

прагматизм молодых людей; социальные проблемы молодежи, по мнению лиц среднего возраста, связаны преимущественно с нездоровым образом жизни, в то время как в представлениях пожилых людей проблемы молодых людей связаны с их социальной незащищенностью; социально-психологические свойства личности молодежи в представлениях людей среднего возраста представлены дескрипторами, характеризующими отношение к людям, в то время как в выборке представителей пожилого возраста – дескрипторы, характеризующие отношение к труду. Между тем следует отметить, что ожидания старших поколений в представлениях о молодежи людей как среднего, так и пожилого возраста связаны с активной позицией молодых людей и с повышением

своего благополучия и будущего благополучия страны.

Результаты проведенного исследования социальных представлений и идентификационной структуры личности различных возрастных групп свидетельствуют о том, что в каждом типе идентификации наблюдается специфический набор переменных, отраженных в особенностях представлений о молодежи.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Социальные представления о современной молодежи и характер ожиданий в отношении сфер её активности в Саратовском Поволжье как детерминанты взаимоотношений между поколениями» (грант № 08-06-27601 а/В).*

### **Библиографический список**

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. М., 2000.
2. Молчанова О.Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витоукта // Мир психологии. 1999. № 2. С. 133–141.
3. Иванова Н.Л. Психологическая структура социальной идентичности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2003. 43 с.

УДК 159.9:331.101.3

И.В. МАЛЫШЕВ

Педагогический институт Саратовского государственного университета,  
кафедра психологии образования  
E-mail: iv.999@list.ru

## **Профилактика психического здоровья и дезадаптационных проявлений личности на ранних этапах эмоционального выгорания**

Профилактика психического здоровья рассматривается с позиций адаптационных возможностей личности, последствий воздействия на нее стресса, в частности на ранних этапах формирования синдрома эмоционального выгорания. Приводится теоретический обзор проблематики, касающийся разных аспектов её изучения. Описывается конкретное исследование, связанное с изучением личностных свойств адаптационного характера и степени развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников милиции. В заключительной части работы определяются направления профилактики психического здоровья.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, адаптационные возможности личности, эмоциональное выгорание, стрессовое состояние, дезадаптация, профессиональная среда, развитие личности.

I.V. MALYSHEV

## **Preventive Measures of the Psychical Health and of the Disadaptive Manifestations of the Personality on the Early Stages of the Emotional Bournout**

The preventive measures of the psychical health is considered from the position of the adaptativ possibilities of the personality and of the consequences of the impact on it by the stress, in particular, on the early stages of the forming of the syndrome of the emotional bournout. A theoretical review of different aspects of the problem is given. Description of the

specific investigation connected with the study of the personal properties of the adaptativ character and of the degree of the development of the syndrome of the bournout among the staff of the police is given. In the final part the directions of the preventive measures of the psychical health are defined.

**Key words:** psychical health, adaptativ possibilities of the personality, emotional bournout, stressful state, disadaptation, professional environment, evolution of the personality.

Все большее внимание многих исследователей занимает проблематика, связанная с сохранением психического здоровья и работоспособности человека в процессе воздействия экстремальных факторов, а также ранняя профилактика неспособности к преодолению состояния стресса и возможных невротических изменений личности. Во многом это определяется тем, что за последние двадцать лет российское общество, как и мировое сообщество, подверглось существенным изменениям. А.А. Реан отмечает: «Нестабильность (порой непредсказуемость) социальных процессов предъявляет повышенные требования к личности, которой приходится учитывать внешне обусловленные социальные требования, то есть изменяться, и сохранять при этом основополагающие собственные внутренние установки и убеждения – основания в устойчивом равновесии» [1, с. 9]. Особое место в этом контексте приобретает проблема психической устойчивости (адаптационных возможностей) личности в быстро меняющихся (подчас экстремальных) условиях, в условиях изменения социальных требований, что предполагает умение формировать у себя стратегии преодоления трудностей, снижая риск возникновения синдрома эмоционального выгорания или других личностных нарушений. Исходя из этого, изучение феномена «эмоционального выгорания» (особенно на начальном этапе развития), как и факторов, его определяющих, в комплексе с другими процессами, происходящими в личности, является неотъемлемой частью профилактики психического здоровья человека.

