

УДК: 159.942.5

© Дроздова А.Р., 2011 р.

А.Р. Дроздова

Національний університет
імені В.Н Каразіна, м. Харків

ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ТА ВТРАТА СЕНСУ ЖИТТЯ У БЕЗРОБІТНИХ ТА У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ

Подані результати дослідження синдрому «емоційного вигорання» та сенсу життя серед представників різних професій та безробітних. Отримані данні показали, що синдром «емоційного вигорання» діагностується не лише серед людей, які працюють, але й серед безробітних. Випробувані з високим рівнем вигорання, схильні до невіри у свої сили контролювати події власного життя; вони схильні до фаталізму і переконані в тому, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Ключові слова: синдром «емоційного вигорання», сенс життя, безробіття, професійна діяльність.

А.Р. Дроздова

ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» И ПОТЕРЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ У БЕЗРАБОТНЫХ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

Представлены результаты исследования синдрома "эмоционального выгорания" и смысла жизни среди представителей разных профессий и безработных. Полученные данные показали, что синдром "эмоционального выгорания" диагностируется не только среди работающих людей, но и среди безработных. Испытуемые, с высоким уровнем выгорания, не верят в возможность контролировать события собственной жизни; они склонны к фатализму и убеждены в том, что, свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Ключевые слова: синдром "эмоционального выгорания", смысл жизни, безработица, профессиональная деятельность.

A.R. Drozdova

THE FORMATION OF THE SYNDROME OF "EMOTIONAL BURNING OUT" AND LOSS OF THE SENSE OF LIFE AMONG UNEMPLOYED PERSONS AND REPRESENTATIVES OF DIFFERENT PROFESSIONS

Results of research of syndrome of "emotional burning out" and sense of life among representatives of different professions and unemployed persons are given. The obtained data has shown that, at first, the syndrome of "emotional burning out" is diagnosed not only among people who work, but also among the unemployed persons and secondly tested person, with high level of burning out, are inclined not to belief in the forces to control event of their own life, fatalism and convinced that human life isn't subject to conscious control, the freedom in choosing is illusory and it is senseless to think anything on the future.

Key words: syndrome of "emotional burning out", sense of life, unemployment, professional activity.

Актуальність. Життя постійно ставить перед людиною завдання, розв'язання яких вимагає орієнтації на своє «Я». Це передусім усвідомлення ситуації вибору. У людини є право бачити, чути, відчувати, думати по-своєму, проявляючи таким чином свою індивідуальність.

Індивідуальність людини, її відносна незалежність від усіх і вся, і в той же час гранична залежність її від усього і всіх, усвідомлюється далеко не завжди. Є особливі життєві ситуації, коли таке усвідомлення, як визнання своєї індивідуальності, цілісності, стає неминучим – це ситуація морального вибору, вибору цінностей, і в першу чергу цінностей відношення до сенсу свого життя.

Здебільш, для безробітних громадян втрата роботи – це втрата сенсу життя. Нерідко переорієнтуватись на нові види діяльності їм важко, а довготривале безробіття викликає психологічну напруженість, стресовий стан. В результаті тривалого перебування в подібному стані негативних переживань людина втрачає здатність радіти життю, втрачає усе або майже все, що складало для неї основу.

Дані досліджень з психології, фізіології праці, медицини свідчать, що людина, частіше, сприймає безробіття (ситуація втрати роботи, втрати постійного заробітку та зниження соціальних гарантій) максимально критично і як наслідок – серйозні негативні наслідки як в її психофізіології, так і в організації соціального життя. Основними негативними чинниками є усвідомлення незайнятості, неможливість реалізувати наявний потенціал, жорсткі вимоги з боку роботодавців, низький рівень матеріального забезпечення, соціальна незахищеність, безперспективність тощо. Невдалі спроби працевлаштуватись негативно впливають на самооцінку людини, на її бажання боротися з труднощами [4].

Починаючи психологічне дослідження, ми припускали, що не лише професійна діяльність може стати причиною емоційного вигорання. Для того, щоб перевірити це припущення, ми вирішили порівняти рівень сформованості синдрому «емоційного вигорання» у безробітних та у людей, які працюють. Також ми планували перевірити, чи існує зв'язок між синдромом «емоційного вигорання» та процесами формування сенсу життя.

В. Франкл визначив сенс життя як основну потребу людського існування, кажучи не про сенс життя взагалі, а про конкретний сенс кожної конкретної ситуації і кожної конкретної людини. Ми не винаходимо сенс свого існування, а виявляємо, розкриваємо його. За визначенням Д.О. Леонтьєва, сенс життя є концентрованою описовою характеристикою найбільш стержневої і узагальненої динамічної смислової системи, відповідальної за загальну спрямованість життя суб'єкта як цілого. Те, що надає життю сенс, може лежати і в майбутньому (цілі), і в сьогодні (почуття повноти і насиченості життя), і у минулому (задоволеність підсумками прожитого життя).

