

Осмысленность жизни как средство профилактики эмоционального выгорания

Ядченко А.А.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Вопросом, занимающим особое место, является проблема эмоционального «выгорания», которая отчасти является функциональным стереотипом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.

Изучением синдрома эмоционального «выгорания» занимались как в зарубежной, так и в отечественной психологии. В зарубежной психологии исследованием «выгорания» занимались Х.Дж. Фреденберг, К. Маслач, С.Е. Джексон, Б. Перлман, Е. Хартман, Д. Дирендонк, В. Шауфели, А. Пайнес, Е. Аронсон и другие. Данные подходы объединяет общий компонент выгорания – истощение, который рассматривается как чувство опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов, возникающее при избыточной рабочей нагрузке [1, с. 85].

В отечественной психологии проблемой эмоционального «выгорания» занимались многие ученые: В.Е. Орел описывает данный феномен как реакцию, возникающую в результате продолжительных профессиональных стрессов, В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее событие, психологи Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова определили выгорание как многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний [2, с. 98].

Синдром эмоционального «выгорания» связан с деструкцией всех психических сфер. Не меньшим изменениям подвергается ценностно-смысловая сфера (кризис ценностей, внутриличностный конфликт, сильная зависимость от работы, разочарование в своих профессиональных идеалах).

С точки зрения Н.В. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, выгорание обусловлено не только профессиональными стрессами, но и экзистенциальными причинами. Выгорание ведет к развитию «экзистенциального вакуума», снижению ощущения осмысленности

жизни в настоящем моменте и обесцениванию смысла будущей жизни [3, с. 15].

В рамках концепции смысла жизни Д.А. Леонтьева, смысловые образования и собственно смысл жизни рассматриваются как факторы, механизмы регуляции активности и поведения человека. Одной из существенных характеристик смысловой сферы личности является общий уровень осмысленности жизни [4, с. 154].

С точки зрения данного подхода установлено, что развитие синдрома выгорания у педагогов характеризуется рассогласованием в системе смысложизненных ориентаций при неудовлетворенности процессом самореализации, утрате интереса и насыщенности жизни [4, с. 158].

В 2015-2016 году проведено исследование, направленное на изучение взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и уровня осмысленности жизни. В исследовании приняли участие 50 учителей средней общеобразовательной школы № 2 г. Наровли.

Были выбраны две методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева [5, 6].

В ходе изучения феномена «выгорания» выдвинута гипотеза: на развитие синдрома эмоционального «выгорания» педагогов влияют личностные различия в осмыслении жизни.

По результатам исследования педагоги были разделены на 3 группы:

1 группа – педагоги с несформированным синдромом эмоционального выгорания (26%);

2 группа – педагоги, у которых синдром эмоционального выгорания находится в стадии формирования (42%);

3 группа – педагоги со сформированным синдромом эмоционального «выгорания» (32%).

На следующем этапе исследования были изучены смысложизненные ориентаций педагогов. Полученные результаты представлены на рисунке 1 «Соотношение средних баллов по фазам эмоционального выгорания и общего показателя осмысленности жизни».

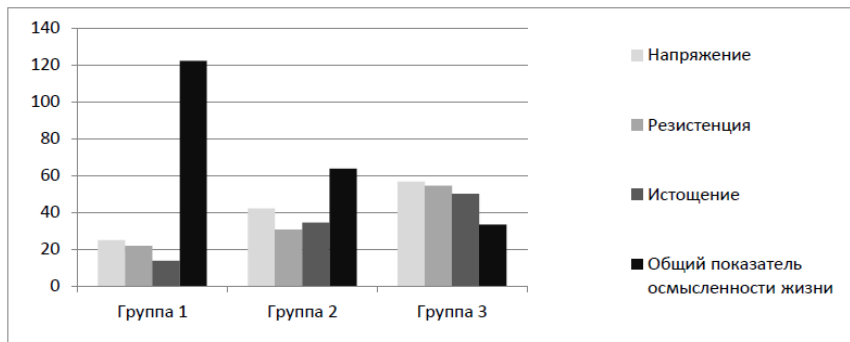


Рисунок 1. Соотношение средних баллов по фазам эмоционального выгорания и общего показателя осмысленности жизни

Анализируя результаты, полученные в результате исследования установили корреляционную зависимость общего показателя осмысленности жизни и фаз эмоционального выгорания: истощение ($r_s = -0.474$, $p \leq 0,01$), резистенция ($r_s = -0.662$, $p \leq 0,01$) и напряжение ($r_s = -0.772$, $p \leq 0,01$). Итак, корреляционный анализ показал, чем ниже общий показатель осмысленности жизни, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Таким образом, педагоги с высоким уровнем выгорания склоняются к мысли, что свобода выбора иллюзорна, жизнь неподвластна сознательному контролю, они проявляют неверие в свои силы контролировать события своей жизни, обнаруживают снижение удовлетворенности своей жизнью в настоящем. Наряду с этим, для испытуемых с высоким уровнем эмоционального «выгорания» характерна менее выраженная ориентация на достижение жизненных целей в будущем, придающих осмысленность жизни и неудовлетворенность прожитой частью жизни, результатами самореализации в прошлом, о чем свидетельствуют показатели по шкалам «цели» и «результативность жизни».

