

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN320.pdf>

DOI: 10.15862/48PSMN320 (<http://dx.doi.org/10.15862/48PSMN320>)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Болучевская В.В., Волчанский М.Е., Куликова Д.Н., Воронков Д.В. Влияние личностных особенностей специалистов экстремальных профессий на развитие профессионального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/48PSMN320

**For citation:**

Boluchevskaya V.V., Volchanskiy M.E., Kylikova D.N., Voronkov D.V. (2020). Impact of personal characteristics of extreme professions specialists on the growth to professional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN320.pdf> (in Russian). DOI: 10.15862/48PSMN320

УДК 159.9.072.43

ГРНТИ 15.81.29

**Болучевская Валентина Викторовна**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Волгоград, Россия  
Доцент кафедры «Общей и клинической психологии»  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: boluchevskaya@yandex.ru  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=610809](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=610809)

**Волчанский Михаил Евгеньевич**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Волгоград, Россия  
Заведующий кафедрой «Общей и клинической психологии»  
Доктор социологических наук, доцент  
E-mail: socpsymed@mail.ru  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=290645](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=290645)

**Куликова Дарья Николаевна**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Волгоград, Россия  
Студент  
E-mail: daria.kylikova@yandex.ru

**Воронков Дмитрий Валерьевич**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Волгоград, Россия  
Старший преподаватель кафедры «Общей и клинической психологии»  
E-mail: seligerrabota@bk.ru  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=210342](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=210342)

**Влияние личностных особенностей  
специалистов экстремальных профессий на развитие  
профессионального выгорания**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования распространенности синдрома профессионального выгорания среди специалистов экстремальных профессий на

примере сотрудников Министерства внутренних дел. Установлено, что на современном этапе существует тенденция, которая обуславливает значительное распространение профессионального выгорания среди специалистов экстремальных профессий. Профессиональное выгорание – это состояние, детерминирующее эмоциональное, психическое и физическое истощение личности, возникающее как результат воздействия профессионального стресса. Включение специалистов так называемых экстремальных профессий в группу риска профессионального выгорания обусловлено следующими причинами: увеличением факторов профессионального стресса, фактическим отсутствием доступной профессиональной психологической помощи, низким уровнем информированности специалистов о ситуациях профессионального стресса, социальными и личными стереотипами о необходимости профессиональной психологической помощи, препятствующими эффективному взаимодействию психологов и специалистов, нуждающихся в помощи. Вместе с тем, выявлена взаимосвязь между профессиональным выгоранием и такими личностными характеристиками, как: стрессоустойчивость, эмпатия и копинг-стратегия «эмоции». Авторами определено влияние таких личностных особенностей специалистов экстремальных профессий, как: уровень стрессоустойчивости, эмпатические тенденции и ведущие копинг-стратегии на развитие синдрома профессионального выгорания. Так, установлено, что факторами развития синдрома профессионального выгорания могут служить: низкий уровень стрессоустойчивости, высокий и нормальный уровни эмпатических тенденций, копинг-стратегия «эмоции». Кроме того, выявлены различия между сотрудниками полиции разных званий в выраженности профессионального выгорания, уровне стрессоустойчивости, уровне эмпатических тенденций, ведущих копинг-стратегиях. Вышеизложенное обуславливает необходимость продолжать исследование синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремальных профессий для последующей разработки системы профилактических мер, направленных на поддержание их психологического, социального, физического и духовного здоровья.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание; эмоциональное выгорание; экстремальные профессии; личностные особенности; стрессоустойчивость; эмпатия; копинг-стратегия