За одним і тим же терміном «сенс життя» ховаються три абсолютно різних поняття. Це, передусім, філософський сенс життя, синонімом якого є термін «призначення» і його аналоги (призначення людини, призначення людства). Друге поняття – сенс життя постфактум, сенс, який визначається, коли людина прожила своє життя або певний завершений його період. Нарешті, третє поняття, що означає термін «сенс життя», – це психологічний сенс життя окремої людини вкупі з її регуляторною функцією (мотиваційною і орієнтуючою) [6].

Синдром «емоційного вигорання», на думку К. Маслач і С. Джексона, включає наступні симптоми: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження – провідний симптом вигорання, з якого витікають інші симптоми, що охоплює усі три виміри людського буття, які описував В. Франкл. Спочатку воно торкається тільки самопочуття і проявляється в хронічній втомі, пониженому емоційному фоні (соматичний вимір), потім починає впливати безпосередньо на власні переживання та сприймання світу – відсутність бажань, радощі, відчуття порожнечі. До порожнечі рано чи пізно додається почуття беззмістовності, яке поширюється на все більше число аспектів життя, і у результаті вже саме життя є беззмістовним (психологічний вимір). Деперсоналізація (дегуманізація) позначається на деформації стосунків з іншими людьми: підвищення залежності від оточення або посилення негативізму, цинічність установок і почуттів по відношенню до оточуючих, знеособленому

відношенні до них. Редукція особистих досягнень може проявлятися у втраті відчуття сенсу своєї професійної діяльності, власній неспроможності [2].

Вітчизняним дослідником В.В. Бойко запропонована модель емоційного вигорання як психогенного розладу, який виникає та розвивається відповідно до механізму розвитку стресу. Емоційне вигорання він визначає як «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі обставини» [1]. В.В.Бойко говорить про те, що емоційне вигорання дозволяє особистості, з одного боку, економити власні енергетичні ресурси (емоційні, інтелектуальні), а з іншого боку – негативно відображається на здоров'ї людини (як соматичному, так і психічному) та її діяльності.

Фази розвитку синдрому «емоційного вигорання», запропоновані В.В. Бойко, аналогічні фазам розвитку загального адаптаційного синдрому. *Нервове (тривожне) напруження* слугує стартовим механізмом, що запускає формування емоційного вигорання. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється стабільною інтенсивністю чи посиленням стресогенних чинників. В якості останніх можуть бути як позитивні, так і негативні моменти діяльності. Наступною в динаміці емоційного вигорання є фаза *резистенції*, або опору психотравмуючим чинникам. Фактично опір зростаючому стресу починається з моменту появи певного напруження. Це природно, коли людина свідомо чи несвідомо прагне до психологічного комфорту, зниження тиску оточуючих обставин. Фаза *виснаження* характеризується більш менш вираженим падінням загального енергетичного тону та послабленням нервової системи. В.В. Бойко вважає, що перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики на останній фазі динаміки говорить про те, що емоційний захист у формі синдрому «емоційного вигорання» самостійно вже не справляється з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами організму. На його думку, саме так організм рятує себе від руйнівної сили емоційної енергії [1].

Виходячи з опису симптомів синдрому «емоційного вигорання», можна припустити, що «вигоряюча» людина втрачає відчуття сенсу життя, перестає

почувати себе щасливою, втрачає особисту перспективу і здатність до ефективної самореалізації.

Нами було проведено психологічне дослідження серед безробітних, які зареєструвались у Центрах зайнятості м. Миколаєва, Миколаївської області та людей, які працюють у різних галузях. До останньої групи увійшли представники професій системи «людина-людина» (співробітники Миколаївських центрів зайнятості) та системи «людина-природа» (співробітники Миколаївського зоопарку). Ми умовно назвали першу групу – «Група безробітних», другу – «Група працюючих». Загальну вибірку склали 70 осіб, серед них 30 – представники першої групи, 40 – представники другої групи. Середній вік випробуваних першої групи склав 37 років, 64% жінок і 36% чоловіків. Середній вік випробуваних другої групи склав 39 років, 58% жінок і 42% чоловіків.

В ході цього дослідження були використані наступні **методики**: для виявлення синдрому «емоційного вигорання» – опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко [5]; для дослідження сенсу життя – «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д.О. Леонтєва [3]. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 11.5 for Windows. Для обробки результатів психодіагностики застосовувався кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції (ρ) Спірмена та t-критерій Стьюдента для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках (група безробітних та група працюючих).

