

*Е. М. Семёнова*

Российский государственный социальный университет (филиал),  
Минск

*Н. М. Плескачёва*

Республиканский институт высшей школы, Минск

*E. M. Semyonova*

Russian State Social University, Branch in Minsk

*N. M. Pleskachova*

National Institute of Higher Education, Minsk

УДК 159.99

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ  
ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА ПСИХИЧЕСКОГО  
ВЫГОРАНИЯ И МОТИВАЦИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY  
OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BURNOUT  
SYNDROME AND THE MOTIVATION  
OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

*В статье представлен анализ теоретических подходов к исследованию мотивации профессиональной деятельности и психического выгорания. Показано влияние выгорания на снижение роли духовных ценностей, ценностей личностного роста и творческую активность личности. Представлены результаты исследования выгорания и мотивации труда у преподавателей высшей школы. Негативные последствия психического выгорания у преподавателей проявляются в изменении мотивационной сферы. Выявлена ориентация на внешние результаты деятельности в ущерб мотивации содержанием труда.*

*Ключевые слова: синдром психического выгорания; мотивы; профессиональная мотивация ценности; трудовая деятельность; преподаватели высшей школы.*

*The article presents an analysis of theoretical approaches to the study of professional motivation and mental burnout. The influence of burnout on the decline in the role of spiritual values, values of personal growth and creative activity of the individual is shown. The article presents the results of a study of burnout and work motivation among teachers of higher school. The negative consequences of mental burnout among teachers are manifested in a change in the motivational sphere. The orientation to external results of activity to the detriment of motivation by the content of work is revealed.*

*Keywords: burnout syndrome; motives; professional motivation; values; work activity; higher school teachers.*

Синдром психического выгорания как психологический феномен всё больше привлекает внимание теоретиков и практиков в разных отраслях психологии. Впервые на проблему психического выгорания обратили внимание американские специалисты в связи с созданием и массовым распространением социальных служб. Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального «стресса общения», который получил название синдрома «психического выгорания». Данный синдром стал рассматриваться как стресс-реакция на продолжительные стрессы межличностных отношений [1]. В зарубежной научной литературе появился термин «бессильный помощник», описывающий состояние психической перегрузки в социальных профессиях [2].

Основоположник идеи выгорания Кристина Маслач – социальный психолог – определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. В своем определении она подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением [3].

Выгорание может возникать на фоне неудовлетворенности профессиональной деятельностью, при снижении мотивации труда. Рассмотрим имеющиеся исследования о соотношении различных аспектов выгорания и мотивации профессиональной деятельности.

Так, например, закон Йеркса-Додсона, принятый как аксиома, который гласит о том, что сильная активация способствует выполнению легких и простых задач, а слабая активация – трудных и сложных задач. Внешние стимулы могут как усиливать, так и ослаблять силу мотива, кроме того, сила мотива зависит от степени осознанности и ясности объекта мотивации (закон специальной детерминации воли). Таким образом, одной из особенностей мотивации выделяют ее силу, которая влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности, эффективности деятельности [1, с. 297].

В исследовании В. Е. Орла выделены особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности. Автор установил преимущественное воздействие выгорания на все аспекты мотивационной сферы по сравнению с обратным влиянием мотивации на исследуемый феномен [4, с. 61].

Воздействие выгорания на структуру мотивационной сферы личности на всех уровнях ее организации заключается в нарушении баланса структуры мотивации и гармоничных отношений между ее компонентами, что проявляется в ее дезинтеграции, изменении роли отдельных элементов, в выпадении некоторых из них из общей системы мотивации. В содержа-

тельном плане трансформация компонентного и структурного состава мотивационной сферы личности на индивидуально-психологическом уровне проявляется в ориентации субъекта на результаты деятельности, в ожидании скорейшего достижения цели, в отсутствии направленности на сам процесс труда и получение удовлетворения от проделанной работы [4].

На социально-психологическом и организационном уровнях смена доминирующей мотивации характеризуется исключением гуманистического компонента из ее содержания. Изменения межличностной мотивации заключаются в преобладающей роли блока «доминантно-формальных» отношений, сущность которого состоит в стремлении профессионалов к руководству другими людьми, контролю их поведения, в отсутствии потребности вступать в эмоционально-близкие отношения.

Специфика влияния выгорания на организационном уровне характеризуется снижением роли ценностей духовных, а также связанных с личностным ростом и творческой активностью; в такой ситуации доминирующими становятся материальные ценности [4].

