УДК 159.9.07

Н. Е. Водопьянова

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СИНДРОМУ ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ РЕСУРСНОЙ КОНЦЕПЦИИ ЧЕЛОВЕКА*

В общем виде под синдромом профессионального выгорания понимаются негативные изменения в эмоциональной и мотивационно-установочной сферах личности под влиянием профессиональных стрессоров. Синдром выгорания, проявляясь в негативных психических состояниях и имея в своем составе симптомы родственные отрицательно направленным состояниям, тем не менее, не сводится к ним, а представляется самостоятельным и относительно независимым феноменом личностных дисфункций [1]. Результаты исследований свидетельствуют о том, что синдром выгорания занимает некоторую промежуточную позицию между состояниями и свойствами [2].

Несмотря на постоянный рост исследований по проблеме профессионального выгорания**, продолжает оставаться недостаточно разработанным вопрос о том, за счет каких индивидуальных особенностей у одних людей развивается данный синдром, а у других нет, при условии, что те и другие работают в одной и той же организации и профессии. Попытки объяснить это возрастными и половыми различиями не дают однозначного ответа о неоспоримом влиянии данных индивидных переменных на развитие профессионального выгорания. Так же обстоит дело и с такой переменной, как профессиональный стаж. Обнаруживаются лишь некоторые тенденции к большей выраженности синдрома выгорания по мере увеличения стажа работы среди различных групп специалистов. Зависимость синдрома выгорания от стажа чаще прослеживается в жестко регламентированных профессиях и организациях, ограничивающих творческие возможности и самоактуализацию человека [3; 4; 5].

Более сильные связи обнаруживаются между профессиональным выгоранием и статусно-ролевыми позициями, стрессогенной насыщенностью условий труда, различными переживаниями непривлекательности организационной культуры, неудовлетворенностью работой в организации и другими ценностно-мотивационными переменными человека как субъекта профессиональной деятельности. Другими словами, при обращении к разным уровням рассмотрения характеристик человека можно отметить, что их детерминация профессионального выгорания имеет достаточно сложное и не всегда прямое влияние, скорее всего, оказывает опосредующий эффект [6].

Для решения вопроса о факторах, препятствующих развитию синдрома профессионального выгорания, на наш взгляд, является резонным обратиться к поиску ресурсов устойчивости человека к общим и специфическим стрессорам профессиональной деятельности.

В различных концепциях профессионального стресса среди стрессообразующих факторов исследователи выделяют дефицит человеческих ресурсов [7, 8; 9; 10]. В эко-

---

* Статья впервые опубликована: Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. Вып. 1. Ч. 1. С. 75–87.

** *Синдром профессионального выгорания* — совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения.

© Н. Е. Водопьянова, 2011

логической парадигме стрессовое реагирование рассматривается как результат дисбаланса между требованиями окружающей среды (физической, трудовой, социальной) и наличными ресурсами человека. В контексте процессуально-когнитивной (когнитивно-трансактной) парадигмы, базирующейся на психологической модели стресса Р. Лазаруса, стрессовые реакции возникают при дисбалансе когнитивного оценивания требований со стороны стрессогенной ситуации и доступных ресурсов их преодоления. Главными стрессообразующими факторами — детерминантами стресса — могут выступать как неадекватная когнитивная оценка ситуации, так и отсутствие или недостаточная мобилизация средств преодоления затруднений, т. е. ресурсов преодоления. В регуляторной парадигме стресс понимается как особый класс состояний, возникающих в результате изменения механизмов регуляции деятельности и поведения при воздействии стрессоров различной продолжительности и оценки затрат используемых внутренних ресурсов.

При признании важности ресурсного обеспечения для динамики стрессового реагирования сущность ресурсов человека как феномена остается не раскрытой в достаточной мере. Это связано с тем, что человек как сложная система обладает ресурсами разных уровней его организации. В общем виде в психологии стресса и преодоления под ресурсами понимаются физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение программ и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса.

В широкой трактовке «ресурсы» включены в понятие личностного и человеческого потенциалов, а также в описание стратегий жизни (К. А. Абульханова [11], Л. И. Анцыферова [12]). В более узкой трактовке ресурсы рассматриваются как возможности и средства преодоления стрессов (В. А. Бодров [13]) и элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения (Л. Г. Дикая [14], В. И. Моросанова [15]). Проблема ресурсов совладающего поведения, по мнению Л. И. Анцыферовой, В. А. Бодрова и др. авторов, в психологии все еще не получила должного рассмотрения, поскольку еще слабо сформирована соответствующая система понятий.