Аналіз отриманих даних у двох групах показав:

- у представників групи безробітних середній рівень емоційного вигорання продемонстрували 45% респондентів, високий – 3%, критичний – 13% і лише 39% випробуваних не продемонстрували емоційного вигорання;

- у представників групи працюючих середній рівень емоційного вигорання продемонстрували 52% респондентів, високий – 12%, критичний – 2% і лише 33% випробуваних не продемонстрували емоційного вигорання.

Загальний показник синдрому «емоційного вигорання» у першій групі склав 123.03, в другій – 132.52. Порівнюючи ці дані за допомогою критерію Стьюдента,

було виявлено, що різниця між цими групами не значуща ($t = -0.758$, $p = 0.451$). Це свідчить про те, що синдром «емоційного вигорання» діагностується не лише серед людей, які працюють, але й серед безробітних.

Результати кореляційного аналізу ($p < 0,01$) серед випробуваних двох груп, наведені у табл. 1, показали, що існують сильні негативні зв'язки між симптомами синдрому «емоційного вигорання» і субшкалами смисложиттєвих орієнтацій та між загальним показником емоційного вигорання і загальним показником осмисленості життя.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу серед випробуваних групи безробітних та групи працюючих

Показники емоційного вигорання	Показники опитувальника СЖО					
	Загальний показник осмисленості життя	Субшкала 1 Цілі в житті (майбутнє)	Субшкала 2 Процес життя (сьогодення)	Субшкала 3 Результативність життя	Субшкала 4 Локус контролю –Я	Субшкала 5 Локус контролю – життя
Переживання психотравмуючих обставин	-0,386		-0,342	-0,361	-0,409	
Незадоволеність собою	-0,424	-0,432	-0,328	-0,375	-0,378	
Загнаність в клітку	-0,435	-0,379	-0,452	-0,392	-0,420	
Сума балів по фазі «Напруження»	-0,447	-0,318	-0,416	-0,427	-0,466	-0,301
Розширення сфери економії емоцій						-0,295
Емоційний дефіцит	-0,298					
Психосоматичні та психовегетативні порушення					-0,310	
Сума балів по фазі «Виснаження»					-0,315	
Загальний показник емоційного вигорання	-0,358		-0,350	-0,314	-0,399	

Можна припустити, що рівень осмисленості життя у випробовуваних з високим рівнем вигорання нижче, ніж у випробовуваних з низьким рівнем. Майбутнє у «вигорілих» випробовуваних швидше характеризується відсутністю або невизначеністю цілей, які надавали б їм життю свідомості, спрямованості і тимчасової перспективи; вони у меншій мірі, чим випробовувані з низьким рівнем вигорання, задоволені своїм сьогоденням і минулим, сприймаючи процес свого життя як нецікавий та емоційно бідний.

Крім того, випробувані, з високим рівнем вигорання, схильні до невіри у свої сили контролювати події власного життя, фаталізму і переконаності в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Втрата роботи, як прикра несподіванка, може очікувати кожного. Відсутність професійної діяльності викликає складний стресовий стан, який супроводжується негативними психологічними проявами, впливає на загальний рівень активності, фізичне та психічне здоров'я. Психологічний стан безробітного супроводжується такими вкрай негативними та неприємними відчуттями, як відсутність впевненості у собі, депресія, песимізм, беспорядність, ізольованість від суспільства, безнадія і постійна стурбованість за своє майбутнє. Безробітний підсвідомо намагається боротися зі станом постійної стурбованості та хвилювань, але здебільшого далеко не кращим способом – намагається просто не помічати їх, це проявляється в байдужості та апатії, що в свою чергу може стати причиною розвитку у нього синдрому «емоційного вигорання». Створюється парадоксальна ситуація – людині потрібно діяти, шукати вихід із стану безробіття, а вона опускає руки, здається перед труднощами, не долає їх, а зникає до них.

Попередні данні дослідження дозволяють не лише констатувати факт наявності синдрому «емоційного вигорання» серед безробітних, але і краще зрозуміти феноменологію цього явища.

Висновки:

1. Не лише професійна діяльність людини, але й її відсутність, може супроводжуватися формуванням синдрому «емоційного вигорання».

2. У випробуваних з високим рівнем вигорання, в порівнянні з випробуваними з низьким рівнем, понижений рівень осмисленості життя.

3. Профілактика і подолання синдрому «емоційного вигорання» повинні включати роботу над екзистенціальними установками (установками по відношенню до життя), перемикаючи увагу людини із зовнішніх умов на структуру її сенсу життя.

Ці дані безумовно потребують додаткової статистичної обробки на більшій кількості випробуваних, що планується при подальшому дослідженні.

Список літератури

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филин, 1996. – 472с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
4. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 1. – С. 126-130.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.