

сти в рамках психологического сопровождения деятельности спортсменов и тренеров по спорту; осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в подготовке спортсменов и тренеров; прогнозирования типа самореализации личности тренеров и спортсменов на основе изучения их личностных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев. – М. : Наука, 1973. – 320 с.
2. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 247 с.
3. Серова, Л.К. Психодрама личности спортсмена-игровика / Л.К. Серова // Вестник Балтийской Академии. – СПб., 1996. – Вып. 6. – С. 67-69.
4. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
5. Цырева, Л.А. Самореализация личности как предмет философского исследования : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Цырева Л.А. – М., 1992. – 19 с.

REFERENCES

1. Ananyev, B.G. (1973), *Some problems of psychology adult*, publishing house “Science”, Moscow.
2. Korostyleva, L.A. (2005), *Psychology of self-realization of the personality: difficulties in professional sphere*, publishing house “Herzen University”, St. Petersburg.
3. Serova, L.K. (1996), “Psychodrama of the identity of athlete-player”, *Messenger of the Baltic Academy*, Issue 6, pp. 67-69.
4. Stambulova, N.B. (1999), *Psychology of sports career: Manual*, publishing house “Career center”, St. Petersburg.
5. Tsyreva, L.A. (1992), *Self-realization of the personality as subject of philosophical research*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: lidia.serova@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.09.2014.

УДК 159.9

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЭКОЛОГОВ В СВЕТЕ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ В.Н. МЯСИЩЕВА

Владимир Юрьевич Слабинский, кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник,

Научно-клинический и образовательный центр «Психотерапия и клиническая психология» Санкт-Петербургского государственного университета,

Надежда Михайловна Воищева, заместитель руководителя,
Некоммерческое партнерство «Петербургская школа психотерапии и психологии отношений», Санкт-Петербург

Аннотация

В статье приводятся результаты оригинальных экспериментальных исследований 2010-2014 годов. Впервые исследованы взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик, проявляющихся в профессиональной деятельности экологов и профессионального выгорания (ПВ) в свете психологии отношений В.Н. Мясищева. Объект исследования: 80 профессиональных экологов: мужчин – 25, женщин – 55, в возрасте (36,1±13,3) года. Стаж работы по специальности составил (10,3±9,8) года. Использовались следующие методики: 1) тест Маслач–Джексона (МВИ) адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; 2) шкала организационного стресса Маклина; 3) опросник В.Ю. Слабинского БАК-конфликт; 4) шкала стратегий преодоления стрессовых ситуаций

(SACS) С. Хофболла; 5) тест антиципационной состоятельности (ТАС) В.Д. Менделевича; 6) 5-факторный опросник личности («5PFQ», разработанный Х. Тсуйи); 7) методика изучения профессиональной идентичности (МИПИ) Л.Б. Шнейдер; 8) уровень соотношения «ценности» и «доступности» Е.Б. Фанталовой; 9) опросник «Проактивное совладающее поведение» адаптация Е.С. Старченковой. У 20-30% обследованных экологов по отдельным субшкалам отмечаются психологические детерминанты ПВ, а по интегральному показателю ПВ – у 50%. Выявлено, что для профилактики профессионального выгорания экологам целесообразно развивать на тренингах общительность и чувство времени, улучшать качество взаимоотношений со значимыми другими. Развитие «чувства времени» положительно взаимосвязано с асертивностью и со способностью предвосхищать потенциальные стрессоры (превентивным преодолением и антиципационной состоятельностью) и уменьшает необходимость использования такой неконструктивной копинг-стратегии как «избегание». Чем лучше развито чувство времени, тем выше уровень сопротивляемости организационному стрессу и больше шанс достижения позитивного статуса профессиональной идентичности. Обоснована необходимость учета особенностей отношений личности, как детерминант профессионального выгорания при разработке тренингов, направленных на повышение эффективности профессиональной деятельности и профилактику эмоционального истощения и деперсонализации.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, экологи, стресс, отношения личности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.09.115.p207-217

**INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF BURNOUT AMONG
THE ENVIRONMENTALISTS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGY OF
ATTITUDES BY V.N. MYASISCHEV**

*Vladimir Yuryevich Slabinsky, the candidate of medical sciences, senior research associate,
Scientific and Clinical and Educational Center “Psychotherapy and Clinical Psychology” of St.
Petersburg State University,
Nadezhda Mikhaelovna Voishcheva, the deputy head,
Non-profit partnership “Petersburg School of Psychotherapy and Psychology of the Relations”,
St. Petersburg*