## Введение

В современном обществе значительно увеличился интерес к проблеме психического здоровья специалистов различных профессий. Практически любая профессиональная деятельность человека обуславливает специфические формы психического неблагополучия, которые нуждаются в своевременном предотвращении. Одним из распространенных видов психической патологии, возникающей как следствие трудовой деятельности человека, является синдром профессионального выгорания [1]. Проблема профессионального выгорания – далеко не нова, ее изучением активно занимаются специалисты различных направлений – психологии, медицины, социологии, эргономики. Понятие «burnout», которое переводится как эмоциональное или профессиональное выгорание, впервые ввел американский психолог Х. Фрейденбергер (1974), подразумевавший под ним особенности психологического состояния человека, чья деятельность связана с интенсивным общением с людьми, эмоциональным перенасыщением, что влечет за собой частые ошибки в работе [2]. Однако в последующих исследованиях (В.В. Бойко, Дж. Гринберг, С. Джексон, Е.П. Ильин, Д. Майерс, Т.Н. Мартынова, К. Маслач) феномен профессионального выгорания был изучен с различных сторон, обретая синдромальную форму [3–5]. В современном научно-психологическом обороте синдром профессионального выгорания определяется как выработанная ответная реакция личности на длительное стрессовое воздействие профессиональной деятельности, которая проявляется в истощении психических и физических ресурсов организма, детерминирующего

чувство усталости, опустошенности, отрицательные установки по отношению к собственному труду, его результатам. Кроме того, последствиями такого истощения, которое иногда длится годами, могут быть различные нарушения соматического, психического и социального здоровья. Тем не менее, существует классическая диагностическая триада симптомов профессионального выгорания, включающая эмоциональное истощение, дегуманизацию отношения к коллегам и клиентам, редукцию личных профессиональных достижений [6]. Но проявление этих симптомов, по мнению некоторых авторов, развивается не сразу, а претерпевает в своем формировании несколько стадий или фаз (В.В. Бойко, В.М. Борисова, Дж. Гринберг, Р.В. Кадыров). В данной работе мы придерживаемся позиции В.В. Бойко, который выделяет три фазы развития синдрома профессионального выгорания: фаза «напряжение», характеризующаяся переживанием человеком психотравмирующих ситуаций, служащих «триггером» синдрома, фаза «резистентность», достигнув которой человек стремится избежать эмоциональных переживаний с помощью ограничения эмоционального реагирования, и, наконец, фаза «истощение», когда отчетливо проявляются снижение энергетического тонуса организма, эмоциональный дефицит, различные нарушения психосоматического характера [7]. Таким образом, синдром профессионального выгорания – это эмоциональное, психическое и физическое истощение личности, возникающее как результат воздействия профессионального стресса.

В последние годы в научных публикациях можно встретить идеи, постулирующие то, что развитию синдрома профессионального выгорания подвержены не только специалисты помогающих профессий – врачи, психологи, педагоги – но и работники, чья деятельность связана с постоянным профессиональным риском – полицейские, военные, спасатели [8]. Включение специалистов так называемых экстремальных профессий в группу риска профессионального выгорания обусловлено следующими причинами. Во-первых, ростом стрессогенных ситуаций в профессиональной деятельности, увеличением факторов профессионального стресса: криминальные ситуации, возникающие при выполнении профессиональной деятельности, межличностные конфликты, сопровождающие трудовые взаимоотношения, явления буллинга и моббинга, проявления агрессивного поведения со стороны населения, соматические изменения, связанные с особенностями труда. Во-вторых, фактическим отсутствием доступной профессиональной психологической помощи в среде специалистов экстремальных профессий. В-третьих, низким уровнем информированности специалистов о ситуациях профессионального стресса. В-четвертых, социальными и личными стереотипами о необходимости профессиональной психологической помощи, препятствующими эффективному взаимодействию психологов и специалистов, нуждающихся в помощи. Многообразие перечисленных рисков профессиональной деятельности специалистов экстремальных профессий свидетельствует о необходимости системы своевременных мер по предотвращению синдрома профессионального выгорания. Одной из обязательных профилактических мер является работа с личностными особенностями специалистов [9; 10]. Стоит отметить, что существует дефицит исследований, посвященных выявлению личностных характеристик, способствующих развитию синдрома профессионального выгорания. Именно этим фактом обосновывается актуальность нашего исследования.