Существуют как минимум три варианта в понимании ресурсов человека. Один из вариантов основан на предположении, что ресурс — вполне определенное и объективно регистрируемое явление, например, активирующая функция ретикулярной формации, изменение кровотока или процессы метаболизма гликопротеина в мозгу. Другой вариант связан с пониманием ресурса как теоретического конструкта, отражающего некое идеальное свойство, присущее системе преобразования информации и энергии и характеризующее степень ограниченности и распределяемости средств ее функционирования. Выделение этого свойства создает принципиальную возможность оценивать количественную меру «вовлеченности» различных средств обеспечения данной системы в решаемую задачу (задачи), т. е. определять функциональную загрузку человека. Согласно третьему варианту под ресурсами понимают возможности регуляции функций организма и психики человека.

По мнению В. А. Бодрова, ресурсы регуляции различных форм активности человека (включая трудовую деятельность) — это некий функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень реализации его активности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени. Если рассматривать психическую регуляцию как функциональную систему, то ресурсы регуляции имеются у каждого из выделенных компонентов, образующих эту систему [16].

Ресурсы человека характеризуются не только разноуровневостью, но и множественностью. В контексте учения Б. Г. Ананьева [17] о природе человека его ресурсы можно дифференцировать в соответствии с разными уровнями психической организации на ресурсы индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

Как отмечает В. М. Снетков, окружающий человека мир Вселенной представлен человеку в каждый момент времени в виде конкретной текущей ситуации. При таком подходе принцип С. Л. Рубинштейна о единстве сознания и деятельности, по мнению В. М. Снеткова, должен быть расширен и представлен как принцип «единства сознания, деятельности и ситуации» [18]. В рамках данного подхода ресурсы человека он предлагает рассматривать в двух аспектах — функциональном и инструментальном (когнитивно-смысловом). С позиций второго подхода ресурсы человека представляют собой инструменты совладания с ситуативными трудностями; средства выживания, преодоления, адаптации, развития, самоактуализации и достижения целей. Человек, как открытая живая система, взаимодействует с миром и адаптируется к изменяющейся действительности с помощью различных средств — ресурсов. Данные ресурсы человека могут быть классифицированы на группы физических (материально-предметных), социальных, информационных, энергетических, духовных средств — инструментов взаимодействия с Миром [18].

Способность к инструментальным взаимодействиям, по мнению В. М. Снеткова, «является признаком, отличающим живые системы от не живых». Смысловые ресурсы человека позволяют ему «упорядочить свою жизнь и поведение на некотором постоянном основании» и уменьшить неопределенность (энтропию) жизни во всех временных локусах: прошлом, настоящем и будущем. Ресурсы человека обогащаются по мере формирования субъектности и индивидуальности. Человек как субъект своей жизни способен любое событие жизни, любую ситуацию и любую потребность превратить в смысловой конструкт как инструмент своего социального, психологического и духовно-нравственного развития.

Расширение представлений о ресурсах человека с позиций инструментально-смыслового подхода к их пониманию представляется, на наш взгляд, продуктивным для прикладных аспектов психологии менеджмента, в том числе и для стрессменеджмента. В контексте инструментальной трактовки ресурсов В. М. Снеткова мы рассматриваем ресурсы человека как инструменты его активного взаимодействия с жизненными, профессиональными и другими ситуациям бытия. Ресурсы — это психические инструменты, позволяющие превратить потенции человека как индивида в тенденции развития его субъектности и индивидуальности.

Ресурсы психологического преодоления в нашем понимании — это актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, это инструменты психической саморегуляции, направленные на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих жизненных ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как специфических психологических «инструментов» являются осмысленность, осознанность, мотивированность, значимость и целенаправленность их использования или осознанного накопления для совладания с прогнозируемыми в будущем стрессовыми ситуациями.

Проблема устойчивости к психологическому стрессу с позиций ресурсного подхода находит отражение в различных «ресурсных» моделях. Одной из них является модель «консервации» ресурсов (COR) С. Хобфолла, согласно которой стресс возни-

кает в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов, включающих поведенческую активность, вегето-соматические, психические и профессиональные возможности, личностные характеристики.

