

Ю. А. Стрижнёв

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Минск

Yu. Strizhnev

Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 159.9:34

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ КАК МЕХАНИЗМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

THE IMPACT OF EXTERNAL FACTORS AS A MECHANISM OF PROFESSIONAL BURNOUT OF A SPECIALIST

В статье соотносятся понятия «профессиональная деформация» и «профессиональное выгорание», рассматриваются факторы профессиональной среды, детерминирующие профессиональное выгорание. Сделана попытка классифицировать внешние факторы профессионального выгорания, такие как содержание профессиональной деятельности, технология средства труда, факторы организации труда, условия труда, социально-психологические факторы. Рассмотрены механизм профессионального выгорания и способы его проявления в деятельности. В статье акцентируется внимание на сложности многоаспектности дискуссионного характера феномена профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; механизм профессионального выгорания; эффективность профессиональной деятельности.

The article correlates the concept of professional deformation and professional burnout, considers the factors of the professional environment that determine professional burnout. An attempt is made to classify the external factors of professional burnout, such as the content of professional activity, technology of labor tools, factors of labor organization, working conditions, socio-psychological factors. The considered mechanism of professional burnout and ways of its manifestation in activity. The article focuses on the complexity of the multidimensional nature of the debatable phenomenon of professional burnout.

Keywords: professional burnout; the mechanism of professional burnout; the effectiveness of professional activity.

Эффективность деятельности специалиста в любой профессии, в том числе и сотрудников силового блока, неразрывно связана с профессиональным выгоранием. Профессиональное выгорание трактуется как безучастие, бесчувственность, бессердечность, вызывающие утомление, снижение способности специалиста воспринимать и перерабатывать информацию, возможны трудности со сном (засыпание, пробуждение), требующие психоактивных веществ, что неразрывно связано с зависимостью, подавленного, плохого, тоскливого настроения и как итог – депрессивные расстройства, крайней формой может выступать суицид. Признаками профессионального выгорания выступают депрессивное состояние, недостаток энергии и энтузиазма, отрицательная установка в отношении работы и жизни, чувства

усталости и опустошенности, утрата способностей видеть положительные результаты своего труда. Профессиональное выгорание способно быстро распространяться среди сотрудников. Специалисты, испытывающие выгорание, взаимодействуя на работе с людьми, могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих» [1, с. 24]. Отрицательные последствия выгорания влияют не только на деятельность специалиста, его коллег, но и на объекты профессиональной деятельности. Изучение и систематизация внешних факторов, влияющих на формирование профессионального выгорания, позволяет определить оптимальные пути профилактики и повышения эффективности трудовой деятельности специалиста.

Актуальность исследованию придает и тот факт, что профессиональное выгорание свойственно не только профессиям с высоким уровнем общения: сотрудники силового блока, медицинские работники, педагоги, социальные служащие, юристы и т. д. В последнее время найдено подтверждение, что сфера профессионального выгорания значительно шире, и в нее входят инженерно-технический персонал, пилоты и т. д. [2, с. 20].

Вопросы профессиональной деформации широко освещены в многочисленных трудах психологов, социологов, педагогов, представителей других наук и их отраслей. В своих исследованиях Е. Г. Королева рассматривает эмоциональное выгорание как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [3, с. 108].

О. В. Крапивина обосновывает синдром эмоционального выгорания как форму профессиональной деформации субъекта деятельности, приобретенной им в результате действия защитных механизмов в ответ на психотравмирующие условия работы [4, с. 9]. Профессиональное выгорание – сложный, многоуровневый и многокомпонентный феномен деформации личности, ее психологического здоровья в процессе выполнения задач профессиональной деятельности, связанный с повышенной стрессогенностью, травматичностью профессиональной деятельности сотрудников [5, с. 670].

Следовательно можно сделать вывод, что понятие «профессиональное выгорание» является более узким и находится «внутри» эмоционального выгорания.

Учитывая дискуссионный характер, на первой конференции по проблеме выгорания в Курске в 2007 г. учеными России и ближнего зарубежья на основе объединения медицинского и психологического подходов было достигнуто единство взглядов на синдром выгорания как на профессиональный феномен, возникающий вследствие «интоксикации» профессиональной коммуникацией и включающий три основных симптомокомплекса: психоэмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [6, с. 18].