Цель исследования – изучение влияния таких характеристик личности специалистов экстремальных профессий, как уровень стрессоустойчивости, уровень эмпатических тенденций, ведущая копинг-стратегия на развитие синдрома профессионального выгорания. В исследовании приняли участие 300 сотрудников Министерства внутренних дел (полиции) в возрасте от 25 до 55 лет, из которых 216 мужчин и 84 женщины. Среди исследуемых сотрудников 77 сержантов, 152 лейтенанта, 37 капитанов, 34 майора. Обязательным условием для исследуемых было наличие опыта профессиональной деятельности от трех лет. Средний

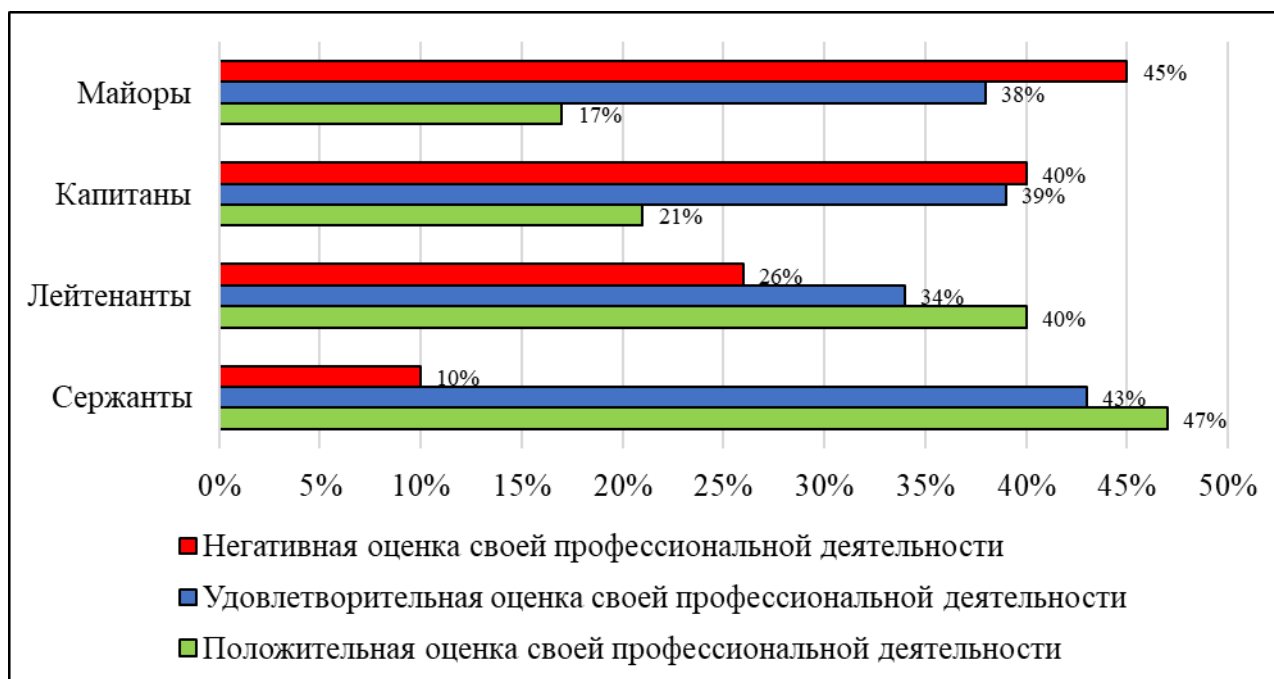
срок службы среди сержантов полиции – 3,2 года, среди лейтенантов – 4,8 года, среди капитанов – 8,7 лет, среди майоров – 11,5 лет.