Но, прежде чем перейти к описанию эмпирических исследований представленной проблематики, необходимо рассмотреть ее теоретический аспект, обозначить близко связанные друг с другом феномены «эмоционального выгорания», стресса, стрессового состояния, личности с позиции адаптации, кратко отразить их структуру.

По мнению современных исследователей личности, адаптационные процессы играют важную роль в разнообразных видах профессиональной деятельности. Это и адаптация к изменившимся условиям реализации де-

ятельности (например, изменение социальных ценностей, совершенствование в технологии и организации), и адаптация вхождения в новую профессиональную деятельность (процессы профессионализации). Данные преобразования имеют существенную связь с личностью. Так, личностные особенности во многом определяют успешность или неуспешность адаптации, и в то же время сама адаптация является мощным стимулом для развития личности. В этом случае «адаптация основывается не только на пассивно-приспособительных, но и на активно преобразующих связях личности с окружающей средой, представляя собой единство тех и других форм связи» [2]. Неразрывность связи адаптационных процессов и личностного развития подчеркивается и в одном из признанных определений, где «личность представляет собой синтез всех характеристик человека в уникальную структуру, которая определяется и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде» [3, с. 35].

В целом, термин «адаптация» подразумевает процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования [1, с. 17].

Исследования в области адаптации включают медико-психологический аспект (изучение адаптации в разнообразных стрессовых условиях, где на передний план выходят внутриличностные процессы в рамках конкретной и предметной профессиональной деятельности), психофизиологический аспект (функционалирование отдельных органов и психических процессов) и комплексное изучение состояний (изучение психических и функциональных состояний человека в трудовой деятельности) [4, с. 19–34].

В качестве результативного аспекта адаптации традиционно используется оценка успешности адаптивных процессов в целом (например, адаптация и дезадаптация). Так, в соответствии с классификаций А.Н. Жмырикова по критериям выходных параметров деятельности, степени интеграции личности с микро- и макросредой, степени реализации внутриличностного потенциала и эмоционального фона самочувствия

выделяется шкала результатов адаптации: высокая избыточная, высокая, низкая, дезадаптивная [1, с. 18–20].

Понятие «стресс» неразрывно связано с личностью и её изменениями, происходящими в процессе адаптации. С первых попыток его теоретического обоснования в науке появилось понятие общего адаптационного синдрома, в развитии которого Г. Селье выделил 3 стадии: стадию тревоги, стадию резистентности (сопротивления) и, наконец, сам агент, вызвавший реакцию стресса, который может действовать длительное время или являться чрезмерно сильным. В результате наступает последняя стадия – истощения – и как крайний вариант этой стадии – летальный исход [5]. Селье подчеркивал, что не всякий стресс вреден. Для обозначения опасного стресса он ввел понятие дистресса, который связан с постепенным истощением сил организма [6].

Близко к указанному определению и представление о стрессе Н.И. Наенко, который трактует его как крайнюю психическую напряженность, которая может выражаться в дезинтеграции поведения и деятельности вплоть до появления нервно-эмоционального срыва [7]. При этом можно говорить об информационном (возникающем в ситуациях информационных перегрузок, если человек не справляется с задачей, не успевает принимать правильные, адекватные ситуации решения) и эмоциональном стрессе, проявляющемся в ситуациях угрозы, опасности и т.д. [1, с. 159].

В подходе Ф.Е. Василюка отражено стремление совместить в понимании стресса идею «экстремальности» и идею «неспецифичности», то есть «обнаружить минимально необходимые условия, точнее, специфические условия порождения неспецифического образования – стресса» [8, с. 35].

