Терещенко А.М.

Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання

Терещенко Аня Миколаївна, аспірант кафедри загальної психології
Київський Національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

Анотація. В статті розглянуто актуальну проблему оптимізму в умовах професійної діяльності. Проаналізовано основні теоретичні, методологічні та емпіричні підходи до поняття оптимізму особистості. Описано ряд досліджень, що ілюструють роль оптимізму у професійній діяльності. Проведено емпіричне дослідження по встановленню зв'язку між оптимізмом та професійним вигоранням у юристів. Так, виявлено, що оптимізм та активність особистості зменшують ризик професійного вигорання у юристів та сприяють професійній успішності. Зроблено висновок про позитивний вплив оптимізму на професійну діяльність юриста.

Ключові слова: *оптимізм, професійне вигорання,емоційне вигорання, ресурс,успішність*

Вступ. Одним із негативних аспектів розвитку суспільства являється збільшення проблем, які постають перед людиною в професійній діяльності. Інформатизація, стресові ситуації, професійне (емоційне) вигорання - далеко не повний перелік чинників, які негативно впливають на успішність професійної діяльності, її якість і продуктивність, суб'єктивне задоволення працею. А це, в свою чергу, впливає на задоволеність життя в цілому, оскільки професійна діяльність є важливою складовою життєдіяльності людини. Саме тому актуальною проблемою є пошук ресурсів психіки, які б допомагали людині ефективно реагувати на всі виклики сучасного світу. Все частіше дослідники одним із таких ресурсів визначають оптимізм. Зростає актуальність проблеми дослідження оптимізму як психологічного поняття, вивчення особливостей прояву даного феномену, якісних відмінностей в психологічній природі оптимізму. В науковій психології накопичено багато емпіричних фактів про те, що оптимізм сприяє соціальній адаптації, професійній успішності і зберігає психосоціальне здоров'я особистості. Тому дослідження взаємозв'язку вигорання як прояву професійної дезадаптації і оптимізму є актуальним.

Аналіз досліджень та публікацій. Оптимізм являється достатньо новою категорією для вітчизняних та зарубіжних психологічних досліджень. В світовій психологічній науці категорія оптимізму є відносно розробленою, дане поняття активно вивчається наряду з поняттями психологічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя, життєстійкості, надії, щастя, навченої безпорадності.

Українські та російські психологи звернули увагу на проблему оптимізму дещо пізніше. Дослідження оптимізму в СРСР проводилися не стільки в рамках психології, скільки в соціології. У цій сфері поняття особистісного оптимізму стало використовуватися в кінці 1920-х – початку 1930-х років. Психологи в основному фокусували свою увагу на індивідуальних внутрішніх механізмах, що викликають ті чи інші психічні стани, досліджуючи, наприклад, чому один індивід більш оптимістичний, ніж інший. Сучасні українські та російські психологи при дослідженні оптимізму особистості найчастіше спираються на вже сформовані в зарубіжній психології підходи і теорії.

На сьогоднішній день проблема оптимізму розробляється в таких напрямах: оптимізм як копінг-фактор (Н.Є. Водопьянова); взаємозв'язок оптимізму та здоров'я (Дж. Вейлант, К. Петерсон, М. Селігман); роль оптимізму в педагогічній та учбовій діяльності (Г.С. Кожухарь, І. Харченко); оптимізм як професійно важлива якість (Н.Є. Водопьянова); як складова суб'єктивного благополуччя і щастя (М. Аргайл, М.С. Замишляєва, А. Кемпбелл, А. Маслоу, У. Роджерс, М. Чіксентміхай); оптимізм і надія (К. Мудзибаєв, М. Селігман); як індивідуальна властивість (Ч. Карвер і М. Шейер) та ін.. [1, 4, 6, 7, 8, 9]

Уявлення про оптимізм варто розглядати невідривно від психологічної активності особистості. Такий підхід дозволяє вивчити психологічну природу оптимізму, яка проявляється в реальних життєвих ситуаціях, що часто пов'язані з труднощами. В професійній діяльності такі труднощі часто призводять до емоційного вигорання людини.

