

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.072

Исследование личностных факторов, влияющих на психическое выгорание специалистов социально-экономических профессий (на примере работников социальной сферы)

Вильдан Полина Константиновна

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Проблема выгорания специалистов социально-экономических или «коммуникативных» профессий и его предикторов остается актуальной в настоящее время. В статье представлены результаты исследования особенностей психического выгорания специалистов социально-экономических профессий, выявлены его «катализаторы» и «ингибиторы». Полученные результаты могут быть использованы для профилактики психического здоровья специалистов социально-экономических профессий и для разработки программы психокоррекции выгорания, которую возможно внедрить в организации, школы, социальные центры.

Ключевые слова: психическое выгорание, личностные особенности, катализаторы, ингибиторы.

The study of personal factors influencing the mental burnout of specialists in socioeconomic professions (on the example of social workers)

Vildan Polina Konstantinovna

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The problem of burnout of specialists in socioeconomic or "communicative" professions and its predictors remains relevant at the present time. The article presents the results of a study of the characteristics of mental burnout of specialists in socioeconomic professions, its "catalysts" and "inhibitors" are identified. The obtained results can be used for the prevention of mental health of specialists in socioeconomic professions and for the development of a program for psychocorrection of burnout, which can be implemented in organizations, schools, and social centers.

Keywords: mental burnout, personality traits, catalysts, inhibitors.

ВВЕДЕНИЕ. Проблема диагностики психических состояний, связанных с профессиональной деятельностью, не теряет своей актуальности. Синдром психического выгорания относится к числу актуальных проблем, изучаемых с 80-х годов прошлого столетия. В поле внимания ученых и практиков наиболее часто находятся специалисты помогающих профессий – учителя, врачи, медсестры, психологи, социальные работники, а также специалисты сервисных и управленческих профессий. В этой категории, известной как социально-экономические профессии, распространенность синдрома выгорания может колебаться от 30% до 90% [1, 2, 3]. Отдельные исследования в области медико-психологической профилактики и психогигиены синдрома выгорания проводятся с применением различных методологических подходов. Разнонаправленные выводы, получаемые в результате этих исследований, подчеркивают сложность проблемы. Такая ситуация обосновывает необходимость продолжения исследования сложной природы синдрома выгорания с учетом современных требований к специалистам.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключалась в определении особенностей психического выгорания среди специалистов социальной сферы, факторов противодействия ему, «катализаторов» и «ингибиторов» выгорания. Предполагалось, что могут быть выявлены личностные особенности, как ингибиторы и катализаторы выгорания.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для эмпирического исследования нами был выбран следующий пакет психодиагностических методик.

Для оценки субфакторов психического выгорания – опросник «Профессиональное выгорание». Измеряли: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений» (обратная шкала) и «Индекс выгорания» [1]. Для изучения личностных качеств респондентов применяли следующие инструменты: опросник волевого самоконтроля («Общая шкала волевого самоконтроля», субшкала «Настойчивость», субшкала «Самообладание») [4], «Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П» («Шкала диспозиционного оптимизма») [5], методика диагностики уровня развития рефлексивности («Шкала рефлексивности») [6], краткий пятифакторный опросник личности (TIPI-RU) («Экстраверсия», «Дружелюбие», «Добросовестность», «Эмоциональная стабильность», «Открытость новому опыту») [7].

В исследовании приняли участие женщины: социальные работники (89 человек) со стажем работы от одного месяца до 30 лет, в возрасте от 26 лет до 71 года и учителя (140 человек) в возрасте от 22 до 68 лет, со стажем работы от года до 45 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Описательная статистика показателей выгорания по методике «Профессиональное выгорание» представлена в таблице 1. Таблица 1 – Описательная статистика выгорания среди работников социальной сферы и достоверность различий между учителями и социальными работниками

	Социальные работники			Учителя			Достоверность различий
	μ	Ст. Ош	σ	μ	Ст. Ош	σ	
Эмоциональное истощение	19,69	1,04	9,78	21,80	0,74	8,75	-
Деперсонализация	9,92	0,59	5,59	10,58	0,41	4,88	-
Редукция личных достижений	35,47	0,87	8,19	35,41	0,58	6,82	-
Индекс выгорания	4,85	0,26	2,47	6,73	0,19	2,26	$p \leq 0,01$

Результаты говорят о том, что работники социальной сферы характеризуются средней степенью выраженности выгорания. «Индекс выгорания» работников социальной сферы ($\mu=4,85$) находится на среднем уровне, что говорит об относительно хорошей адаптированности.

