

УДК 159.9.07

ВОСПРИНИМАЕМАЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И РЕСУРСООБЕСПЕЧЕННОСТЬ КАК ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

Н.Е. Водопьянова, А.Н. Густелева

Санкт-Петербургский государственный университет

Целью исследования являлось изучение взаимосвязи профессионального выгорания с позитивными убеждениями самоэффективности и ресурсообеспеченности жизненно важными ресурсами. Позитивные убеждения рассматриваются как когнитивные ресурсы саморегуляции субъекта жизнедеятельности. В исследовании приняли участие учителя общеобразовательной школы в количестве 63 человек. В результате исследования подтвердилась гипотеза о том, что позитивные когниции жизнедеятельности противодействуют развитию профессионального выгорания.

Ключевые слова: когнитивные ресурсы, позитивное мышление, профессиональное выгорание (burnout), ресурсообеспечение, субъект жизнедеятельности.

Субъектно-ресурсный подход к противодействию профессиональному выгоранию

Изучение механизмов противодействия профессиональному выгоранию является важным в связи с его негативным влиянием на работоспособность, психологическое благополучие и здоровье субъектов труда, а также в связи с широким распространением данного феномена среди специалистов субъект-субъектных профессий. Профессиональное выгорание понимается нами как системное качество субъекта профессиональной деятельности, приобретенное в результате нарушения взаимодействия в системе «человек–профессия–организация–социум» как следствие инволюции субъектных ресурсов.

Субъективные и объективные (внешне наблюдаемые) признаки выгорания проявляются в негативных эмоциональных переживаниях, психосоматических нарушениях здоровья, в снижении ценностно-смысловых ориентиров относительно работы, в деструктивных отношениях с адресатами профессиональной деятельности (реципиентами) и поведении в рабочих ситуациях.

Выявление интрасубъектных ресурсов устойчивости к выгоранию является актуальным для многих областей науки и практики управления человеческими ресурсами.

С позиций субъектного подхода к человеку ресурсы – это субъектные качества, обеспечивающие достижение целей различных видов деятельности. Ресурсы человека характеризуются разноуровневостью и множественностью. Активность субъекта является динамизирующим фактором системы ресурсов, благодаря которой они активизируются, видоизменяются, прогрессируют или

регрессируют в процессе жизнедеятельности человека. В зависимости от субъектной активности ресурсы вовлекаются, сонастраиваются и развиваются в соответствии с осознаваемыми требованиями профессиональной деятельности, условиями ее выполнения и жизненной позицией (системой личностных убеждений, отношений человека к себе и социальному окружению, готовности реализовать эти отношения в конкретной деятельности).

Самовосприятие и убеждения в возможности самоэффективности входят в сложную структуру жизненной позиции и рассматриваются нами как когнитивные ресурсы диспозиционной регуляции деятельности и поведения личности – субъекта.

Интерес к когнитивно-диспозиционным ресурсам субъектно-личностной регуляции обусловлен предположением о том, что они способствуют устойчивости к профессиональным деформациям, в частности профессиональному выгоранию.

Понятие самоэффективности (self-efficacy) впервые ввел американский психолог А. Бандура в 1970-е гг. XX в. Он определил выявленный феномен как особое мышление, регулирующее целевую активность человека посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов [1]. Дальнейшие исследования показали, что самоэффективность следует рассматривать в ракурсе убежденности [7], веры [6], способности, возможности [5] и т. д. человека, которые он, как правило, проявляет или не проявляет в ходе достижения ожидаемых объектно-субъектных эффектов в деятельности и общении.

Самоэффективность как устойчивая готовность (диспозиция) субъекта к жизненному самопродвижению имеет сложную детерминированность. В качестве источников пополнения самоэффективности ученые называют:

1. Способность субъекта к научению, в результате которого образуется личный опыт;
2. Эмоциональную устойчивость или низкий уровень тревожности. Эмоциональные процессы по-разному обеспечивают самоэффективность. В случае позитивной направленности субъекта деятельности активизируется воодушевление и жажда продуктивной деятельности. При негативной направленности усиливается тревога, скованность, страх и заторможенность;
3. Социальная поддержка от значимых людей в виде одобрения усиливает положительное переживание самоэффективности [10].