Annotation

This article describes the results of the original experimental research of 2010-2014 years. Also it investigates the correlations between the individual psychological characteristics manifesting in the professional environmentalists activity and burnout from the point of view of psychology of attitudes by V.N. Myasishev. Subject of inquiry – 80 professional environmentalists: men – 25, women – 55 in the age of (36.1±13.3) years. Work experience – (10.3±9.8) years. Following techniques were used: 1) Maslach Burnout Inventory adapted by N.E. Vodopyanova and E.S. Starchenkova; 2) Organizational stress scale by Macklin; 3) BAC-conflict questionnaire by V.U Slabinsky; 4) Strategic Approach To Coping Scale (SACS) by Hobfoll; 5) Test of anticipation competence (TAC) by V.D. Mendelevich; 6) Technics of professional identity research (PIRT) by L.B. Shnaider; 7) Level of correlation between value and availability by E.B. Fantalova; 8) Proactive Coping Inventory by Aspinwall, Schwarzer, Taubert adapted by E.S. Starchenkova. 20-30 per cent of the environmentalists examined with some subscales have psychological determinants PV, and 50 per cent have integral index. The prevention of burnout among the environmentalists includes the improving of the sociability, sense of time and attitudes with significant other. The development of time sense is positively connected with assertiveness and capability of the potential stress-factors anticipation (preventive overcoming and anticipation competence) and minimizes the necessity in using such non-constructive coping-strategy as “avoidance”. High development of time-sense promotes high level of organization stress resistance and gives more chances to reach positive status of professional identity. Special features of the personal relations as burnout determinant must be taken in account in development of the trainings that improve effectiveness of the professional activity and prevent emotional exhaustion and depersonalization.

Keywords: burnout, environmentalists, stress, attitudes.

ВВЕДЕНИЕ

В генезе синдрома профессионального выгорания (ПВ), помимо прочих, выделяют индивидуально-психологические характеристики [2, 4, 6, 10]. Представляется важным выделить значимые взаимосвязи личностных особенностей, описанных в русле психологии отношений и конструктов, описывающих синдром ПВ. В связи с этим для смыслового наполнения психологических конструктов «отношение» и «выгорание» актуальным является выявление корреляционных связей между психологическими тестами, разработанными для изучения системы отношений по В.Н. Мясищеву, и другими индивидуально-психологическими тестовыми методиками, использующимися в исследованиях ПВ.

В.Н. Мясищев характеризовал личность, как высшее интегральное понятие, понимая под этим, прежде всего, систему отношений человека. В психологическом анализе эту систему можно дифференцировать на бесконечное количество отношений личности к различным предметам действительности, но как бы в данном смысле эти отношения частичны ни были, каждый из них всегда остается личностным. В.Н. Мясищев выделял три основных кластера (типа) отношений: к себе; к миру; к другому [7]. Нарушения в конкретном кластере отношений понимаются как манифестация внутриличностного конфликта: «базовый конфликт» – нарушения отношения к себе; «актуальный конфликт» – нарушение отношения к миру; «ключевой конфликт» – нарушенные взаимоотношения с другими.

Для исследования и описания отношения к себе используется модель «идентификации». Считается, что в норме человек в течение всей своей жизни развивается как личность посредством интеграции в процессе самопознания новых идентичностей в четырех личностных сферах: Я (мужские и женские архетипы) – самооценка; Ты – отношения в диаде; Мы – отношения в группе принадлежности; Пра-мы – отношение к роду: предкам и потомкам (коллективное бессознательное). Для исследования и описания отношения к миру используется модель «гармонии». Подразумевается, что человек реализуется посредством жизнедеятельности в четырех сферах: «телесности», «результативности», «социальности», «духовности». Дисгармоничность жизнедеятельности проявляется в реакциях дезадаптации. Для исследования и описания отношения к другому (взаимоотношения) используется модель характера, в которой развивается идея А.Ф. Лазурского о том, что каждый человек рождается с определенными задатками (наклонностями), из которых в течение жизни развиваются актуальные способности, совокупность которых понимается как характер. По выражению В.Н. Мясищева: «Характер – это своеобразие человеческой личности. Говоря о том или ином индивиде, мы, в сущности, отражаем его в основных типических чертах, характеризуем исследуемого не бесконечным количеством создающих ее своеобразие признаков, но определением в общих понятиях ее существенных черт. Вторым не менее значимым пунктом характерологической позиции является ее генетизм». Данные представления развивают научную традицию, которую можно проследить в большом количестве работ европейских психологов и философов, традицию, заложенную в учении о добродетелях Аристотеля. «Добродетель – мера, золотая середина между двумя крайностями: избытком и недостатком; это «способность поступать наилучшим образом во всем, что касается удовольствий и страданий, а порочность – это ее противоположность»; это внутренний порядок или склад души, который обретается человеком в сознательном и целенаправленном усилии». Так, скажем, «мужество – это середина между отвагой и трусостью; щедрость – середина между мотовством и скупостью; величавость – середина между спесью и приниженностью; стыдливость – середина между бесстыдством и робостью» [7]. Использование результатов, полученных не только при помощи тестов, направленных на изучение профессионального выгорания, но и индивидуально-психологических характеристик представляется важным для повышения эффективности тренингов профилактики ПВ [3].

