

DOI: <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-8-503-509>

УДК 159.9+616-057

© Коллектив авторов, 2021

Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А., Логунова Т.Д.

Специфика синдрома эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний», ул. Кутузова, 23, Новокузнецк, Россия, 654041

Актуальность. Эмоциональное выгорание опасно наличием широкого спектра симптомов невротического и психосоматического плана. В статье рассматриваются особенности структуры и формирования синдрома эмоционального выгорания как проявлений личностных ценностно-смысловых деформаций. Установлено, что выгорание отрицательно связано с решением экзистенциальных проблем.

Цель исследования — исследовать специфику синдрома эмоционального выгорания как проявлений личностных ценностно-смысловых деформаций у представителей «помогающих» профессий.

Материалы и методы. В исследовании участвовало 968 респондентов, занятых в сфере «помогающих» профессий. Из всей выборки 465 человек (консультируемые) составили основную группу исследования, а 503 — контрольную. Основные методы исследования — клинико-психологический и экспериментально-психологический.

Результаты. Психодиагностика позволила уточнить типы эмоциональных состояний и самоотношения, характеризующих специфику выгорания. Психодиагностическое обследование подтвердило наличие у исследуемых элементов экзистенциального кризиса, связанных как с профессиональными ситуациями, так и с личностными особенностями «выгоревших».

Выводы. Синдром эмоционального выгорания — это «плата» не за сочувствие и любовь к людям у представителей «помогающих» профессий, а за свои нереализованные ожидания, за отсутствие порой видимого результата работы, за утрату смысла деятельности, за обесценивание окружающих его усилий.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; экзистенция; самоотношение; жизненные смыслы

Для цитирования: Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А., Логунова Т.Д. Специфика синдрома эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий. *Мед. труда и пром. экол.* 2021; 61(8): 503–509. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-8-503-509>

Для корреспонденции: Влах Надежда Ивановна, старший научный сотрудник лаборатории охраны здоровья работающего населения ФГБНУ «НИИ КПППЗ», доктор психол. наук, канд. мед. наук. E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Дата поступления: 25.08.2021 / Дата принятия к печати: 01.09.2021 / Дата публикации: 30.09.2021

Nadezhda I. Vlach, Igor P. Danilov, Maksim A. Gugushvili, Tatyana D. Logunova

Specifics of the emotional burnout syndrome in the representatives of "helping" professions

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, 23, Kutuzova str., Novokuznetsk, Russia, 654041

Relevance. Emotional burnout is dangerous due to the presence of a wide range of neurotic and psychosomatic symptoms. The article discusses the features of the structure and formation of the emotional burnout syndrome as manifestations of personal value-semantic deformations. Burnout has been found to be negatively associated with solving existential problems.

The study aims to explore the specifics of the emotional burnout syndrome as manifestations of personal value-semantic deformations in the representatives of "helping" professions.

Materials and methods. The study involved 968 respondents employed in the field of "helping" professions. Of the entire sample, 465 people (consulted persons) made up the main research group, and 503 individuals were included into the control group. The main study methods were clinical and psychological and experimental-psychological.

Results. Psychodiagnostics made it possible to clarify the types of emotional states and self-attitudes that characterized the specificity of burnout. Psychodiagnostic examination confirmed the presence in the subjects studied the elements of existential crisis associated with both professional situations and the personality traits of the "burned out" persons.

Conclusions. Emotional burnout syndrome is a "payment" not for sympathy and love for people from the representatives of "helping" professions, but for their unfulfilled expectations, for the lack of sometimes visible result of work, for the loss of the activities meaning, for the devaluation of efforts by those around him.

