

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ СОТРУДНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ
И ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

Горохова М. Ю., Вашурина А. В.

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета,
Самара, Российская Федерация
gorohova.margari@mail.ru, vaschurina.nura@yandex.ru*

В настоящей статье рассматриваются феномены эмоционального выгорания и психологического благополучия, их наличие у работников социальной сферы, особенности развития названных образований; представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи психологического благополучия и эмоционального выгорания как в интегративном плане, так и в отношении отдельных структурных компонентов каждого образования, приведено обоснование тесной связи при содержательной дихотомии исследуемых феноменов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональное выгорание, позитивные взаимоотношения с окружающими, независимость, эффективное использование внешних ресурсов, высокая осмысленность жизни, личностный рост, самопринятие, напряжение, резистенция, истощение, детерминация.

Эмоциональное выгорание – психологический феномен, исследования которого вот уже не одно десятилетие не утрачивают своей актуальности в силу все большего его распространения и негативного влияния на все сферы жизнедеятельности человека, выходящего за пределы профессиональной.

Под эмоциональным выгоранием понимают сложное динамическое образование, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию в профессиональной деятельности, имеющее кумулятивный характер и продолжительное развитие во времени [5].

Долгое время исследователи рассматривали это явление в рамках концепций других психологических феноменов, поскольку похожая симптоматика и поведенческие следствия в ряде случаев сопровождали смежные образования и процессы. Так, симптомы тревоги и депрессии, неадекватного эмоционального реагирования, эмоциональной дезориентации психосоматических и вегетативных нарушений отмечаются в процессе невротизации, эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность (деперсонализация) ведут к профессиональной деформации, накапливающееся напряжение и возрастающая конфликтность, отсутствие вариантов альтернативных решений – к социально-психологической дезадаптации.

В. В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты, начинающий функционировать в ситуациях напряженных межличностных отношений в форме полного или частичного исключения эмоций [1].

На первой стадии его развития это вероятно так, но, вспоминая слова С. Г. Эйдемиллера о том, что психологическая защита может быть как «механизмом формирования здоровой личности», так и «механизмом формирования болезни» [7], отмечаем, что развиваясь и накапливая симптомы, эмоциональное выгорание ведет к состоянию «полного психического и физического истощения», что послужило основанием включить его в Международную классификацию болезней, несмотря на то, что характер образования исключительно «немедицинский», т. е. эмоциональное выгорание не классифицируется как медицинское состояние или психическое расстройство (МКБ-10, код диагноза Z73; МКБ-11 – код диагноза QD85) [2; 3].

Вслед за В. В. Бойко мы будем рассматривать структуру выгорания как включающую в себя три фазы: напряжение, резистенцию и истощение, – каждая из которых в свою очередь состоит из четырех симптомов: первая – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога; вторая – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей; третья – эмоцио-

нальный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения [1].

Психология здоровья – еще одно направление психологических исследований, в котором понятие психологического благополучия является образующим.

Психологическое благополучие – это состояние психического здоровья, в котором человек чувствует себя счастливым, удовлетворенным и способным эффективно справляться с повседневными стрессами и вызовами жизни. В научный обиход термин «психологическое благополучие» введен Н. Бредбёрном, который определил его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом автор первоначально не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких, как сила эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, того, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения [4].

Понятие психологического благополучия изучается в различных областях психологии, кроме психологии здоровья, включая позитивную психологию, клиническую психологию, социальную психологию и другие. Исследования в этой области проводят такие ученые, как М. Селигман, К. Петерсон, Э. Диенер и многие другие.

Критерии психологического благополучия могут варьироваться в зависимости от конкретного исследования или подхода, однако обычно они включают такие показатели, как уровень счастья и удовлетворенности жизнью, эмоциональная стабильность, способность к адаптации к изменениям, наличие позитивных межличностных отношений и ощущение смысла и цели в жизни. По мнению приверженцев эвдемонистического подхода, в том числе К. Рифф, благополучие является не эмоциональным переживанием, а сконцентрированными в человеке определенными психологическими особенностями, которые дают ему возможность функционировать успешнее, чем в их отсутствии. К. Рифф описывает шесть компонентов, которые составляют основу психологического благополучия: позитивное взаимоотношение с окружающими, независимость, эффективное использование внешних ресурсов, высокая осмысленность жизни, личностный рост, самопринятие [6]. На ее критерии мы опираемся в проведении настоящего эмпирического исследования, однако считаем, что психологическое благополучие – это все-таки эмоциональное переживание, которое детерминировано индивидуально-психологическими особенностями личности.