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДИКА

Объект исследования составили 80 профессиональных экологов: мужчин – 25, женщин – 55, в возрасте $(36,1 \pm 13,3)$ года – лица с высшим экологическим образованием, работающих по специальности в сфере экологии или охраны окружающей среды. Стаж работы по специальности составил $(10,3 \pm 9,8)$ года.

Для определения степени выраженности показателей ПВ и индивидуально-психологических характеристик у экологов применили следующие методики:

1) опросник Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой «Профессиональное выгорание», разработанный на основе модели Маслач–Джексон (МВІ) [2, 13];

2) шкалу организационного стресса Маклина (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [1];

3) опросник В.Ю. Слабинского БАК-конфликт, созданный на базе Висбаденского опросника Н. Пезешкиана, Х. Дайденабаха [7]. Опросник БАК-конфликт является одной из трех существующих в настоящее время тестовых методик, позволяющих исследовать и описывать систему отношений личности по В.Н. Мясищеву;

4) шкалу стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хофболла (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [2];

5) тест антиципационной состоятельности (ТАС) В.Д. Менделевича [5];

6) 5-факторный опросник личности («5PFQ», разработанный Х. Тсуйи) в адаптации А.Б. Хромова [11];

7) уровень соотношения «ценности и доступности» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой;

8) методику изучения профессиональной идентичности (МИПИ) Л.Б. Шнейдер;

9) опросник «Проактивное совладающее поведение» (ПСП) (в адаптации Е.С. Старченковой).

Для анализа, выявленных взаимозависимостей использовали корреляционный анализ Спирмена. В статье представлены $(M \pm \sigma)$ и значимые коэффициенты корреляции при $p < 0,05$ и $p < 0,001$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ АНАЛИЗ

В таблице 1 представлены средние показатели ПВ по опроснику ПВ у экологов. При подсчете интегрального показателя ПВ использован алгоритм Н.Е. Водопьяновой [1, 2]. Результаты теста ПВ оказались сопоставимы с результатами полученными нами ранее [9]. Можно полагать, что у 20-30% обследованных экологов по отдельным субшкалам отмечаются психологические детерминанты ПВ. А по интегральному показателю ПВ – у 50%. Значимых коэффициентов корреляции между стажем работы или возрастом и данными субшкал не выявлено.

Таблица 1

Данные опросника ПВ

Шкала	Балл
Эмоциональное истощение (ЭИ)	$20,8 \pm 8,9$
Деперсонализация (Д)	$8,9 \pm 5,6$
Профессиональная успешность (ПУ)	$30,2 \pm 5,8$
Профессиональное выгорание (ПВ)	$6,9 \pm 2,6$

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить значимые коэффициенты корреляции между субшкалами теста ПВ и некоторыми субшкалами теста БАК-конфликт (таблица 2).

По группе экологов в кластере «отношение к другому» выявлена отрицательная взаимосвязь между «аккуратностью» и «эмоциональным истощением» ($r = -0,24$; $p < 0,05$). Более аккуратные люди чаще действуют по инструкции и допускают меньше технических ошибок, соответственно более экономно расходуют свои силы и в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию. Так же отрицательно коррелируют с «эмоциональным истощением» такие черты характера как: «чувство времени» ($r = -0,43$;

$p < 0,001$), «общительность» ($r = -0,34$; $p < 0,05$), «оптимизм» ($r = -0,27$; $p < 0,05$). «Пунктуальность» имеет положительную корреляцию с «эмоциональным истощением» ($r = 0,36$; $p < 0,05$), что подтверждает выводы G.L. Lavigne, J. Forest и L. Crevier-Braud (2012) о важной роли «чрезмерной увлеченности» в генезе ПВ [12]. Согласно толковому словарю русского языка Ушакова, пунктуальность – это «крайняя аккуратность, систематичность, неотступное следование каким-либо правилам, условиям». Чрезмерно пунктуальные люди очень требовательны к себе и к другим, ригидны в своем поведении, со стороны воспринимаются как равнодушные (неотзывчивые), что ведет к возникновению конфликтов с коллегами.