Классификация ресурсов по С. Хобфоллу

Признак	Классификация	Проявления	Примечания
«Я-концепция» / по отношению к индивиду	**1. Внутренние ресурсы**	Самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, чувство контроля и др.	Внутренние ресурсы могут быть более доступными, чем внешние, например во времени или в социальном пространстве. Тогда как использование внешних ресурсов требует больших временных затрат на их мобилизацию и на необходимое принятие обстоятельств, связанных с обращением к данным ресурсам.
	2. Внешние ресурсы	Социальная поддержка, занятость (работа), экономический статус и др.	
Структурная классификация	**1. Объектные ресурсы**	Характеризуются своим непосредственным физическим присутствием (дом, транспорт, фетиши: бриллианты, предметы обстановки).	Люди затрачивают огромные усилия для достижения этих ресурсов, одни их которых необходимы для выживания, другие — для поддержания статуса, самооценки и др. Личностные ресурсы являются продуктами моделирования, образования, воспитания и ролевой адаптации. В их основе могут лежать также биологически обусловленные особенности темперамента, которые могут способствовать развитию отдельных личностных черт, например, коммуникабельности, активности и т. п. Обычно приобретаются долго и требуют большого вложения ресурсов, но их можно очень быстро потерять (увольнение, измена в браке и т. п.). Ценность данных ресурсов заключается в их способности обмениваться на ресурсы первых двух категорий.
	2. Личностные ресурсы	Включают в себя навыки (профессиональные, социальные навыки, лидерские), личностные черты (самоуважение, оптимизм, активность, продуктивность, вера, надежда).	
	3. Ресурсы состояний или условий	Являются основой/условиями для приобретения других ресурсов. К ресурсам условий относятся здоровье, работа, семья и брак, стаж, высокий пост, первенство рождения (в некоторых обществах). Одни из них «зарабатываются» (брак, стаж), другие зависят от наследования и социального ранга, третьи имеют биологическую основу (здоровье).	
	4. Энергетические ресурсы	Они включают деньги, кредит и знания. Эти ресурсы могут быть инвестированы в приобретение других ресурсов или защиту от их потери.	

Признак	Классификация	Проявления	Примечания
По значению для выживания	**1. Первичные**	Имеют непосредственное отношение к выживанию (еда, одежда).	
	2. Вторичные	Содействуют первичным ресурсам (социальная поддержка, принадлежность к группе, супружеские или романтические связи, надежда, оптимизм, деньги, автомобиль, дружба).	
	3. Третичные	Социальный статус, культура, титулы, роскошные автомобили, дома, одежда, способствующие доминированию в социуме или в группе.	

Под ресурсами С. Е. Хобфолл [19] понимает то, что является ценным для человека и помогает сохранять психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях. Ресурсы включают в себя объекты, состояния, личные и энергетические характеристики, которые либо сами по себе необходимы для выживания (прямо или косвенно), либо служат средствами достижения лично значимых целей. Согласно теории консервации ресурсов С. Хобфолла [20], потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям. В то же самое время, когда имеет место потеря ресурса, другие ресурсы призваны ограничить инструментальное, психологическое, и социальное воздействие разворачивающихся событий. Согласно данной концепции стресс возникает:

1. в ситуациях, представляющих угрозу потери ресурсов;
2. в ситуациях фактической потери ресурсов;
3. в ситуациях отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат. Так, временные затраты или физические усилия для достижения какой-нибудь значимой цели значительно больше, чем приобретение, к примеру, материального достатка, статуса или уважения.

В контексте ресурсной концепции личностные, поведенческие и социальные переменные, отрицательно связанные с показателями «выгорания», рассматриваются как *ресурсы противодействия,* которые при определенных условиях могут выступать в качестве «буфера» или смягчающих факторов в динамике синдрома «выгорания».

Для повышения стрессоустойчивости важным является накопление («консервация») ресурсов даже тогда, когда нет действующего стресса. Стратегия накопления ресурсов представляет собой своеобразный ***антиципаторный копинг.*** Во многих случаях антиципаторный копинг является ключом для понимания ответных стресс-реакций и стратегий преодолевающего поведения. К сожалению, данный копинг мало изучен в научной психологии. Согласно теории консервации ресурсов, люди стремятся получить, сохранить и защитить то, что ценно для них, и стараются использовать

свои ресурсы наилучшим способом. Люди должны также инвестировать (вкладывать) ресурсы для защиты от их потери, стремиться восстановить потерянные ресурсы и приобрести новые.