Рассматривая внешние факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания в профессии специальных подразделений, И. Е. Смирнова выделяет: жесткую регламентацию и субординацию

в служебной деятельности; эмоциональную поглощенность профессией; высокую степень ответственности за результаты деятельности перед начальством, обществом, государством и перед своими близкими; неадекватность морального и материального вознаграждения за результаты деятельности [7].

В научной литературе существуют различные взгляды на факторы, выступающие стрессами в зависимости от специфики профессиональной деятельности специалиста. Например, О. Н. Ежова выделяет следующие группы факторов, влияющих на возникновение синдрома эмоционального выгорания у сотрудников УИС:

- 1) профессиональные особенности деятельности;
- 2) личностные особенности сотрудников;
- 3) факторы социально-психологического характера [8].

Следует отметить, что С. В. Иванова условно выделяет две группы причин. Первая группа обусловлена спецификой профессиональной деятельности, а второй выступают такие психологические особенности личности сотрудника, как проявление дефектов в развитии его ценностно-ориентационной, мотивационной или эмоционально-волевой сфер [9, с. 137].

На основании анализа работ по данной теме С. Maslach, А. Н. Моховикова, В. В. Бойко, В. Е. Орел, Н. Е. Водопьяновой и др. мы попытались отразить механизм эмоционального выгорания специалиста под воздействием внешних стрессоров и его проявления в деятельности в виде теоретической модели (рис. 1).

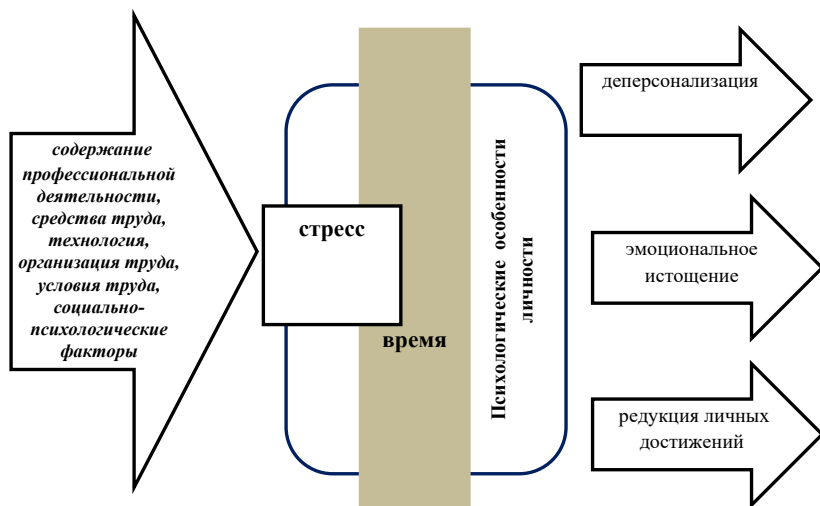


Рис. 1. Теоретическая модель эмоционального выгорания специалиста под воздействием внешних факторов и его проявления в деятельности

В данной работе мы рассматривали общие внешние факторы, влияющие на профессиональное выгорание специалиста, лежащие за пределами индивидуальных факторов (социально-демографические характеристики и личностные особенности профессионала). Внешние факторы – специфическая среда профессиональной деятельности, которая выступает внешними детерминантами развития профессионального выгорания будучи субъективно воспринятыми и понятыми специалистом. Вместе с тем влияние внешних условий всегда опосредовано их субъективным восприятием.

Как видим из рисунка 1, в теоретическую модель включены такие компоненты, как:

- 1) стрессоры, образующие стресс;
- 2) время, определяющее продолжительность воздействия;
- 3) психические особенности личности, которые под воздействием первого компонента в периоде второго образуют эмоциональное выгорание;
- 4) формы проявления: деперсонализация, редукция личностных достижений, эмоциональное истощение.