Таблица 2

**Ранговые коэффициенты корреляции показателей
по шкалам тестов ПВ и БАК-конфликт ($p < 0,05$; * $p < 0,001$)**

Конфликт	Опросник БАК-конфликт	Опросник MBI			
		ЭИ	Д	ПУ	ПВ
Ключевой	Аккуратность	-0,24			-0,37
	Чистоплотность				
	Пунктуальность	0,36	0,30		0,33
	Вежливость				
	Искренность				
	Усердие			0,32	-0,25
	Обязательность		-0,29	0,26	-0,23
	Бережливость				
	Послушание				
	Справедливость		0,26		0,23
	Верность				
	Терпение				
	Чувство времени	-0,43*	-0,33	0,32	-0,39*
	Общительность	-0,34	-0,23	0,46*	-0,48*
	Доверие		-0,30	0,28	-0,28
	Оптимизм	-0,27		0,29	-0,35
Актуальный	Нежность				
	Толерантность			0,26	
	Мировоззрение				
	Телесность / Индивидуальность	0,56*	0,42*	-0,32	0,50*
Базовый	Результативность				
	Социальность				
	Духовность			0,37	-0,31
	Я-женское				-0,27
	Я-мужское				
	Сфера Ты	-0,31	-0,32	0,32	-0,42*
	Сфера Мы				
	Сфера Пра-мы	-0,25	-0,26		-0,25

В кластере отношения к себе с «эмоциональным истощением» отрицательно связаны «сфера Ты» ($r = -0,31$; $p < 0,05$) и «сфера Пра-мы». Показатель «сфера Ты» отражает умение человека выстраивать долгосрочные конструктивные отношения в диаде, стремление к единству. «Сфера Пра-мы» – это сфера, связанная с осмысленностью жизни, устойчивостью мировоззрения.

В кластере отношения к миру «эмоциональное истощение» имеет сильную положительную связь со сферой «Телесности / Индивидуальности» ($r = 0,56$; $p < 0,001$). Субшкала «Телесность / Индивидуальность» имеет градицию от бессимптомности, которая больше свойственна людям с низкими показателями профессионального выгорания, до психосоматики, которая проявляется у выгоревших специалистов.

С «деперсонализацией» в кластере взаимоотношений с людьми положительно коррелируют «пунктуальность» ($r = 0,30$; $p < 0,05$) и «справедливость» ($r = 0,26$; $p < 0,05$). Высокий балл по субшкале «Справедливость» указывает на обостренное чувство спра-

ведливости у респондента. Большая советская энциклопедия так трактует это понятие: «Справедливость – понятие о должном, соответствующее определенным представлениям о сущности человека и его неотъемлемым правам». Проявления несправедливого отношения ведут к деперсонализации и цинизму. Отрицательно с «деперсонализацией» связаны такие черты характера как «обязательность» ($r = -0,29$; $p < 0,05$), «чувство времени» ($r = -0,33$; $p < 0,05$), «общительность» ($r = -0,23$; $p < 0,05$), «доверие» ($r = -0,30$; $p < 0,05$). В кластере отношения к миру «деперсонализация» также проявляется через психосоматику ($r = 0,42$; $p < 0,001$) – «сфера телесность». В кластере отношения к себе «деперсонализация» отрицательно коррелирует со «сферой Ты» ($r = -0,32$; $p < 0,05$) и «сферой Пра-мы» ($r = -0,26$; $p < 0,05$).

«Профессиональная успешность» у экологов в целом связана с проявлением таких черт характера как: «усердие» ($r = 0,32$; $p < 0,05$), «обязательность» ($r = 0,26$; $p < 0,05$), «чувство времени» ($r = 0,32$; $p < 0,05$), «общительность» ($r = 0,46$; $p < 0,001$), «доверие» ($r = 0,28$; $p < 0,05$), «оптимизм» ($r = 0,29$; $p < 0,05$), «толерантность» ($r = 0,26$; $p < 0,05$). В кластере отношения к миру взаимосвязи выявлены с двумя субшкалами: отрицательная с «Телесностью / Индивидуальностью» ($r = -0,32$; $p < 0,05$) и положительная с «Духовностью» ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Субшкала «Духовность» варьирует от прагматичности до бегства в мечты. Профессионально успешные люди более склонны к мечтательности, заглядыванию в будущее, выстраиванию долгосрочных планов, нежели прагматики, живущие сиюминутной выгодой. В кластере отношения к себе выявлена положительная корреляция «профессиональной успешности» и «сферы Ты» ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Профессионально успешные люди обладают навыком устанавливать близкие дружественные взаимоотношения с коллегами по работе и членами семьи, что позволяет в большей степени задействовать внешние ресурсы.

