

УДК 316.3 (575.2) (04)

**ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ
К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

Н.А. Шкарупа

Приводится обзор конкретных исследований отечественных и зарубежных авторов о феномене профессионального выгорания. Особое внимание в статье уделяется факторам устойчивости к развитию синдрома выгорания. Приведены новые подходы к анализу проблемы, а также намечены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: синдром выгорания; профессиональный стресс; устойчивость; стрессоустойчивость; ресурс.

Исследование синдрома выгорания имеет длительную историю. Особое внимание исследователей в этой области привлекают профессии типа “человек – человек”. Проблема выгорания стала предметом научного анализа благодаря многочисленным исследованиям зарубежных психологов, но не потеряла своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций на эту тему. Только за последнее десятилетие опубликовано свыше 1500 статей и аналитических обзоров, посвященных исследованию различных аспектов феномена профессионального выгорания [1].

В отечественной психологии одними из первых на проблему выгорания обратили внимание В.В. Бойко [2], Н.Е. Водопьянова [3], А.А. Гришина [4], Л.А. Китаев-Смык [5], В.Е. Орел [6], Т.В. Форманюк [7]. Данные работы были посвящены вопросам феноменологии, структуры, закономерностей становления, проявления и развития синдрома профессионального выгорания.

Впервые феномен психического выгорания появился не как исследовательский конструкт, а как социальная проблема [8].

В зарубежной литературе синдром выгорания принято обозначать термином *burnout* (англ.) – “сгорание”, “изнеможение”, “истощение”. Впервые этот термин предложил Х. Фроуденбергер для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений [9].

Следующим этапом исследований синдрома выгорания были эксперименты американских учёных К. Маслача и С. Джексона, которые систематизировали описательные характеристики данного синдрома и впервые разработали опросник для его количественной оценки [10].

Данное теоретическое исследование обусловлено необходимостью поиска не только путей преодоления последствий профессионального выгорания, но и возможностей его предотвращения. Целью исследования является изучение факторов устойчивости к развитию профессионального выгорания личности.

Как правило, в работах, посвященных изучению природы профессионального выгорания, внимание авторов приковано к факторам или причинам профессионального выгорания, с одной стороны и возможным последствиям – с другой.

На сегодняшний день все многообразие факторов возникновения профессионального выгорания можно объединить в несколько смысловых групп: организационные факторы [6, 11], индивидуально-психологические [6], интерперсональные [12], экзистенциальные [13, 14] и т.д.

Однако в условиях социально-экономического кризиса, когда профессионал может быть лишен возможности сменить работу, требованиям которой он не отвечает, или ожидать улучшения условий труда со стороны работодателя, особенно актуальным становится исследо-

вание личных ресурсов человека в преодолении профессионального стресса и предотвращении развития синдрома профессионального выгорания.

Теоретический анализ показывает, что недостаточно раскрытыми остаются личностные факторы, способствующие устойчивости к профессиональному выгоранию.

Психологическая устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций [15].

Для обозначения явления устойчивости в психологии используют такие понятия, как “устойчивость к стрессу” или “стрессоустойчивость”, “устойчивость к фрустрации” и т.д. Устойчивость к стрессу понимается по-разному: 1) способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении; 2) способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров; 3) способность выдерживать без помех для деятельности высокий уровень активации. Два последних понимания устойчивости к стрессу связаны с представлением о том, что сущностью стресса является сильное эмоциональное возбуждение (активация); соответственно устойчивость к стрессу понимается как эмоциональная устойчивость [15].

Л.В. Куликов считает, что психическая устойчивость представляет собой сложное личностное образование, синтезированное отдельными качествами и способностями, поддерживаемыми внутренними (личностными) и внешними (межличностная, социальная поддержка) ресурсами. Таким образом, выделяются две группы факторов устойчивости. Это личностные факторы, к которым относятся позитивное отношение личности к себе, окружающим людям, к деятельности, к жизни в целом и факторы внешней социальной среды в виде различных форм поддержки и помощи в трудных жизненных обстоятельствах [16, 17].

Наряду с понятием устойчивости интерес представляет концепция о роли ресурсов личности в возникновении и развитии стресса.

Ресурсы преодоления стресса, по утверждению В.А. Бодрова, служат основным фактором противодействия ему, являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса. Ресурсы преодоления помогают личности снизить негативное влияние стресса, сохранить психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях и не только справиться с ним, но и не допустить его появления [18].