Анализируя стрессоры, образующие стресс, отметим, что по природе возникновения внешние факторы, провоцирующие профессиональное выгорание, классифицируются следующим образом:

1. Содержание профессиональной деятельности: наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения (тяжелые больные, конфликтные покупатели, «трудные» подростки и т. д.) [10, с. 304]. Для сотрудников пенитенциарных учреждений – это осужденные, принудительно изолированные граждане. Факторы, образующиеся при выполнении совокупности самых различных действий и операций, которые выполняет специалист в сфере своего профессионального труда и профессионального поведения. Практически все исследования, направленные на выяснение роли условий труда в деле возникновения выгорания, дают похожую картину, подтверждающую то, что повышенные нагрузки в деятельности стимулируют развитие выгорания. Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер, как показывают некоторые исследования, уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели [11].

2. Средства труда, технология: факторы, возникающие при работе с тем, чем сотрудник воздействует на предмет труда.

3. Факторы организации труда: проблемы согласования трудовых обязанностей. Нечеткие критерии оценки труда. Установление собственных критериев эффективности работы сотрудника в учреждении, широкий перечень обязанностей, иногда завышенный перечень обязанностей.

4. Социально-психологические: конфликты, неблагоприятный морально-психологический климат, вертикальная система «руководство учреждения – специалист» и «специалист – подчиненный», горизонтальная

«специалист – коллеги». Социальный статус – положение сотрудника в организации, подразделении. Высокое положение часто связано со значительными перегрузками – как нервными, так и физическими; низкое – отсутствием должного вознаграждения за работу, это переживается работником как непризнание его труда, что может также привести к эмоциональной апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливого к нему отношения и, соответственно, к выгоранию [12].

5. Условия труда: работа в условиях массового заболевания населения COVID-19. Работа в условиях повышенной опасности, ответственности, перегрузка работой, общение со специфическим кругом общения при выполнении профессиональных обязанностей, однообразие, монотонность, психологическая напряженность, продолжительность рабочего дня и т. п.). Под воздействием данных факторов специалист испытывает стресс. На фоне хронического стресса развивается профессиональное выгорание и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работника. Профессиональное выгорание появляется из-за того, что у человека внутри накапливаются отрицательные эмоции, и он не находит «разрядки» от них [11].

Время, определяющее продолжительность воздействия. Воздействие стрессоров образует стресс у специалиста, а профессиональное выгорание обусловлено двумя факторами: стрессом и временем воздействия его на личность. Индивидуальные психологические особенности личности сотрудника определяют время сопротивления профессиональному выгоранию. Три элемента: стресс, время, индивидуальные особенности личности – образуют своеобразный треугольник, где в центре группируется профессиональное выгорание начальника отряда.

Психические особенности личности. Под действием стресса длительный период времени, определяемый в том числе личностными характеристиками самого субъекта трудовых отношений, стресс из состояния переходит в свойство – профессиональное выгорание, которое оказывает влияние на профессиональную успешность работника во временной перспективе [13, с. 31].

Эмоциональное выгорание, которое проявляется в деперсонализации, профессиональной успешности, эмоциональном истощении. В результате влияния стрессоров наблюдается нарушение эмоциональной сферы, данные нарушения находят проявления в ценностной [15], мотивационной [14] и коммуникативной [13] сферах деятельности.

Проявление профессионального выгорания наступает как в профессиональной, так и непрофессиональной сферах. Можно сделать вывод, что профессиональное выгорание находит проявление во всех сферах жизнедеятельности человека и одинаково оказывает негативный эффект как на выполнение служебных обязанностей, так и на психологическое состояние сотрудника (специалист на работе переживает о проблемах в семье,

и наоборот). Профессиональное выгорание взаимосвязано с такими явлениями, как алкоголизм, игромания, разрушение семьи, в крайних случаях профессиональное выгорание способно привести к суициду сотрудника.

Невозможно не согласиться с Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, А. Д. Наследовым, что профессиональное выгорание находит отражение в следующих проявлениях субъекта [6 с. 25]:

1) эмоциональное истощение находит проявление в чувстве опустошенности и в ощущениях эмоционального перенапряжения, а также истерпанности эмоциональных ресурсов;

2) деперсонализация связана с возникновением негативного и равнодушного отношения к людям, которых специалист обслуживает по роду профессиональной деятельности. Контакты с лицами, выступающими объектом профессиональной деятельности, становятся формальными и обезличенными;

3) редукция личных достижений связана с уровнем общего оптимизма, верой в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивным отношением к работе и сотрудникам.