Т. А. Саблиной, Т. В. Бутенко на примере медсестер показана взаимосвязь профессионального выгорания и трудовой мотивации [5]. Установлено, что чем большее эмоциональное истощение испытывают медсестры, тем более выраженной является внешняя направленность мотивации к труду: для них приоритетными являются факторы материального стимулирования, они более нуждаются в поддержке и покровительстве значимых лиц, стремятся к экономии затрат интеллектуальных и физических ресурсов, избегают новизны и беспокойства, отходят от профессиональных традиций, что может привести к противоречию с индивидуальными способностями, чертами характера и менталитетом.

Доказано, что с увеличением эмоционального истощения уменьшается мотивация творческого самовыражения и самореализации, морального самоуважения, служения обществу, снижается потребность в общении с другими людьми. В ходе исследования установлено, что чем более выражены признаки деперсонализации у медицинских сестер, тем сильнее проявляется внешняя направленность трудовой мотивации: приоритетными становятся материальные интересы, одновременно снижается значимость гуманистических мотивов служения, сокращается потребность в межличностном взаимодействии, возникает противоречие с профессиональными нормами и традициями. При снижении значимости собственных достижений у медсестер уменьшается альтруистическая мотивация, но, как и в первых двух случаях, возрастает роль меркантильных интересов, увеличивается дистанцирование от коллег, возникают нарушения профессиональных норм и традиций [5, с. 92].

И. А. Кураповой выделяются духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов. Установлено, что педагоги, состояв-

шиеся как субъекты педагогической деятельности (с преобладающим положительным отношением к работе), с доброжелательным и уравновешенным отношением к учащимся менее всего подвержены эмоциональному выгоранию [6].

Е. П. Ильин указывает ряд состояний человека, в которых резко уменьшается его мотивационный потенциал: «Так, при монотонности жизни, психическом пресыщении, утомлении исчезает желание выполнять работу, к которой вначале имелся положительный мотив. Но особенно сильно и длительно влияет на снижение мотивационного потенциала состояние депрессии, возникающей у здоровых людей <...> Возникает чувство беспомощности перед лицом жизненных трудностей, неуверенность в своих возможностях, сочетающиеся с чувством бесперспективности. Сила потребностей, влечений резко снижается, что приводит к пассивному поведению, безынициативности» [7, с. 43].

Г. С. Кoryтовой установлена отрицательная корреляционная зависимость между оптимальностью мотивационного комплекса и уровнем эмоциональной нестабильности личности педагога. Чем ближе к оптимальному мотивационный комплекс, тем больше активность педагога мотивирована самим содержанием педагогической деятельности, стремлением достичь в ней определенных позитивных результатов [8, с. 17].

В исследовании Л. А. Копысовой обнаружена положительная корреляционная связь между формированием феномена психической дезадаптации личности и низким уровнем мотивации профессионального самосовершенствования, выражающемся, прежде всего, в отношении к себе как к профессионалу и отношении к самосовершенствованию [9].

К. С. Милевич в качестве важной причины зарождения эмоционального выгорания называет неспособность педагога поощрять себя за сопереживание и соучастие. Он не испытывает удовлетворения от альтруистической эмоциональной отдачи и переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности [10, с. 102].

Профессиональная мотивация, изменение ее содержательного аспекта может быть как причиной психического выгорания, так и результатом неблагоприятного воздействия эмоционального выгорания на субъект труда.

Нами было проведено исследование, целью которого было выявить особенности мотивации профессиональной деятельности как фактора развития психического выгорания у преподавателей высших учебных заведений. В исследовании принимали участие 72 преподавателя гуманитарных дисциплин разных вузов г. Минска. Из них 54 женщины и 18 мужчин. Для решения задач исследования были использованы психодиагностические методики: методика «Определение психического выгорания» А. А. Рукавишникова [11]; методика «Мотивационный профиль» Ш. Ричи, П. Мартина [12].

По результатам исследования степени развития психического выгорания у преподавателей высших учебных заведений выявлены средние значения показателя «психоэмоциональное истощение» (27) и значения выше среднего по показателю «личностное отдаление» (27). То есть у преподавателей выявлено желание в уменьшении количества контактов с окружающими, тенденция к нетерпимости в общении, повышенная раздражительность.

По показателю «профессиональная мотивация» определено крайне высокое значение (44), что говорит о низком уровне рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе, в которой есть альтруистический аспект, снижении интереса к работе, низкой самооценке профессиональной компетентности.

По индексу психического выгорания в целом выявлены также высокие значения (98), что говорит о высоком уровне психического выгорания у обследованных педагогов. Это характеризует их как неудовлетворённых отношениями в коллективе, своей работой, собой как профессионалом. У преподавателей снижена потребность в достижениях, развивается и стабилизируется чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи.