Під синдромом професійного вигорання розуміються негативні зміни в емоційній і мотиваційно-установчій сфері особистості під впливом професійних стресорів. Кількість досліджень, присвячених проблемі професійного вигорання, постійно збільшується, але залишається недостатньо розробленим питання про те, які ж індивідуальні особливості перешкоджають розвитку даного синдрому. Для вирішення цієї проблеми варто дослідити особистісні ресурси стійкості людини до професійних стресорів. Одним із таких ресурсів стресостійкості, завдяки яким людина конструктивно реагує на постійно виникаючі проблеми, виступає оптимізм.

Відомо, що конкретні особливості певної професії визначають критерії успішної професійної діяльності. Тому не можна стверджувати, що оптимізм як ресурс успішної професійної діяльності є однаково значимим для будь-якої професії. Так, дослідники О.М. Воронін, Є.Л. Ніколаєв, досліджуючи зв'язок оптимізму з професійним самовідношенням лікаря, прийшли до висновку, що оптимістично налаштовані лікарі краще використовують свої професійні навички, а також намагаються розвинути інші навички, необхідні в роботі лікаря. Лікарі-оптимісти краще адаптовані до реалій професійної діяльності. Менш оптимістичні лікарі не прагнуть до саморозвитку у вибраній професії.[5]

Дослідники О.М. Боднар, Г.А. Глотова, Ю.Є. Перунов, вивчаючи оптимізм як фактор, що впливає на успішність у діяльності страхового агента, прийшли до висновку, що оптимізм-складне явище, важливою складовою якого є здатність перебороти стрес (копінг). Також було виявлено позитивну кореляцію між оптимізмом та впевненістю в собі, вмінням зацікавити людину, комунікабельністю. Варто відмітити, що статистично значимих зв'язків між сумою доходів та оптимізмом виявлено не було.[2]

©A. M. Tereshchenko 2015

Дослідниця О.С. Віндекер досліджувала взаємозв'язок мотивації досягнення з показниками оптимізму-песимізму на вибірці студентів вищого та спеціально-технічних навчальних закладів. В результаті порівняльного аналізу виявилось, що існують відмінності між студентами вузу і ліцею по опитувальниках мотивації досягнення. Так, у студентів вузу мотивація досягнення вище. По параметрах оптимізму-песимізму достовірних відмінностей між студентами вузу і ліцею виявлено не було.[3]

У дослідженні, проведеному Н.Є. Водопьяновою серед співробітників інвестиційної компанії (брокери та аналітики) було виявлено: чим вище рівень оптимістичності та активності, тим менше виражене емоційне виснаження, менший ризик вигорання. Аналогічні дані були отримані в групі чоловіків-менеджерів середньої ланки. Менеджери з установкою на високу активність характеризуються більш високим рівнем екстраверсії і менше схильні до редукції персональних досягнень, ніж малоактивні менеджери. Оптимізм корелює з низьким рівнем вигорання, а також – з низьким нейротизмом. Активність пов'язана з екстраверсією. Отже, до факторів антивигорання в даній професійній групі відносяться середній рівень нейротизму, екстраверсія, оптимізм і активність життєвої установки.

Дослідження, проведені на вибірці торгового персоналу також показали, що чим вищий рівень активності і оптимістичності життєвих установок, тим менше емоційне виснаження.

Позитивний вплив оптимізму і активності на стійкість до вигорання було виявлено в працівників банку. За результатами дослідження було виявлено, що в досліджуваній професійній групі спостерігається з віком тенденція до зменшення активності, оптимізм залишається приблизно на тому ж рівні. Окрім того, стаж банківської роботи більше 5 років позитивно впливає на збільшення показника оптимізму. Було зроблено висновок, що на рівень професійного вигорання більший вплив має не стаж чи вік, а ті риси особистості, які визначають позитивність чи негативність відношення до свого життя і роботи. Оптимізм і активність як стійкі особистісні характеристики позитивної життєвої позиції сприяють зниженню ризику професійного вигорання. [4]

Н.Є. Водопьянова робить припущення про те, що дане положення підходить для представників більшості інших професій, що відносяться до типу «людина-людина».