Средние значения по показателям «Эмоциональное истощение» ($\mu=19,69$), «Деперсонализация» ($\mu=9,92$) и «Редукция личных достижений» ($\mu=35,47$) свидетельствуют о том, что для специалистов характерна тенденция в развитии эмоционального перенапряжения, усталости, негативных переживаний и установок по отношению к субъектам профессиональной деятельности, а также неудовлетворенности личными достижениями, компетентностью своей работы.

Обнаружено, что учителя отличаются высокой степенью выгорания. «Индекс выгорания» ($\mu=6,728$) демонстрирует высокий уровень, что свидетельствует о выраженности синдрома у исследуемой группы учителей.

Средние значения по показателям «Эмоциональное истощение» ($\mu=21,80$) и «Редукция личных достижений» ($\mu=35,41$) соответствуют тому, что для учителей характерна тенденция в развитии эмоционального перенапряжения, истощенности собственных эмоциональных ресурсов, в снижении чувства компетентности в своей работе, недовольство собой и т.п.

Высокие значения по показателю «Деперсонализация» ($\mu=10,58$) значат, что учителям также свойственны негативные переживания и установки по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

Сравнение учителей и социальных работников показало, что учителя характеризуются более высокой выраженностью выгорания по индексу выгорания и по субфактору деперсонализации. Можно предположить, что это обусловлено особенностями их трудовой деятельности, где они часто взаимодействуют с большим числом людей (ученики, коллеги и прочие), в отличие от социальных работников, у которых контакты с подопечными более разрежены (рис. 1).



Рисунок 1 – Сравнение показателей выгорания среди работников социальной сферы (89 социальных работников и 140 учителей)

Между социальными работниками и учителями существует статистически значимая разница по показателю «Индекс выгорания» (значение $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что учителя более подвержены выгоранию, если оценивать их психический статус по интегральному показателю выгорания. Данный факт можно объяснить с точки зрения специфики психической (умственной нагрузки) деятельности тех и других. Также известно, что учителя имеют более высокую временную нагрузку (проверка домашнего задания, составление планов занятий и т.д. выходят за рамки рабочего дня учителей).

Одной из задач в нашем исследовании было сравнение особенностей выгорания у социальных работников и учителей разного возраста. Для этого респонденты были разделены на 3 возрастные группы: группа 1 – до 35 лет, группа 2 – от 36 до 50 лет, группа 3 – от 51 и старше. Далее был осуществлен сравнительный анализ между этими группами по показателям выгорания (рис 2, 3, 4, 5). Выявлено, что и социальные работники и учителя в группе 1 характеризуются средней степенью выраженности психического выгорания. Можно предположить, что социальные работники и учителя в молодом возрасте примерно одинаково адаптиро-

ваны к своей профессиональной деятельности и обладают слабо выраженной тенденцией к развитию психического выгорания.

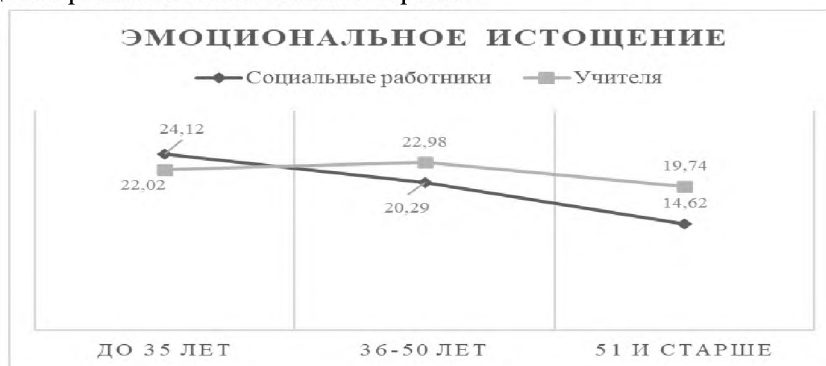


Рисунок 2 – Сравнение показателя «Эмоциональное истощение» у социальных работников и учителей

