

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЮДЕЙ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

В. Гракович (ГИУСТ БГУ)

Научный руководитель:

кандидат социолог. наук, доцент Н.Н. Красовская

Термин «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденобергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Оказалось, что данный термин крайне удобен в прагматическом смысле, подходит для описания определенных состояний, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Акцент в понимании симптомов этого состояния был перенесен на патологию профессиональной деятельности [4, с. 60].

С конца семидесятых годов в мире существует общая обеспокоенность в отношении того, что сами по себе профессии, особенно сферы «человек-человек», способствуют развитию болезненных состояний. Состояния проявляются в виде разочарования в профессии, снижения показателей производительности и качества труда, нарастающей склонности к размышлению о том, чтобы оставить профессию, а также в виде ухудшения состояния психического и соматического здоровья, снижения устойчивости браков, развития склонности к девиациям. Состояние субъектов труда сказывается не только на качестве оказываемой профессиональной помощи и производительности труда, но отражается и на социальном здоровье в целом [1, с. 108].

Однако несмотря на то, что существует достаточно большое количество исследований по данной проблеме, интегрированной, обобщенной, общепризнанной модели эмоционального выгорания, по мнению многих авторов, до сих пор не создано. Данные, которые являются основными при обсуждении выгорания, не столько результат эпидемиологических или экспериментальных исследований, сколько подтверждение очевидной популярности и полезности понятия, а также результат наблюдений, накопленных практиками, работающими в организационной сфере [1, с. 58].

Сегодня накопление наблюдений и идей в отношении синдрома эмоционального выгорания (далее – СЭВ) вызвало необходимость представителям профессий, связанных с работой в сфере «человек – человек», рассмотреть скрытые механизмы своей профессиональной деятельности, способные привести к тому, что они перестают справляться со своими обязанностями, теряют творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформируют свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. Выгорание было изучено не только на работниках сферы здравоохранения, но и на педагогах, воспитателях, юристах, работниках прокуратуры и судов, работниках торговли, работниках металлургической промышленности, менеджерах, высшем управленческом персонале. Однако независимо от сферы распространения, исследователи везде приходили к одинаковым выводам – о наличии синдрома эмоционального выгорания [4, с. 63].

СЭВ, по нашему мнению, не есть результат действия исключительно внешних (профессиональных, социальных, организационных) факторов, хотя их влияние не-

оспоримо и доказано. Устранение или ослабление внешних факторов стрессогенного характера (изменение функциональной нагрузки, снижение психоэмоционального напряжения, применение специальных «защитающих» техник) является необходимым, но недостаточным условием для разрешения проблемы. Основным источником СЭВа являются факторы психологического порядка, остальные же – дополнительными.

В рамках обозначенной проблемы нами было организовано и проведено исследование, *цель* которого заключалась в выявлении и анализе связи уровня самоактуализации личности, под которой обычно понимается стремление человека к более полному развитию своих личностных возможностей, и уровня различных фаз синдрома эмоционального выгорания. В качестве *объекта исследования* выступили специалисты, работающие в сфере «человек–человек» (учителя, психологи, социальные работники, работники правоохранительных органов). Выборку составили 50 человек. *Предметом исследования* явилась взаимосвязь проявлений особенностей самоактуализации личности и синдрома эмоционального выгорания.

Нами была выдвинута *гипотеза*: чем выше уровень самоактуализации, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Для изучения уровня эмоционального выгорания был использован опросник В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание» [1, с. 60]. Для определения уровня самоактуализации применялся самоактуализационный тест (далее –САТ) [3, с. 167].

Ход исследования: испытуемым были предложены вышеупомянутые методики. В соответствии с инструкцией, респондентам было необходимо выбрать тот или иной вариант.

После обработки данных были вычислены средние значения шкал по методике САТ. Для большей наглядности результаты, полученные по некоторым из них, отражены на рис.1.



Рис. 1. Средние значения показателей, полученных по методике САТ

Как видно из рис. 1, четыре шкалы оказались выражены больше других: шкалы поддержки, гибкости поведения, самопринятия, контактности. Средние позиции заняли значения шкал ценностных ориентаций, сензитивности, самоуважения, представлений о природе человека, синергичности. Шкалы, которые набрали наименьшее количество баллов (ориентации во времени, спонтанности, принятия агрессии, познавательных потребностей и креативности), на рисунке отображены не были.

Результаты, полученные в ходе исследования трех фаз синдрома эмоционального выгорания, отображены на рис. 2.

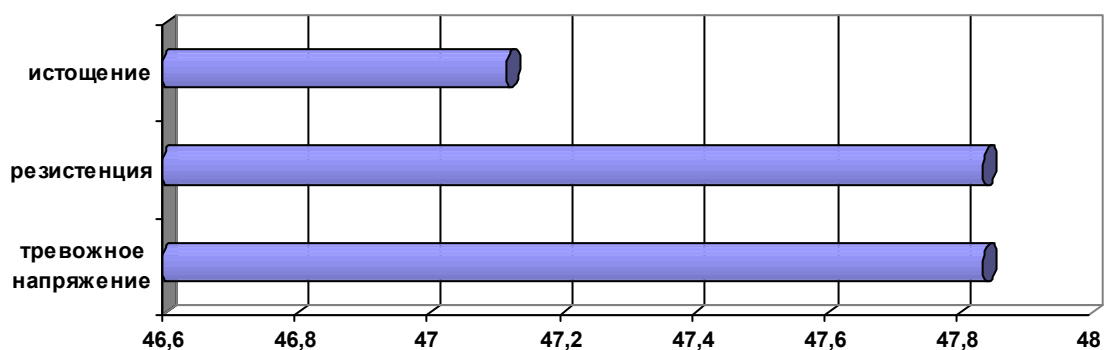


Рис. 2. Средние значения показателей, полученных по методике В.В. Бойко

По количественным показателям рис. 2 правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась. По количеству набранных баллов, все три фазы эмоционального выгорания находятся в стадии формирования. Измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По результатам проведенного нами корреляционного анализа сила связи между уровнем самоактуализации и уровнем тревожного напряжения равна 0,093091, между уровнем самоактуализации и уровнем резистенции – 0,14413, между уровнем самоактуализации и уровнем истощения – 0,231098. Направление связи определяется по знаку корреляции, следовательно, во всех трех случаях связь прямая. Прямая связь означает, что возрастание значения одной переменной соответствует возрастанию значения другой переменной. Надежность связи определяется r -уровнем значимости (чем меньше r -уровень, тем выше статистическая значимость, достоверность связи) [2, с. 147]. Сравнив полученные результаты с табличными, мы получили, следующие результаты: r -уровень равен 0,1, то есть обнаружена положительная слабая связь между уровнем самоактуализации и уровнем синдрома эмоционального выгорания. Необходимо помнить, что при большей выборке даже слабые связи могут достигать статистической значимости [2, с. 148].

Таким образом, из проведенного нами теоретического анализа литературных источников и полученных эмпирических данных, можно сделать вывод, что уровень самоактуализации у людей, работающих в сфере «человек-человек», связан с уровнем эмоционального выгорания: чем выше уровень самоактуализации, тем выше уровень эмоционального выгорания, что и требовалось доказать.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие / А.Д. Наследов. СПб.: Речь, 2006. 392 с.
3. Никишина, В.Б. Психодиагностика в системе социальной работы: учеб. пособие / В.Б. Никишина, Т.Д. Василенко. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 208 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. М.: Эксмо, 2006. 304 с.