Keywords: emotional burnout; existence; self-attitude; life meanings

For citation: Vlach N.I., Danilov I.P., Gugushvili M.A., Logunova T.D. Specifics of the emotional burnout syndrome in the representatives of "helping" professions. *Med. truda i prom. ekol.* 2021; 61(8): 503–509. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-8-503-509>

For correspondence: Nadezhda I. Vlach, senior researcher of the laboratory for health protection of the working population of the Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Dr. of Sci. (Psych.), Cand. of Sci. (Med.). E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

Information about authors: Vlach N.I. <https://orcid.org/0000-0001-9207-3116>

Danilov I.P. <https://orcid.org/0000-0002-5474-5273>

Gugushvili M.A. <https://orcid.org/0000-0002-7979-029X>

Logunova T.D. <https://orcid.org/0000-0003-1575-289X>

Funding. The study had no funding.

Conflict of interests. The authors declare no conflict of interests.

Received: 25.08.2021 / Accepted: 01.09.2021 / Published: 30.09.2021

Актуальность. В последние годы феномену эмоционального выгорания уделяется все больше внимания как в личностном, так и в профессиональном аспектах. Выгоранием можно считать потерю жизненной энергии, отсутствие интереса к работе, любимой ранее, а также периодические вспышки гнева на окружающих коллег и клиентов, резкое снижение мотивации и эффективности в деятельности. Эмоциональное выгорание опасно наличием широкого спектра симптомов невротического и психосоматического плана, детерминирующих его возникновение, которые требуют дифференцированного подхода как к профилактике, так и к психологической коррекции данного синдрома [1–5].

По данным отечественных и зарубежных исследований, лица с эмоциональным выгоранием несут в себе изменения личности и психического статуса непсихопатологического характера, которые условно можно разбить на несколько групп: изменения в ценностно-смысловой сфере [6, 7]; изменения в отношении к себе [8]; изменения в реакциях на стресс и фрустрации [6]; изменения в эмоциональной сфере [2, 9]; нарушения в когнитивно-волевой сфере — затруднения в концентрации внимания, интеллектуальная истощаемость [3]. При феноменологическом анализе оказывается, что фабула расстройств при эмоциональном выгорании пронизана тематикой профессиональной деятельности — потери её экзистенциальной сущностной ценности. Очевидно, что психологическая помощь при этих состояниях должна быть направлена на восстановление утраченных духовных смыслов жизнедеятельности, обретения нового смысла профессиональной деятельности. Индикаторами изменений в обретении новых смыслов может служить восстановление вышеуказанных измененных личностных сфер.

Цель исследования — исследовать специфику синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) как проявлений личностных ценностно-смысловых деформаций у представителей «помогающих» профессий.

Степень изученности в медицинской психологии. Существующие теоретические и эмпирические исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в отечественной и зарубежной психологии [9–14]. Первым отечественным психологом, заострившим свое внимание на неразрывной связи человека с миром, был С.Л. Рубинштейн (1976); пристальный интерес к этой теме также испытывал М.М. Бахтин (1979) [15, 16]. Оба мыслителя в движении своей мысли шли от антропологического ракурса рассмотрения в онтологический, т. е. от человека к бытию. Многие ученые указывают на то, что высокая эмоциональная напряженность деятельности может способствовать возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания.

За рубежом проведены исследования «интерпарадигмального» дизайна, изучавших связь выгорания с экзистенцией [17]. Природу СЭВ Альфريد Лэнгле [18, 19] описывает как проявление неэкзистенциальной установки по отношению к жизни, которую человек занимает чаще всего бессознательно и ради благих целей. Это наблюдается у специалистов «помогающих» профессий, работающих с полной самоотдачей и с большим воодушевлением.

В соответствии с экзистенциальным подходом, эмоциональное выгорание рассматривается в большей степени как процесс, нежели состояние, и в центре внимания находятся такие понятия, как «самореализация», «самоакту-

ализация», «аутентичность», «идентичность», «полноценное человеческое функционирование».