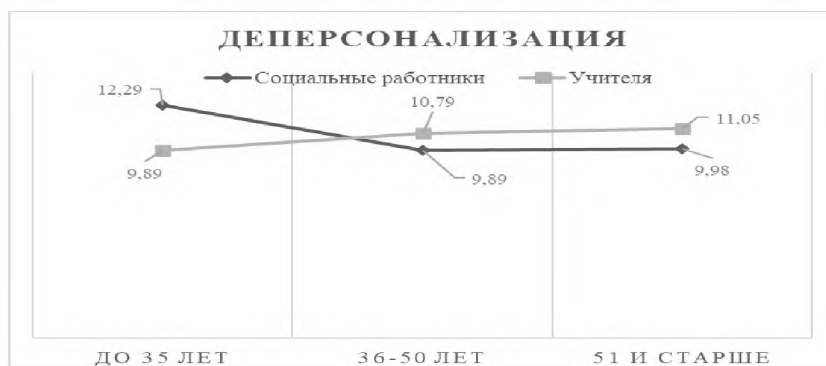


Рисунок 3 – Сравнение показателя «Деперсонализация» у социальных работников и учителей

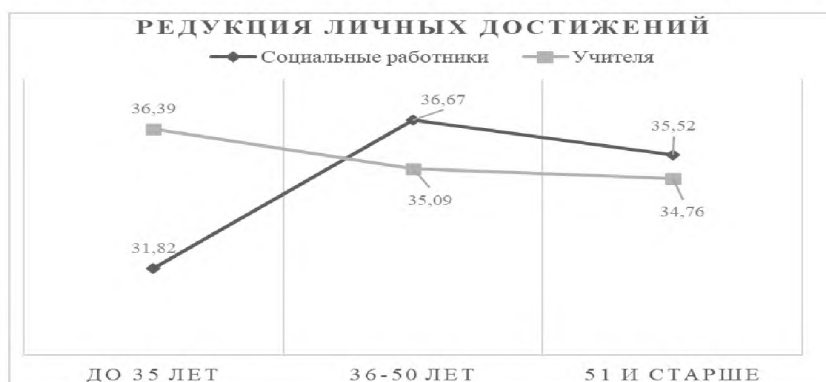


Рисунок 4 – Сравнение показателя «Редукция личных достижений» у социальных работников и учителей



Рисунок 5 – Сравнение показателя «Индекс выгорания» у социальных работников и учителей

Для социальных работников группы 1 характерна тенденция к развитию эмоциональной усталости, к снижению чувства компетентности в своей работе и недовольство собой. Для них также свойственно развитие негативных переживаний и установок по отношению к своим подопечным. Для учителей в группе 1 свойственна тенденция к развитию эмоционального напряжения, негативных переживаний и установок по отношению к ученикам и недовольство собой и другими.

Социальные работники в группе 2 характеризуются средней степенью выраженности психического выгорания, а учителя этой же возрастной группы демонстрируют высокую выраженность психического выгорания. Можно предположить, что учителя в группе 2 с возрастом становятся менее адаптивными, и, соответственно, больше подвержены риску развития выгорания. В то время как у социальных работников остается тенденция к формированию психического выгорания, у них также сохраняются и адаптационные возможности.

Социальные работники группы 2 отличаются тенденцией к развитию опустошенности и истощенности собственных эмоциональных ресурсов, негативных переживаний и установок по отношению к подопечным, но характеризуются удовлетворенностью собой как личностью и как профессионалом. Для учителей группы 2 характерна тенденция к истощенности собственных эмоциональных ресурсов, к снижению чувства компетентности в своей работе, а также им свойственно развитие негативных переживаний и установок по отношению к ученикам.

Результаты также показали, что социальные работники в группе 3 имеют низкую степень выраженности синдрома психического выгорания, учителя же демонстрируют высокую выраженность выгорания. Это может быть связано со спецификой профессиональной деятельности учителей, что делает их более подверженными синдрому по мере старения, в отличие от социальных работников, у которых остаются адаптивные возможности и сниженный уровень выгорания.