### Методы и материалы

В соответствии с целью исследования выбраны следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, статистический анализ. Применялись методики: «Уровень профессионального выгорания» В.В. Бойко, «Бостонский тест стрессоустойчивости», «Опросник эмоциональной эмпатии» А. Мехрабиана, «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана.

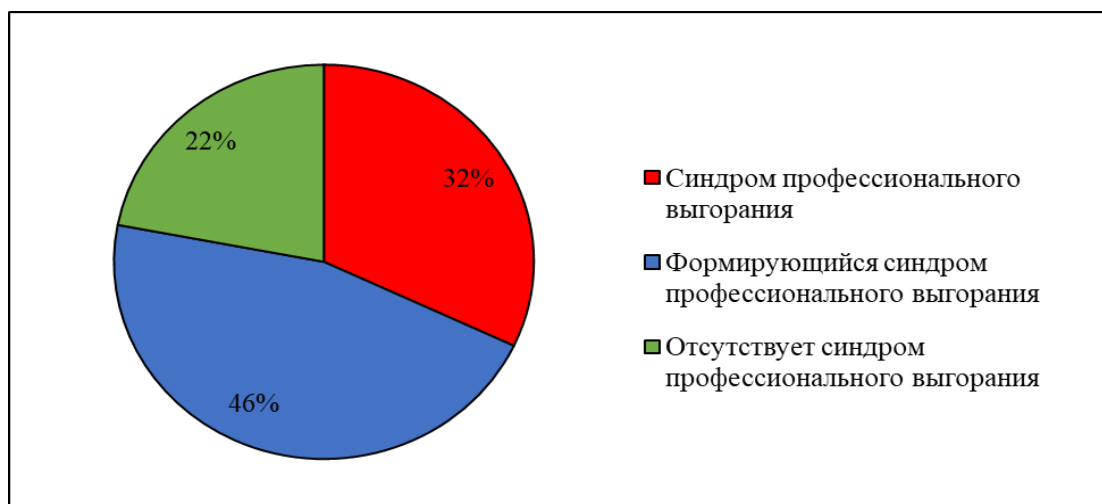
### Результаты и их обсуждение

С помощью анкетирования, результаты которого продемонстрированы на рисунке 1, выявлено, что большинство сержантов и лейтенантов удовлетворены собственной профессиональной деятельностью, положительно оценивают свой труд, что отличается от мнений, высказанных капитанами и майорами, которые дают отрицательную оценку своей трудовой деятельности.



*Рисунок 1. Результаты анкетирования*

Анализ результатов исследования уровня профессионального выгорания сотрудников полиции, представленных на рисунке 2, показал, что у 32 % полицейских выявляется синдром профессионального выгорания, 46 % полицейских находятся на стадии формирования синдрома, у 22 % синдром отсутствует. Так, полученные результаты свидетельствуют о тенденции к распространению профессионального выгорания среди сотрудников полиции, что проявляется плохим физическим и психическим самочувствием, сниженным фоном настроения, эмоциональным пресыщением.



*Рисунок 2. Анализ результатов исследования уровня профессионального выгорания сотрудников полиции*

Выявление уровня стрессоустойчивости сотрудников полиции позволило установить, что 67 % полицейских обладают высоким или нормальным уровнем стрессоустойчивости, что говорит о присутствии в структуре личности сотрудников полиции психологических механизмов, способствующих снижению стресса, и способов совладания с ним. Однако 33 % полицейских демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости, что делает их значительно уязвимыми для воздействия стрессогенных факторов.

Удалось установить, что для 71 % сотрудников полиции характерным является высокий или средний уровни эмпатических тенденций, что свидетельствует о склонности полицейских к безусловному пониманию эмоциональных состояний окружающих людей посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир, что является необходимым качеством личности для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми. Вместе с тем, 29 % полицейских обладают низким или очень низким уровнем эмпатических тенденций выявлено меньше.

