(cc) BY

Гусева Анастасия Петровна
аспирант
ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный
университет технологии и дизайна»
г. Санкт-Петербург

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СВЯЗИ СО СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ

Аннотация*: в данной статье раскрываются проблемы взаимосвязи особенностей эмоционального выгорания личности со смысложизненными ориентациями. Результаты исследования показали, что всем параметрам эмоционального выгорания соответствует низкий уровень осмысленности жизни. Актуальность работы обусловливается необходимостью выявления факторов, способствующих благополучному профессиональному развитию.*

Ключевые слова*: профессиональное развитие, эмоциональное выгорание, смысложизненные ориентации, осмысленность жизни.*

Теоретическое введение

Эмоциональное или профессиональное выгорание – деструктивное изменение личности в результате профессиональной деятельности, наиболее распространенное среди представителей социономических профессий [6]. В современной научной литературе синдром выгорания рассматривается как барьер профессионального развития в целом и профессиональной самореализации в частности [2; 3; 5; 8]. Одним из важных признаков неблагополучного или кризисного характера профессионального развития является выраженный уровень эмоционального выгорания [4; 7]. Этим обусловлено более пристальное внимание к анализу выраженности синдрома эмоционального выгорания и его составляющих. Причины профессионального выгорания кроются в сочетании целого спектра факторов и являются результатом сложного взаимодействия личностных характеристик человека и особенностей его межличностных отношений в профессиональной сфере [1]. В связи с недостаточной изученностью взаимосвязи синдрома

эмоционального выгорания с различными аспектами смысловой сферы личности наш интерес состоял в исследовании профессионального выгорания в связи с уровнем осмысленности жизни.

В связи с вышесказанным, в рамках данного исследования была поставлена цель, направленная на изучение взаимосвязи особенностей профессионального выгорания личности со смысложизненными ориентациями. В качестве гипотезы исследования выступало предположение о том, что высокий уровень осмысленности жизни способствуют благоприятному пути профессионального развития личности. Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи: 1) исследовать психологические показатели профессионального выгорания; 2) провести анализ выраженности смысложизненных ориентаций; 3) изучить взаимосвязи смысложизненных ориентаций и параметров профессионального выгорания.

Методы

Особенности профессионального развития личности изучались с помощью опросника «Факторы профессионального развития» М.Д. Петраш [10]; диагностика эмоционального выгорания К. Маслач, в адаптации Н.Е. Водопьяновой [11]. Смысложизненные ориентации личности – с помощью теста смысложизниненных ориентаций Д.А. Леонтьева [9].

Математический анализ данных проводился с использованием следующих методов математической статистики. С помощью кластерного анализа были выделены три группы в зависимости от степени выраженности ключевых факторов профессионального развития (удовлетворенность профессиональной деятельностью, самореализация в профессии) и параметров эмоционального выгорания. Для анализа взаимосвязи параметров эмоционального выгорания со смысложизненными ориентациями личности применялся корреляционный анализ. Статистические решения принимались на 5%-ном уровне значимости. Анализ данных проводился при помощи программного комплекса SPSS 19 (SPSS Inc., Chicago, USA).

Характеристика выборки

В представленном исследовании приняли участие 118 человек (31 мужчин; 87 женщин), в возрасте 25–50 лет (73 человека в возрасте 25–35 лет; 45 человек в возрасте 36–50 лет), со стажем работы 0,5–36 лет. Участники исследования являются сотрудниками разных коммерческих компаний и государственных организаций. 91 респондент имеет высшее образование. Более 80% выборки – это представители социономических профессий (49 человек – воспитатели детских садов; 16 человек – врачи; 31 человек – психологи, менеджеры по продажам, туризму и пр.).

Результаты

Для исследования особенностей профессионального развития, с помощью кластерного анализа нами были выделены три группы респондентов с разной степенью выраженности показателей профессионального развития (самореализация в профессии (СП), удовлетворенность профессиональной деятельностью (УПД), эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений (параметры эмоционального выгорания – ЭВ). В первую группу (31 человек) вошли респонденты, у которых отмечается высокие значения по ЭВ (высокий уровень эмоционального выгорания) и низкие значения по СП и УПД (низкий уровень самореализации в профессии и удовлетворенности профессиональной деятельностью). Во вторую – со средними значениями по ЭВ, СП и УПД (57 человек). В третью – с низкими значениями по ЭВ (низкий уровень эмоционального выгорания) и высокими значениями по СП и УПД (высокий уровень самореализации в профессии и удовлетворенности профессиональной деятельностью) (30 человек). С целью возможности сопоставить уровни выраженности рассматриваемых показателей для каждого из них были рассчитаны Z-оценки, данные по которым в разрезе каждой группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни выраженности показателей профессионального развития (Z-оценки)

