

ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФЕНОМЕНА «ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ*

*Н.С. ПАШУК, старший преподаватель кафедры юридической психологии
Минского института управления*

В статье рассматриваются теоретические подходы к исследованию феномена «психическое выгорание». Феномен «психическое выгорание» представлен как симптомо-комплекс, в структуре которого существуют закономерные взаимосвязи между его компонентами. Обозначены личностные детерминанты и закономерности структурной организации личностных качеств, детерминирующие психическое выгорание. Психическое выгорание рассматривается как динамический процесс, сопровождающийся во фрустрирующих ситуациях психологическими защитными механизмами.

В исследовании внешним критерием являлась степень сформированности феномена, где структура личностных качеств характеризуется целостностью, которая обеспечивает ту или иную степень выгорания субъекта.

Приводятся результаты эмпирического исследования личностных особенностей как детерминант возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов. Такими личностными факторами являются сдержанность в межличностных контактах, доминантность, импульсивность, смелость, высокая тревожность, агрессивность, направленность агрессии на других. Описана личностная структура преподавателя, раскрыта взаимосвязь отдельных характеристик с Индексом Психологического Выгорания (ИПВ).

Ключевые слова: феномен «психическое выгорание», симптомо-комплекс, состояние, процесс, эмоциональное истощение, физическое истощение, психическое истощение, эмоциональное выгорание, деперсонализация, личностные детерминанты, синдром выгорания, модель выгорания, дисфорические симптомы, профессиональная деструкция.

Анализ литературы показывает, что в настоящее время не существует единого понимания сущности феномена психического выгорания и его структуры. Многие определения противоречат друг другу, но несмотря на имеющиеся разногласия в последние годы исследователи пришли к соглашению по операциональному определению этого феномена. В настоящее время общепринятым и наиболее употребляемым является определение, данное С. Maslach и S. Jackson: психическое выгорание как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения личностных достижений, возникающий у индивидов, продолжительное время работающих с людьми [1].

Если рассматривать феномен «психическое выгорание» как симптомо-комплекс, то в его структуре с большой степенью достоверности можно выделить следующие компоненты и взаимосвязи между ними:

психическое выгорание детерминировано закономерностями структурной организации личностных качеств;

ведущими социальными детерминантами психического выгорания являются следующие: включение в активную профессиональную деятельность, сплоченность и целеустремленность коллектива, относительная свобода действий и самостоятельность в принятии решений, продолжительный рабочий пресс, потребность в инновационном поведении, физический дискомфорт;

ведущими личностными детерминантами возникновения психического выгорания являются следующие: сдержанность в межличностных контактах; узкий диапазон индивидуальных мыслительных стратегий, зачастую низкий уровень мыслительных способностей, доминантность, импульсивность, напористость, мятежность, высокая личностная тревожность, агрессивность; психическое выгорание как динамический процесс сопровождается использованием во фрустрирующих ситуациях таких психологических защит, как замещение, компенсация и интеллектуализация [2; 3].

Методологическую основу нашего исследования составили: субъектно-деятельностный

* Статья поступила в редакцию 4 февраля 2008 года.

подход (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.К. Платонов, Е.А. Климов, К.А. Абульханова-Славская, В.В. Знаков, Д.Н. Завалишина); системно-структурный подход к изучению психических явлений и процессов (В.А. Барабанщиков, А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин, В. Шадриков), теоретические работы по вопросам анализа социально-психологических явлений (В.В. Новиков, Б.Д. Парыгин); современные концепции профессионального становления личности (А.К. Маркова, Ю.П. Поваренков, Н.С. Пряжников, Н. П. Фетискин); результаты исследования по проблеме феномена психического выгорания (С. Maslach, А. Pines, Т.В. Форманюк, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Н.В. Водопьянова, Е. Е. Старченкова).

Продолжительность, интенсивность и полярность деловых и межличностных контактов с людьми (студентами, коллегами и др.) у преподавателей вузов выдвигают на первый план задачу определения факторов, оказывающих значимое влияние на онтогенез феномена психического выгорания. Предложенная С. Maslach трехфакторная модель выгорания в какой-то степени отражает специфику той профессиональной среды, в которой впервые был обнаружен этот феномен. Японские исследователи считают, что для определения выгорания к трехфакторной модели следует добавить четвертый фактор «Involvement» (зависимость, вовлеченность), который характеризуется головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение) [1].

Согласно одномерной модели, «выгорание» — это состояние физического, психического, и, прежде всего, эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения (А. Pines и Е. Aronson, 1988). Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». Физическое истощение характеризуется низким энергетическим уровнем, слабостью, хронической бессонницей и широким рядом физических и психосоматических жалоб. Эмоциональное истощение включает чувство беспомощности, безнадежности и обманутости, которое в экстремальной ситуации может привести к эмоциональному взрыву. Психическое истощение — это развитие негативных установок по отношению к себе, своей работе и жизни в целом. Так как чрезмерные эмоциональные требования не ограничиваются службами, связанными работой с

людьми, то выгорание также возникает и в других профессиональных группах (менеджмент), а также вне работы, в любви и супружестве, в политической активности.