Психологическое благополучие и эмоциональное выгорание – это два взаимоисключающих понятия (состояния), которые можно сказать находятся на разных полюсах одной шкалы.

Еще раз повторим. Психологическое благополучие, с одной стороны, описывает состояние психического здоровья, в котором человек чувствует себя счастливым, удовлетворенным и способным справляться с жизненными вызовами. Эмоциональное выгорание, с другой стороны, представляет собой состояние физического, эмоционального и психологического истощения, вызванное чрезмерным стрессом на работе или в личной жизни. Люди, страдающие от выгорания, обычно чувствуют усталость, отчуждение от работы или окружающих людей, а также снижение мотивации и профессиональной самооценки.

Взаимосвязь между психологическим благополучием и эмоциональным выгоранием очевидна. Например, если человек не обладает необходимыми навыками управления стрессом и не находит баланс между работой и личной жизнью, это может привести к развитию выгорания. И, напротив, высокий уровень стресса и отсутствие поддержки могут негативно сказаться на психологическом благополучии человека.

Детерминация эмоционального выгорания и психологического благополучия, несмотря на различную феноменологию, имеет определенное сходство. Согласно некоторым источникам, оба явления в преобладающей мере определяют субъективные, нежели объективные факторы, поскольку человек всегда вкладывает в процессы собственные уникальные смыслы.

Кроме того, и психологическое благополучие, и эмоциональное выгорание определяется существующими взаимоотношениями с социумом. Любые травмы, рабочие перегрузки, воспитание детей, недостаток в помощи родных, длительные болезни – все это может стать

причинами психологического неблагополучия и профессионального выгорания специалистов. На одних людей более остальных влияют организационные стрессы, на других – личностные факторы. В итоге важно стремиться к поддержанию психологического благополучия, чтобы предотвратить развитие эмоционального выгорания. Это можно сделать через заботу о своем эмоциональном и физическом здоровье, умение управлять стрессом, развитие навыков саморегуляции и поддержание здоровых межличностных отношений.

Несмотря на кажущуюся очевидность взаимосвязи психологического благополучия и эмоционального выгорания, мы решили провести настоящее эмпирическое исследование, которое по типу отнесем к уточняющим и подтверждающим, что, по мнению классиков экспериментальной психологии, совершенно необходимо для создания полноценной теории, в данном случае теорий выгорания и психологического здоровья (благополучия).

Эмпирической базой исследования стало Государственное казенное учреждение Самарской области комплексный центр социального обслуживания «Ровесник», учреждение для детей-сирот и оставшихся без попечения родителей. Выборку составили 45 сотрудников, женщины, возраст – от 36 до 50 лет.

Для доказательства гипотезы о том, что существует обратная корреляционная взаимосвязь между психологическим благополучием и эмоциональным выгоранием и их компонентами, были использованы опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) [6] и методика диагностики эмоционального выгорания личности В. В. Бойко [1].

Для составления общей картины благополучия и выгорания в выборке испытуемых рассмотрим профили средних значений.

Обратимся к профилю составляющих психологического благополучия (рис. 1).

