

ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТРЕССОГЕННЫХ ПРОФЕССИЙ

Малышев И.В.

Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Российская Федерация

В статье рассматривается проблема адаптационной готовности личности, ее основных социально-психологических параметров и синдрома эмоционального выгорания у специалистов стрессогенных профессий. Корреляционный анализ между данными явлениями на примере воспитателей детских садов, свидетельствует о взаимосвязи адаптационной готовности личности и эмоционального выгорания, позитивном или негативном влиянии большинства основных социально-психологических составляющих адаптации («адаптивность», «деадаптивность», «приятие себя», «не приятие себя», «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт», «ведомость», «эскапизм» и т.д.) на формирование синдрома выгорания.

***Ключевые слова:** адаптационная готовность личности; социально-психологические составляющие (параметры) адаптации; синдром эмоционального выгорания; представители стрессогенных профессий.*

RELATION OF PERSONALITY'S ADAPTATIVE READINESS AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG REPRESENTATIVES OF STRESSFUL PROFESSIONS

Malyshev I.V.

Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky,
Saratov, Russian Federation

In the paper is considered the problem of a personality's adaptive readiness, its basic social-psychological parameters and emotional

burnout among representatives of stressful professions. The correlation analysis between these phenomena on the example of nursery teachers, shows the relation of the adaptative readiness of a personality and emotional burnout, positive or negative influence of the majority of the basic social-psychological constituent of the adaptation (“adaptability”, “disadaptability”, “self acceptance”, “non self acceptance”, “emotional comfort”, “emotional discomfort”, “submissiveness”, “escapism”, etc.) to the forming of the burnout syndrome.

Keywords: *personality’s adaptative readiness; social-psychological constituents (parameters) of adaptation; emotional burnout syndrome; representatives of stress-producing professions.*

Непредсказуемость социальных явлений современного общества предъявляет повышенные требования к самой личности, ее социально-психологическим составляющим, характеризующим адаптационную готовность. В сегодняшних реалиях необходимо учитывать внешне обусловленные социальные требования, быть готовым к постоянным стрессам, частым переменам и при этом позитивно изменяться. От этого зависят возможности личности оставаться в относительно устойчивом равновесии, не потеряв свое «Я» и накопленный ранее опыт. Особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности и адаптационная готовность специалистов, задействованных в сфере образования. Без преувеличения, с учетом нарастающих стрессов негативной социальной среды воспитатели детских садов, как и учителя школ, относятся к представителям стрессогенных профессий. Исходя из этого изучение социально-психологической адаптации личности данных специалистов, имеет существенное значение и невозможно без взаимосвязи с различными психологическими явлениями, оказывающими влияние на их профессиональную деятельность. В частности синдрома эмоционального выгорания, имеющего непосредственное отношение к категории «трудных» психических состояний.

Изучение адаптационной готовности личности сегодня трудно представить без применения комплексного подхода и всесторон-

него анализа в разных аспектах. Так, системно-диахронический подход к анализу процессов адаптации и социализации позволяет исследовать изменения, происходящие в личности. Р.М. Шамионов анализирует проблему адаптационной готовности личности как субъекта социальных взаимодействий [11]. Ученый рассматривает явление с позиции формирования и функционирования в контексте взаимодействия с другими субъектами и социальной ситуации. М.В. Григорьева, раскрывая содержание основных понятий в современных исследованиях психологической адаптации личности, акцентирует внимание на роли адаптационной готовности с позиций экпсихологического подхода. Под адаптационной готовностью личности она понимает готовность эффективно взаимодействовать с новыми и динамичными образовательными, профессиональными, социальными и другими средами. В структуру адаптационной готовности автор включает многоуровневую готовность психофизиологических, психологических и социально-психологических уровней психической активности [2]. Е.Е. Бочарова рассматривает адаптационную готовность не только в качестве результата сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов, но и как интегральный эффект разноуровневой интеграции регуляторных систем личности. Благодаря субъективному благополучию, выступающего с точки зрения системообразующего фактора, обеспечивается оптимальный уровень адаптационной готовности личности к ситуациям социальных изменений [1].