А. Shigom (1989) считает «выгорание» комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом главным фактором является эмоциональное истощение. Дополнительные компоненты выгорания являются следствием поведения (купирование стресса), ведущего к деперсонализации или собственно когнитивно-эмоциональному выгоранию, которое выражается в редуцировании персональных достижений. Авторы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» определенными группами специалистов [3; 4].

Другая, двухфакторная модель выгорания принадлежит голландским исследователям D.V. Diredonck, W.B. Schaufeli (1994). Согласно их позиции синдром «выгорания» определяют факторы:

- эмоциональное истощение — «аффективный» фактор (относится к сфере жалоб на плохое самочувствие, нервное напряжение);
- деперсонализация — «установочный» фактор (проявляется в изменении отношений к другим или к себе) [5].

Менее известное определение выгорания было предложено Р. Brill (1984). По его мнению, причина выгорания — в неосуществимых ожиданиях личности. Это определение не допускает возможности возникновения выгорания вне профессиональной деятельности и выгорания среди лиц, страдающих психическими расстройствами (например, депрессией) [3]. Им выделяется три элемента, которые касаются симптоматики, этиологии и области выгорания:

- дисфорические симптомы, включающие преимущественно эмоциональное, чем психическое истощение. Сюда же включены и негативные установки по отношению к другим, уменьшение продуктивности и эффективности деятельности;
- несоответствие между ожиданиями и эмоциональными требованиями, предъявляемыми работой (автор предполагает, что они играют главную роль в развитии выгорания);
- выгорание рассматривается как состояние, связанное с работой, возникающее у «нормальных» индивидов, которые не страдают психопатологией и ранее функционировали на адекватном уровне.

Все рассмотренные подходы представляют выгорание как состояние. Однако, имеется и другая точка зрения, в которой выгорание выступает как процесс. Так, С. Cherniss (1980) определил выгорание как «процесс», в котором профессиональные установки и поведение изменяются негативным образом в ответ на напряжение на работе [6]. В этом процессе он выделяет три стадии: Первая – включает дисбаланс между ресурсами и требованиями и, как следствие, стресс. Вторая – это непосредственное, краткосрочное эмоциональное напряжение, утомление и истощение. Третья – состоит из целого ряда изменений в установках и поведении, «из таких как механическое (бездушное) обращение с людьми», и т.д. На основе этого С. Cherniss вводит новый элемент этиологии выгорания – индивидуальный способ преодоления стресса. В случае, если индивид использует адекватный способ преодоления стрессовой ситуации, то вероятность возникновения психического выгорания уменьшается. Использование же неадекватного способа преодоления стрессовой ситуации ведет к формированию феномена психического выгорания [5; 6].

Подводя итог анализу источников психического выгорания, можно отметить, что обилие подходов и направлений при рассмотрении этого феномена обусловлено воздействием большого числа факторов, его вызывающих. В связи с этим важным аспектом при изучении психического выгорания является анализ взаимосвязи выгорания, внешних и внутренних факторов, проявляющихся в профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений. Таким образом, обзор существующей литературы по проблеме психического выгорания позволяет сделать следующие выводы.

1. Согласно современным данным, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот феномен включает в себя три составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редуциацию профессиональных достижений.

2. Психическое выгорание является специфическим видом профессиональных деструкций людей, работающих в сфере «человек-человек». Развитие выгорания негативно влияет на эффективность и качество труда профессионала. Оно является устойчивым, прогрессирующим, негативно окрашенным психологическим явлением и проявляется в профессиональной

деятельности у лиц, не страдающих психопатологией.

3. На формирование психического выгорания влияют организационные факторы и индивидуальные характеристики самих профессионалов [7; 8].

Анализ исследований выгорания у представителей разных профессиональных групп показал, что наиболее склонными к выгоранию являются представители педагогической сферы, социальные и медицинские работники. Несмотря на актуальность проблемы, до сих пор малоизученной, остается специфика преподавательской деятельности в высших учебных заведениях с точки зрения ее влияния на формирование выгорания у преподавателей вузов. Неясна также роль организационных факторов профессиональной преподавательской деятельности и личностных особенностей преподавателей вузов в возникновении этого феномена [6; 8; 9].

Исходя из поставленных перед эмпирическим исследованием задач, а именно установление связи между психическим выгоранием и личностными чертами; выявление личностных характеристик, характерных для преподавателей с высоким и низким уровнями психического выгорания, или Индекса Психического Выгорания, был проведен подбор психодиагностической батареи. При отборе психодиагностических методик учитывались требования надежности, валидности, репрезентативности.