По методике «Мотивационный профиль» Шейлы Ричи и Питера Мартина определены высокие значения факторов:

- «потребность в высокой заработной плате и материальном вознаграждении», означающим, что у обследованных преподавателей существует высокая потребность в высокой заработной плате, желание иметь работу с хорошим набором льгот и надбавок;

- «потребность в хороших условиях труда, комфортной окружающей обстановке»;

- «потребность быть креативным, анализирующим, открытым для новых идей». Исследования Ричи и Мартина показывают, что «для индивидуумов с повышенной потребностью в креативности денежное вознаграждение в качестве мотиватора обычно не имеет большого значения». В сочетании с высоким значением фактора «потребность в высокой заработной плате» это означает, что исследуемые педагоги могут считать себя недостаточно оцененными. В сочетании с высоким значением фактора «Потребность в совершенствовании, росте и развитии» требуют совсем иного управленческого подхода. Им необходима твердая основа или административные рамки, прежде чем они смогут работать в условиях неопределенности или почувствуют себя в обстановке настолько комфортной, что заработает их воображение [12];

- «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности». Это показатель желанности самостоятельности, независимости и самосовершенствования. Потребность в совершенствовании играет для педагогов важную роль, но они будут очень осторожны и тщательно взвешивать все

варианты, прежде чем решиться рисковать своим финансовым благополучием. Если, по их мнению, работа не может обеспечить их развития и совершенствования, они будут находиться в состоянии постоянного напряжения, вероятно, ощущая свою неспособность продуктивно работать. Они не готовы легко отказаться от финансовых преимуществ работы в данной организации, но основная часть их энергии будет направляться на поиски другой работы или просто на то, чтобы оставить данную работу.

Для выявления зависимости влияния мотивационной потребности на психическое выгорание у преподавателей использовался однофакторный дисперсионный анализ.

Рассмотрим взаимодействие мотивационного фактора «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности» и показателей психического выгорания. Дисперсионный анализ показал наличие значимых взаимодействий переменных «Психическое истощение» ( $p = 0,004665$ ), переменной «Личностное отдаление» ( $p = 0,021159$ ), переменной «Профессиональная мотивация» ( $p = 0,035156$ ), переменной «Индекс психического выгорания» ( $p = 0,014475$ ). Выявлено значимое влияние показателя «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности» на развитие всех показателей психического выгорания.

Так как зависимость развития симптомов психического выгорания от показателя «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности» оказалась значимой, то далее рассматривались различия между факторами по данным параметрам. Таблица 1 отражает результаты расчетов апостериорного критерия Дункана по шкалам психического выгорания и показателя «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности».

Анализ полученных данных позволяет заключить, что между изучаемыми признаками – психическое истощение, личностное отдаление, индекс психического выгорания и «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности» – существует значимая зависимость. Низкие значения рассматриваемого мотивационного фактора способствуют развитию психического истощения, личностного отдаления и индекса психического выгорания. Среднее и высокие значения потребности в совершенствовании, росте и развитии как личности не вызывают психического истощения и личностного отдаления.

Чем выше «потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности», тем выше неудовлетворённость работой. На личностном уровне это проявляется в неудовлетворённости собой в профессиональном плане, чувстве низкой профессиональной эффективности и отдачи. На мотивационном уровне происходит снижение потребности в профессиональных достижениях.

Таблица 1

**Результаты расчетов апостериорного критерия Дункана по показателям психического выгорания и потребности в совершенствовании, росте и развитии как личности**

<b>Психическое истощение и потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности</b>			
Показатели	{1}	{2}	{3}
		M = 28,571	M = 25,333
высокие {1}		0,460190	<b>0,049941</b>
средние {2}	0,460190		<b>0,010666</b>
низкие {3}	<b>0,049941</b>	<b>0,010666</b>	
<b>Личностное отдаление и потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности</b>			
Показатели	{1}	{2}	{3}
	M = 28,286	M = 25,130	M = 33,273
высокие {1}		<b>0,382819</b>	<b>0,169616</b>
средние {2}	<b>0,382819</b>		<b>0,034318</b>
низкие {3}	<b>0,169616</b>	<b>0,034318</b>	
<b>Профессиональная мотивация и потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности</b>			
Показатели	{1}	{2}	{3}
	M = 47,571	M = 44,611	M = 39,909
высокие {1}		<b>0,265969</b>	<b>0,006851</b>
средние {2}	<b>0,265969</b>		<b>0,079310</b>
низкие {3}	<b>0,006851</b>	<b>0,079310</b>	
<b>Индекс психического выгорания и потребность в совершенствовании, росте и развитии как личности</b>			
Показатели	{1}	{2}	{3}
	M = 104,43	M = 95,074	M = 110,45
высокие {1}		<b>0,171082</b>	<b>0,376042</b>
средние {2}	<b>0,171082</b>		<b>0,033708</b>
низкие {3}	<b>0,376042</b>	<b>0,033708</b>	

Значение интегрального показателя выгорания остается на низком уровне при среднем значении фактора «потребность в совершенствовании, ро-

сте и развитии как личности». Снижение потребности в совершенствовании, росте и развитии как личности останавливает развитие выгорания.