В наших исследованиях подчеркивается значение социально-психологической адаптации и её основных составляющих в контексте стрессоустойчивости личности. Показано, что одним из существенных факторов социально-психологической адаптации выступает стрессоустойчивость личности [7]. Также, выявлена зависимость уровня адаптированности личности учителей от предпочитаемых копинг-стратегий в стрессовых ситуациях [8].

В исследовании М.А. Кленовой и Е.С. Панкратовой раскрывается взаимосвязь социально-психологической адаптации и мотивации достижения успеха у студентов. Выявлено, что существен-

ную роль в структуре социально-психологической адаптации играет мотивация достижения [5].

С точки зрения комплексного подхода при анализе адаптационной готовности личности и ее социально-психологических параметров наибольшую актуальность на наш взгляд представляет проблематика эмоционального выгорания на примере специалистов стрессогенных профессий. В нашем исследовании эмоционального выгорания в экстремальных условиях профессиональной социализации показана взаимосвязь данного явления с социально-психологическими характеристиками личности. Утверждается, что симптоматика выгорания носит сложный характер, затрудняет адаптацию личности в экстремальных условиях и не позволяет ей развиваться полноценно [9]. Помимо этого раскрыта роль социально-психологических и индивидуальных факторов при эмоциональном выгорании личности у работников дошкольных образовательных учреждений. При определенных социально-психологических характеристиках личности риск возникновения выгорания и дезадаптации специалиста значительно возрастает [10]. В других современных исследованиях также раскрывается актуальность проблематики эмоционального выгорания у специалистов разных отраслей и весомость социально-психологические, личностные и организационные факторы его возникновения [3, 4, 6]. То есть стрессогенность разных видов деятельности и негативные условия социальной, профессиональной среды снижают адаптационную готовность личности, усиливают деструктивные процессы.

Как следует из анализа, проблема адаптационной готовности личности с позиций современных исследований неразрывно связана с социально-психологической адаптацией и стрессогенными факторами социальной и профессиональной среды. Это предполагает изучение адаптационных параметров личности профессионала в контексте воздействия на неё длительных рабочих стрессов. Исходя из этого, целью данного исследования является изучение взаимосвязи социально-психологических составляющих адаптационной готовности личности и эмоционального выгорания у

представителей стрессогенных профессий в системе образования, а именно на примере воспитателей детских садов.

В качестве методов, направленных на изучение адаптационной готовности личности воспитателей детских садов выбран социально-психологический опросник адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, эмоциональное выгорание изучалось посредством методики В.В. Бойко. Исследования взаимосвязи параметров адаптационной готовности и эмоционального выгорания личности проводилось посредством корреляционного анализа по критерию К. Пирсона. Выборку исследования составили воспитатели детских садов Саратовской области. Всего в исследованиях участвовали 55 человек в возрасте от 22 до 45 лет.

Из результатов корреляционного анализа следует, что симптом «загнанность в клетку» фазы эмоционального выгорания «напряжение» имеет отрицательную корреляцию с такими составляющими социально-психологической адаптации, как «адаптивность» ($r=-0,308$ $p<0,05$), «прятие себя» ($r=-0,307$ $p<0,05$), «прятие других» ($r=-0,384$ $p<0,05$) и «эмоциональный комфорт» ($r=-0,360$ $p<0,05$). Заметно, что возникновение чувства безысходности, интеллектуально-эмоционального тупика, имеющих отношению к активному формированию данного симптома выгорания может быть связано с недостаточной способностью адаптироваться (в том числе социально – умением позитивно взаимодействовать в группе), сложностью в прятии себя и других, недостаточной эмоциональной комфортности в социальной группе и т.д.

Симптом «тревога и депрессия» имеет положительную корреляцию с характеристиками адаптации «дезадаптивность» ($r=0,511$ $p<0,01$), «не прятие других» ($r=0,333$ $p<0,05$), «эмоциональный дискомфорт» ($r=0,410$ $p<0,01$), «внутренний контроль» ($r=0,399$ $p<0,01$), «внешний контроль» ($r=0,471$ $p<0,01$), «ведомость» ($r=0,463$ $p<0,01$), «эскапизм» ($r=0,401$ $p<0,01$). Не исключено, что формирование тревожной напряженности и депрессивных тенденций у эмоционально выгорающих воспитателей связано с низкой адаптивностью, высоким риском дезадаптироваться личности в напряженных

ситуациях, не способностью к приятию других, самих себя, завышенным уровнем внутреннего и сниженным внешнего контроля, высокой степенью эмоционального дискомфорта и недостаточной комфортности в профессиональной группе, а также склонностью к ведомости, внушаемости, комформности и тенденцией выгорающей личности к бегству, избеганию нарастающих проблем.