Наименование параметра (Z-оценка)	1 группа		2 группа		3 группа		Ур. знач.
	m	δ	m	δ	m	δ	
Эмоциональное истощение	1,002	1,139	– 0,178	0,592	– 0,695	0,616	0,000
Деперсонализация	1,222	0,617	– 0,399	0,598	– 0,505	0,878	0,000
Редуцирование профессиональных достижений	– 0,695	0,974	– 0,214	0,699	1,126	0,433	0,000
Удовлетворенность проф. деятельностью	– 0,896	0,863	0,109	0,862	0,717	0,640	0,000
Самореализация в профессии	– 0,757	1,089	0,007	0,731	0,769	0,740	0,000

Отмечается высокий уровень статистической значимости различий в группах по всем пяти показателям профессионального развития ($p \leq 0{,}001$). Учитывая, что в фокусе исследования в рамках данной статьи находится феномен эмоционального выгорания личности, анализ показателей СП и УПД оставим за границами рассмотрения. Средние значения по параметрам эмоционального выгорания для выделенных групп приведены в таблице 2.

Таблица 2

Средние значения параметров эмоционального выгорания

Наименование параметра	1 группа		2 группа		3 группа		Ур. знач.
	m	δ	m	δ	m	δ	
Эмоциональное истощение	25,77	8,95	16,49	4,66	12,43	4,85	0,000
Деперсонализация	15,65	3,02	7,72	2,93	7,20	4,29	0,000
Редуцирование профессиональных достижений	29,55	5,97	32,49	4,28	40,70	2,65	0,000

Анализ данных таблиц 1 и 2 свидетельствует о том, что ситуация в части профессионального выгорания в первой и третьей группах сложилась прямо противоположным образом. В первой группе эмоциональное выгорание наиболее

выражено по всем трем параметрам, т.е. респонденты этой группы переживают сниженный эмоциональный фон, равнодушие, испытывают эмоциональное и физическое напряжение, занимают дистанцированную позицию к работе и сотрудникам, негативно оценивают себя и свои профессиональные достижения. Профессиональное развитие респондентов первой группы можно характеризовать как неблагополучное или кризисное. У респондентов второй группы признаки эмоционального выгорания выражены на среднем уровне: несмотря на воздействие профессиональных стрессов, им удается достаточно конструктивно с ними справляться. Наиболее благополучны респонденты третьей группы, наименее подверженные эмоциональному выгоранию.

В связи с тем, что нас интересует эмоциональное выгорание в связи со смысложизненными ориентациями (СЖО) личности, далее обратимся к анализу выраженности СЖО в выделенных группах. Уровневые характеристики осмысленности жизни по каждой группе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Средние значения показателей по тесту осмысленности жизни

Наименование показателя	1 группа		2 группа		3 группа		Ур. знач.
	m	δ	m	δ	m	δ	
Цели	31,9	8,63	36,47	4,65	40,47	2,19	0,000
Процесс	29,16	7,43	34,51	3,65	37,37	4,35	0,000
Результат	24,32	6,36	28,53	3,75	31,97	2,98	0,000
Локус контроля-Я	20,32	4,96	23,68	3,33	26,47	1,61	0,000
Локус контроля-жизнь	27,90	6,63	34,00	4,89	37,77	3,70	0,000
Общий показатель осмысленности жизни	99,94	19,54	115,77	10,09	127,60	8,40	0,000

Отмечается высокий уровень статистической значимости различий в группах по пяти субшкалам теста СЖО и общему показателю осмысленности жизни ($p \leq 0,001$). Респондентов первой группы отличает низкий уровень осмысленности жизни: в жизни этих людей отсутствуют цели, придающие жизни осмысленность и направленность; жизнь воспринимается как неинтересная и

эмоционально ненасыщенная; испытывают неудовлетворенность прожитой частью жизни; не верят в свои силы контролировать события собственной жизни, склонны к фатализму. Респондентов третьей группы характеризует высокий уровень осмысленности жизни, это целеустремленные сильные личности, нацеленные на будущее, удовлетворенные своей жизнью, стремящиеся строить свою жизнь в соответствии со своими целями, убежденные в том, что они могут контролировать свою жизнь.

Основные результаты анализа межфункциональных связей между параметрами эмоционального выгорания и смысложизненными ориентациями представлены в таблице 4.