При этом социальная поддержка эффективна, если она исходит от значимого лица, поступает своевременно и конгруэнтна ожиданиям. Те или иные обстоятельства обуславливают убежденность (диспозицию) самоэффективности как контроля за течением жизненных условий. Приобретенный положительный или отрицательный личный опыт предопределяет не только смысловые ожидания, но и ожидания частного порядка, имеющие место в профессии и общении.

Осмысление субъектом возможностей самоэффективности активизирует интра- и интересубъектные ресурсы, способствует достижению поставленных целей, формирует позитивное самоотношение. А. Бандура

относит самоэффективность к разряду переменных, которые по своей силе, обобщенности и степени проявления находятся во взаимной зависимости от актуальной ситуации и прежней истории развития индивида. В данном контексте самоэффективность относится к *установочно-ситуационному ресурсу* субъекта жизнедеятельности [3].

Согласно субъектно-ресурсной концепции психической регуляции убеждение человека в возможности собственной эффективности отражает особенности сознательных процессов саморегуляции и может быть отнесено к системным ресурсам субъектно-личностной организации человека. Самоэффективность – когнитивный диспозиционный ресурс, способствующий адаптации и психологическому благополучию субъекта жизнедеятельности [3].

Цель, гипотезы и задачи исследования

Целью исследования являлось изучение взаимосвязи профессионального выгорания с когнитивно-диспозиционными ресурсами в виде позитивных убеждений в самоэффективность и наличия жизненно важных ресурсов на примере учителей общеобразовательной школы. На основании теоретического анализа и обобщения результатов собственных эмпирических исследований была сформулирована гипотеза об обратной зависимости профессионального выгорания от когнитивно-диспозиционных ресурсов: чем больше убежденность в самоэффективности и личной ресурсообеспеченности, тем меньше выражено профессиональное выгорание (больше устойчивость к выгоранию).

Задачами исследования являлось:

1. Выявление взаимосвязи показателей профессионального выгорания с когнитивными ресурсами саморегуляции – воспринимаемой самоэффективностью и жизненно важными ресурсами – ресурсообеспеченностью;
2. Определение влияния убеждений в самоэффективность и ресурсообеспеченности на выраженность профессионального выгорания.

Методы эмпирического исследования

Для оценки когнитивно-диспозиционных ресурсов саморегуляции использовались две методики. Первая – шкала общей самоэффективности, разработанная на основе социально-когнитивной теории А. Бандуры [8]. По мнению А. Бандуры, психологический конструкт самоэффективности – это когнитивная диспозиция, которая проявляется в переживаниях, мыслях и действиях, сказывается на продуктивности субъектов деятельности и поведения. Согласно авторам шкалы самоэффективности показатель общей самоэффективности, является достаточно стабильной характеристикой человека, положительно коррелирует с показателями самоуважения и оптимизма, отрицательно – со значениями общей и ситуативной тревожности, застенчивости и пессимизма [8].

Вторая методика – опросник «Оценка потерь и приобретений ресурсов» (ОППР) – использовалась для определения представлений человека о личном ресурсообеспечении – жизненно важных ресурсах. В соответствии с методикой определялся индекс «ресурсности» как частное от деления суммы баллов «приобретений» (субъективных оценок приобретенных ресурсов) на

сумму баллов «потерь» (субъективных оценок потерянных ресурсов) за прошедший год работы [2; 11].

Для измерения выраженности профессионального выгорания использовался опросник «Профессиональное выгорание» для социологических профессий (Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) – оценивались показатели: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений и стандартизированный интегральный показатель выгорания [4].