На уровне значимости ($p < 0,001$) с общим баллом по тесту МВИ отрицательно коррелируют такие характерологические шкалы как «общительность» и «чувство времени», а также шкала «Ты», позволяющая проанализировать отношение к себе в процессе взаимодействия со значимым другим. Шкалы «общительность», «чувство времени», «Ты» положительно связаны с «профессиональной успешностью», и отрицательно с другими субшкалами. Можно предположить, что для достижения профессионального успеха и в плане профилактики профессионального выгорания экологам целесообразно развивать самостоятельно или на тренингах такие черты характера как общительность и чувство времени, а также работать над повышением качества интерперсональных отношений со значимыми другими [3].

Шкала «Телесность / Индивидуальность» напротив, имеет положительную корреляцию со шкалами: «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «профессиональное выгорание» и отрицательно со шкалой «профессиональная успешность». Полученные нами результаты подтверждают мнение Sh. Toker, M. Biron (2012), что использование здоровья и телесности в качестве ресурса для достижения профессионального успеха контрпродуктивно и ведет к профессиональному выгоранию [8, 14].

Далее целесообразно рассмотреть смысловое наполнение выделенных выше субшкал теста БАК-конфликт через показатели других методик, широко используемых при анализе ПВ через индивидуально-психологические и поведенческие характеристики [1, 2, 5, 6, 8, 9, 10].

В таблице 3 приведены ранговые коэффициенты корреляции между четырьмя шкалами теста БАК-конфликт, в наибольшей степени коррелирующих с тестом ПВ, и показателями тестов SACS, ПСП, УСЦД, ТАС, Шкала организационного стресса, МИПИ, 5PFQ.

Шкала «Чувство времени/своевременность» имеет высокий коэффициент корреляции с индексом конструктивности по тесту SACS ($r = 0,41$; $p < 0,001$), в том числе за счет степени реализации таких копинг-стратегий как «Ассертивные действия» ($r = 0,41$;

$p < 0,001$) и «избегание» ($r = -0,41$; $p < 0,001$).

Таблица 3

Ранговые коэффициенты корреляции четырех шкал теста БАК-конфликт (наиболее выражено коррелирующих с тестом ПВ) с показателями тестов SACS, ПСП, УСЦД, ТАС, Шкала организационного стресса, Профессиональная идентичность и 5PFQ, ($p < 0,001$)

	Чувство времени	Общительность	Сфера Телесности	Сфера Ты
SACS				
SACS индекс конструктивности	0,41			
SACS 1 Ассертивные действия	0,41	0,49	-0,42	0,37
SACS 6 Избегание	-0,41		0,43	
ПСП				
Превентивное преодоление	0,46			
УСЦД				
Д4 Красота природы и искусства		-0,44		
Д12 Творчество				-0,46
Тест антиципационной состоятельности				
Тест антиципационной состоятельности	0,51		-0,41	
Пространственная АС	0,50	0,37	-0,47	
Шкала организационного стресса				
Шкала организованного стресса	-0,51		0,55	-0,48
Низкий уровень самопознания	-0,46			
Узость интересов	-0,45		0,42	-0,48
Негибкость поведения	-0,50		0,50	
Неактивность и непродуктивность				-0,45
МИПИ				
Профессиональная идентичность	0,39			
5PFQ				
1.3 Общительность		0,51		
1.5 Привлечение внимания		0,45		
1. Экстраверсия		0,45		
2.3 Доверчивость	0,38			
2. Привязанность	0,38			
3.1 Аккуратность	0,48			0,40
3. Контролирование	0,41			
4.2 Напряженность			0,41	
4.3 Депрессивность			0,39	
4. Эмоциональность	-0,38		0,43	-0,43