Следующий симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» фазы эмоционального выгорания «резистенция» имеет положительную корреляцию с такими составляющими социально-психологической адаптации, как «дезадаптивность» ($r = 0,375$ $p < 0,05$), «не приятие себя» ($r = 0,391$ $p < 0,01$), «не приятие других» ($r = 0,503$ $p < 0,01$), «эмоциональный дискомфорт» ($r = 0,353$ $p < 0,01$) и отрицательную взаимосвязь с «приятием других» ($r = -0,309$ $p < 0,05$). Симптом «расширение сферы экономии эмоций» фазы эмоционального выгорания «резистенция» имеет положительную корреляцию с характеристикой адаптации «ведомость» ($r = 0,450$ $p < 0,01$). Здесь неадекватная экономия эмоций, их ограничение за счет выборочного реагирования в процессе общения с детьми и родителями у выгорающих воспитателей (также как и описанные ранее психологические интерпретации) связана с высоким уровнем дезадаптивности личности (то есть высокие риски дезадаптации), эмоциональный дискомфорт в группе, не способностью к приятию себя и других. Кроме этого ведомость или зависимость от группы создает предпосылки к формированию симптома выгорания, связанного с пресыщением эмоциональными контактами (возможно, провоцирует его возникновение). В итоге это может привести, даже к нежеланию общаться не только с коллегами по работе, но и с близкими людьми.

Симптом «редукция профессиональных обязанностей» положительно связан с характеристиками социально-психологической адаптации «не приятие себя» ($r = 0,317$ $p < 0,05$), «не приятие других» ($r = 0,306$ $p < 0,05$). Возможно, что сложности в приятие себя и других людей как важных составляющих социально-психологической адаптации личности создают предпосылки для упрощения своих функциональных обязанностей при общении, которые требуют

эмоциональных затрат. Например, оказывать меньшее участие при взаимодействии с ребенком или родителем («забыть» улыбнуться, сказать добрые слова, не поддержать морально на эмоциональном уровне). Можно сказать, что высокий уровень дезадаптивности у выгорающих воспитателей, сложности в самовосприятии своей личности и понимании других окружающих усиливают сопротивление нарастающему стрессу, что создает предпосылки для ещё большего эмоционального выгорания, то есть завершается формирование фазы «резистенция». Необходимо отметить, что она здесь ведущая и имеет очень высокие значения.

Следующий симптом «эмоциональный дефицит» фазы эмоционального выгорания «истощение» имеет положительную корреляцию с такими составляющими социально-психологической адаптации, как «дезадаптивность» ($r=0,359$ $p<0,05$), «не принятие себя» ($r=0,388$ $p<0,05$), «эмоциональный дискомфорт» ($r=0,344$ $p<0,05$), «внутренний контроль» ($r=0,339$ $p<0,05$) «ведомость» ($r=0,352$ $p<0,05$), «эскапизм» ($r=0,493$ $p<0,01$). Заметно, что проблемы социально-психологической адаптации личности воспитателей на уровне их высокой дезадаптивности, не принятии себя, высокого эмоционального дискомфорта в группе и завышенного внутреннего контроля создают предпосылки для формирования симптома выгорания «эмоциональный дефицит», то есть у воспитателей возникает чувство, что они не в состоянии на необходимом уровне сопереживать и отзываться на проблемные ситуации. Вместо этого отрицательные эмоции у выгорающих проявляются всё чаще в виде повышенной раздражительности, обид, капризов.