Выводы:

1. Профессиональное выгорание – это психологическое свойство, сложный механизм, отражающий переход психологического состояния в свойство личности сотрудника. Элементами данного процесса выступают время, стресс, индивидуальные особенности личности. Формы проявления: редукция личных достижений, деперсонализация, эмоциональное истощение.

2. Эффективность профессиональной деятельности специалиста связана с уровнем эмоционального выгорания.

3. Вопросы профессионального выгорания у специалистов являются актуальными и нуждаются в дальнейшем изучении.

Список использованных источников

1. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Сам. ун-та, 2019. – 124 с.
2. Самохвал, В. Г. Проблемы возникновения профессиональной деструкции и профессионального выгорания / В. Г. Самохвал // Терит. науки. – 2016. – № 4. – С. 20–23.
3. Королева, Е. Г. синдром эмоционального выгорания / Е. Г. Королева, Э. Е. Шустер // Журнал. Грод. гос. мед. ун-та. – 2007. – № 3 (19). – С. 108–111.
4. Крапивина, О. В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19 00 13 / О. В. Крапивина; Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов, 2004. – 22 с.
5. Арпентьева, М. Р. Профессиональное выгорание: десакрализация и латентная агрессия сотрудников правоохранительной системы / М. Р. Арпентьева // Чел.: прест. и наказ. – 2017. – Т. 25 (1–4). – № 4. – С. 669–676.
6. Водопьянова, Н. Е. Стандартизированный опросник «профессиональное выгорание» для специалистов соционических профессий / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Д. Наследов // Вест. Санкт-Петер. гос. ун-та. сер. 2, псих. соц. пед. – 2013. – № 4. – С. 17–27.

7. Смирнова, И. Е. Оценка и критерии профессионального выгорания Научно-теоретический журнал / И. Е. Смирнова // Науч.-теор. журнал. – 2014. – № 3(20). – С. 43–47.

8. Ежова, О. Н. Профилактика деструктивного поведения сотрудников уголовно-исполнительной системы / О. Н. Ежова // Вест. Сам. юрид. института. – 2015. – № 3. – С. 73–79.

9. Иванова, С. В. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание сотрудников уголовно-исполнительной системы: причины и профилактика / С. В. Иванова // Вест. Сам. юрид. института. – 2020. – № 2(38). – С. 135–140.

10. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999. – 416 с.

11. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб., 1999. – 28 с.

12. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) / Л. М. Митина. – М.: «Дело», 1994. – 216 с.

13. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М. А. Жигулина [и др.] // Изв. Ирк. гос. ун-та. – 2021. – Т. 35. – С. 29–44.

14. Ермакова, Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е. В. Ермакова // Культ.-ист. психол. – 2009. – № 1. – С. 27–38.

15. Ненарт, Е. О. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с элементами профессиональной деформации личности / Е. О. Ненарт // Вестник Санкт-Петербург. ун-та. Сер. 12. – 2008. – № 3. – С. 402–406.

(Дата подачи: 17.02.2022 г.)

Ж. В. Таруц

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест

Z. Taruts

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest

УДК 159.922

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗНЫМИ ТОЛЕРАНТНЫМИ УСТАНОВКАМИ К НЕТИПИЧНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ ГРУППАМ

MANIFESTATION OF AGGRESSIVENESS IN YOUNG MEN WITH DIFFERENT TOLERANT ATTITUDES TOWARDS ATYPICAL SOCIAL GROUPS

В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования, представляющего собой сравнительный анализ выраженности агрессии в контрастных группах юношей с толерантными/интолерантными установками по отношению к представителям нетипичных социальных групп. Установлено, что достоверные различия у юношей двух групп по выраженности показателей агрессии отсутствуют. В итоге факторизации показателей агрессии и компонентов толерантных установок (когнитивного, эмоцио-