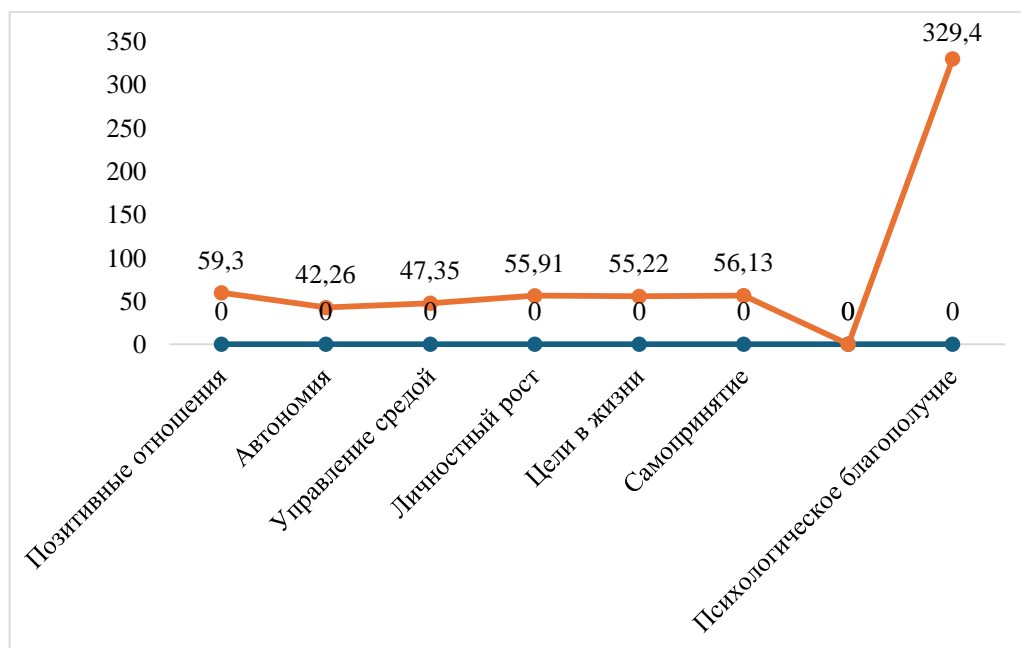


Рис. 1. Средние показатели психологического благополучия и его составляющих по выборке испытуемых

Средние значения по группе входят в диапазон стандартных, однако дисперсия значений в выборке составляет достаточно широкий диапазон: от самых низких до высоких значений. При этом количество испытуемых с низкими значениями психологического благополучия в выборке составляет:

- по шкале позитивных отношений – 28 % выборки (13 человек);
- по шкале автономии – 22 % выборки (10 человек);
- по шкале управления средой – 53 % выборки (24 человека);
- по шкале личностного роста – 62 % выборки (28 человек);

- по шкале цели в жизни – 64 % выборки (29 человек);
- по шкале самопринятия – 53 % выборки (24 человека).

По общему баллу психологического благополучия количество испытуемых с низкими значениями составляет 60 % выборки (27 человек).

Как показывают цифры, картина в отношении психологического благополучия складывается весьма неблагоприятная.

Теперь обратимся к результатам диагностики эмоционального выгорания (рис. 2).