Теория сохранения ресурсов (COR-теория) и выгорание

Синдром выгорания и ресурсные концепции. В моделях развития выгорания A. Shirom (1989) и Y. Ezrahi (см. [19]) предполагают, что на ранних его стадиях люди пытаются противостоять непрерывным рабочими стрессорам путем использования имеющихся у них ресурсов для преодоления стресса. На этой стадии обнаруживаются напряженность, тревожность и фрустрация из-за недостаточности ресурсов, которые могут повлиять на решение проблем. Следствием такого поведения являются эмоциональное истощение, чувство деперсонализации и неудачи и различные сопутствующие негативные переживания, такие как тревожность и депрессия. Y. Ezrahi отметил, что на данной стадии люди пытаются вкладывать свои ресурсы в проблемно-ориентированные решения, например, использовать дополнительное время. Когда эти ресурсы недостаточны, люди начинают накапливать ресурсы, уменьшая косвенные потери ресурсов, которые происходят от постоянного вложения усилий без результата.

Циклы потери ресурсов при «выгорании» являются медленными, иллюзорными и даже намеренно скрываемыми работниками, профессиональными союзами, рабочими правилами и присущей людям потребностью верить, что их работа ценится. К специалистам, особенно уязвимым для «выгорания», относятся учителя, медицинские сестры, социальные работники, персонал индустрии обслуживания, которые имеют частые публичные контакты. Например, учителя имеют один из наиболее высоких рейтингов выгорания среди других профессий [21]. Во многих образовательных учреждениях тяжелая работа учителей, первоначальное усердие, идеализм и чувство достижения часто не ценятся. Такие факторы, как большой размер класса, отсутствие необходимых дидактических материалов, оборудования, недостаток льгот, низкая зарплата, приводят к постоянной потере ресурсов. Изоляция учителей в классе (один учитель в классе как система образования) и частые трудовые конфликты в системе учитель — менеджмент еще больше обостряют ситуацию.

Однако еще большую роль, чем потеря ресурсов, играет вложение средств без последующего их приобретения. Такая ситуация очень характерна для выгорания. Циклы потерь постепенно исчерпывают личностные ресурсы. Часто ресурсы уменьшаются незаметно, шаг за шагом, с малой возможностью восполнения. A. M. Pines с соавторами [22], рассматривая проблему восполнения ресурсов, отмечают, что выгорание характеризуется ощущением беспомощности, безнадежности, «попадания в ловушку» и отмечаемым снижением энтузиазма в работе. Таким образом, ресурсы самоуважения, самоэффективности, надежды и ощущения цели (смысла) разрушаются, а на физическом уровне истощение сменяет первоначальное усердие, которое позднее сводится на нет. Психическое выгорание — растянутый во времени стресс, в процессе которого человек растрачивает свои ресурсы, не получая взамен практически ничего (достойной зарплаты, благодарности от реципиентов и т. п.). Цена этих потерь — эмоциональное истощение, отчуждение от рабочего окружения, переживание пресыщения и неудовлетворенности качеством жизни, сопутствующие негативные эмоции и переживания, потеря душевного благополучия.

Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с синдромом выгорания

И. Калинаускас видит ресурсы адаптации к жизненным стрессам в *социально-психологических мирах*, внутри которых живет человек. В них человек черпает основания для стойкости, самоценности и утверждения своеобразности. Социально-психологический мир рождается постепенно, сначала это круг семьи, потом — круг знакомых семьи. Затем — подсознательный отбор близких знакомств и друзей. Отбор подсознательно начинается с детства и формируется в течение последующей взрослой жизни. При встрече с жизненными стрессами человек черпает ресурсы своего психологического мира [23].

Как показывают зарубежные исследования, социально-психологическая поддержка и тенденция полагаться на нее являются важнейшим ресурсом устойчивости перед лицом жизненных кризисов. Социальные ресурсы связаны с устойчивостью к выгоранию, поскольку тем, кто обладает большей социальной поддержкой, помогают как осознание того, что они не окажутся одни в трудную минуту, так и фактическая инструментальная помощь, к которой они могут обратиться в стрессовой ситуации — тем конструктивнее осуществляется переработка жизненных и рабочих стрессов.

Одним из личностных ресурсов стрессоустойчивости является интернальный локус контроля и связанные с ним конструкты — уверенность в себе и самоэффективность [24]. Считается, что способность к внутреннему контролю (интернальный локус контроля) повышает стрессоустойчивость, поскольку люди с высоким его уровнем более настойчивы в достижении своих целей и чаще достигают успеха. К ресурсам преодоления профессионального стресса и выгорания Ганн (Gann, 1979) относит высокие показатели «силы Я». Автор обнаружил, что работники социальной службы с сильной «Я-концепцией» более позитивно ориентированы по отношению к клиентам и в меньшей степени подвержены «выгоранию» [25]. По данным Е. С. Старченковой, к личностным ресурсам преодоления выгорания относятся социальная смелость, ответственность, настойчивость, высокая нормативность поведения, радикализм, высокая мотивация достижения [26]. Поведенческими ресурсами преодоления выгорания являются: активные и просоциальные модели поведения (смелость и широта вступления в социальный контакт, поиск социальной поддержки и готовность к ее принятию, умение решать проблемные, трудные ситуации совместно с другими людьми, ассертивное поведение).