Феноменологические описания СЭВ связывают его с действием многочисленных эмоциогенных факторов, как правило, профессиональных (объективных и субъективных), вызывающих нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости, уныние (акедия), ранимость (сензитивность), скуку (сплин, хандру), усталость (фатиг-симптом) и растерянность (аномию). Доказано, что синдром выгорания вызывает появление депрессии, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую самооценку профессиональной компетентности. Способы отношения к другим людям, к себе (самокатегоризация, самопонимание в коммуникации) выделяются в качестве центральной смыслообразующей характеристики выгорания, позволяющей считать этот патопсихологический феномен фактором риска в отношении психического здоровья, с одной стороны, и клиническим синдромом — с другой. Эмоциональное выгорание расценивается в этом плане как регрессивная стадия профессионального развития личности.

Отрицательное воздействие профессии на личность может носить частичный или полный характер. При частичном регрессе профессионального развития затрагивается какой-то один его элемент. Полный регресс означает, что негативные процессы затронули целые структуры психологической системы деятельности, приводя к их разрушению, и, тем самым, снижая эффективность выполнения деятельности.

С точки зрения экзистенциального подхода, главной причиной выгорания являются противоречия между включенностью в работу и получаемой от нее отдачей, столкновение идеалистических установок с реалиями действительности, неудавшийся поиск смысла жизни в профессиональной деятельности, т. е. синдром выгорания сводится к конфликту с экзистенциальными основами действительности.

Мы понимаем феномен эмоционального выгорания как многомерный конструкт, набор негативных переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями. В самом общем понимании эмоциональное выгорание — это комплекс симптомов, включающих как психологические, так и физиологические составляющие, как реакцию на психотравмирующую, чаще профессиональную, ситуацию. Оно представляет собой приобретенный стереотип поведения, которое проявляется в уменьшении эмоционального реагирования как в личной, так и в профессиональной жизни.

Таким образом, эмоциональное выгорание рассматривается как полисистемное образование, которое включено в ряд взаимодействующих систем разного уровня, где базовой системой, в которой зарождается и развивается выгорание, является система профессионального становления личности. СЭВ представляет собой личностную деформацию с вовлечением этой системы вследствие эмоционально затрудненных и напряженных коммуникативных отношений.

Материалы и методы. Всего в исследовании участвовали 968 респондентов, занятых в сфере «помогающих» профессий (табл. 1).

Из всей выборки 465 человек (консультируемые) составили основную группу исследования, а 503 — контрольную. Пропорции выборки по полу симметричны

Таблица 1 / Table 1

Социально-демографические характеристики основной и контрольной групп
Socio-demographic characteristics of the main and control groups

Социально-демографические характеристики	Основная группа (n=465)	Контрольная группа (n=503)
1	2	3
Медицинские работники	120(26%)	137(27%)
Педагоги	116(25%)	129(26 %)
Сотрудники правоохранительных органов	105(23%)	115(23%)
Бизнесмены, предприниматели и работники коммерческой сферы	124(27%)	122(24%)
Возраст	37±12 лет	38±11 лет
Пол	мужчин — 219(47%)	мужчин — 191(38%)
	женщин — 246(53%)	женщин — 312(62%)
Уровень образования	высшее — 260(56%) средне-спец. — 205(44%)	высшее — 307(61%) средне-спец. — 196(39%)
Стаж работы по специальности	40–30 лет — 33(7%) 30–20 лет — 147(32%) 20–10 лет — 170(37%) 10–5 лет — 115(24%)	40–30 лет — 49(10%) 30–20 лет — 171(34%) 20–10 лет — 150(30%) 10–5 лет — 133(26%)

количеству мужчин и женщин в возрастных группах. Возраст испытуемых составил: 37±12 лет в основной группе и 38±11 лет — в контрольной. Основные методы исследования: клинико-психологический и экспериментально-психологический. С целью характеристики детерминант эмоционального выгорания использовалась «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [20]. Для оценки самооотношения личности использовался «Многомерный опросник исследования самооотношения» (МИС) [21], для оценки экзистенциальных аспектов СЭВ — «Шкала экзистенции» (ШЭ) А. Лэнгле [18] и тест смысловых ориентаций (СЖО) [22].