Толковый словарь Ушакова так трактует своевременность: «своевременный – 1. Предпринятый, сделанный в надлежащее время, вовремя, кстати, соответствующий данному положению, обстановке. 2. Происходящий в назначенное время». Неумение всё делать вовремя, в нужное время приводит к замалчиванию или активному избеганию проблем, вместо их активного решения. Чувство времени имеет тесную связь с такой проактивной копинг-стратегией как «превентивное преодоление» ($r = 0,46$; $p < 0,001$), то есть связано со способностью предвосхищать потенциальные стрессоры и готовить действия по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие, что подтверждается тесной связью с общим показателем антиципационной состоятельности ($r = 0,51$; $p < 0,001$). Чем лучше развито чувство времени, тем выше уровень сопротивляемости организационному стрессу ($r = -0,51$; $p < 0,001$). Своевременность также имеет положительную связь со статусом профессиональной идентичности ($r = 0,39$; $p < 0,001$). Повышение статуса профессиональной идентичности обуславливается, в том числе, и умением вовремя отказаться от неадекватных ситуации моделей поведения или жизненных целей, которые себя не оправдывают, и согласуется с навыком своевременно применять соответствующие обстоятельствам копинг-стратегии. По пятифакторному личностному опроснику «чувство времени» положительно коррелирует с такими факто-

рами как «привязанность» ($r = 0,38$; $p < 0,001$), в первую очередь за счет «доверчивости» ($r = 0,38$; $p < 0,001$), и «контролирование» ($r = 0,41$; $p < 0,001$), прежде всего с таким качеством как «аккуратность» ($r = 0,48$; $p < 0,001$). Суть фактора «контролирование» – волевая регуляция поведения. То есть приложение собственных усилий к развитию такой черты характера как «аккуратность» помогает индивиду развивать и чувство времени. «Эмоциональность» имеет отрицательную корреляцию с «чувством времени» ($r = -0,38$; $p < 0,001$). «Эмоциональность» проявляется в повышенной чувствительности к средовым воздействиям, особенно в стрессовых ситуациях. Время лучше чувствуют эмоционально сдержанные люди.

Общительность у специалистов, работающих в области охраны окружающей среды, является залогом профессиональной успешности. Общительные люди чаще склонны применять такую конструктивную копинг-стратегию как «Ассертивные действия», которая проявляется, в том числе и в умении выражать свои мысли и чувства в социально-приемлемой форме, не унижая при этом достоинства других. У экологов общительность отрицательно коррелирует с доступностью такой терминальной ценности как «красота природы и искусства» ($r = -0,41$; $p < 0,001$). Люди склонные к созерцательности менее общительны, более интравертированы, чем те, кто ориентирован на социум. «Общительность» по тесту БАК-конфликт имеет высокий коэффициент корреляции с фактором «экстраверсия» по пятифакторному личностному опроснику ($r = 0,45$; $p < 0,001$). С «общительностью» также связана пространственная антиципационная состоятельность ($r = 0,37$; $p < 0,001$). Пространственная прогностическая компетентность демонстрирует способность предвосхищать движение предметов в пространстве, упреждать их, координировать собственные движения, проявляя моторную ловкость. Существует множество исследований, посвященных взаимосвязи мелкой моторики и речи у детей. Подобные механизмы у взрослых проявляются через взаимосвязь моторной ловкости и общительности [5, 7, 11].

«Сфера Ты» по тесту «БАК-конфликт» отражает умение человека выстраивать взаимоотношения в диаде. Умение строить Ты-отношения через механизм трансцендирования является основой личностного роста, а так же базисом для умения выстраивать взаимоотношения в группе. Высокие показатели по субшкале «сфера Ты» отражают хорошую сопротивляемость человека к организационному стрессу ($r = -0,48$; $p < 0,001$). Рост показателей в «сфере Ты» может быть обеспечен за счет развития аккуратности ($r = 0,40$; $p < 0,001$) и увеличения эмоциональной стабильности (эмоциональность отрицательно связана со «сферой Ты» $r = -0,43$; $p < 0,001$). «Сфера Ты» имеет отрицательную корреляцию с доступностью «творчества» по методике УСЦД ($r = -0,46$; $p < 0,001$), то есть у экологов, которым хватает ресурса на творческую самореализацию, не хватает времени на выстраивание полноценных Ты-отношений и наоборот крен в сторону чрезмерного «единства» может являться препятствием для проявления творческих способностей.

Тело и собственное здоровье используются в качестве ресурса для достижения профессионального успеха. По М. Буришу [1, 2] на пятой стадии профессионального выгорания возникают психосоматические реакции: снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышение давления, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя. В тесте БАК-конфликт высокие показатели по субшкале «Телесность/ Индивидуальность» являются четким маркером того, что стоит обратить внимание на показатели профессионального выгорания (рис.1). «Телесность / Индивидуальность» по БАК-конфликту имеет тесную корреляционную связь с «эмоциональностью» по пятифакторному личностному опроснику ($r = 0,43$; $p < 0,001$), в том числе с тревожностью, напряженностью, депрессивностью, самокритикой, эмоциональной лабильностью. Экологи с высокими показателями по шкале «телесности» отмечают малую доступность для себя такой терминальной ценности как «здоровье» ($r = -0,24$;