Хотя имеется много исследований, связывающих личностные и социальные ресурсы со стрессоустойчивостью, С. Хобфолл отмечает, что модели, которые при этом использовались, почти все являлись одномерными и статическими [27]. Holahan и Moos (1999, 2000), в свою очередь, утверждали, что эти статические модели противоречат тому факту, что ресурсы сами по себе изменяются под воздействием стрессовых обстоятельств. Kaniasty и Norris (1993) доказали, что социальные ресурсы людей часто уменьшаются, когда они подвергаются воздействию стресса. Baumeister, Bratslavsky, Muraven и Tice (1998) также показали, что даже личностные, когнитивные ресурсы могут уменьшаться под воздействием стресса, поскольку стрессовая ситуация бросает вызов вере (убеждению), включенной в ресурс (например, вере в собственную компетентность), и, возможно, энергии и мотиву, необходимым для того, чтобы применить этот ресурс. В контексте стрессоустойчивости психологический конструкт веры

рассматривается как важнейший поддерживающий и «динамизирующий» личностный ресурс. Сама по себе вера в то, что всегда можно положиться на внешнюю (межличностную, социальную, космическую, высшую божественную) поддержку помогает сохранять мужество и стойкость перед лицом жизненных испытаний. Чем меньшим мужеством и верой в собственные силы обладает человек, тем больше его потребность в вере в помощь извне. Потеря «душевных» и социальных ресурсов, потеря субъективного благополучия — это путь к выгоранию и потере здоровья личности [25].

В связи с вышеизложенными взглядами на ресурсы человека научный и практический интерес представляет, на наш взгляд, изучение личностных смыслов в аспекте противодействия профессиональному выгоранию. В нашем исследовательском коллективе* была проведена работа по изучению ресурсов противодействия синдрому профессионального выгорания среди специалистов педагогической профессии — учителей, преподавателей высшей школы и воспитателей детских садов.

Личностный смысл, по определению А. Н. Леонтьева, представляет собой «индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых развертывается ее деятельность» [28]. По его мнению, личностные смыслы жизни человека находятся в трех временных модусах — прошлом, настоящем и будущем. В случае преобладания одного из модусов «происходит сужение внутреннего мира личности и ограничение горизонта ее экзистенциального видения». Потеря смыслов будущего приводит человека к тому, что он ощущает себя «заброшенным», его внутренний мир сужается, «возможности развития остаются за горизонтом его видения, нарушается осмысленность, направленность, временная перспектива собственной жизни». Потеря смысла настоящей жизни ведет к «размыванию смысла жизни в переживаниях её эмоциональной насыщенности и удовлетворенностью самореализацией». Утрата смыслов в модусе прошлого отражает неудовлетворенность человека продуктивностью и осмысленностью прожитой частью своей жизни. По мнению ряда исследователей [29; 30], к высшему уровню генерализации личностных смыслов относятся смысложизненные ориентации. Их функция заключается в интеграции и дифференциации смыслов нижеположенных уровней: биологически обусловленных, ситуативных, личностных.

Поскольку смысложизненные ориентации человека не исчерпываются одной, хотя бы и очень важной, идеей, жизненной целью, а представляют собой структурную иерархию «больших» и «малых» смыслов, В. Э. Чудновский рассматривает их как особое психическое образование, характеризующееся своей адекватностью, оцениваемой по двум признакам: реалистичности и конструктивности. *«Реалистичность»* смысла жизни есть соответствие смысла жизни, с одной стороны, наличным, объективным условиям, необходимым для его реализации, с другой — индивидуальным возможностям человека. *«Конструктивность» смысла жизни* — характеристика, отражающая степень его позитивного (или негативного) влияния на процесс становления личности и успешность деятельности человека [31].

В зависимости от локализации смысла определяется тип актуального смыслового состояния, который выражается в стратегии решения жизненных задач. Способность человека анализировать и обобщать актуальные смыслы (т. е. значения прошлого и на-

* В составе коллектива: А. Н. Густелева, А. Ю. Бойцова.