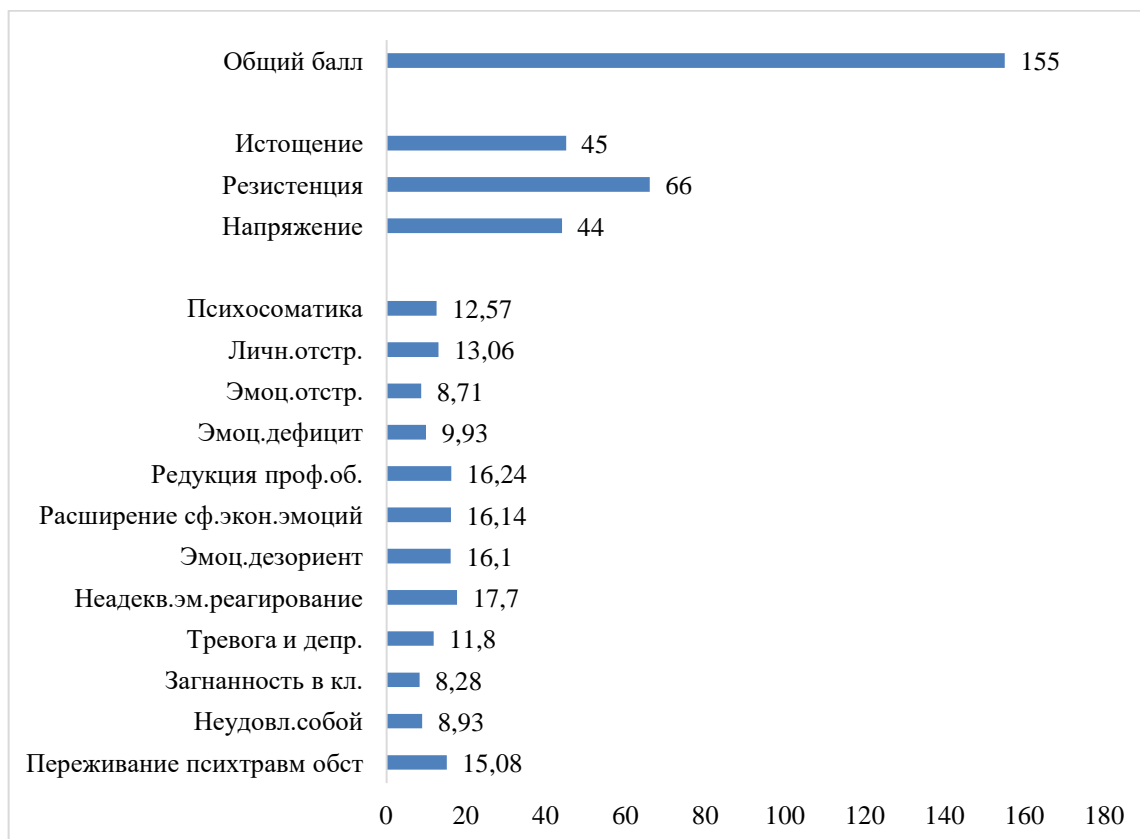


Рис. 2. Средние показатели симптомов и фаз эмоционального выгорания

На основании анализа средних значений можно сделать вывод, что несформированными у представителей выборки являются симптомы неудовлетворенности собой, загнанности в клетку и эмоциональной отстраненности. Однако в стадии интенсивного формирования находятся симптомы тревоги и депрессии, эмоционального дефицита, личностной отстраненности и психосоматических проявлений. Сложившиеся симптомы – переживание психотравмирующих обстоятельств, неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций и редукция профессиональных обязанностей.

Две фазы эмоционального выгорания – напряжение и истощение – находятся в стадии формирования, резистенция представляет собой уже сформировавшуюся фазу. Симптомы, ее составляющие (неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций и редукция профессиональных обязанностей), являются доминирующими в общей картине выгорания. Это представляется логичным, поскольку В. В. Бойко отмечает, что с первых моментов напряжения включается сопротивление личности стрессовым ситуациям. Эмоциональное выгорание выступает в начале как механизм психологической защиты в виде исключения определенных эмоций и переструктурирования эмоциональной сферы.

Основной метод доказательства гипотезы – корреляционный анализ Ч. Спирмена (см. табл. 1).

Таблица 1

Корреляционные связи составляющих психологического благополучия и симптомов эмоционального выгорания

Псих. благопол / эмоц. выгоран.	Позит. отн-я	Автоном.	Упр. средой	Личн. рост	Цели в жизни	Самопринят.	Психол. благопол.
Переживание псих. обст-в	-,527**	-,480**	-,323*	-,400**	-	-	-,409**
Неудовл. собой	-,296*	-	-,572**	-,312*	-	-	-
Загнанность в клетку	-	-,605**	-,336*	-,465**	-	-	-,402**
Тревож. и депр.	-,834**	-,460**	-,569**	-,316*	-,390**	-,539**	-,643**
Напряжение	-,629**	-,530**	-,438**	-,415**	-	-,427**	-,501**
Неадекват. реакци.	-,499**	-	-,593**	-,425**	-	-,324*	-,511**
Эмоц. дезориент.	-	-	-,306*	-	-,442**	-	-
Расшир. сферы эк. эмоций	-,729**	-	-,647**	-,381**	-,344*	-,415**	-,567**
Редукция пр. об.	-	-,356*	-,584**	-,436**	-	-,300*	-,464**
Резистенция	-,584**	-,322*	-,750**	-,412**	-,386**	-,371*	-,625**
Эмоц. дефицит	-,482**	-	-,510**	-	-	-	-,446**
Эмоц. отстр.	-,357*	-,370*	-,485**	-,397**	-,376*	-	-,505**
Личн. отстр.	-,439**	-,425**	-,545**	-,683**	-	-,434**	-,535**
Психосоматика	-,696**	-,298*	-,544**	-,522**	-	-,582**	-,569**
Истощение	-,516**	-	-,657**	-,581**	-	-,445**	-,579**
Общий балл	-,632**	-,418**	-,699**	-,587**	-,347*	-,531**	-,678**

Практически все симптомы и фазы выгорания коррелируют с составляющими психологического благополучия. Корреляционные связи достаточно тесные, коэффициенты корреляции стабильно средние, тяготеющие к высоким, р-значение для большинства связей $\leq 0,01$, для отдельных $\leq 0,05$, что подтверждает выдвинутую нами альтернативную гипотезу.