Один із засновників позитивної психології Міхай Чіксетміхай – відомий своїми дослідженнями тем щастя, оптимізму, креативності, стану благополуччя і задоволеності. Однак найбільше відомий завдяки своїй ідеї стану «потоку». Стан потоку – це оптимальний стан внутрішньої мотивації, при якій людина повністю включена в те, що вона робить. Досліджуючи, які люди відчувають цей стан частіше і рідше за інших, і за яких умов людина поринає у «потік», М. Чіксентміхай прийшов до висновку, що стан «потоку» з однаковою частотою відчувають люди як творчих професій – винахідники, художники, скульптори, вчені, так і представники простих, на перший погляд, буденних видів діяльності. Будь-яка людина може налаштувати навіть простий вид діяльності і регулярно поринати у стан «потоку» [9].

У дослідженнях американського психолога М. Селігмана вказується на те, що існує і слабка сторона оптимізму, яка полягає в тому, що оптимістичне мислення пов'язане з недооцінкою ризику. Саме тому оптимісти більш схильні брати участь у різних формах активності, пов'язаної із високим ризиком. Оптимісти мають переваги в тих професіях, де необхідно ризикувати, приймати рішення, бути наполегливим. Особливо яскраво переваги оптимістів проявляються в діяльності страхових агентів. У той же час, песимісти мають більшу ефективність у професіях, що вимагають, перш за все, передбачливості та аналітичності – професія бухгалтера, інженера з техніки безпеки, юриста.[7]

Професія юриста представляє особливий інтерес, оскільки ставить особливі вимоги до психологічного здоров'я спеціалістів, рівень якого впливає на ефективність професійної діяльності. Окрім того, дана спеціальність не покидає верхівку списку найпопулярніших професій в Україні, разом з тим, залишаючись однією з найбільш затребуваних. Це пояснюється тим, що для даної професії необхідні не лише знання й кваліфікація, а й уміння вирішувати нестандартні ситуації, стресостійкість.

Ціль – дослідити зв'язок оптимізму та вигорання як прояву професійної дезадаптації у юристів.

Матеріали та методи. В дослідженні прийняли участь 92 респонденти , що мають вищу юридичну освіту, стаж роботи за юридичним профілем – не менше 1 року (середній вік – 33,8 років, 40,2% – жінки, 59,8% – чоловіки).

Для виявлення професійного вигорання використовувався опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання», який був розроблений на основі трифакторної моделі К. Маслач і С. Джексон і адаптований Н. Водопьяновою та О. Старченковою. Дана методика призначена для діагностики «емоційного виснаження», «деперсоналізації» та «професійних досягнень». Опитувальник складається з 22 тверджень про почуття та переживання, пов'язані з виконанням робочої діяльності. Високі оцінки по субшкалам «емоційне виснаження» та «деперсоналізація» і низькі по шкалі «професійні досягнення» свідчать про наявність високого рівня вигорання. Відповідно, якщо працівник низько оцінює свої досягнення, чим менше задоволений самореалізацією в професійній сфері, тим більше виражений синдром вигорання.

Для вимірювання рівня оптимізму-песимізму було використано шкалу активності та оптимізму Шуллєра та Комуніані (AOS), адаптовану Н. Водопьяновою та М. Штейн. Шкала включає в себе список з 15 тверджень, які дозволяють виділити п'ять типів особистості за рівнем вираженості оптимізму-песимізму та активності-пасивності. Виділяють такі типи особистості: реалісти, активні оптимісти («ентузіасти»), активні песимісти(«негативісти»), пасивні песимісти («жертви»), пасивні оптимісти («лінтяї»).

Тестування проводилось в груповому варіанті в письмовій формі в присутності експериментатора.

Математично-статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою визначення віднос-

них величин, аналізу середніх величин, кореляційного аналізу.

Результати дослідження. В результаті обробки даних опитувальника AOS ми отримали таке співвідношення досліджуваних з різними типами особистості: реаліст – 29 чол.(31,5%), активний оптиміст – 28 чол.(30,4%), активний песиміст – 14 чол.(15.4%), пасивний песиміст – 9 чол.(9,7%), пасивний оптиміст – 12 чол.(13%) (рис.1).