стоящего) и формировать жизненные цели (т. е. проектировать будущее) является показателем целостности его Я-концепции.

По мнению А. В. Серого, актуальные смысловые состояния отличаются синхронизацией личных смыслов во временных локусах. Данные состояния — «механизм синхронизации временных локусов и генерализации смыслов нижних уровней в более сложную структуру» [29].

В контексте инструментального подхода к ресурсам человека способность к нахождению и сохранению смыслов в жизненных ситуациях разной степени трудности представляет собой неисчерпаемый источник когнитивно-смысловых ресурсов человека как субъекта жизни и развития.

Основной гипотезой наших исследований, проведенных в нескольких независимых выборках, выступило предположение, что личностные смыслы высокого уровня генерализации в виде смысложизненных ориентаций и адекватных актуальных смысловых состояний могут противодействовать профессиональному выгоранию.

Для решения поставленных исследовательских задач был использован комплекс методик, который включал в себя: тест смысложизненных ориентаций, адаптированный Д. А. Леонтьевым [32]; модификацию теста СЖО для диагностики актуальных смысловых состояний, валидизированную А. В. Серым и А. В. Юпитовым [33]; опросник психического выгорания [34].

В группе воспитателей-педагогов детских образовательных учреждений в количестве 50 человек был поведен корреляционный анализ между показателями личностных смыслов и синдрома профессионального выгорания. В результате были обнаружены статистически значимые корреляции между показателями. В частности, обнаружено следующее.

Эмоциональное истощение отрицательно коррелирует с общим показателем осмысленности жизни ($r = –0{,}66$, $p < 0{,}01$), с жизненными целями ($r = –0{,}614$, $p < 0{,}01$), процессом жизни ($r = –0{,}724$, $p < 0{,}01$), результативностью жизни ($r = –0{,}679$, $p < 0{,}01$), локус контролем ($r = –0{,}576$, $p < 0{,}01$), локус контролем — жизнь ($r = –0{,}632$, $p < 0{,}01$). Это означает, что слабо выраженные личные смыслы во всех трех временных локусах способствуют эмоциональной усталости и опустошенности. Чем больше неудовлетворенность жизнью в настоящем, прошлом и будущем, меньше смыслов и ориентации на будущее, тем слабее убежденность в собственных силах, в концепции сознательного контроля своей жизни.

Деперсонализация (дегуманизация коммуникаций) отрицательно коррелирует с общим показателем осмысленности жизни ($r = –0{,}554$, $p < 0{,}01$), с жизненными целями ($r = –0{,}523$, $p < 0{,}01$), процессом жизни ($r = –0{,}537$, $p < 0{,}01$), результативностью жизни ($r = –0{,}58$, $p < 0{,}01$), локус контролем ($r = –0{,}496$, $p < 0{,}01$), локус контролем — жизнь ($r = –0{,}475$, $p < 0{,}01$). На основании данных связей можно предполагать, что чем меньше удовлетворяющих личные потребности смыслов осознает человек в прошлом, настоящем и будущем периодах своей жизни, чем больше убежденности в предопределенности собственной судьбы и невозможности изменить что-то в будущем, тем сильнее проявляются негативизм, циничность установок и чувств по отношению к другим людям (деперсонализация). В качестве «буферных» факторов против деперсонализации могут выступать когнитивно-смысловые ресурсы как способности и усилия по нахождению личных смыслов во всех временных локусах жизни.

Редукция персональных достижений положительно коррелирует с общим показателем осмысленности жизни (r = 0,63, p < 0,01), с жизненными целями (r = 0,548, p < 0,01), процессом жизни (r = 0,634, p < 0,01), результативностью жизни (r = 0,577, p < 0,01), локус контролем (r = 0,513, p < 0,01), локус контролем — жизнь (r = 0,491, p < 0,01). Это означает, что чем ниже удовлетворенность собственной жизнью, меньше значимых смыслов в прожитой части жизни и сильнее убежденность в невозможности изменить все в будущем, тем сильнее переживание нереализованности и неуспешности своей жизни, которое проявляется в редуцировании личных достижений.