Р. Лазарус определяет стресс «как особое психическое состояние, которое связано с проявлением эмоций, детерминировано и отражается в когнитивных, мотивационно-волевых, характерологических и других структурных компонентах личности. Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром». Являясь основоположником субъективистского подхода, Лазарус обуславливал стресс двумя личностными особенностями: 1) представлением о мире и о себе и

способностью брать на себя обязательства; 2) представлением о своей способности влиять на последствия [9, с. 178–208]. Как отмечают современные ученые, подобный взгляд является достаточно прогрессивным в психокоррекционной практике с точки зрения управления стрессом.

Проявление стресса характеризуется наличием стрессовых психических состояний. В исследовании функциональных состояний, направленных на качество и эффективность выполнения человеком деятельности в трудных, опасных, экстремальных условиях, под стрессовым критическим состоянием (дистрессом) понимается крайняя точка (крайняя степень) напряжения физиологических и психических функций организма. В связи с этим употребляются понятия «предельное состояние», «критическое состояние», «состояние нервно-психического напряжения», «экстремальное состояние». Исследуется роль стрессового функционального состояния в понижении устойчивости психических функций человека вплоть до дезинтеграции деятельности [1, с. 179].

Стрессовые состояния, являющиеся результатом воздействия трудных, критических ситуаций, возникающих в семейно-бытовых отношениях, в профессиональном межличностном взаимодействии, рассматриваются в рамках понятий «дистресс», «конфликт», «кризис», «аффект», «фрустрация» [7, с. 7].

Несомненно, уже само возникновение стрессовых состояний является психотравмирующим фактором. При этом эффективное преодоление дистрессового состояния предоставляет возможность для роста и развития личности. С другой стороны, неспособность к преодолению состояния стресса часто приводит к возникновению пограничных нервно-психических расстройств, патологических заболеваний нервной системы, таких как неврозы. Невроз часто возникает вследствие несовладания со стрессовым состоянием или может быть вызван сильной психической травмой. Согласно точке зрения М.И. Буянова, формой проявления неврозов являются невротическое формирование характера, невротическое состояние или невротическая реакция [10, с. 78–79]. В кругу экспертов-психиатров, медицинских психологов, постоянно сталкивающихся с подобными проявлениями, невротическая реакция также обозначается понятием «дезадаптация личности». Реан считает, что «одним из ве-

дущих факторов дезадаптации, как и в процессе стрессогенеза, является когнитивный фактор в виде структурированности личностного пространства и жесткости структуры «Я» (К. Левин, К. Юнг, Ч. Салливан), когнитивная непредставленность ситуации (Гелен, Томэ), иррациональные убеждения и чувства (Э. Фромм)» [1, с. 167].

Важное значение для человека, его организма имеет способность противостоять факторам, вызывающим острый стресс, приводящий к деструкции. Между внешней причиной и стрессовым состоянием личности существует опосредующий фактор, например наличие фрустрационной ситуации с набором соответствующих характеристик. Или, говоря другими словами, необходима определенная пороговая длительность и интенсивность воздействия какого-либо фактора (стрессогена) для развития того или иного стрессового состояния. Величина этого порога и определяет устойчивость человека к развитию неблагоприятных состояний [11; 1, с. 190]. Под термином «стрессоустойчивость» понимают такие его частные составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. Стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности. [1, с. 192, 196].

В исследованиях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея двойственной природы стрессоустойчивости. Во-первых, это свойство, влияющее на результат деятельности (успешность или неуспешность), во-вторых, характеристика, обеспечивающая гомеостаз личности как системы, т.е. это показатель деятельности и личностный [12, с. 542–543].