В исследовании приняли участие 162 преподавателя разных специальностей высших учебных заведений г. Минска в возрасте от 25 до 67 лет. В соответствии с задачами и гипотезами одного из этапов исследования были использованы: «Опросник Психического Выгорания» ОПВ (А.А. Рукавишников) и личностный опросник Р. Кеттела – 16PF [10]. Полученные данные подверглись статистической обработке. В результате ранжирования всех испытуемых по уровню индекса психического выгорания (методом полярных групп) были выделены лица с высокими показателями индекса психического выгорания и лица с низкими уровнями психического выгорания. Далее они условно именуется как группа «выгоревших» и группа «невыгоревших» преподавателей.

Обработка результатов включала в себя количественный и качественный анализ полученных данных на двух уровнях: аналитическом и структурном. На аналитическом уровне, после применения вышеперечисленных методик,

для выявления достоверности различий по всем показателям между двумя группами использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Для диагностики психического выгорания был использован «Опросник психического выгорания», разработанный А.А. Рукавишниковым [5].

Опросник содержит 3 шкалы:

Психоэмоциональное истощение (ПИ) — характеристика исчерпанности эмоциональных, физических и энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Данный вид истощения проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Личностное отдаление (ЛО) — специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Проявляется в уменьшении количества контактов, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация (ПМ) — уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания.

После суммирования результатов по трем шкалам был определен общий уровень психического выгорания, или Индекс Психического Выгорания (ИПВ).

Для изучения личностных характеристик, способствующих возникновению феномена «психического выгорания», использовался многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16 PF (форма А).

Данный опросник позволяет описать личностную структуру и получить количественную оценку по таким переменным, как: теплота (фактор А), интеллект (фактор В), «сила Я» (фактор С), доминантность (фактор Е), импульсивность (фактор F), групповая конформность (фактор G), смелость (фактор H), сензитивность (фактор I), подозрительность (фактор L), воображение (фактор M), проницательность (фактор N), склонность к чувству вины (фактор O), радикализм (фактор Q1), самоудовлетворенность (фактор Q2), способность сдерживать тревожность (фактор Q3), «свободно плавающая тревожность» (фактор Q4).

При статистической обработке результатов опроса применялись процедуры описательной статистики и метод построения корреляционных матриц. Интерпретация полученных результатов проводилась на двух уровнях: аналитическом и структурном. При интерпретации на аналитическом уровне подсчитывались и подвергались анализу средние значения и дисперсии по всем шкалам для каждой группы испытуемых. В результате были получены личностные особенности «выгоревших» и «невыгоревших» преподавателей.

Сравнив средние значения по каждому фактору у «выгоревших» и «невыгоревших» преподавателей, можно утверждать, что «выгоревшие» преподаватели отличаются от «невыгоревших» самыми низкими значениями показателей по факторам: А (M=10,5), С (M=13,5), G (M=11,3), N (M=9,3), и самыми высокими — по факторам: M (M=11,7), O (M=14,1), Q3 (M=11,9), Q4 (M=15,7) (табл. 1).

Таблица 1 – Среднеарифметические и дисперсии шкал опросника Р. Кеттелла 16-PF факторы

Факторы	«Выгоревшие» преподаватели		«Невыгоревшие» преподаватели	
	M	D	M	D
A	10,5	3,92	11,8	2,77
B	8,6	2,37	9,3	2,20
C	13,5	4,41	15,2	4,16
E	12,6	4,43	12,8	3,88
F	10,7	5,62	9,9	5,23
G	11,3	3,16	13,5	2,49
H	12,3	5,59	11,3	4,24
I	10,6	4,12	10,2	4,08
L	10,7	3,10	10,2	2,84
M	11,8	3,07	10,6	3,10
N	9,3	3,61	10,3	2,37
O	14,1	5,02	11,4	4,29
Q1	9,7	3,09	9,5	2,87
Q2	11,1	3,72	9,6	3,23
Q3	11,9	3,25	12,7	2,42
Q4	15,7	5,04	10,6	4,77

Наиболее существенные отличия группы «выгоревших» наблюдается по факторам А, С, G, M, N, Q2, Q4, что свидетельствует о большей сдержанности в межличностных отношениях (А+), меньшей проницательности (N-), «слабости Я», эмоциональной неустойчивости (С-), низкой силе «супер-эго», недостаточном принятии моральных стандартов группы (G-), более

высоком воображении (M+). Кроме того, группе «выгоревших» преподавателей характерны большая озабоченность (O+), более высокий уровень самоудовлетворенности (Q2+), тревожность (Q4+).

Для определения достоверности различий по факторам между двумя группами был подсчитан U-критерий Манна-Уитни (табл.2).