Результаты. Клинико-психологическое обследование выявило в эмоциональной сфере респондентов с признаками эмоционального выгорания (основная группа), большее количество эмоций романтической направленности, свидетельствующих о наличии в их эмоциональной, мотивационно-потребностной и ценностных сферах экзистенциальных проблем, связанных с самооотношением и самокатегоризацией. По данным клинической беседы, эти переживания уходят корнями в глубокие переживания, закрепленные психически в виде определенного личностного дефицита. Представители основной и контрольной групп имеют значимые различия в показателях структурных элементов системы самооотношения (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Показатели шкал самооотношения по методике «Многомерного опросника исследования самооотношения» основной и контрольной групп
Indices of self-attitude scales according to the method of the "Multidimensional self-attitude survey questionnaire" of the main and control groups

Шкала МИС	Среднее значение по шкалам		F-критерий Фишера	p-уровень
	Основная группа (n=465)	Контрольная группа (n=503)		
Внутренняя честность	9,5	4,3	8,5	0,04
Самоуверенность	5,1	10,1	15,4	0,001
Саморуководство	4,5	5,2	0,12	0,3
Зеркальное «Я», или отраженное самооотношение	2,4	8,4	9,7	0,01
Самоценность	3,6	9,3	14,8	0,001
Самопринятие	2,1	8,7	11,3	0,01
Самопривязанность	4,2	9,6	9,5	0,04
Внутренняя конфликтность	5,1	5,8	0,2	0,6
Самообвинение	8,1	4,1	8,7	0,02
Фактор самоуважения	4,7	9,7	9,6	0,01
Фактор аутосимпатии	5,1	9,8	13,1	0,01
Фактор самоуничтожения	9,9	3,8	14,04	0,001

Показатели самоотношения, представленные в **таблице 2**, указывают на то, что отношение к себе лиц с СЭВ чаще негативное, т. к. мало соответствует идеальным для них представлениям. Они постоянно не удовлетворены собой и пытаются что-то в себе изменить, чтобы приблизиться к тому образу, который сами себе создают. Их отраженное самоотношение, связанное с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей, характеризуется навязчивыми представлениями о том, что их деятельность и личность не способны не только вызвать в других уважение и симпатию, но и просто — принятие. У них выше, чем в контрольной группе, показатели «внутренней честности», меньше самоуверенности, когда отсутствует отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Шкала «Отраженное самоотношение» отражает субъективное восприятие сложившихся отношений и мнение представителей основной группы о низкой способности вызвать у других людей уважение, симпатию. Шкалы «Самоценность», «Самопринятие» и «Самопривязанность» ниже показателей контрольной группы, что отражает глубокие сомнения «выгоревших» в уникальности своей личности, недооценку своего духовного «Я». Имеется общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения. В то же время фиксируется высокая готовность к изменению «Я-концепции», к открытости, новому опыту, поиску соответствия реального и идеального «Я» (**табл. 2**).

Таблица 3 показывает, что субшкала *SD* — «Самодистанцирование», измеряющая способность создания внутреннего свободного пространства и внутренней дистанции по отношению к себе, незначительно выше в основной группе по сравнению с контрольной, и оба показателя находятся в средней зоне. Шкала *SD* у обеих групп отразила не наличие или отсутствие проблем, не свободу от желаний, представлений и целей, чувств или страхов, а лишь способность выходить по отношению ко всему этому на дистанцию, внутренне освобождаться от плена аффектов, предубеждений и желаний.

Группы значительно различаются по субшкале *ST* — «Самотрансценденция», измеряющей способности

ощущать ценности эмоциональной обязательности, прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом. Из таблицы следует, что в основной группе одновременно с довольно высокими показателями по *SD* имеются высокие показатели по шкале *ST* — человек полностью отдает себя ценности, посвящая свою жизнь и вкладывая свои способности в работу, в профессию.