Согласно исследованию О.И. Бабич, проведенному среди педагогов, ресурсами преодоления синдрома профессионального выгорания являются особенности личности, измеряемые параметрами: осмысленность жизни; интернальность; позитивное самовосприятие и “внутренняя поддержка”; естественность поведения; межличностная чувствительность и гибкость поведения во взаимоотношениях с окружающими; способность жить настоящим; свобода и ответственность; позитивное, целостное восприятие мира и человеческой природы. В то же время противоположные по значению личностные особенности являются факторами выгорания и в большей мере присутствуют у педагогов, имеющих сформированные фазы профессионального выгорания [19].

А.Н. Густелева в проведенном ею исследовании обнаружила, что учителей с низкой выраженностью выгорания отличает целостное восприятие жизни, они видят смысл в своем прошлом, настоящем и будущем; наличие таких приоритетных смыслов труда, как “общение с детьми, желание учить и воспитывать”, “поиск источников вдохновения”, “самосовершенствование”, “свобода выбора в процессе самореализации” [17].

О.Н. Гнездилова обнаружила, что немаловажным фактором устойчивости к развитию эмоционального выгорания является инновационная деятельность учителя. Имея ярко выраженный творческий характер, процесс инновирования стимулирует развитие креативных способностей учителя, каждый раз открывая новое пространство для его профессиональной и личностной самореализации. Тем самым он позво-

ляет снизить вероятность наступления синдрома эмоционального выгорания [20].

В ряде недавних диссертационных исследований прослеживается интерес к таким факторам профессионального выгорания, как стиль саморегуляции специалиста [21]. Однако следует отметить, что особенности индивидуального стиля саморегуляции личности могут выступать также и ресурсом преодоления профессионального выгорания. Данное утверждение нуждается в эмпирической проверке.

Таким образом, синдром профессионального выгорания остаётся по-прежнему актуальной темой исследования, так как связан с одной из важнейших деятельностей человека – трудом. Сказываясь отрицательно на профессиональной деятельности специалиста, может распространять своё влияние и на другие сферы жизнедеятельности человека.

В настоящее время накоплен большой научный материал по изучению компонентов выгорания, симптомов и факторов, способствующих его появлению. Требуется дополнительного исследования проблема взаимодействия факторов выгорания и ресурсов преодоления выгорания, поэтому необходимо определение и конкретизация личностных ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания, способных не допустить развития этого синдрома.

В развитии профессионального выгорания признаётся роль таких групп факторов, как индивидуальные и организационные. Также в самостоятельную группу выделяют такие факторы, как состав деятельности специалиста.

В более глубоком исследовании нуждаются такие факторы устойчивости к развитию профессионального выгорания, как особенности копинг-поведения и стиль саморегуляции специалиста.

Для роста качества жизни и профессиональной деятельности специалиста необходимо стимулировать развитие личностных ресурсов, способных, подобно иммунитету, противостоять факторам, вызывающим выгорание.

Исследование факторов устойчивости к профессиональному выгоранию позволит конкретизировать цель психопрофилактической работы.

Литература

1. Сечко А.В. Профессиональное выгорание лётного состава ВВС Российской Федерации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 23 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996. 472 с.
3. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С., Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. 1997. Сер. 6. Вып. 2. №13. С. 83–91.
4. Гришина Н.В. Помогающие отношения. Профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Коростылевой, И.А. Крылова. СПбГУ, 1997. С. 143–156.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. 370 с.
6. Орел В.Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 90–101.
7. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. С. 57–64.
8. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы [электронный ресурс] // сайт http://kursksu.ru/pages/scientific_conferences
9. Freudenberger H. J. Staff burn-out// Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.
11. Schwab R.L., Jackson S.E. Schuler R.S. Educator burn-out: Sources and consequences // Educational Research Quarterly. 1986. P. 14–30.
12. Maslach C. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs, 1982. 276 p.
13. Pines A. M., Aronson E. and Kafry D. Burnout. From Tedium to Personal Growth. New York, 1981. 229 p.
14. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 37–57.
15. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. №1– С. 27–34.

16. Куликов Л.В. Психологическая устойчивость личности (Глава 5) // Психология здоровья: Учебник для вузов / Ред. Г.С. Никифоров. СПб., 2003. С. 104–125.
17. Густелева А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2009. 23 с.
18. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М., 2000. 352 с.
19. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007. 23 с.
20. Гнездилова О.Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 21 с.
21. Кутузова Д. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 22 с.