Таблица 2

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
U	1935*	2213	1865*	2316	2308,	1475*	2249	2366	2191,	2041,	1841*	1635*	2384,	1942,	2123,	1126,5

Полученные данные свидетельствуют о том, что имеются значимые различия между двумя группами по фактору А, а это значит, что «выгоревшие» преподаватели действительно отличаются сдержанностью в межличностных контактах, стремлением «уйти в себя», ригидностью, критичностью, недоверчивостью, склонностью к обидам и угрюмости.

Значимые различия между группами по фактору С говорят о том, что «выгоревшие» преподаватели отличаются «слабостью Я», эмоциональной неустойчивостью, легко расстраиваются, беспокоятся, склонны легко сдаваться в сложных ситуациях и уходить от ответственности, часто попадают в сложные ситуации и имеют трудности в приспособлении к жизни.

Значимые различия по фактору G свидетельствуют о том, что для «выгоревших» характерно недостаточное принятие моральных стандартов группы, легкомысленность, непостоянство, беспринципность, недисциплинированность.

Выборки различаются по фактору N, что свидетельствует о том, что «выгоревшим» преподавателям характерны наивность, неуклюжесть в социальных контактах, отсутствие самопроницательности и слабая проницательность по отношению к мотивам и поступкам других людей.

Значимые различия между группами по фактору O говорят о том, что «выгоревшие» преподаватели склонны к чувству вины, озабоченности, тревоге. Они часто пребывают в плохом настроении, чувствительны к критике со стороны окружающих.

Значимые различия по фактору Q4 отражают высокое напряжение, раздражительность, высокое и плохо управляемое чувство тревоги, свойственные «выгоревшим».

Таким образом, межгрупповое сравнение средних значений каждого фактора показало,

что из 16 качеств в группах «выгоревших» и «невыгоревших» значимо различны уровни шести качеств. Однако, такого сравнения недостаточно, чтобы оценить меру качественного своеобразия личности преподавателя с различной степенью психического выгорания. По-видимому, наряду с определенной зависимостью психического выгорания от уровня развития отдельных личностных качеств существует зависимость от каких-либо других личностных детерминант. Эти детерминанты должны быть тесно связаны со всей совокупностью личностных качеств и выступать как производные от них. Можно предположить, что в роли этих дополнительных и сильных детерминант формирования психического выгорания могут выступать структурные характеристики системы личностных качеств. Поэтому дальнейший анализ данных проводился на структурном уровне. При интерпретации данных на более обобщенном структурном уровне анализировались матрицы интеркорреляции и структурограммы личностных качеств.

Визуальный анализ структурограмм позволил сделать предположение о качественном различии представленных структур, что затем было подтверждено статистически. Использование статистического критерия χ^2 показало наличие значимых различий в структурах ($\chi^2_{\text{эмп.}} = 72,23 > \chi^2_{\text{крит.}} = 30,74$).

В исследовании внешним критерием являлась степень сформированности феномена «психического выгорания». В этой связи можно считать, что структура личностных качеств, выявленных по данному критерию, характеризует целостные структуры личностных качеств, обеспечивающих ту или иную степень выгорания субъекта.

Расчеты показали статистически достоверную (при $p=0,01$) разнородность структур личностных характеристик обеих групп испытуемых. Это математически свидетельствует о том, что структуры личностных качеств в группах «выгоревших» и «невыгоревших» преподавателей являются качественно различными. Результаты эмпирического исследования позволили выявить такие личностные факторы, как сдержанность в межличностных контактах, доминантность, импульсивность, смелость, высокую тревожность, агрессивность, направленность агрессии на других, которые влияют на формирование и развитие феномена «психического выгорания».

ЛИТЕРАТУРА

1. Maslach, C., Jackson, S.E. The Measurement of Experienced Burnout // *Journal of Occupational Behavior*. 1981. – V. 2.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // *Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности* / Н.Е. Водопьянова / Под ред. Г.С. Никифорова и др. – СПб., 2001.
3. Орел, В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В.Е. Орел // *Проблемы общей и организационной психологии*. – Ярославль, 1999.
4. Shirom, A. Burnout in work organization // Cooper C. L., Robertston I. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. 1989. P. 25–48.
5. Орел, В.Е. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной среды / В.Е. Орел, А.А. Рукавишников // *Социальная психология XXI век*. – Ярославль, 1999. – Т. 2.
6. Рукавишников, А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов / А.А. Рукавишников. – Ярославль, 2000.
7. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // *Вопросы психологии*. – 1994. – №6.
8. Яковлева, Н.В. Психологическая компетентность и ее формирование в процессе обучения в ВУЗе.: автореферат / Н.В. Яковлева. – Ярославль, 1994.
9. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (на примере деятельности торгового агента): Диссертационное исследование / Е.С. Старченкова. – СПб., 2002.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.