Субшкала *F* — «Свобода» охватывает способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходиться к персонально обоснованному решению. Чем выше показатель, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения. Показатели *F* довольно высоки для обеих групп, но в контрольной группе выше. Способность решать, с одной стороны, зависит от особенностей личности (сила, концентрация, мужество, способность ограничиваться и вступаться за «собственное»), с другой — от имеющихся возможностей ситуации, которые важно разглядеть, чтобы быть в состоянии что-то выбрать. Соотнесение с этими внутренними и внешними условиями ведет к ясности в принятии решения. Из **таблицы 2** видно, что обе группы несут ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения.

Субшкала *V* — «Ответственность» измеряет обязательное «пойти на что-то», способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Проживаемая ответственность является основой для формирования стабильной самооценки. Показатели теста по этой субшкале указывают также на временное постоянство — способность выдержать испытания. Показатели выше в контрольной группе. При низких показателях ответственности характерна депрессивная форма реакции в форме преобладания чувства вины, а также страха перед виной и перед грузом включенности и ответственности.

Суммарный показатель *P* — «Персональность» описывает важную характеристику человека — его когнитивную и эмоциональную доступность для себя и для мира, степень раскрытия «Бытия-*Person*»: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого. Основная и контрольная группы имеют средние показатели по субшкале *P*, но показатели контрольной группы выше.

Суммарный показатель *E* — «Экзистенциальность» измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь, ориентироваться в этом ми-

Таблица 3 / Table 3

Показатели шкал экзистенции А. Лэнгле основной и контрольной групп
Indices of A. Längle's existence scales of the main and control groups

Субшкала методики А. Лэнгле	Средние значения		F-критерий Фишера	p-уровень
	Основная группа (n=465)	Контрольная группа (n=503)		
Самодистанцирование (<i>SD</i>)	65,4	74,7	1,3	0,6
Самотрансценденция (<i>ST</i>)	62,4	87,3	16,3	0,001
Свобода (<i>F</i>)	50,5	68,4	14,7	0,001
Ответственность (<i>V</i>)	64,6	73,5	12,4	0,01
Суммарные показатели				
Персональность (<i>P</i>)	127,8	162,0	14,2	0,01
Экзистенциальность (<i>E</i>)	115,1	110,9	12,6	0,001
Общий показатель (<i>G-WERT</i>)	242,9	272,9	18,6	0,01

ре, приходиться к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону. Если показатель *P* отражает умение человека обходиться с самим собой («внутренний мир»), показатель *E* свидетельствует о способности конструктивно обходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться. Показатели экзистенциальности выше в контрольной группе, что свидетельствует о более высокой степени решимости и ответственности за жизнь.

Суммарный показатель *G-WERT* — «Общий показатель» указывает, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности, насколько человек способен справляться с самим собой и с миром и может пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями. Показатели основной и контрольной групп разнятся значительно, с преобладанием в контрольной группе, и указывают на не полностью исполненную экзистенцию в основной группе.

С целью сопоставления симптомов эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная эффективность) с основными экзистенциалами личности, выделенными А. Лэнгле (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода, ответственность), был проведен анализ парных корреляций шкал опросника MBI со шкалами опросника экзистенции А. Лэнгле (табл. 4).