Анализируя результаты исследования по методике «Смысложизненные ориентации» в выделенных группах выявили ряд тенденций.

Результаты педагогов группы 1 (с несформированным синдромом эмоционального «выгорания») характеризуют испытуемых как целеустремленных людей, адекватно ставящих жизненные цели, подкрепленные личной ответственностью за их реализацию. Процесс собственной жизни они воспринимают как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Корреляционный анализ фаз эмоционального выгорания и шкал смысложизненных ориентаций: цели в жизни ($r_s = -0.576$, $p \leq 0.01$), результативность жизни ($r_s = -0.547$, $p \leq 0.01$) и локус контроля-Я ($r_s = -0.559$, $p \leq 0.01$) показывает, что чем устойчивее жизненные цели, их осмысленность и направленность на будущее, при высокой результативности жизни, удовлетворенности самореализацией и представлении о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора, тем в меньшей степени выражены признаки эмоционального выгорания.

Для педагогов группы 2 (синдром эмоционального «выгорания» в стадии формирования) характерно снижение показателей по всем шкалам смысложизненных ориентаций.

В ходе корреляционного анализа установили, что для данной группы характерна связь между показателем по фазе резистенция со шкалами процесс жизни ($r_s = -0.643$), результат жизни ($r_s = -0.575$), локус контроля-Я ($r_s = -0.631$), локус контроля-жизнь, при уровне значимости $p \leq 0,01$, между фазой истощения и шкалой локус контроля-Я ($r_s = -0.466$, $p \leq 0,01$). Полученные результаты показывают, что чем ниже эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализаций, представление о себе как о сильной личности, способной управлять своей жизнью, тем в большей степени выражены признаки эмоционального «выгорания»: редукция профессиональных обязанностей, расширение сферы экономии эмоций, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Итак, неудовлетворенность жизнью, неспособность придавать событиям своей жизни смысл, убежденность, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее и является провоцирующими факторами в формировании и развитии синдрома эмоционального «выгорания».

В группе 3 (синдром выгорания сформирован) обращают на себя внимание коэффициенты корреляции субшкалы «локус контроля — жизнь» со всеми компонентами синдрома эмоционального выгорания: напряжение ($r_s = -0.547$), резистенция ($r_s = -0.575$), истощение ($r_s = -0.54$), при уровне значимости $p \leq 0,01$. Это позволяет сделать вывод о том, что наибольшее влияние на развитие эмоционального выгорания оказывает эмоциональное истощение, а также нарушение процесса целеполагания, проектирования своего будущего, неудовлетворенность своей жизнью и утрата контроля над ней.

Согласно проведенному анализу, актуальное смысловое состояние педагогов с частично выраженным синдромом «выгорания» наблюдается значительное рассогласование в системе СЖО. При неудовлетворенности

самореализацией, утрате интереса или насыщенности жизни респонденты живут планами на будущее, так как настоящее и прошлое не позволяют им обрести полноценный смысл.

Смысловое состояние, педагогов с низким уровнем выгорания, отражает положительный полюс осмысленности. В данном случае все три временных локуса имеют высокие показатели осмысленности. Данное состояние характеризуется ощущением того, что прошедший отрезок жизни был продуктивным и осмысленным, процесс жизни в настоящем воспринимается как интересный, эмоционально насыщенный, а осмысленность целей будущего придает всей жизни человека осмысленность, направленность и временную перспективу.

Подводя итог, следует отметить, что у педагогов с отсутствием синдрома эмоционального «выгорания» отмечается гармоничное соотношение в системе СЖО и жизненных перспектив; особенно заметно внутреннее соответствие таких хронологических категорий, как прошлое, настоящее и будущее.

Таким образом, система смысложизненных ориентаций влияет на психоэмоциональное состояние педагогов и низкий уровень осмысленности жизни обуславливает развитие у них синдрома эмоционального выгорания.

Литература

1. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – 2-е изд., перераб., доп. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – СПб., 2009. – 336 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб., 2000. – 464 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд., перераб. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
6. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Д. Фэйдимен. – М.: Педагогика, 2011. – 690 с.