаторов» выгорания специалистов «помогающих» профессий. Проверялась гипотеза о том, что катализаторами выгорания являются низкий субъективный контроль и низкая рефлексивность (эмоциональная неотзывчивость, «черствость»), а ингибиторами выгорания – оптимизм, резистентность к рабочим трудностям (стрессам), отсутствие переживания одиночества.

*Методы исследования:*

– Русскоязычная версия опросника профессионального выгорания Н.Е. Водопьяновой, на основе трехфакторной модели К. Маслач (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) [5, с. 25]. Измерялись показатели эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений и интегральный показатель выгорания.

– Опросник волевого самоконтроля (А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман) [17, с. 96]. Измерялись показатели: самообладания, настойчивости и общего волевого самоконтроля.

– Шкала субъективного переживания одиночества (СПО) С.В. Духновского [10, с. 92]. Измерялся показатель одиночества.

– Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина [8, с. 51]. Измерялся показатель диспозиционного оптимизма.

– Методика диагностики уровня развития рефлексивности (Карпов А.В.) [11, с. 57]. Измерялся показатель рефлексивности.

– Краткий пятифакторный опросник личности (TIPI-RU) (Сергеева А.С.) [19, с. 154]. Измерялись показатели: экстраверсии, дружелюбия, добросовестности, эмоциональной стабильности и открытости опыту.

*Выборка.* В исследовании приняли участие социальные работники (89 женщин) со стажем работы от одного месяца до 30 лет в возрасте от 26 лет до 71 года. Также было проведено исследование синдрома выгорания среди учителей (140 человек, женщины со стажем работы от одного года до 45 лет в возрасте от 22 до 62 лет).

Статистический анализ (описательная статистика, корреляционный, факторный и дисперсионный анализ) проводился с помощью программы SPSS.

*Результаты.* Было установлено, что социальные работники характеризуются средней степенью выраженности выгорания (индекс выгорания  $\mu=5$ ) [5, с. 24]. Данные описательной статистики демонстрируют средний уровень выраженности показателей по шкалам «Эмоциональное истощение» ( $\mu=20$ ), «Деперсонализация» ( $\mu=10$ ) и «Редукция личных достижений» ( $\mu=35$ ) [5, с. 23], средний уровень переживания одиночества («Общая шкала одиночества»  $\mu=6$ ) [10, с. 141] и оптимизма («Общая шкала диспозиционного оптимизма»  $\mu=18$ ) [8, с. 51].

Корреляционный анализ показал следующие значимые корреляции: «индекс выгорания», «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» положительно коррелируют с показателем шкалы «общая шкала одиночества» ( $p \leq 0,05$ ). Это говорит в пользу гипотезы о том, что одиночество может являться катализатором выгорания.

Субфактор «редукция личных достижений» положительно коррелирует с личностными характеристиками «общий индекс волевого самоконтроля», «настойчивость», «самообладание», «общая шкала оптимизма», «оптимизм», «экстраверсия», «дружелюбие» и «эмоциональная стабильность» ( $p \leq 0,05$ ). Эти данные также говорят в пользу гипотезы о том, что ингибиторами выгорания работников социальной сферы являются оптимизм и саморегуляция (самообладание), и такие личностные характеристики, как экстраверсия, дружелюбие и эмоциональная стабильность.

В группе учителей обнаружен высокий уровень развития выгорания. Выявлено, что учителя характеризуются истощением психоэнергетических ресурсов, как эмоциональных, так и физических. Они часто чувствуют раздражение и негативизм по отношению к коллегам и ученикам, а также чаще испытывают недовольство собой и своей профессиональной деятельностью. Это подтверждается следующими результатами математико-статистической обработки, которая подтверждает у учителей высокую степень выраженности выгорания (индекс выгорания  $\mu=7$ ) [5, с. 24]. Данные описательной статистики показали средний уровень выраженности показателей по шкалам «эмоциональное истощение» ( $\mu=22$ ) и «редукция личных достижений» ( $\mu=35$ ), а показатель по шкале «деперсонализация» ( $\mu=11$ ) – высокий уровень выраженности [5, с. 23].

Для выявления влияния фактора возраста на выгорание среди социальных работников и учителей были выделены три возрастные группы: 1-ая – до 35 лет; 2-ая – от 36 до 50 лет и 3-я – от 51 и старше.