Данные таблицы 4 свидетельствуют, что шкалы имеют корреляции высокого уровня значимости друг с другом. Из этого следует, что выгорание отрицательно связано с решением экзистенциальных проблем. Иначе говоря, при наличии эмоционального истощения и деперсонализации проблемной является способность отойти от са-

мого себя на некоторую дистанцию, почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения собственных ценностей; способность экзистенциально проживать отношения с другими людьми и дать им затронуть свои чувства; способность найти в мире возможности для воплощения собственных решений в жизнь и взять за это ответственность. Все это позволяет интерпретировать СЭВ с позиций экзистенциально-аналитической теории личности А. Лэнгле, объясняющей синдром выгорания дефицитом истинного, экзистенциального смысла. Для экзистенциального смысла характерно то, что он ведёт к переживанию чувства экзистенциальной исполненности. Это чувство может возникнуть и на фоне усталости (оно переживается, возможно, как «усталый, но довольный»). Исполненность возникает из ощущения, в котором всегда присутствует соотнесение с самим собой, самооценка, самоотношение, самокатегоризация, ощущение и переживание добровольности деятельности и её ценности [18, 19]. В противоположность осмысленной и исполненной жизни, жизнь, которая следует только кажущемуся смыслу (например, сосредоточенность на собственной карьере или ожидание социального признания и т. п.), в аспекте переживания уводит человека в пустоту.

Для доказательства этой мысли была проведена психодиагностика основной и контрольной групп с помощью методики СЖО (смыслоразнозначные ориентации).

Таблица 5 показывает различия основной и контрольной групп по шкальным показателям и по общему показателю осмысленности жизни. В основной группе снижены показатели целей, что свидетельствует о слабой возможности придать жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, в то время как основная группа

Таблица 4 / Table 4

Анализ корреляций (по критерию Спирмена) между шкалами опросника MBI и шкалой экзистенции А. Лэнгле в основной группе

Analysis of correlations (according to Spearman's criterion) between the scales of the MBI questionnaire and A. Längle's existence scale in the main group

Шкалы опросника MBI	Шкала опросника экзистенции А. Лэнгле			
	Самодистанцирование	Самотрансценденция	Свобода	Ответственность
Эмоциональное истощение	0,53**	0,30	0,35	0,23
Деперсонализация	0,43	0,13	0,60*	0,68
Профессиональная эффективность	0,23	0,61	0,14	0,68*

Примечания: * — r значимый при $p < 0,05$; ** — r значимый при $p < 0,01$.

Notes: * — r significant at $p < 0.05$; ** — r significant at $p < 0.01$.

Таблица 5 / Table 5

Смыслоразнозначные ориентации в основной и контрольной группах
Life-meaning orientations in the main and control groups

Шкала СЖО	Среднее значение по стенам		F -критерий Фишера	p -уровень
	Основная группа ($n=465$)	Контрольная группа ($n=503$)		
Цели	19,3	33,9	18,5	0,01
Процесс	23,4	34,5	15,4	0,001
Результативность	21,3	29,46	12,3	0,03
Локус контроля «Я»	18,58	21,13	2,1	0,2
Локус контроля «Жизнь»	24,7	36,1	15,7	0,001
Общий показатель «ОЖ»	94,6	105,1	21,3	0,01

характеризуется значительно большей целеустремленностью, реалистическими установками, рационалистическим подходом к решению своих проблем. Показатели эмоциональной насыщенности жизни, её осмысленности гораздо выше в контрольной группе, в основной группе — неудовлетворенность собой, окружающими и жизнью в целом, которые испытуемые относят к настоящему моменту. В оценке пройденного пути жизни по шкале результативности отмечается неудовлетворенность в основной группе своей самореализацией, неудовлетворенность прожитой предшествующей жизнью. По шкале «Локус контроля «Я»» в контрольной группе больше представлений о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы по этой шкале в основной группе — неверие в свои силы и затрудненность контролирования событий собственной жизни. В этой группе по шкале «Локус контроля «Жизнь»» отмечаются фаталистические установки, представления о бессмысленности и иллюзорности жизни, в то время как в контрольной группе фиксируются высокие баллы, что означает убеждение в способности контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Обсуждение. Результаты психодиагностических методик подтвердили, что симптоматика при синдроме эмоционального выгорания — это результат того, что человек в деятельности длительное время не проживает ценностей, а истинная исполненность в работе — лучшая защита от синдрома эмоционального выгорания. До тех пор, пока кто-то с радостью и интересом работает над чем-то и может это переживать, он не подвергается опасности «выгореть». Он будет идти по пути, наполненной смыслом экзистенции, которая будет одаривать его чувством исполненности.