Способность к устойчивости (защищенности) человека от развития дистрессовых состояний многие исследователи видят в различных способах преодоления трудностей, которые подразделяют на конструктивные и неконструктивные. Так, в основе неконструктивных способов лежат механизмы психологической защиты. По мнению Реана,

её цели, как правило, достигаются в результате объективной дезинтеграции поведения, ценой уступок, самообмана или даже неврозов [1, с. 198]. Основу конструктивных способов преодоления конфликтов и трудностей составляют механизмы психологической регуляции или совладания, т.е. достижение реалистического приспособления к окружающему миру, реалистический учёт целостной ситуации, умение пожертвовать частным, ситуативным, способность разбивать проблему на потенциально разрешимые задачи [8; 1, с. 192, 196].

Следующее важнейшее явление, на которое также необходимо обратить внимание, – синдром эмоционального выгорания – существенно в понимании проблемы психического здоровья и компонентов, его характеризующих.

Феномен выгорания (burnout) определен американским психологом Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 г. в связи с анализом требований, предъявляемых к социальным профессиям, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие. К ним относятся учителя, психологи, педагоги, воспитатели детских домов, социальные работники, полицейские и др. [13, с. 85–95]. Позже данный феномен во многих зарубежных и отечественных публикациях был обозначен как «синдром эмоционального выгорания». В работах Ч. Селье, Р. Лазаруса, Р. Розенмана и М. Фридмана было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Анализ названных симптомов, а затем и их факторов позволил сделать вывод, что представители некоторых профессий значительно чаще и быстрее, чем в других сферах деятельности, начинают испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

Как отмечают зарубежные исследователи, на первом этапе развития синдрома профессиональная деятельность является главной ценностью и смыслом всей жизни человека [13, с. 85–95]. В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением появляются



первые симптомы выгорания: изменение отношения к профессиональной деятельности от положительного до безразличного и отрицательного, когда происходит обезличивание отношений между участниками этого процесса, который подавляет проявление гуманных форм поведения между людьми и создает угрозу для личностного развития человека. Основание синдрома имеет индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере и условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

Исходя из современных данных, В.Е. Орел под «выгоранием» понимает состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы [14, с. 90–101]. Синдром включает 3 психических конструкта: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Эмоциональное истощение обозначается как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Под деперсонализацией понимается циничное отношение к труду и объектам своего труда, например бесчувственное или негуманное отношение работника (служащего) к клиентам, руководителя к подчиненным, преподавателя к студентам и коллегам, милиционера к гражданам и т.д. Редукция профессиональных достижений связана с возникновением у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознанием неуспеха в ней. Три составляющие «выгорания» в той или иной степени отражают специфику профессиональной сферы, в которой впервые был обнаружен этот феномен. Что касается деперсонализации, то, как показали современные исследования, «эмоциональное выгорание» связано не только с межличностными взаимоотношениями в процессе деятельности, но и с профессиональным кризисом, отражающим в целом негативное отношение к труду и его предмету.

В. Бойко в развитии синдрома выделяет три стадии: напряжение, резистенцию и истощение [15, с. 161–169]. Как можно заметить, структура данного явления созвучна рассматриваемому ранее понятию «общий адаптационный синдром», обозначенному Г. Селье.

Сложный характер синдрома эмоционального выгорания, а также многообразие

интерпретации его причин и проявлений требуют поиска новых путей, исследовательских стратегий по оптимизации профессиональной деятельности, адаптации к быстро меняющимся, подчас экстремальным ситуациям. Однако это невозможно без тщательного анализа и рассмотрения в комплексе причин возникновения стрессовых состояний, проблем стрессоустойчивости личности, её адаптационных параметров. Особенный интерес для профилактики психического здоровья вызывает изучение представленных феноменов в условиях профессиональной деятельности, сопряженной с наличием сложных жизненных моментов, высокой напряженностью, что в полной мере относится к работе милиционера.