$p < 0,05$). С другой стороны, чрезмерная доступность такой ценности как «активная деятельность жизнь» тоже может являться указателем на слишком активную растрату телесного ресурса – здоровья. В профессиональной деятельности через «тело» выражается кризис профессиональной идентичности, отсутствие или рассогласование значимых для специалиста целей, ценностей и убеждений, обеспечивающих ему чувство направленности и осмысленности жизни. Наиболее часто выгоревшие экологи применяют копинг-стратегию «избегание», не идут на контакт, не стараются найти конструктивное решение проблемы. Свой вклад в психосоматизацию вносят такие индивидуально-психологические особенности личности как чрезмерная пунктуальность, неаккуратность, неискренность, нетерпение, неумение чувствовать время, не толерантность, низкий уровень самопознания, узость интересов, непринятие ценностей других, негибкость поведения и др.

Значимым представляется, что в русле психологии отношений В.Н. Мясищева для профилактики профессионального выгорания и сохранения творческого долголетия индивиду следует гармонично развивать все четыре сферы жизнедеятельности: «Телесность / Индивидуальность», «Социальность», «Духовность», «Результативность». Напротив, чрезмерные усилия на достижение результатов повышают риск профессионального выгорания. Данное положение было подтверждено исследованием Lavigne G.L., Forest J., Crevier-Braud L. (2012) – выгоранию больше подвержены те, кто испытывает «obsessive passion» (чрезмерно выраженную страсть к работе), в меньшей степени выгорают те, у кого отношение к работе гармонично «harmonious passion» [12].

ВЫВОДЫ

Можно полагать, что у 20-30% обследованных экологов по отдельным субшкалам отмечаются психологические детерминанты ПВ, а по интегральному показателю ПВ – у 50%.

При разработке тренингов, направленных на профилактику профессионального выгорания, для повышения их эффективности, важно учитывать результаты личностных опросников, которые позволяют учесть индивидуально-психологические характеристики, обеспечивающие успешность в профессиональной деятельности конкретной профессиональной группы.

По группе экологов выявлено, что свой вклад в увеличение показателя эмоционального истощения вносят такие индивидуально-психологические характеристики личности как неаккуратность, отсутствие чувства времени (не своевременность), замкнутость, пессимизм, чрезмерная пунктуальность, неумение выстраивать конструктивные долгосрочные отношения в диаде, незрелость мировоззрения, что в итоге приводит к психосоматизации.

На углубление «деперсонализации» влияют: чрезмерная пунктуальность, обостренное чувство справедливости, необязательность, отсутствие чувства времени, замкнутость, подозрительность, неумение выстраивать конструктивные долгосрочные отношения в диаде, незрелость мировоззрения, что в итоге тоже ведет к психосоматизации посредством декартовского расщепления.

«Профессиональная успешность» у экологов связана с проявлением таких показателей отношений личности как: усердие, обязательность, чувство времени, общительность, доверие, оптимизм, толерантность, духовность, способность контролировать свои телесные потребности, умение устанавливать близкие дружественные взаимоотношения с коллегами по работе и членами семьи и задействовать внешние людские ресурсы.

Для достижения профессионального успеха, повышения уровня сопротивляемости организационному стрессу и профилактики развития синдрома профессионального выгорания экологам целесообразно развивать самостоятельно или на тренингах такие черты характера как общительность и чувство времени, а также работать над повышением ка-

чества интерперсональных отношений со значимыми другими. Развитие такой черты характера как «Чувство времени/своевременность» положительно взаимосвязано с асертивностью и со способностью предвосхищать потенциальные стрессоры (превентивным преодолением и антиципационной состоятельностью) и уменьшает необходимость использования такой неконструктивной копинг-стратегии как избегание. Чем лучше развито чувство времени, тем выше уровень сопротивляемости организационному стрессу и больше шанс достигнуть позитивного статуса профессиональной идентичности.