Таким образом, результаты психодиагностики позволили уточнить типы эмоциональных состояний и самоотношения, характеризующих специфичность эмоционального

выгорания у представителей «помогающих» профессий. Психодиагностическое обследование подтвердило наличие у исследуемых элементов экзистенциального кризиса, связанного как с профессиональными ситуациями, так и с личностными особенностями «выгоревших».

Выводы:

1. У представителей «помогающих» профессий с проявлениями эмоционального выгорания (основная группа) выявлены, по сравнению с контрольной группой, следующие изменения:

- в ценностно-смысловой сфере (по шкале А. Лэнгле и СЖО) — потеря представления о ценности и престижности своей профессии и своей профессиональной деятельности;
- в самоотношении — неуверенность в себе, в ценности своей личности, отрицательное оценивание своего прошлого и настоящего;
- в отношении к окружающим — затруднения в построении отношений с вышестоящими и подчиненными, мнение о низкой способности вызвать у других людей уважение, симпатию;
- не полностью исполненная экзистенция, что связано с дефицитом истинного, экзистенциального смысла.

2. Эмоциональное выгорание отрицательно связано с решением экзистенциальных проблем, а симптоматика СЭВ — это результат того, что человек в деятельности в течение длительного времени не проживает ценностей.

3. СЭВ — это «плата» не за сочувствие и любовь к людям у представителей «помогающих» профессий, а за свои нереализованные ожидания, за отсутствие порой видимого результата работы, за утрату смысла деятельности, за обесценивание и непризнанность окружающими его усилий и результатов.

4. К развитию синдрома эмоционального выгорания более склонны люди с низкой эмоциональной чувствительностью, интровертированные, неудовлетворенные отношением к работе, не умеющие строить конструктивные отношения с вышестоящими и подчиненными и имеющие низкий уровень адаптации к окружающей действительности.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня; 1999.
2. Влах Н.И. Особенности синдрома эмоционального выгорания у представителей медицинских профессий. *Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: Психология*. 2017; 10(1): 5–11.
3. Ларенцова А.И., Соколова Е.Д. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания. *Российский стоматологический журнал*. 2002; 2: 34–6.
4. Масленникова Е.М. Исследование эмоционального выгорания сотрудников образовательной организации. *Вестник современных исследований*. 2021; 2–2(40): 7–9.
5. Захаренков В.В., Виблая И.В., Левина И.А., Олещенко А.М. Мониторинг «Образование и здоровье» в системе управления качеством образования. Новокузнецк: НИИ КПППЗ СО РАМН; 2010.
6. Хаустова А.И. Социально-психологическая адаптация. *Молодой ученый*. 2016; 26(130): 614–17.
7. Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания. В кн.: Войскунский А.Е., ред. *Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. Школа А.Н. Леонтьева*. М.: Смысл; 1999.
8. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. 6-е изд. М.: МЕДпресс-информ; 2008.
9. Уварова Л.Н., Амекачева Д.Ф. Синдром эмоционального сгорания как механизм психологической защиты. *Аллея науки*. 2020; 1(40): 178–80.
10. Leiter M.P., Harvie P., Frizel C. The correspondence of patient satisfaction and nurse burnout. *Social Science and Medicine*. 1998; 47(10): 1611–17.
11. Maslach C., Jackson S.E. *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: CA: Consulting Psychologists Press; 1986.
12. Pines A.M., Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hosp. Community Psychiatry*. 1978; 29: 233–7.
13. Schaufeli W.B., Enzmann D., Girault N. Measurement of burnout: A review. Ch. 12. In: Schaufeli W.B., Maslach Ch., Marek T., eds. *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington DC: Taylor&Francis; 2000.
14. Рубинштейн С.А. *Основы общей психологии*. М.: АСТ; 2020.
15. Бахтин М.М. *Вопросы литературы и эстетики*. М.: Художественная литература; 1975.
16. Tomic W., Evers W.J.G., Brouwers A. Existential Fullfillment and Teacher Burnout. *European Psychotherapy*. 2004; 1(5): 65–73.
17. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. *Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа*. Харьков: Гуманитарный центр; 2019.

18. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*. 2008; (2): 3–16.
19. Леонтьев Д.А. *Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО)*. 2-е изд. М.: Смысл; 2000.

References

1. Boyko V.V. *Burnout syndrome in professional communication*. St. Petersburg: Sudarynya; 1999 (in Russian)
2. Vlach N.I. Features of the burnout syndrome in representatives of the medical profession. *Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*. 2017; 10(1): 5–11.
3. Larentsova L.I., Sokolova E.D. Occupational stress and emotional burnout syndrome. *Rossiyskiy stomatologicheskiy zhurnal*. 2002; 2: 34–6. (in Russian)
4. Maslennikova E.M. Research on the emotional burnout of employees of an educational organization. *Vestnik sovremennykh issledovaniy*. 2021; 2–2(40): 7–9. (in Russian)
5. Zakharenkov V.V., Viblaya I.V., Levina I.L., Oleshchenko A.M. *Monitoring "Education and Health" in the education quality management system*. Novokuznetsk: NII KPGPZ SO RAMN; 2010 (in Russian)
6. Haustova A.I. Socio-psychological adaptation. *Molodoj uchenyj*. 2016; 26(130): 614–17. (in Russian)
7. Bratus' B.S. Personal meanings according to A.N. Leont'ev and the problem of the vertical of consciousness. In: Vojskunnskij A.E., ed. *Traditions and prospects of the activity approach in psychology. A.N. Leont'ev's school*. Moscow: Smysl; 1999: 284–98. (in Russian)
8. Mendelevich V.D. *Clinical and medical psychology*. 6th ed. Moscow: MEDpress-inform; 2008 (in Russian)
9. Uvarova L.N., Amekacheva D.F. Emotional burnout syndrome as a psychological defense mechanism. *Alleja nauki*. 2020; 1(40): 178–80. (in Russian)
10. Leiter M.P., Harvie P., Frizzel C. The correspondence of patient satisfaction and nurse burnout. *Social Science and Medicine*. 1998; 47(10): 1611–17.
11. Maslach C., Jackson S.E. *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: CA: Consulting Psychologists Press; 1986.
12. Pines A.M., Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hosp. Community Psychiatry*. 1978; 29: 233–7.
13. Schaufeli W.B., Enzmann D., Girault N. Measurement of burnout: A review. Ch. 12. In: Schaufeli W.B., Maslach Ch., Marek T., eds. *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington DC: Taylor&Francis; 2000.
14. Rubinshtejn S.L. *Fundamentals of General Psychology*. Moscow: AST; 2020. (in Russian)
15. Bakhtin M.M. *Issues of literature and aesthetics*. Moscow: Hudozhestvennaya literatura; 1975. (in Russian).
16. Tomic W., Evers W.J.G., Brouwers A. Existential Fullfillment and Teacher Burnout. *European Psychotherapy*. 2004; 1(5): 65–73.
17. Längle A. Incarnate existence. *Development, application and concepts of existential analysis*. Kharkiv: Gumanitarnyj centr; 2019. (in Russian).
18. Längle A. Burn-out from the point of view of existential analysis. *Voprosy psikhologii*. 2008; (2): 3–16. (in Russian).
19. Leont'ev D.A. *Life-meaning orientation test (LMO)*. 2th ed. Moscow: Smysl; 2000 (in Russian).