Вероятность развития невротических изменений личности в профессиональной среде сотрудников ОВД достаточно высока, что в целом снижает возможность конструктивного решения проблем, создаёт чувство неудовлетворённости результатами своей деятельности. Своевременное выявление первых признаков, в частности дезадаптационных проявлений, симптомов эмоционального выгорания, создаёт предпосылки для ранней профилактики стресса, психического здоровья сотрудников, коллектива, указывает на необходимость снижения профессиональных нагрузок. Важнейшей задачей психолога является предупреждение возможных негативных проявлений и их последствий, так как от её решения во многом зависит успешность деятельности сотрудника милиции, его морально-психологический облик, формирование у него имиджа профессионала и, в целом, благоприятное отношение общества к данной профессии.

Проанализировав ряд основных положений наиболее известных феноменов, основных положений, безусловно, играющих важную роль в системе мер, направленных на сохранение психического здоровья, можно сформулировать следующие задачи:

изучение личностных свойств адаптационного характера и степени развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников милиции;

анализ и обсуждение результатов исследования факторов, создающих предпосылки для развития негативных изменений личности;

определение направлений профилактики психического здоровья человека.

В качестве одного из основных методов, направленных на изучение личности, был выбран метод СМИЛ (Стандартизированный многофакторный метод исследования личности), шкалы которого отражают все многообразие ее проявлений и удобны для количественного и качественного анализа результатов [16].

Также были использованы методики экспресс-диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмса и Р. Прайса), алекситимии (Торонтская алекситимическая шкала), социально-психологического исследования климата и проблем коллектива, тесты Л. Сонди, М. Люшера и др.

В исследовании симптомов и признаков уровня эмоционального выгорания у милиционеров был использован тест В.В. Бойко [15, с. 161–169]. Тест отличается четким выделением трех стадий развития синдрома (напряжение, резистенция, истощение) и четырех основных симптомов для каждой из трех стадий. Для стадии напряжения симптомами считаются переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», тревога и депрессия. Для стадии резистенции основными симптомами считаются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. На стадии истощения симптоматика состоит из эмоционального дефицита, эмоциональной отстраненности, личностной отстраненности (деперсонализация является частым спутником серьезных депрессивных состояний), психосоматических и психовегетативных нарушений.

Во время подготовительного этапа исследования на каждого испытуемого были собраны данные медицинского и социально-психологического характера, включающие результаты ранее проведенных психологических исследований (наличие или отсутствие в анамнезе возможных личностных изменений за период прохождения службы, черепно-мозговых травм, контузий, пребывание в «горячих точках», возрастные особенности, профессиональный стаж и др.).

В исследовании приняло участие 120 милиционеров отдела вневедомственной охраны Саратова в возрасте 21–44 лет.

В результате анализа показателей шкал (симптомов) проведенной диагностики уров-

ня эмоционального выгорания была выявлена группа, состоящая из 76 испытуемых (63% от общего числа обследованных) с превышающими допустимые значениями по 2–3 и более симптомам-шкалам (складывающийся симптом – 10–15 баллов; сложившийся симптом – 16 и более баллов) и фазам эмоционального выгорания (37–60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 балл и выше – сформировавшаяся фаза). При оценке результатов каждого испытуемого из данной группы выяснилось, что у 9% из них наличествуют только складывающиеся симптомы фазы, у остальных (54%) – один или большее количество сложившихся симптомов фаз эмоционального выгорания.

Анализируя показатели методики, можно заметить, что преобладают симптомы фазы резистенции (среднее значение общего показателя – 41,4 балла), а именно «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (среднее значение – 12,9), которое проявляется у 75% сотрудников. За ним следуют «эмоционально-нравственная дезориентация» (12,7) – 65%, «редукция профессиональных обязанностей» (11,6) – 47% и симптом «расширение сферы экономии эмоций» (5,4) – 18%. Общий показатель фазы резистенции выражен у 85% испытуемых. Развитие хотя бы одного из симптомов фазы наблюдается у 98% испытуемых.