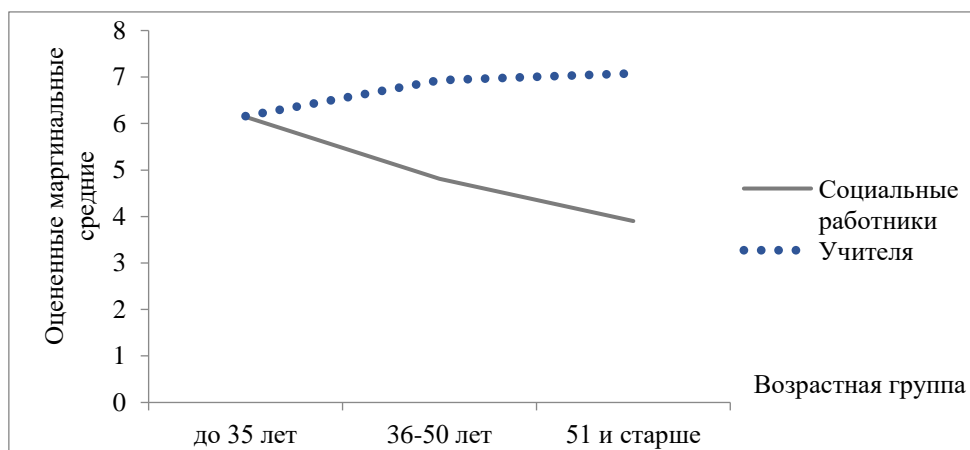


Рис. 1. Сравнения показателя «Индекс выгорания» среди социальных работников и учителей, разделенных на возрастные группы

Результаты сравнительного анализа показателей выгорания («Индекс Выгорания») социальных работников и учителей разных возрастных групп (рис. 1) показал, что среди молодых сотрудников (1 группа) социальные работники и учителя одинаково подвержены выгоранию. Во 2-ой и 3-ей возрастных группах учителя подвержены риску выгорания сильнее социальных работников. Следовательно, социальные работники старшего возраста меньше подвержены выгоранию в сравнении с молодыми сотрудниками. Среди учителей, наоборот, с возрастом увеличивается риск выгорания. Подводя итог, можно заключить, что молодые социальные работники не могут эффективно адаптироваться в начале работы, потому у них развивается выгорание. Учителя, наоборот, с возрастом чаще проявляют признаки дезадаптации в процессе своей профессиональной деятельности.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что работники, обладающие лучшим самоконтролем и позитивно оценивающие себя и мир вокруг, и не испытывающие чувства одиночества, меньше подвержены риску развития психического выгорания в процессе профессиональной деятельности.

Также в ходе исследования было выявлено, что социальные работники старшего возраста меньше подвержены выгоранию по сравнению с молодыми сотрудниками. Среди учителей, наоборот, с возрастом возрастает риск выгорания.

Программа предупреждения выгорания среди работников социэкономических профессий должна быть направлена на то, чтобы помочь им адаптироваться к специфике их профессиональной деятельности, а также развивать личностные качества, помогающие снизить риск развития синдрома (самоконтроль, оптимистичное мышление (оптимизм), дружелюбие, эмоциональную стабильность).

### **Список литературы**

1. Агапитова Е.С., Левина Н.А. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС // Социально-экономические явления и процессы. 2012. №7-8. С. 238–243.
2. Бабич О.И., Терехова Т.А. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов // СПЖ. 2009. №31. С. 48–52.
3. Богданова М.В. Место копингов в системе жизнеобеспечения личности // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. научно-практической конференции. Кострома, 2013. Т. 1. С. 80–81.
4. Власюк И.В., Подольская М.Н., Селиванова Е.И. К вопросу о профессиональном выгорании адвокатов в контексте современных исследований // Среднее профессиональное образование. 2021. № 4(308). С. 33–37.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социэкономических профессий // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. №4. С. 17–27.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2017. 343 с.
7. Гапонова С.А., Майорова И.А., Ловков С.Г. Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации специалистов социэкономических профессий // Проблемы Науки. 2016. №32 (74). С. 108–110.
8. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №1. С. 34–55.
9. Доценко О.Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социэкономических профессий // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5. С. 91–100.
10. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. 141 с.

11. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. № 5. С. 45–57.
12. Молчанова Л.Н. Система регуляции состояния психического выгорания: на примере представителей профессий помогающего типа: автореф. дис. ... доктора психол. наук. М.: Моск. гос. гуманит. ун-т им. М.А. Шолохова, 2012. 46 с.
13. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
14. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... доктора психол. наук. Ярославль, 2005. 605 с.
15. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. №3. С. 21–23.
16. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 90–101.
17. Пашукова Т.И. Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / составители: Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 143 с.
18. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. Т. 13. № 2. С. 87–95.
19. Сергеева А.С. и др. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (ТРИ-RU) // Экспериментальная психология. 2016. № 3. С. 138–154.
20. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. 1994. №6. С. 57–64.
21. Чуева Е.Н. Специфика проявления профессионального стресса у представителей социэкономических профессий // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2012. №2 (20). С. 165–174.

*Об авторе:*

ВИЛЬДАН Полина Константиновна – аспирант ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9), e-mail: vildanpolina@gmail.com

## **SPECIFICITY OF MENTAL BURNOUT OF SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS**

**P.K. Vildan**

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

The article presents the results of an empirical study of the level of severity of burnout among workers in socionomic professions (social workers and teachers). Burnout inhibitors have been identified that help prevent the development of burnout.

**Keywords:** *mental burnout; socionomic professions; social workers; burnout inhibitors and catalysts.*