Интегральный показатель выгорания отрицательно коррелирует с общим показателем осмысленности жизни (r = –0,742, p < 0,01), с жизненными целями (r = –0,689, p < 0,01), процессом жизни (r = –0,735 , p < 0,01), результативностью жизни (r = –0,74, p < 0,01), локус контролем (r = –0,648, p < 0,01), локус контролем — жизнь (r = –0,648, p < 0,01). Это говорит о том, что чем сильнее чувство неудовлетворенности прошлой и настоящей жизнью, чем больше убежденность в собственном бессилии что-либо изменить в будущем, тем сильнее выражены признаки синдрома профессионального выгорания. Очевидно, хорошо осознаваемые личные смыслы в прошлом, настоящем и будущем, признание возможности управления и контроля своей жизни могут выступать в качестве «буферов» синдрому выгорания.

Аналогичные корреляции были обнаружены в группе учителей в количестве 167 человек с педагогическим стажем более 2-х лет, возраст от 21 до 65 лет [35; 36]. Данные, представленные в табл. 1, могут говорить о том, что эмоциональному истощению, деперсонализации и редукции личных достижений противодействуют личные смыслы будущего (цель), настоящего (процесс), прошлого (результат), контролируемости «Я» (локус Я) и своей жизни (локус жизни).

Таблица 1. **Значимые корреляции показателей личных смыслов и профессионального выгорания (p < 0,005)**

Показатели личных смыслов	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Смыслы будущего (Цель)		–0,25	0,23
Смыслы настоящего (Процесс)	–0,40	–0,24	0,44
Смыслы прошлого (Результат)	–0,29	–0,34	0,46
Контролируемость Я (Локус-Я)	–0,28	–0,27	0,38
Контроль жизни (Локус жизнь)	–0,31	–0,28	0,35

Мы полагаем, что наполнение смыслом будущего представляет собой когнитивно-мотивационный ресурс человека. Чем сильнее актуализированы смыслы жизни в настоящем временном континууме, тем больше учителя сориентированы на процесс жизни, живут по принципу «здесь и теперь», получая удовлетворение от настоящего. Позитивное восприятие настоящего периода своей жизни позволяет учителям сохранять психоэнергетические силы, эмоциональную стабильность и ресурсное жизнеобеспечение в настоящем времени. Отношение к настоящему своей жизни как к интересному и наполненному смыслом периоду может быть отнесено к рефлексивным ресурсам человека. Позитивная оценка личных достижений в прошлом, отношение

к прошлому как к периоду, способствующему самореализации и обретению полезного профессионального опыта, — это когнитивно-смысловые ресурсы. Позитивные смыслы прошлого помогают воспринимать настоящее и будущее в более оптимистичном ракурсе, тем самым способствуют более низкой психической напряженности (стрессу) и меньшему риску развития синдрома выгорания.

Итак, корреляционный анализ смысловых переменных и признаков выгорания показал, что чем больше учителя ценят свою жизнь в настоящем, прошлом и будущем, признают единство смысложизненных ориентаций в трех временных модусах, умеют планировать свое будущее, ценить настоящее и прошлое, стремятся контролировать свою жизнь, тем меньше они подвержены профессиональному выгоранию.

Подтверждение выдвинутой гипотезе было обнаружено при сравнении учителей с низким и высоким уровнем выгорания по актуальным смысловым состояниям. Среди учителей с низко выраженным выгоранием значительно чаще наблюдались состояния высокой синхронизации смыслов в трех временных локусах — прошлом, настоящем и будущем. Очевидно, данные смысловые состояния обладают определенным регуляторным ресурсом и выполняют буферную роль в развитии синдрома выгорания.

Заключение

Высокий уровень смысложизненных ориентаций и актуальных смысловых состояний как отражение синхронизации смыслов во временных локусах прошлого, настоящего и будущего представляет собой факторы противодействия развитию синдрома выгорания. К когнитивно-смысловым ресурсам относятся также локус контроля — «Я» и локус контроля своей жизни как смысловые конструкты убежденности в возможности взаимовлияний в системе «человек-ситуация».

Признание своих прошлых достижений, ценности и важности настоящего периода жизни, умение моделировать будущее с учетом накопленного жизненного опыта, быть не пассивной жертвой, а творцом своей жизни представляют собой важные ресурсы субъекта профессиональной деятельности, которые позволяют ему сохранить радость труда и не испытывать симптомы профессионального выгорания.

Подводя итог изложенным выше фактам можно заключить, что когнитивные усилия по осмыслению своей жизни, умение найти смыслы в прошлом, настоящем и будущем времени, гармонизация этих смыслов, очевидно, выступают в качестве специфических субъектных когнитивно-смысловых инструментов противодействия стрессорам различных жизненных ситуаций, в том числе и стрессорам профессиональной деятельности. Чем выше выражена субъектность как активность духовно-смысловой жизни человека и сбалансированность (синхронизация) личностных смыслов в различных жизненных сферах и временных модусах, тем большими ресурсами обладает человек для преодоления стрессогенных ситуаций, тем меньше риск развития негативных последствий стрессов, в том числе риска развития синдрома выгорания.