На втором месте по числу выявленных симптомов находится фаза «истощение» (26). Здесь преобладают симптомы «эмоциональная отстраненность» (63% – 10,2), «эмоциональный дефицит» (56,5%). Реже отмечены «личностная отстраненность» (23%) и «психосоматические, психовегетативные нарушения» (9%). Общий показатель фазы «истощение» выявлен у 20% испытуемых.

И на последнем месте по количеству выявленных симптомов отмечена фаза «напряжение» (среднее значение общего показателя выгорания только 20). Ведущим симптомом здесь является «неудовлетворенность собой» (30%). Следующие два симптома представлены равномерно: «переживание психотравмирующих обстоятельств» и «загнанность в клетку» (по 22%). «Тревога» и «депрессия» выражены меньше всего (5%). Общий показатель фазы «напряжение» выражен у 20% испытуемых.

Возраст испытуемых, чьи результаты так или иначе говорят о развитии синдрома выгорания, находится в пределах 26–35 лет

(54%). 29% сотрудников старше 35 лет, и возраст 17% составляет 20–25 лет.

Срок службы в органах внутренних дел на момент обследования для данной категории испытуемых (63% от общего числа обследованных) следующий: от 1 до 3 лет – 26%, от 4 до 7 – 18%, от 8 до 15 лет – 46%, 16 и более лет – 9%.

Анализ медико-психологических факторов показал наличие у 56% сотрудников (из группы лиц с высокой степенью развития эмоционального выгорания) психологических и функциональных нарушений, свидетельствующих о снижении адаптационных возможностей к психоэмоциональным нагрузкам (документально это подтверждается результатами экспериментальных исследований окружной военно-врачебной комиссии). Кроме этого, у 45% из этих лиц обнаружены акцентуации характера, 9% сотрудников выезжало в «горячие точки» и у 2% в анамнезе имеются черепно-мозговые травмы.

После обработки методики СМЛП данные были обобщены и выражены количественно в виде средних значений шкал. Оценивая профиль личности, можно сказать, что, несмотря на отсутствие явных психических нарушений, большинству испытуемых данной группы свойственны следующие характеристики: неустойчивая эмоциональная сфера, впечатлительность, гибкость в общении, не всегда целенаправленная активность, сниженная выносливость к стрессу, стремление находить причины неудач в действиях других, черты демонстративности, при перенапряжении – функциональные нарушения, трудности адаптации, нарушения общепринятых форм взаимодействия и многое другое. Наличие конверсионной «пятерки» (шкалы 1, 2, 3) и пики по 4-й, 7-й шкалам предполагают неблагоприятный прогноз в виде невротического развития: общего снижения адаптационных возможностей, дезадаптации (невротическая реакция) после сильного или длительного воздействия стрессогенных факторов, психосоматических нарушений, усиления проявления акцентуированных черт характера и т.д.

Профиль личности другой группы испытуемых (с невысокими показателями эмоционального выгорания) имеет другие характеристики. Основные его особенности: наличие стенических черт, выраженное в шкалах 4, 6, 9, снижение тревожности (шка-

ла 7), нивелирование конверсионной пятерки (шкалы 1, 2, 3). Сотрудники, обладающие подобным профилем личности, более активны, уверены в себе, стрессо- и эмоционально устойчивы, настойчивы в достижении цели, менее внушаемы, тревожны и самокритичны. Стиль реагирования на стрессовую ситуацию более позитивный.

Изучение стрессоустойчивости и социальной адаптации по методике Холмса и Раге [15, с. 149–153] показало, что у большинства испытуемых (61%) степень сопротивляемости стрессу снижена (у 38,5%), т.е. пороговая (среднее значение 245,37 в диапазоне 200–299 баллов), и низкая у 22,5% (среднее значение 407,52 в диапазоне 300 и более баллов). Высокая стрессоустойчивость только у 39% (175,43) из числа обследованных из группы с развитием синдрома выгорания.