Симптом «эмоциональная отстраненность» положительно связан с характеристикой адаптации «не принятие других» ($r=0,355$ $p<0,05$). Не способность к принятию личности другого человека провоцирует возникновение профессиональной деформации личности в виде эмоциональной отстраненности, работник реагирует практически без чувств и эмоций как «бездушный робот». Симптом «личностная отстраненность или деперсонализация» положительно связан с такими составляющими социально-психо-

логической адаптации, как «дезадаптивность» ($r=0,360$ $p<0,05$), «не принятие себя» ($r=0,461$ $p<0,01$), «не принятие других» ($r=0,450$ $p<0,01$), «эмоциональный дискомфорт» ($r=0,474$ $p<0,01$), «внешний контроль» ($r=0,317$ $p<0,05$) «ведомость» ($r=0,314$ $p<0,05$). Не исключено, что при усилении синдрома и стрессовых агентов, такие проблемы социально-психологической адаптации как чувство эмоционального дискомфорта, трудности в принятии своей личности и других, высокий уровень дезадаптивности и зависимости от группы оказывает негативное разрушающее воздействие на личность и приводит к формированию личностной отстраненности или деперсонализации. То есть происходит утрата интереса к человеку как субъекту профессионального взаимодействия, личность воспринимается как неодушевленный предмет или объект для манипуляций. Выгорание проникает в систему ценностей и возникает «антигуманистический настрой». Это резко негативно сказывается на окружающих (на детях и их родителях, других воспитателях). Видно, что отмеченные составляющие выгорания в целом в виде недостаточной адаптивности приводят к активному формированию заключительной стадии синдрома эмоционального выгорания – фазы «истощения», связанной с выраженным нарушением и ослаблением нервной системы выгорающих работников детских садов, общему спаду их энергетического тонуса.

В соответствии с результатами корреляционного анализа видно, что практически все основные составляющие социально-психологической адаптации личности воспитателей создают предпосылки для возникновения и активного формирования всех трех фаз эмоционального выгорания и таких его симптомов как «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность или деперсонализация». Как следует из приведенного анализа, наибольшее число связей выявлено между симптомами выгорания и следующими составляющими соци-

ально-психологической адаптации личности: «дезадаптивность», «не приятие себя», «не приятие других», «эмоциональный дискомфорт» и «ведомость». То есть эти и другие характеристики имеют существенное значение в формировании выгорания у воспитателей детских садов. Например, высокие значения дезадаптивности, эмоционального дискомфорта или другие недостаточно развитые характеристики, которые в целом снижают адаптационную готовность личности и провоцируют синдром выгорания. Не исключено, что и собственно эмоциональное выгорание по мере своего нарастания негативно воздействует на социально-психологические характеристики адаптационной готовности личности. Таким образом, корреляционный анализ свидетельствует о взаимосвязи адаптационной готовности и синдрома эмоционального выгорания личности, позитивном или негативном влиянии составляющих социально-психологической адаптации на формирование синдрома выгорания, его возникновения или предотвращения.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта №15-06-10624.

Список литературы

1. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. № 1. С. 45–51.
2. Григорьева М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 3. С. 259–263.
3. Гордеева М.А., Константинов В.В. Взаимосвязь индивидуальных, социально-психологических характеристик личности и особенностей эмоционального выгорания у государственных служащих // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2014. № 9. С. 245–251.

4. Ильиных О.В. Социально-психологическая структура психического выгорания сотрудников милиции общественной безопасности дис. на соискание ученой степени кандидата психол. наук / Костромской государственной университет м. Н.А. Некрасова. Владимир, 2010.
5. Кленова М.А., Панкратова Е.С. Особенности мотивации достижения и социально-психологической адаптации студентов // Альманах современной науки и образования. 2014. № 10 (88). С. 82–84.
6. Левицкая И.П. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у инспекторов органов государственного пожарного надзора МЧС республики Беларусь // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2013. № 3 (78). С. 112–118.
7. Малышев И.В. Адаптационные возможности выпускников школ в условиях изменяющегося общества // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. № 3. С. 267–273.
8. Малышев И.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии копинг-поведения учителей школ в процессе профессиональной социализации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. № 1. С. 30–34.
9. Малышев И. В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации: дис. ... канд. психол. наук / Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2009. 176 с
10. Малышев И.В. Дрожалкина О.Ю. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности выгорающих работников дошкольных образовательных учреждений // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 3. С. 28–33.
11. Шамионов Р.М. Адаптационная готовность личности – субъекта социального взаимодействия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 15. № 4. С. 106–112.