Личностные смыслы — это особая категория ресурсного обеспечения жизнедеятельности человека при его взаимодействии со стрессовыми ситуациями. Посредством внесения своего смысла в трудные социальные ситуации человек получает возможность нового видения этих ситуаций и задействования новых ресурсов для совладания с ними. В зависимости от локализации наиболее важных персональных смыслов в модусах социального и временного пространства фиксируется тип актуального смыс-

лового состояния, который обусловливает различные стратегии решения жизненных задач или избирательность копинг-стратегий. Способность человека анализировать, находить, обобщать актуальные смыслы и формировать новые жизненные цели (т. е. проектировать будущее) является показателем целостности и силы его Я-концепции. В этом контексте смысложизненные ориентации и смысловые состояния — это формирующиеся в онтогенезе психические конструкты или ресурсы субъекта жизнедеятельности как метавозможности психической саморегуляции человека.

Активизация смысловых ресурсов и соответствующих стратегий преодоления стрессогенных ситуаций и обстоятельств, возможно, выполняет буферную функцию по отношению к ним, способствует снижению психологического стресса и его негативным последствиям в виде хронических стресс-синдромов.

Литература

1. *Орёл В. Е., Картавая Е. С.* Синдром психического выгорания в континиуме психических состояний: сравнительный анализ // Психология психических состояний. Казань, 2006.
2. *Орёл В. Е.* Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. … доктора психол. наук. Ярославль, 2005.
3. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2003. № 2.
4. *Водопьянова Н. Е., Серебрякова А. Б., Старченкова Е. С.* Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 6. 1997. Вып. 2 (№ 13). С. 84–90.
5. *Виданова Ю. И.* Психическое выгорание в процессе профессионализации административных работников // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 6. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. 2007. Вып. 4. С. 364–369.
6. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов различных профессий: сб. статей / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного. Курск, 2008.
7. *Леонова А. Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
8. *Леонова А. Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 75–85.
9. *Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
10. *Абабков В. А., Перре М.* Адаптация к стрессу. СПб., 2004.
11. *Абульханова К. А.* Стратегия жизни. М., 1991.
12. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. № 1. Т. 15. С. 3–18.
13. *Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
14. *Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Издво ИП РАН, 2003.
15. *Моросанова В. И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 5–17.
16. *Бодров В. А.* О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса // Психология субъекта профессиональной деятельности: сб. научных трудов / под ред. В. А. Барабанщикова и А. В. Карпова. М.; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 98–117.
17. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. СПб., 2001.
18. *Снетков В. М.* Монистическая парадигма глобального человекознания (как развитие идей Б. Г. Ананьева) // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 6. 2008. Вып. 1.

19. *Hobfoll St.E.* Stress, Culture and Community. N.Y., 1998.

20. *Hobfoll St.E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524

21. *Мальцева Н.В.* Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: дис. … канд. психол. наук. Екатеринбург, 2005.

22. *Pines A.M., Aronson E., Burnout K. D.* From Tedium to Personal Growth. New York: Free Press. 1981.

23. *Калинаускас И.* Жить надо! СПб, 2003.

24. *Bandura A.* Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.

25. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.

26. *Старченкова Е.С.* Психологические факторы профессионального выгорания (на примере деятельности торгового агента): дис. … канд. психол. наук. СПб., 2002.

27. *Hobfoll S.E., Lerman M.* Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness // American Journal of Community Psychology. 1989. Vol. 16.

28. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. М.: Смысл, 1999.

29. *Серый А.В.* Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002.

30. *Чудновский В.Э.* О некоторых прикладных аспектах проблемы смысла жизни // Мир психологии. 2001. № 2. С. 82—89.

31. *Чудновский В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74–80.

32. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентации. М., 1992.

33. *Серый А.В.* Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация).

34. *Водопьянова Н.Е.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек». // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова, СПб., 2001.

35. *Водопьянова Н.Е., Густелева А.Н.* Личные смыслы как факторы противодействия синдрому профессионального выгорания. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции «Психология психических состояний: теория и практика». Казань, 2008.

36. *Густелева А.Н.* Смысложизненные ориентации учителей с разным уровнем выгорания // Известия РГПУ. 2008. Апрель.