Таким образом, негативные последствия психического выгорания у преподавателей проявляются в изменении мотивационной сферы. Можно судить о снижении роли внутриличностных ценностей, связанных с саморазвитием и активностью личности. У преподавателей проявляется ориентация на внешние результаты деятельности в ущерб мотивации содержанием труда и получением удовлетворения от работы. Трансформация компонентов мотивационной сферы состоит в смене доминирующей мотивации в процессе профессиональной деятельности, которая характеризуется преимущественной ориентацией на внешние стимулы.

Таким образом, существующие исследования отмечают взаимосвязь СЭВ и мотивации профессиональной деятельности. Изменения на всех уровнях организации мотивационной сферы личности происходят под влиянием выгорания. В содержательном плане трансформация мотивационной сферы личности на индивидуально-психологическом уровне проявляется в ориентации субъекта на результаты деятельности, в отсутствии направленности на сам процесс труда и получение удовлетворения от проделанной работы. Снижается мотивация творческой деятельности, мотивация достижения, доминируют внешние мотивы профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
2. *Olkinuora, M.* Stress symptoms, burnout and suicidal thoughts in Finnish physicians / M. Olkinuora // *Social psychiatric epidemiology*. – 1990. – Vol. 25. – P. 81–86.
3. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания: мифы и реальность / В. Е. Орёл. – Х.: Гуманитарный центр, 2014. – 296 с.
4. Орел, В. Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности / В. Е. Орёл // *Вестник ТГПУ*. – 2005. – № 1. – С. 55–62.
5. Саблина, Т. А. Профессиональное выгорание и трудовая мотивация медицинских сестер / Т. А. Саблина, Т. В. Бутенко // *Вестник МГТУ имени М. А. Шолохова. Педагогика и психология*. – 2010. – № 3. – С. 86–92.
6. Курапова, И. А. Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов / И. А. Курапова // *Вестник АГУ. Серия 3. Педагогика и психология*. – 2009. – Вып. 2. – С. 209–214.
7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
8. Корытова, Г. С. Профессиональная деформация личности в педагогической деятельности / Г. С. Корытова // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. – 2014. – Вып. № 1(142). – С. 13–18.
9. Копысова, Л. А. Развитие мотивации профессиональной деятельности у обучающихся в вузах / Л. А. Копысова // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. – 2009. – № 2. – С. 23–26.

10. Милевич, К. С. К вопросу о формировании синдрома эмоционального выгорания в педагогическом общении / К. С. Милевич // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 102–104.

11. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – С. 488.

12. Ричи, Ш. Управление мотивацией / Ш. Ричи, П. Мартин. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 399 с.

(Дата подачи: 27.02.2021 г.)

*М. В. Сидорова, Е. С. Макеева*

Белорусский государственный экономический университет, Минск

*M. V. Sidorova, E. S. Makeeva*

Belarusian State Economic University, Minsk

УДК 159.9.072

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTIES**

*Одной из характеристик конкурентоспособной личности является формирование высокого уровня социально-психологической адаптации, которая определяется различными свойствами и характеристиками личности. В статье представлен анализ понятий «социально-психологическая адаптация» и «стратегии преодоления стрессовых ситуаций»; дана характеристика взаимосвязи адаптированности – дезадаптированности личности и стратегий преодоления стрессовых ситуаций студентов; описан тип «совладающего профиля» студентов экономических специальностей.*

*Ключевые слова: социально-психологическая адаптация; адаптированность; дезадаптированность; ресурсный подход; стратегии преодоления стресса; совладающий профиль.*

*One of the characteristics of a competitive personality is the formation of a high level of socio-psychological adaptation, which is determined by various properties and characteristics of the personality. The article analyzes the concepts of «socio-psychological adaptation» and «strategies for overcoming stressful situations»; characterizes the relationship between adaptation – maladaptation of the individual and strategies for overcoming stressful situations of students; describes the type of «coping profile» of students of economic specialties.*

*Keywords: socio-psychological adaptation; adaptability; maladaptation; resource approach; strategies for overcoming stress; coping profile.*