Статистическая обработка данных проводилась с использованием возможностей MS Excel и IBM SPSS Statistics 20.

Выборка. В исследовании приняли участие 63 учителя, работающих в общеобразовательных школах Сахалина: 56 женщин, 17 мужчин в возрасте от 25 до 64 лет, стаж работы – от 3 до 40 лет.

Результаты исследования

С помощью коэффициента корреляций Пирсона обнаружены значимые отрицательные взаимосвязи показателей профессионального выгорания с воспринимаемой самооффективностью и индексом «ресурсности» (ресурсообеспеченностью). В частности, высокая отрицательная связь наблюдается между воспринимаемой самооффективностью и эмоциональным истощением. Редукция личных достижений тесно связана с индексом ресурсности: чем выше оценивается ресурсообеспеченность, тем ниже выраженность выгорания по данному фактору (инвертированный показатель). Интегральный показатель профессионального выгорания тесно связан с низкой оценкой ресурсообеспечения. Не обнаружены значимые корреляции возраста ни с одним из исследуемых параметров (табл. 1).

Для регрессионного анализа в качестве независимых факторов были выбраны воспринимаемая самооффективность и индекс «ресурсности». В качестве зависимых факторов – показатели субфакторов и интегральный показатель профессионального выгорания. В ходе множественного регрессионного анализа были обнаружены статистически значимые отрицательные связи эмоционального истощения с показателем самооффективности ($\beta = -,403$) и индексом «ресурсности» ($\beta = -,433$). Вклад этих предикторов объясняет до 43,6% дисперсии (R -квадрат $=,436$). Статистически значимые отрицательные связи деперсонализации с показателем самооффективности ($\beta = -,239$, $p < 0,032$) и индексом «ресурсности» ($\beta = -,471$). Вклад этих предикторов объясняет до 33,5% дисперсии (R -квадрат $=,335$). Статистически значимые положительные связи показателя редукции личных достижений и индексом «ресурсности» ($\beta = ,524$). Вклад «индекс ресурсности» объясняет до 35,8% дисперсии (R -квадрат $=,358$). Статистически значимые отрицательные связи интегрального показателя выгорания с показателем самооффективности ($\beta = -,320$, $p < ,001$) и индексом «ресурсности» ($\beta = -,568$). Вклад этих предикторов объясняет до 51,6% дисперсии (R -квадрат $=,516$) (табл. 2).

Таблица 1

Значимые корреляции показателей профессионального выгорания с воспринимаемой самоэффективностью и ресурсообеспеченностью

Показатели	Самоэффективность	Индекс «ресурсности»	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Интегральный показатель ПВ
Возраст						
Самоэффективность	1	,249*	-,511**	-,356**	-,316*	-,462**
Индекс «ресурсности» (стены)		1	-,533**	-,530**	-,571**	-,648**
Эмоциональное истощение (ЭИ)			1	,622**	,350**	,807**
Деперсонализация (ДП)				1	,420**	,841**
Редукция личных достижений (РЛД)					1	-,668**

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Таблица 2

Результаты регрессионного анализа

Показатели профессионального выгорания	Когнитивно-побуждающие ресурсы	β	Sig
Эмоциональное истощение (стены)	Самоэффективность	-,403	,000
	Индекс «ресурсности» - соотношение оценки потерянных и приобретенных ресурсов	-,433	,000
Деперсонализация (стены)	Самоэффективность	-,239	,032
	Индекс «ресурсности» - соотношение оценки потерянных и приобретенных ресурсов	-,471	,000
Редукция личных достижений (стены)	Самоэффективность	,185	,088

<i>Показатели профессионального выгорания</i>	<i>Когнитивно-побуждающие ресурсы</i>	<i>β</i>	<i>Sig</i>
	Индекс «ресурсности» - соотношение оценки потерянных и приобретенных ресурсов	,524	,000
Интегральный показатель (стены)	Самозффективность	-,320	,001
	Индекс «ресурсности» - соотношение оценки потерянных и приобретенных ресурсов	-,568	,000

Выводы

1. На устойчивость к выгоранию по субфакторам эмоциональное истощение и деперсонализация влияет уверенность в самоэффективности и ресурсообеспеченности.
2. На устойчивость к субфактору редукции личных достижений влияет уверенность в ресурсообеспеченности.
3. На интегральный показатель выгорания влияет уверенность в самоэффективности и ресурсообеспеченности.