Ведущей копинг-стратегией в условиях стрессовых ситуаций у 46 % сотрудников полиции является стратегия «решение задач», заключающаяся в активном преобразовании окружающего внешнего и собственного внутреннего мира, поиска адекватного решения в опасных и экстремальных ситуациях. Стратегия «эмоции» характерна для 30 % полицейских, чье поведение в условиях стрессовых ситуаций регулируется эмоциональными реакциями, которые порой обуславливают беспокойство, растерянность, неспособность решить проблему. Стратегию «избегание» используют 24 % сотрудников полиции, которые в стрессовых ситуациях стремятся думать о чем-то другом, отвлекаться на общение, отдых и другие занятия.

Компаративный анализ с помощью Т-критерия Стьюдента, проведенный по двум группам: младшие (сержанты и лейтенанты) и старшие (капитаны и майоры) сотрудники полиции, позволил установить следующие факты, подтвержденные показателями в таблице 1. Во-первых, между младшими и старшими сотрудниками полиции существуют статистически значимые различия в выраженности профессионального выгорания, так, сержанты и лейтенанты менее склонны к профессиональному выгоранию, чем капитаны и майоры, что, возможно, связано со сроком службы в правоохранительных органах, который обуславливает риск развития синдрома профессионального выгорания. Во-вторых, между младшими и старшими сотрудниками полиции существуют статистически значимые различия в уровне стрессоустойчивости: сержанты и лейтенанты более устойчивы к стрессовым ситуациям, чем капитаны и майоры. В-третьих, между младшими и старшими сотрудниками полиции

существуют статистически значимые различия в уровне эмпатических тенденций: капитаны и майоры обладают более значимым уровнем эмпатических тенденций, чем сержанты и лейтенанты. Однако различий в копинг-стратегиях между младшими и старшими сотрудниками не выявлено.

**Таблица 1**

**Факты, подтвержденные показателями**

Показатель	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних
Уровень профессионального выгорания	0,000	-65,319
Уровень стрессоустойчивости	0,023	-2,509
Уровень эмпатических тенденций	0,000	-15,023
Копинг-стратегия «Решение проблем»	0,223	1,115
Копинг-стратегия «Эмоции»	0,884	0,125
Копинг-стратегия «Избегание»	0,977	0,024

В результате корреляционного анализа с помощью коэффициента Пирсона, данные которого представлены в таблице 2, установлены статистически значимые связи между показателями профессионального выгорания и уровнем эмпатических тенденций, уровнем стрессоустойчивости, копинг-стратегией «эмоции». Это свидетельствует о взаимосвязи данных личностных характеристик в психической деятельности человека.

**Таблица 2**

**Статистически значимые связи**

		Уровень профессионального выгорания
Уровень эмпатических тенденций	Корреляция Пирсона	0,443
	Знч. (2-сторон)	0,000
Уровень стрессоустойчивости	Корреляция Пирсона	0,791
	Знч. (2-сторон)	0,000
Копинг-стратегия «Решение проблем»	Корреляция Пирсона	-0,029
	Знч. (2-сторон)	0,619
Копинг-стратегия «Эмоции»	Корреляция Пирсона	0,129
	Знч. (2-сторон)	0,026
Копинг-стратегия «Избегание»	Корреляция Пирсона	0,056
	Знч. (2-сторон)	0,333

В ходе достижения цели исследования проведен дисперсионный анализ результатов, основные показатели которого отображены в таблице 3. Исходя из результатов дисперсионного анализа, можно утверждать, что такие личностные особенности, как уровень стрессоустойчивости, уровень эмпатических тенденций и копинг-стратегии сотрудников полиции могут служить факторами развития синдрома профессионального выгорания.