Для социальных работников группы 3 характерна тенденция к развитию негативных переживаний и установок по отношению к клиентам, к снижению чувства собственной компетентности и недовольство собой. При этом сохраняется эмоциональный тонус, интерес к работе и позитивная оценка окружающих и своей жизни. Для учителей группы 3 характерна тенденция к развитию эмоциональной

усталости, к снижению чувства компетентности в своей работе, а также свойственно развитие негативных переживаний и установок по отношению к ученикам.

Значимые различия наблюдаются между возрастными группами учителей и социальных работников по показателю «Индекс выгорания» (значение $p \leq 0,01$).

ВЫВОДЫ

1. Личностные особенности специалистов социэкономических профессий играют двойственную роль, действуя как катализаторы и ингибиторы проявления психического выгорания.

2. Переживание одиночества выступает в качестве катализатора психического выгорания у специалистов социэкономических профессий, в то время как диспозиционный оптимизм, воля к самоконтролю, экстраверсия, дружелюбие и эмоциональная стабильность выступают в роли ингибиторов.

3. Полученные результаты должны быть использованы для профилактики психического здоровья специалистов социэкономических профессий с учетом развития волевого самоконтроля, позитивного мышления и личностных качеств (экстраверсия, дружелюбие и эмоциональная стабильность) и для разработки программы психокоррекции выгорания, которую возможно внедрить в организации, школы, социальные центры и т.д.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2024. 299 с.
2. Quattrin R., Ciano R., Saveri E., Balestrieri M., Biasin E., Calligaris L., Brusaferro S. Burnout in teachers: an Italian survey // *Annali di igiene: medicina preventiva e di comunità*. 2010. Jul.-Aug., No. 22 (4). P. 311–318.
3. Evans R. W., Ghosh K. A Survey of Headache Medicine Specialists on Career Satisfaction and Burnout // *Headache*. 2015. Nov.-Dec., No. 55 (10). P. 1448–1457.
4. Зверков А. Г. Диагностика волевого самоконтроля: опросник ВСК // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. Москва : МГУ, 1990. С. 116–126.
5. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н., Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2021. Т. 18, № 1. С. 34–55.
6. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики // *Психологический журнал*. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.
7. Сергеева А. С., Кириллов Б. А., Джумагулова А. Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU) // *Экспериментальная психология*. 2016. Том 9, № 3. С. 138–154.

REFERENCES

1. Vodop'janova N. E., Starchenkova E. S. (2024), *Sindrom vygoranija. Diagnostika i profilaktika, prakticheskoe posobie*, 3-e izd., ispr. i dop., Moskva, Jurajt, 299 p.
2. Quattrin R., Ciano R., Saveri E., Balestrieri M., Biasin E., Calligaris L., Brusaferro S. (2010), "Burnout in teachers: an Italian survey", *Annali di igiene: medicina preventiva e di comunità*, Jul.-Aug., No. 22 (4), pp. 311–318.
3. Evans R. W., Ghosh K. (2015), "A Survey of Headache Medicine Specialists on Career Satisfaction and Burnout", *Headache*, Nov.-Dec., No. 55 (10), pp. 1448–1457.
4. Zverkov A. G. (1990), "Diagnostika volevogo samokontrolja: oprosnik VSK", *Praktikum po psihodiagnostike. Psihodiagnostika motivacii i samoreguljacji*, Moscow, MGU, pp. 116–126.
5. Gordeeva T. O., Sychev O. A., Osin E. N. (2021), "Diagnostika dispozicionnogo optimizma, validnost' i nadezhnost' oprosnika TDO-P", *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, V. 18, № 1, pp. 34–55.
6. Karpov A. V. (2003), "Refleksivnost' kak psihicheskoe svojstvo i metodiki ejo diagnostiki", *Psihologicheskij zhurnal*, V. 24, № 5, pp. 45–57.
7. Sergeeva A. S., Kirillov B. A., Dzhumagulova A. F. (2016), "Perevod i adaptacija kratkogo pjatifaktornogo oprosnika lichnosti (TIPI-RU)", *Jekspierimental'naja psihologija*, V. 9, № 3, pp. 138–154.

Информация об авторе:

Вильдан П.К., аспирант, vildanpolina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7985-433X>

Поступила в редакцию 03.05.2024.

Принята к публикации 27.05.2024.