Обсуждение результатов исследования

С позиций субъектного подхода убеждения в самоэффективности и ресурсообеспеченности жизнедеятельности представляют собой когнитивно-диспозиционные ресурсы, побуждающие и поддерживающие активность субъекта. Диспозиционные ресурсы формируются в процессе взаимодействия субъекта с реальным миром и опыта жизнедеятельности. В случае позитивного опыта относительно конкретного вида деятельности и общения субъект имеет высокую оценку и ожидания собственной продуктивности. При наличии негативного опыта и отсутствия позитивного подкрепления формируются низкие диспозиции относительно самоэффективности.

Показатель общей самоэффективности и индекс «ресурсности» могут использоваться как индикаторы личного благополучия субъекта жизнедеятельности, а механизмы актуализации позитивных ожиданий успешности как ресурсы субъектно-личностного уровня психической регуляции.

Позитивные убеждения рассматриваются нами как когнитивно-поддерживающие диспозиционные ресурсы саморегуляции субъекта жизнедеятельности.

В ходе исследования подтвердилась гипотеза о том, что когнитивно-диспозиционные ресурсы противодействуют развитию профессионального выгорания.

Психологическая помощь по предупреждению развития профессионального выгорания должна быть направлена на активизацию когнитивно-диспозиционных ресурсов.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
2. Водопьянова Н. Е. Штейн М.В. Опросник потерь и приобретений (ОПП) // Практикум по психологии здоровья / под ред. Никифорова Г.С. СПб., 2003. С. 119-126.
3. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестн. СПб. ун-та. Сер. 12: Психология Социология Педагогика. 2009. Вып. 1, ч. 1. С. 75-87.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий // Вестн. СПб. ун-та. Сер. 12: Психология Социология Педагогика. 2013. Вып. 4.
5. Гайдар К.М. Новые противоречия и проблемы в системе подготовки профессиональных психологов // Психология – XXI век. Роль и место психолога в современном образовательном пространстве / под ред. К.М. Гайдар. Воронеж: ВГУ. 2007. С. 4-14.
6. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Тендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. 2006. № 3. С. 78–85.
7. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–52.
8. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 46–56.
9. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. 84. P. 191-215.
10. Bandura A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism // Self-efficacy: Thought control of action, Schwarzer R (Ed.). Washington, DC: Hemisphere. 1992. P. 335-394.
11. Shteyn M., Vodopianova N., Schumm J.A., Hobfoll S.E., Lilly R. Journal of Community Psychology. The Impact of the Russian Transition on Psychosocial Resources and Psychological Distress. 2003. T. 31. № 2. P. 113-127.

**ACCEPTED SELF-EFFICACY AND RESOURCE-PROVISION AS
BURNOUT'S PREVENTING FACTORS**

N.E. Vodopyanova, A.N. Gusteleva

St. Petersburg State University

The study objective is a research of interaction between the burnout and positive views of self-efficacy and vital resource-provision. The positive views are considered as human self-regulation's cognitive resources. 63 comprehensive schoolteachers took part in the research. In the result, the hypothesis of life activity positive cognitions counteraction to the burnout's development was confirmed.

Keywords: *cognitive resources, positive vision, burnout, resource-provision.*

Об авторах:

ВОДОПЬЯНОВА Наталия Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (194034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9), e-mail: vodop@mail.ru

ГУСТЕЛЁВА Алла Николаевна – кандидат психологических наук, ГОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области», e-mail: llaa15@mail.ru