У 54% выявлен «алекситимический» тип личности (Торонтская алекситимическая шкала). На основании данных ученых института им. В.М. Бехтерева, адаптировавших эту методику, высокие показатели алекситимии предполагают невротические изменения у испытуемых, вплоть до возникновения невротических и психосоматических расстройств [15, с. 153–156]. Во многих исследованиях отмечается важная роль психологического климата в коллективе и организационных факторов, оказывающих влияние на профессиональную адаптацию, формирование индивидуального стиля деятельности, снижающих риск возникновения эмоционального выгорания и других деструктивных изменений психики [14, с. 90–101]. С этой целью проводилось социально-психологическое исследование всего подразделения, в котором участвовало 78% сотрудников от действующей численности подразделения. Основываясь на результатах социально-психологического исследования, можно сказать, что морально-психологический климат в организации в целом характеризуется лишь как «относительно» удовлетворительный, а по некоторым позициям – неудовлетворительный. Так, отсутствовала возможность открыто выступать с критикой – недовольны 52%, материальным обеспечением – 59%, несправедливостью и необъективностью решения проблем – 62% из числа опрошенных милиционеров.

Среди факторов, которые в наибольшей степени затрудняют работу коллектива, 86% сотрудников отмечают неукomплектован-

ность кадрами, 85% – слабое материально-техническое обеспечение, 63,3% – отсутствие взаимопонимания между руководителями, 61,6% сотрудников считает таким фактором «неумение руководителей строить взаимоотношения с подчиненными», 56,6% обеспокоено безразличным отношением к проблемам подчиненных, 43,3% – текучестью кадров.

Как следует из приведённых результатов, общее состояние коллектива подразделения, по данным методики В.В. Бойко, достаточно неудовлетворительное. У 38% от числа обследованных с выявленными нарушениями развитие симптомов выгорания наблюдается по 3 фазам. У 72% испытуемых степень выраженности хотя бы одного из симптомов высокая и предполагает формирование синдрома эмоционального выгорания. Это можно увидеть при сравнительном анализе двух групп испытуемых. Так, средние значения показателей (по методике Бойко) у другой части испытуемых, работающих в этом подразделении, ниже.

В то же время у 11% испытуемых отмечено наличие только складывающихся симптомов (до 16 баллов), а у 78% одна из фаз выгорания находится в стадии формирования. Можно предположить, что у значительного числа сотрудников с отмеченными нарушениями синдром эмоционального выгорания находится на ранних стадиях развития, то есть глубокие изменения ещё не наступили, как это произошло у 23% испытуемых. Но это тревожащий факт, так как синдром может протекать быстро. Качественная характеристика профиля методики СМЛ, в свою очередь, свидетельствует о начале серьезных негативных изменений в личности данной группы сотрудников, несмотря на отсутствие явных патологических нарушений.

Анализ результатов показал, что своё влияние на развитие синдрома выгорания у сотрудников оказывают определённые переменные медико-психологического характера, предполагающие в целом негативные тенденции, например выявленные случаи снижения адаптационных механизмов к психоэмоциональным нагрузкам и, как следствие, наступившие невротические изменения (данные анамнеза и проведенных исследований), черты характера акцентуированной личности, черепно-мозговые травмы, длительное пребывание в экстремальных ситуациях и т.д.

Степень выявленных нарушений и этапы развития синдрома выгорания у каждого испытуемого различаются. Можно предположить, что показатели симптомов связаны с индивидуально-психологическими особенностями исследуемых, социально-психологическими характеристиками данного коллектива, способностью руководителей решать проблемы подчиненных как внутри, так и вне коллектива. Несмотря на это, в полученных результатах прослеживаются и общие закономерности. Выделение и преобладание среди других показателей фазы резистенции и таких её симптомов, как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «редукция профессиональных обязанностей», показывают, что морально-этическая проблема, утрата чувства перспективы, потеря вкуса к самосовершенствованию, развитию, нарушение эмоциональной сферы отношений стоят на первом месте в ряду имеющихся проблем современной жизни и деятельности милиционера вневедомственной охраны.

