

Ценностно-смысловая сфера личности и синдром психического выгорания

Ермакова Екатерина Викторовна

студентка

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: katiane@mail.ru

Проблема выгорания (burnout) на протяжении четырех десятилетий привлекает внимание исследователей. Это продиктовано нарастающей значимостью практических аспектов данного явления, отрицательных социально-экономических его последствий. Феноменологически выгорание проявляется в том, что человек становится эмоционально и физически опустошенным, циничным по отношению к клиентам, ученикам или пациентам, потерявшим веру в себя и собственные силы.

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель, авторами которой являются К.Маслак (С.Maslach) и С.Джексон (S.Jackson). В данной модели выгорание рассматривается как синдром, в котором выделяются три симптома: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. *Эмоциональное истощение* - комплекс проявлений «эмоциональной усталости» от постоянного напряжения и стрессовых реакций в процессе работы с людьми. *Деперсонализация* проявляется в искажении отношений между людьми, повышении зависимости от других, негативизме и отчужденности. *Редукция профессиональных достижений* выражается в том, что человек утрачивает чувство собственной значимости в профессиональном плане, не видит перспектив дальнейшего развития.

Существует гипотеза, что выгорание возникает вследствие противоречия между включенностью в работу и получаемой от нее отдачей, при столкновении идеалистических установок с реалиями действительности и использовании неадекватных копинг-стратегий. С точки зрения экзистенциального подхода главной причиной выгорания является неудавшийся поиск смысла жизни в профессиональной деятельности. К представителям данного подхода относятся А.Pines, J.Brodsky; близкую к экзистенциальному подходу точку зрения демонстрирует Н.Freudenberger - выгорание определяется им как состояние утомления или фрустрации, которое вызывается беззаветной преданностью делу, стилем жизни или способом взаимоотношений, не приводящими к ожидаемому и предполагаемому вознаграждению. Таким образом, синдром выгорания сводится к конфликту с экзистенциальными основами действительности.

Тем не менее, вопрос о механизмах выгорания остается открытым. Это обусловлено тем, что большинство исследований носит описательный характер, не доходя до уровня теоретического анализа (Орел, 2006).

В настоящее время существует несколько новых исследований, проведенных за рубежом, которые имеют «интерпарадигмальный» дизайн (Tomic, Evers, 2004). Они изучают связь выгорания с *экзистенцией*. Экзистенция – это ключевое понятие экзистенциального анализа Лэнгле, «настоящая жизнь, полная глубоких чувств, реализованных начинаний, собственных решений...». Для диагностики выгорания используется знаменитый и широко используемый опросник МВІ (Maslach Burnout Inventory). Для измерения экзистенции используется Шкала экзистенции Лэнгле, которая является практическим отражением современного экзистенциального анализа. Данный тест измеряет степень полноты человеческой экзистенции.

Одно из исследований, представляющих для нас интерес, было проведено на выборке школьных учителей. В результате была выявлена отрицательная взаимосвязь степени выгорания с исполненностью (выраженностью) составляющих экзистенции. Появилась возможность интерпретации выгорания как следствия из неисполненной экзистенции. Тем не менее, нетривиальной является проблема переноса

закономерностей, выявленных в том исследовании на иные культурные контексты. В самом деле, в соответствии с культурно-исторической концепцией Л.С.Выготского социальная среда оказывает формирующее влияние на индивидуальное сознание.

Целью нашего исследования была проверка наличия связи между выгоранием и основными составляющими экзистенции на российской выборке учителей.

Объектом исследования явились учителя начальной и средней школы г.Кирова и г.Москвы (n=64, средний возраст испытуемого – 41,6 лет, 76,56% выборки составили женщины).

Методика. Мы использовали методический инструментарий, указанный выше. Опросник МВИ, адаптированный Водопьяновой, позволял осуществлять измерение по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная эффективность. Шкала «профессиональная эффективность» является противоположной симптому «редукция профессиональных достижений», выделенному К.Маслак. Таким образом, если испытуемый демонстрирует высокие оценки по шкалам эмоционального истощения и деперсонализации и в то же время низкие по шкале профессиональной эффективности, то он характеризуется высокой степенью выгорания. Методика «Шкала экзистенции Лэнгле» на данный момент находится в состоянии адаптации, перевод О.Ларченко (2002) согласован с проф. Лэнгле. Методика измеряет степень экзистенциального исполнения личности. Чем выше балл по тесту, тем выше экзистенциальное «исполнение» личности.

Опросник состоит из 4-х субтестов, которые измеряют соответственно:

- (SD) самодистанцирование (способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны);
- (ST) самотрансценденция (способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; способность экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства);
- (F) свободу (способность найти в мире возможности);
- (V) ответственность (степень воплощения собственных решений в жизнь).

Результаты. Был проведен анализ парных корреляций шкал опросника МВИ (эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная эффективность) с субшкалами опросника Шкала Экзистенции А.Лэнгле (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода, ответственность). Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Основные результаты приведены ниже:

	Само- дистанцирование	Само- трансценденция	Свобода	Ответствен- ность
Эмоциональное истощение	$\rho=-0,261$; $\alpha=0,037$	$\rho=-0,406$; $\alpha=0,001$	$\rho=-0,372$; $\alpha=0,002$	$\rho=-0,461$; $\alpha=0,000$
Деперсона- лизация	$\rho=-0,416$; $\alpha=0,001$	$\rho=-0,366$; $\alpha=0,003$		$\rho=-0,318$; $\alpha=0,01$
Профессиональная эффективность	$\rho=0,352$; $\alpha=0,004$	$\rho=0,544$; $\alpha=0,000$		$\rho=0,414$; $\alpha=0,001$

Как и ожидалось, шкалы данных опросников показали корреляции друг с другом на высоком уровне значимости. Из этого следует, что выгорание отрицательно связано с исполнением экзистенции. Это позволяет интерпретировать данный синдром с позиций экзистенциально-аналитической теории личности Лэнгле.

Наши данные в целом подтверждают результаты, полученные западными исследователями. Это может свидетельствовать о значительной общности установленных закономерностей, их известной независимости от нюансов культурного контекста. Следствием из этого может являться рассмотрение теории Лэнгле как шага к пониманию универсальных механизмов синдрома психического выгорания.