**Таблица 3**

**Результаты дисперсионного анализа**

Показатель	Статистика Ливиня	Значимость статистики Ливиня	Значимость дисперсионного анализа	Значимость критерия Шеффе
Уровень стрессоустойчивости	42,708	0,589	0,000	0,000
Уровень эмпатических тенденций	8,452	0,847	0,000	0,016
Копинг-стратегии	14,156	0,458	0,000	0,001

Установлено, что наибольшее влияние на развитие синдрома профессионального выгорания оказывает низкий уровень стрессоустойчивости, что подразумевает под собой психологическую неустойчивость личности к стрессогенным ситуациям, склонность к переоценке силы стрессовых раздражителей, отсутствию взвешенных решений возникающих

проблем и затруднений. Кроме того, высокий и нормальный уровни эмпатических тенденций, которые, обеспечивая возможность понимания человеком эмоций и чувств других людей, участвуют в развитии синдрома профессионального выгорания. Также такая копинг-стратегия как «эмоции», то есть реагирование в условиях стрессовых ситуаций неадекватными эмоциональными проявлениями, оказывает влияние на развитие синдрома профессионального выгорания. Графики средних уровней дисперсионного анализа представлены на рисунке 3.

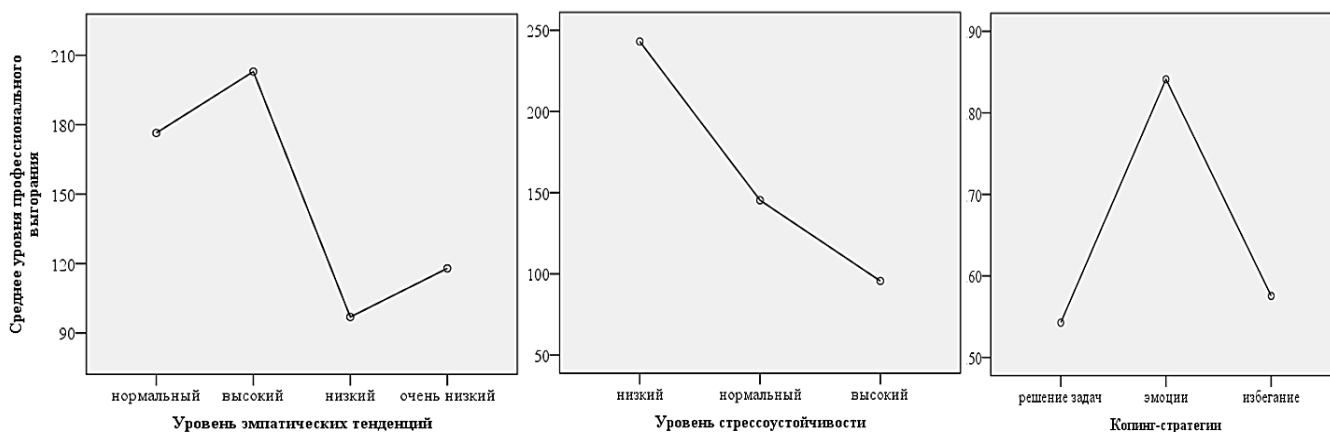


Рисунок 3. Графики средних уровней дисперсионного анализа

### Выводы

Таким образом, подводя итог нашему исследованию, можно заключить следующее. У сотрудников полиции выявляется синдром профессионального выгорания, который свидетельствует о тенденции к распространению профессионального выгорания среди сотрудников полиции, что проявляется плохим физическим и психическим самочувствием, сниженным фоном настроения, эмоциональным пресыщением. Старшие сотрудники полиции – капитаны и майоры – чаще подвержены формированию синдрома профессионального выгорания, чем младшие – сержанты и лейтенанты. Возможно, это связано со сроком службы в правоохранительных органах, а также с повышенной профессиональной и должностной ответственностью офицеров более высокого звания. Кроме того, старшие сотрудники менее стрессоустойчивы и более эмпатичны, чем полицейские младших званий. Имеется взаимосвязь между профессиональным выгоранием и такими личностными характеристиками, как: стрессоустойчивость, эмпатия и копинг-стратегия «эмоции». Факторами развития синдрома профессионального выгорания могут служить: низкий уровень стрессоустойчивости, высокий и нормальный уровни эмпатических тенденций, копинг-стратегия «эмоции».