Обзор представленных явлений (их места в общей структуре понятий), объединенных общим методологическим вопросом о взаимодействии личности с профессией, и результаты эмпирического исследования указывают на следующее.

Необходимо создание коррекционных программ для сотрудников ОВД в связи с выявленными у них негативными изменениями личности на ранних этапах развития синдрома эмоционального выгорания. Так, у более чем 50% милиционеров высока вероятность формирования синдрома выгорания и невротических изменений личности при отсутствии необходимого внимания к проблеме со стороны компетентных лиц.

Способность личности к развитию и адаптации (хорошие показатели стрессоустойчивости, адаптационного потенциала и т.д.), детерминантами которой являются её индивидуально-психологические свойства, а также внешнее воздействие (особенности развития коллектива, профессиональной деятельности и т.д.) оказывают свое решающее воздействие на развитие синдрома выгорания или возникновение нарушений невротического характера.

Профилактика психического здоровья должна носить системный характер, что в целом предполагает индивидуально-психо-



логическую или групповую работу с сотрудниками (с учётом возможностей их личностного потенциала, качественной диагностики ранних изменений личности) по формированию адекватных, «приспособительных» форм поведения. Сюда относится и выработка определённых coping-стратегий поведения, направленных на умение справляться с чем-либо, например с проблемной ситуацией. Адекватное совладающее поведение описывается как повышающее адекватные возможности человека, как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор, активное, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей [17]. В целом, чем выше уровень развития личности (уровень её самоактуализации), тем успешнее справляется он с возникшими трудностями [18, с. 191–192]. При создании коррекционных программ можно опираться на достижения отечественных ученых (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.) в понимании роли личностно-индивидуальных детерминантов стрессоустойчивости и адаптивности, например детерминантов субъективности (способность быть источником собственной активности, причиной поступков), направленности (овладение личностью своими психическими процессами, установками, интересами и

т.д.), социальности, нравственности, трансцендентальности, неповторимости и уникальности [1, с. 199–200]. Также эта работа может включать формирование у испытуемых индивидуального стиля деятельности как «своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с предметно-внешними условиями деятельности» [19, с. 49]. По мнению Е.А. Климова, индивидуальный стиль деятельности обеспечивает человеку успешное противодействие агентам профессионального стресса. Так, возможно следующее сочетание индивидуального стиля и эффективности деятельности: стиль выбирается по склонности и не противоречит условиям деятельности и требованиям ситуации. В таком случае степень эффективности деятельности высока, у личности преобладают положительные эмоции и чувство удовлетворения, что является оптимальным вариантом соотношения стиля и требований деятельности [1, с. 245].

Необходимо обратить внимание и на следующий момент, отражающий воздействие внешней среды на психику человека – сохранение психического здоровья невозможно без создания приемлемых условий функционирования всего коллектива и лиц, в нём работающих.

### Библиографический список

1. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
2. Свенцицкий А.А. Социальная психология управления. Л., 1986.
3. Личность: определения и описания. Пер. с англ. А.В. Александровой // *Вопр. психологии*. 1992. № 3–4. С. 34–42.
4. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // *Психологический журн.* 1996. Т. 17, № 1. С. 19–34.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
7. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., 1976.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // *Эмоциональный стресс*. Л., 1970. С. 178–208.
10. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. М., 1992.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние. М., 1980.
12. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // *Категории, принципы и методы психологии*. М., 1983. С. 542–543.
13. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // *Психологический журн.* 2002. Т. 23, № 3. С. 85–95.
14. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежных эмпирических исследованиях // *Психологический журн.* 2001. Т. 22, № 1. С. 90–101.
15. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие. Самара, 1998.
16. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: Методическое руководство. М., 1990.
17. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал // *Психологические проблемы*. М., 1994.
18. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями // *Стиль человека: психологический анализ* / Под ред. А.В. Либина. М., 1998. С. 190–204.
19. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.