Общий интегративный показатель психологического благополучия коррелирует с общим баллом эмоционального выгорания с коэффициентом $R = -0,678$ при $p \leq 0,01$, что означает: чем выше ощущение психологического благополучия у индивида, тем меньше он подвержен эмоциональному выгоранию, и наоборот. Общий балл эмоционального выгорания отрицательно коррелирует с каждым аспектом психологического благополучия. Отдельно хочется выделить компонент психологического благополучия «Управление средой», т. к. он также имеет отрицательные взаимосвязи с каждым симптомом эмоционального выгорания. На это нужно обратить особое внимание, поскольку это демонстрирует тот факт, что интернальность и активная преобразующая деятельность будут главными факторами, препятствующими выгоранию. Наименьшее количество корреляций выявлено у аспекта психологического выгорания «Цели в жизни». По-видимому, их наличие не связано ни с

неудовлетворенностью собой, ни с редукицией профессиональных обязанностей, ни с личностной отстраненностью, ни с психосоматикой. Общий показатель психологического благополучия коррелирует со всеми симптомами выгорания, исключая неудовлетворенность собой и эмоционально-нравственную дезориентацию.

По итогам исследования можно сделать следующие выводы: выявлена и статистически значимо доказана обратная взаимосвязь психологического благополучия и эмоционального выгорания как тесно связанных, но взаимоисключающих психологических явлений, что позволит выстроить стратегию профилактики выгорания достаточно нетрадиционно – через личностный рост, саморазвитие, выстраивание конструктивных отношений с окружающими, формирование лидерских качеств и управленческих навыков и умений.

Литература / References

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении. – СПб.: Питер. – 2004. – 474 с.
2. МКБ-10 – Международная классификация болезней Десятого пересмотра. – URL: <https://mkb10.su/> (дата обращения: 06.05.2024).
3. МКБ-11 – Международная классификация болезней 11-го пересмотра. – URL: <https://mkb11.online/> (дата обращения: 06.05.2024).
4. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–35 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-opredelenie-struktura-issledovaniya-obzor-sovremennyh-istochnikov> (дата обращения: 06.05.2024).
5. Романова Е. С. Личность и эмоциональное выгорание // Вестник практической психологии образования / Е. С. Романова, М. Ю. Горохова. – 2004. – № 1. – С. 18–24.
6. Рифф К. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко). – URL: <https://de5641fc33cb43b07ad8-e9a8-49ac-bc58-6ad9c45de2cf.pdf> (дата обращения: 06.05.2024).
7. Эйдемиллер Э. Г. Детская психиатрия, психотерапия и медицинская психология. учебник для вузов / Э. Г. Эйдемиллер, М. Ю. Городнова, А. Э. Тарабанов. – М., 2024. – 732 с.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL BURNOUT (USING THE EXAMPLE OF EMPLOYEES OF AN INSTITUTION FOR ORPHANED CHILDREN AND THOSE LEFT WITHOUT PARENTAL CARE)

Gorokhova M. Y., Vashurina A. V.

*Moscow City University, Samara Branch, Samara, Russian Federation
gorohova.margari@mail.ru, vaschurina.nura@yandex.ru*

This article examines the phenomena of emotional burnout and psychological well-being, their presence in social workers, the peculiarities of the development of these formations; presents the results of an empirical study of the relationship between psychological well-being and emotional burnout, both integratively and in relation to individual structural components of each formation, provides a justification for the close connection with the substantial dichotomy of the phenomena under study.

Keywords: psychological well-being, emotional burnout, positive relationships with others, independence, effective use of external resources, high meaningfulness of life, personal growth, self-acceptance, tension, resistance, exhaustion, determination.