Вышеизложенное обуславливает необходимость продолжать исследование синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремальных профессий для последующей разработки системы профилактических мер, направленных на поддержание их психологического, социального, физического и духовного здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Болучевская В.В., Черникова Т.В., Волчанский М.Е. Психопрофилактика эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий системы здравоохранения в процессе непрерывной профессиональной подготовки // Вестник ВолгГМУ. – 2012. – № 3 (43). – С. 100–103.
2. Болучевская В.В., Черникова Т.В. Психология эмоционального выгорания: монография / под ред. Т.В. Черниковой. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014. – 296 с.
3. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. – IL: London House, 1982. – 88 p.
4. Freudenberger H.J. Staff burnout // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165.
5. Мартынова Т.Н. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников // Сибирская психология сегодня. – Кемерово, 2003. – Вып. 2. – 410 с.
6. Бойко В.В. Психоэнергетика – Пб.: Питер, 2008. – 416 с.
7. Волчанский М.Е., Деларю В.В., Болучевская В.В. Психосоматические заболевания: решенные и нерешенные вопросы // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2012. – Вып.2 (42). – С. 3–5.
8. Волчанский М.Е., Деларю В.В., Болучевская В.В., Золотарёва О.С. Психология и педагогика: Учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов. – 3-е изд., доп. и перераб. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2018. – 240 с.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
10. Куликова Д.Н. Взаимосвязь уровня эмпатических тенденций и синдрома профессионального выгорания у медицинских сотрудников // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины: Материалы 77-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов – Волгоград: Издательство ВолгГМУ, 2019. – С. 141.



**Boluchevskaya Valentina Viktorovna**

Volgograd state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Volgograd, Russia  
E-mail: boluchevskaya@yandex.ru

**Volchanskiy Mihail Evgenyevich**

Volgograd state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Volgograd, Russia  
E-mail: socpsymed@mail.ru

**Kylikova Darya Nikolaevna**

Volgograd state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Volgograd, Russia  
E-mail: boluchevskaya@yandex.ru

**Voronkov Dmitriy Valerievich**

Volgograd state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Volgograd, Russia  
E-mail: seligerrabota@bk.ru

## **Impact of personal characteristics of extreme professions specialists on the growth to professional burnout**

**Abstract.** The article presents the results of a study of the prevalence of professional burnout among specialists in extreme professions on the example of employees of the Ministry of internal Affairs. It is established that at the present stage there is a trend that causes a significant spread of professional burnout among specialists of extreme professions. Professional burnout is a condition that determines the emotional, mental and physical exhaustion of a person that occurs because of professional stress. The inclusion of so-called specialists of extreme professions at risk of professional burnout due to the following reasons: increase in the factors of professional stress, the actual lack of available professional mental health care, low level of awareness among experts about situations of occupational stress, social and personal stereotypes about the need for professional psychological help, prevent the effective interaction of psychologists and professionals in need of assistance. At the same time, the relationship between professional burnout and such personal characteristics as stress tolerance, empathy and the coping strategy "emotions" was reveal. The authors determined the influence of such personal characteristics of specialists in extreme professions as the level of stress resistance, empathic tendencies and leading coping strategies on the development of professional burnout syndrome. Thus, it was found that factors of professional burnout syndrome development could be low level of stress resistance, high and normal levels of empathic tendencies, and the coping strategy "emotions". In addition, differences were found between police officers of different ranks in the severity of professional burnout, the level of stress resistance, the level of empathic tendencies, and leading coping strategies. The above causes the need to continue the study of professional burnout syndrome in specialists of extreme professions for the subsequent development of a system of preventive measures aimed at maintaining their psychological, social, physical and spiritual health.

**Keywords:** professional burnout; emotional burnout; extreme professions; personal characteristics; stress resistance; empathy; coping strategy