Таблица 4

Основные результаты корреляционного анализа

		Эмоц. истощение	Деперция	Редукция проф. достижений
Цели	Кор. Пирсона	– 0,489	– 0,307	0,555
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000
Процесс	Кор. Пирсона	– 0,605	– 0,433	0,437
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000
Результат	Кор. Пирсона	– 0,615	– 0,342	0,560
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000
Локус контроля-Я	Кор. Пирсона	– 0,511	– 0,355	0,561
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000
Локус контроля-жизнь	Кор. Пирсона	– 0,533	– 0,383	0,536
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000
Общий показатель осмысленности жизни	Кор. Пирсона	– 0,619	– 0,432	0,613
	Ур. знач.	0,000	0,000	0,000

Параметры «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» имеют по шесть обратных корреляционных связей. Высокому уровню эмоционального истощения и деперсонализации соответствуют низкие баллы по всем пяти субшкалам и общему показаталю СЖО. Параметр «редукция профессиональных достижений» имеет шесть прямых корреляционных связей. В соответствии с ключом к диагностике К. Маслач высокие баллы соответствуют низкому уровню редукции профессиональных достижений в отличие от эмоционального истощения и

деперсонализации. Так, высокому полюсу значений по данному параметру соответствует высокие баллы по уровню осмысленности жизни и пяти параметрам СЖО.

Выводы

Проведенное исследование позволило прийти к следующим выводам:

1. Анализ психологических показателей профессионального развития выявил три группы с разным характером профессионального развития:

– у респондентов первой группы (неблагополучной) выявлена негативная оценка основных показателей профессионального развития. Данную группу характеризует высокий уровень эмоционального выгорания;

– респондентов второй и третьей группы отличают соответственно средний и низкий уровень эмоционального выгорания, что позволяет охарактеризовать путь их профессионального развития как благополучный.

2. Анализ выраженности смысложизненных ориентаций у респондентов с разным характером профессионального развития показал следующее:

– у респондентов с неблагополучным характером профессионального развития отмечается отсутствие значимых целей в жизни; жизнь воспринимается ими как неинтересная и эмоционально пустая; неудовлетворенность прожитой частью жизни; отсутствие веры в свои силы контролировать события собственной жизни; склонность к фатализму;

– респондентов с более благополучным характером профессионального развития характеризует более высокий уровень осмысленности жизни, целеустремленности, нацеленность на будущее, удовлетворенность своей жизнью, стремление строить свою жизнь в соответствии со своими целями.

3. Анализ межфункциональных связей выявил взаимозависимость всех параметров эмоционального выгорания от общего уровня осмысленности жизни и отдельных аспектов СЖО.

Таким образом, проведенный анализ показал, что всем аспектам эмоционального выгорания соответствует низкий уровень осмысленности жизни; отсутствие значимых жизненных целей; неудовлетворенность жизнью в настоящем;

неверием в возможность контролировать жизнь собственными силами. Другими словами, дезинтеграция, разобщенность в системе смысловых ориентаций в жизни способствует профессиональному выгоранию личности. В свою очередь активное развитие эмоционального выгорания становится серьезным риском формирования деструктивного характера профессиогенеза.

Список литературы

1. Агапова Е.В. Роль личностных характеристик в формировании синдрома профессионального выгорания у государственных служащих // Будущее клинической психологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Е.В. Агапова, В.А. Винокур. Под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. – Пермь: Перм. гос. ун-т. – 2008. – Вып. 2. – С. 221–229.

2. Богатырева О.О. Проблемы профессиональной самореализации: социально-психологический и культурно-исторический аспекты / О.О. Богатырева // Мир психологии. – 2009. – №1. – С. 251–259.

3. Виданова Ю.И. Психическое выгорание в процессе профессионализации административных работников / Ю.И. Виданова // Вестник Санкт-Петербургского Университета. – 2007. – Сер. 6. – Вып. 4. – С. 364–369.

4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

5. Губанова В.И. Барьеры самореализации женщины в профессиональной среде / В.И. Губанова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Сер. 12. – Вып. 1. – Ч. 1. – С. 236–241.

6. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. – 336 с.

7. Климов Е.А. Жизненный путь профессионала и нормальные кризисы развития / Сост. В.А. Бодров // Психологические основы профессиональной деятельности. – М.: ПЕР СЭ; Логос. – 2007. – С. 523–527.

8. Коростылева Л.А. Самореализация личности в профессиональной сфере: генезис затруднений // Психологические проблемы самореализации личности.

Вып. 5. / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А, Коростылевой. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. – 2001. – С. 3–23.

9. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.

10. Петраш М.Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности / М.Д. Петраш // Экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – №4. – С. 88–100.

11. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002. – 490 с.