В русле психологии отношений В.Н. Мясичева для сохранения профессионального долголетия индивиду следует гармонично развивать все четыре сферы жизнедеятельности: «Телесность/ Индивидуальность», «Социальность», «Духовность», «Результативность». Использование здоровья и телесности в качестве ресурса для достижения профессионального успеха контрпродуктивно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Воищева, Н.М. Специфика разработки тренингов профилактики профессионального выгорания у экологов / Н.М. Воищева, В.Ю. Слабинский // Современное ноосферное мировоззрение и проблема развития образования : материалы Юбилейной межрегиональной научно-практической конференции. – Тверь : СФК-офис, 2013. – С. 20-22.
4. Евдокимов, В.И. Методические проблемы оценки синдрома профессионального выгорания у врачей-травматологов / В.И. Евдокимов, А.И. Губин // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2009. – № 3. – С. 85–91.
5. Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
6. Орел, В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности / В.Е. Орел // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2005. – № 1 (45). – С. 55-62.
7. Слабинский, В.Ю. Характер ребенка: диагностика, формирование, методы коррекции / В.Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и техника, 2012. – 320 с.
8. Слабинский, В.Ю. Профессиональное выгорание у специалистов, оказывающих помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / В.Ю. Слабинский, Е.И. Евдокимов, Б.Н. Ушаков // Вестник психотерапии. – 2012. – № 41 (46). – С. 109–116.
9. Слабинский, В.Ю. Оценка влияния профессиональных стрессоров и проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание экологов / В.Ю. Слабинский, Н.М. Воищева // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2012. – № 4. – С. 103-108.
10. Слабинский, В.Ю. Профессиональное выгорание у пожарных (по данным зарубежных исследований 2006–2012) / В.Ю. Слабинский, Н.М. Воищева, В.И. Евдокимов // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2013. – № 1. – С. 87-95.
11. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности : учеб.-метод. пособие / А.Б. Хромов ; Курганский гос. ун-т. – Курган : [б.и.], 2000. – 23 с.
12. Lavigne, G.L. Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences / G.L. Lavigne, J. Forest, L. Crevier-Braud // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 2012 – Vol. 21, Issue 4. – P. 518–546.
13. Maslach, C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco : Jossey-Bass, 1997. – 186 p.
14. Toker, Sh. Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity / Sh. Toker, M. Biron // Journal of Applied Psychology. – 2012 – Vol. 97. – N 3. – P. 699-710.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. (2009), *Psychodiagnostics of a stress*, publishing house “Piter”, St. Petersburg.
2. Vodopyanova, N.E. and Starchenkova E.S. (2005), *Burning out Syndrome: diagnostics and prevention*, publishing house “Piter”, St. Petersburg, 2005. – 336 pages.
3. Voishcheva, N.M. and Slabinsky, V.Yu. (2013), “Specifics of development of trainings of prevention of professional burning out at ecologists”, *Modern noosphere outlook and a problem a development of education, Materials of Anniversary interregional scientific and practical conference*, publishing house “SFK-office”, pp. 20-22.
4. Evdokimov, V.I. and Gubin A.I. (2009), “Methodical problems of an assessment of a syndrome of professional burning out at traumatologists”, *Medico biological and social and psychological problems of safety in emergency situations*, No. 3, pp. 85-91.
5. Mendelevich, V.D. and Solovyova, S.L. (2002), *Nevrozology and psychosomatic medicine*, publishing house “Medical press inform”, Moscow.
6. Orel, V.E. (2005), “Features of manifestation of psychological burn out in the motivational sphere of personality”, *the Messenger Tomsk State Pedagogical University*, No. 1 (45), pp. 55-62.
7. Slabinsky, V.Yu. (2012), *Character of the child: diagnostics, formation, methods of correction*, publishing house “Science and Equipment”, St. Petersburg.
8. Slabinsky, V.Yu., Evdokimov E.I. and Ushakov B.N. (2012), “Professional burning out at the experts giving help to victims in emergency situations”, *the Messenger of psychotherapy*, No. 41(46), pp. 109-116.
9. Slabinsky, V.Yu. and Voishcheva, N.M. (2012), “Assessment of influence of professional stressor and pro-active coping-behavior on professional burning out of ecologists”, *Medico biological and social and psychological problems of safety in emergency situations*, No. 4, pp. 103-108.
10. Slabinsky, V.Yu., Voishcheva, N.M. and Evdokimov, V I. (2012), “Professional burning out at firefighters (according to foreign researches 2006-2012)”, *Medico biological and social and psychological problems of safety in emergency situations*, No. 1, pp. 87-95.
11. Khromov, A.B. (2000), *Five-factorial questionnaire of the personality*, publishing house “Kurgan State University”, Kurgan.
12. Lavigne, G.L. Forest, J. and Crevier-Braud, L. (2012), “Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences”, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 21, Issue 4, pp. 518–546.
13. Maslach, C. and Leiter, M.P. (1997), *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*, Jossey-Bass, San Francisco.
14. Toker, Sh. and Biron M. (2012), “Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity”, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 97, N 3, pp. 699-710.

Контактная информация: pdpspb@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.09.2014.