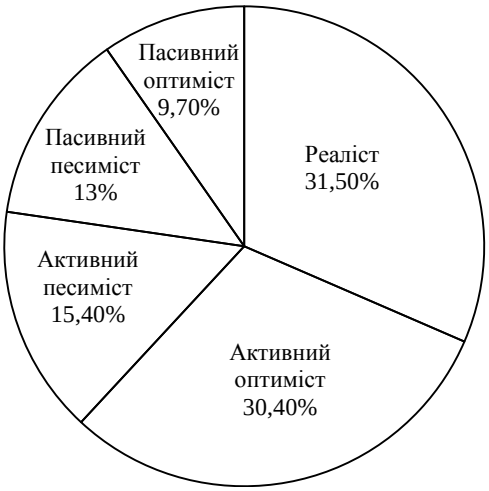

Рис.1. Відсоткове співвідношення типів особистості (за опитувальником AOS)

Таким чином, у вибірці юристів переважають реалісти та активні оптимісти. Психологічний тип «реаліст» здатний адекватно оцінювати ситуацію і співвідносити її з своїми можливостями. Реалісти, як правило, стійкі до психологічного стресу. Активні оптимісти («ентузіасти») вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє,приймають активні дії задля досягнення своїх цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, рідко в поганому настрої. В складних ситуаціях застосовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.

Для підтвердження припущення зв'язку оптимізму та професійного вигорання було застосовано кореляцію Пірсона. Значення коефіцієнта кореляції між шкалою «оптимізм» та шкалою «емоційне виснаження» носить негативний характер ($r = - 0,38$, $p \leq 0,05$): чим вище показник оптимізму, тим нижче показник емоційного виснаження працівника. При низьких показниках оптимізму простежуються високі показники емоційного вигорання. Дещо нижчий зв'язок шкали «активність» та «емоційне виснаження» ($r = - 0,32$, $p \leq 0,05$): при низькій активності простежується високе емоційне виснаження.

Негативна кореляція шкал «оптимізм» та «деперсоналізація» ($r = - 0,28$, $p \leq 0,05$) , та «активність» і «деперсоналізація» ($r = - 0,21$, $p \leq 0,05$). Низький рівень оптимізму та активності, що характерно для пасивних песимістів, корелює з високим рівнем деперсоналізації. Слід відмітити, що критичного рівня деперсоналізації у респондентів виявлено не було. Певний рівень деперсоналізації виступає як необхідний механізм психологічного захисту ряду соціальних професій в процесі соціальної адаптації.

Кореляція шкали «оптимізм» та «професійна успішність» носить позитивний характер ($r = 0,35$, $p \leq 0,05$), тобто, чим вищий показник оптимізму респондента, тим вищий показник його професійної успішності. Аналогічні дані по шкалі «активність» - її кореляція зі шкалою «професійна успішність» також значима ($r = 0,31$, $p \leq 0,05$). Працівники, з високими показниками оптимізму та активності – активні оптимісти – характеризуються високим рівнем професійної успішності. Дещо менший показник успішності притаманний реалістам, що характеризуються середнім рівнем оптимізму та активності, проте цей показник вище, ніж у пасивних песимістів (високий оптимізм та низька активність).

За загальним параметром професійного вигорання, що складається з показників емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної успішності, більш високі показники були отримані у юристів з песимістичним спрямуванням. Реалісти та активні оптимісти характеризуються низьким рівнем професійного вигорання.

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що оптимістично налаштовані юристи краще використовують професійні навички. Таким спеціалістам в меншій мірі загрожує емоційне виснаження та деперсоналізація, вони більш успішні в професії, а отже існує менший ризик професійного вигорання. Юристи, яким притаманний менший рівень оптимізму та активності (реалісти) характеризуються дещо вищим рівнем професійного вигорання, однак цей показник також знаходиться на низькому рівні. Більший ризик професійного вигорання притаманний песимістично налаштованим юристам. Такі спеціалісти низько оцінюють свої професійні навички, менше прагнуть до саморозвитку в професії. Оптимістично та реалістично налаштовані юристи краще адаптовані до реалій професійної діяльності, що, як наслідок, може вплинути на якість виконання ними професійних обов'язків та успішність в професії в цілому.

Цікаво, що в дослідженнях М.Селігмана були отримані дещо інші результати – оптимізм описується дослідником як якість, що може заважати успішності в професії юриста. На нашу думку, така різниця в результатах може пояснюватись відмінністю правової системи в США та Україні. Умови праці, обов'язки та вимоги до професії юриста різні. Однак, дані результати спонукають до подальшого дослідження цієї проблематики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл // СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Боднар А. М. Оптимизм как фактор, влияющий на успешность в профессиональной деятельности / А.М. Боднар, Г.А. Глотова, Ю.Е. Перунов // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 5. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2005. – С. 275-283.
3. Виндекер О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма - пессимизма / О.С. Виндекер // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2009. – N 4 (68). – С. 119-125.

4. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2003.
5. Воронин А.Н. Психологическое исследование личности врача в отношении к профессиональной деятельности / А.Н. Воронин, Е.Л. Николаев // Вестник Чувашского университета - 2013. – Т.16. - № 1. – С.13-18.
6. Мудзыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности / К. Мудзыбаев// Социологические исследования. – 2003. - № 12. С. 87-96.
7. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. - М.: Издательство "София", 2006. -368 с.
8. Сычёв О.А.Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спец-курсу / О.А. Сычев// Бийский пед. гос. ун-т им. В.М. Шукшина. –Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
9. Чиксентмихай М. Поток: Психология оптимального переживания/ Чиксентмихай М. // Пер. С англ… - М.: Смысл: Альпина нон-фикшн. – 2011 г. – 461 с.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Argyle M. The psychology of happiness / M. Argyle // SPb .: Peter, 2003. - 271 p.
2. Bodnar A.M. Optimism as a factor influencing the success of a professional activity / A.M. Bodnar, G.A. Glotova, Yu.E. Perunov // Psychological Gazette Ural State University. Vol. 5. - Ekaterinburg: Publishing House of the Urals. University Press, 2005. - P. 275-283.
3. Windecker O.S. relationship with indicators of achievement motivation optimism - pessimism / O.S. Windecker // Proceedings of the Ural State University. Ser. 1 The problems of education, science and culture. - 2009. - N 4 (68). - S. 119-125.
4. Vodopiyanov N.E. Professional burnout and resources to overcome // Health Psychology / Ed. G.S. Nikiforova. SPb., 2003.
5. Voronin A.N. Psychological study of the personality of a doctor in relation to professional activity / A.N. Voronin, E.L. Nikolaev // Bulletin of the University of Chuvashia - 2013 - T.16. - № 1. - S.13-18.
6. Mudzybaev K. Optimism and pessimism personality / K. Mudzybaev // Sociological studies. - 2003. - № 12. C. 87-96.
7. Martin Seligman EP New Positive Psychology: Scientific opinion on happiness and the meaning of life / Translated from English. - M.: Publishing House "Sofia", 2006. -368 p.
8. Sychev O.A. Psihologiya optimism: a teaching aid for specialrate / O.A. Sychev // Bijskij ped. state. Univ n.a. V.M. Shukshin. -Biysk: BPGU n.a. V.M. Shukshin, 2008. - 69 p.
9. Chiksentmihay M. Flow: The Psychology of Optimal experience / Chiksentmihay M. // Trans. With English ... - M .: Context: Alpina non-fiction. - 2011 - 461 p.

Tereshchenko A.M. Optimism as a factor of the reduction of the risk of professional degradation

Annotation. In the article, the topical problem of optimism in professional activity was studied. The principal theoretical, methodological, and empirical approaches to the term of personality's optimism were analyzed. The range of the researches which illustrate the role of optimism in the professional activity was described. The empirical research on the connection between optimism and the professional degradation of lawyers was conducted. It was found that optimism and personality's activeness reduce the risk of lawyers' professional degradation and promote their professional success. The conclusion on the positive impact of optimism of the lawyer's professional activity was made.

Keywords: *optimism, professional degradation, emotional degradation, resource, success*

Терещенко А.Н. Оптимизм как фактор снижения риска профессионального выгорания

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема оптимизма в условиях профессиональной деятельности. Проанализированы основные теоретические, методологические и эмпирические подходы к понятию оптимизма личности. Приведено ряд исследований, иллюстрирующих роль оптимизма в профессиональной деятельности. Проведено эмпирическое исследование по установлению связи между оптимизмом и профессиональным выгоранием у юристов. Так, выявлено, что оптимизм и активность личности уменьшают риск профессионального выгорания у юристов и способствуют профессиональной успешности. Сделан вывод о положительном влиянии оптимизма на профессиональную деятельность юриста.

Ключевые слова: *оптимизм, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, ресурс, успешность*