

Влияние особенностей субъективного восприятия смысла жизни на синдром выгорания.

Замалиева Снежана Александровна

СПбГУ

Философский факультет

Синдром выгорания – болезнь нашего времени, приобретающая национальные масштабы. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные последствия, когда выгорание негативно сказывается как на исполнении профессиональной деятельности, так и на функционировании человека в целом.

Выгорание имеет много общего с жизнью человека и с тем как он ее воспринимает. Везде, где на человека в той или иной степени воздействует «неодолимые» для него жизненные трудности (профессионального, материального, семейного, социального, мировоззренческого и др. характера) начинает развиваться то состояние, которое В. Франкл назвал экзистенциальным вакуумом (смыслоутратой).

Последствия выгорания могут ощутимо проявляться в личной жизни человека, вообще в различных аспектах его бытия, а не только в профессиональной сфере.

Уместно утверждение, что выгорание – плата не за сочувствие людям, а за свои нереализованные жизненные ожидания. Действительно, лица с высокой степенью выгорания имеют негативные переживания, связанные с субъективным ощущением утраты смысла своей профессиональной деятельности, происходит обесценивание усилий и потеря веры в себя, в смысл своей жизни. Возникновение подобных переживаний бессцельности и бессмысленности начинает определять общую картину жизни человека, приводя к ноогенным (экзистенциальным) неврозам.

Существуют весомые аргументы в пользу экзистенциальной интерпретации выгорания, поскольку болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию.

Говоря о смыслоутрате, т.е. субъективном восприятии отсутствия смысла в жизни, важно подчеркнуть, что это состояние может выступать как причиной, так и следствием синдрома выгорания.

Субъективное восприятие отсутствия смысла в жизни приводит к экзистенциальной фрустрации, экзистенциальному вакууму, пустоте, что характерно для особой формы неврозов, по Франклу, «ноогенных неврозов». Происходит снижение осмысленности жизни в данный момент и как следствие происходит обесценивание смысла будущей жизни.

Смыслоразностные ориентации (СРО) характеризуют особенности стремления человека к смыслу жизни. Они включают в себя: наличие цели в жизни, интерес, эмоциональную насыщенность, удовлетворенность самореализацией. То есть речь идет об активной жизнеутверждающей позиции человека. Быть человеком – это быть осознающим и ответственным.

Человеческое существование с точки зрения феноменологического и экзистенциального подходов представляют собой особую форму бытия, которое включено в историческое пространство или, говоря словами Бинсвангера «структурированное пространство». Это существование неотделимо от системы знаков и отношений, лежащих в основе структурированного пространства. И этой системой отношений всегда управляет смысл.

Смыслоразностные ориентации, таким образом, это детерминанты жизнедеятельности, определяющие ее направленность и регуляцию, основанные на ценностях.

Можно не без основания предположить, что наличие устойчивых смыслоразностных ориентаций будет иметь отрицательную взаимосвязь с синдромом выгорания, т.е. наличие смысла жизни защищает от эмоционального истощения, редукции личностных достижений и деперсонализации.

По имеющимся на сегодняшний день данным «цель в жизни» не обнаруживает устойчивых связей с полом, возрастом, уровнем образования, уровнем интеллекта, религиозностью и доходом. В. Франкл рассматривал это обстоятельство как подтверждение положения о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком. Существующий тест Д. Леонтьева (тест смыслоразностных ориентаций) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose in Life Test) Джеймса Крамбо и Леонардо Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности о вышеизложенных феноменах: экзистенциального вакуума и ноогенных неврозах.

В одном исследовании, проведенном на монахинях доминиканках, был выявлен ряд корреляций «Цели в жизни» со шкалами 16PF методики Кетелла. Значимыми оказались корреляции со всеми четырьмя вторичными факторами, а именно самоконтроля

(положительная корреляция), невротизма, тревожности, отреагирования (отрицательная корреляция).

Д. Леонтьев подчеркивает, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. Составляющие смысл жизни личности можно разбить на две группы. В первую входят собственно смысложизненные ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией. Важно подчеркнуть, что это три категории соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Человек может черпать смысл своей жизни: либо в будущем, либо в настоящем, либо в прошлом, либо одновременно во всех трех составляющих жизни. Это лишний раз подчеркивает правоту Франкла, который отмечал, что смысл всегда может быть найден.

Два оставшихся фактора характеризуют внутренний локус контроля, с которым тесно связана осмысленность жизни, причем один из них характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, а второй отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль.

В процессе изучения взаимосвязи смысложизненных ориентаций (СЖО) и синдрома выгорания у педагогов общеобразовательной средней школы были получены результаты, подтверждающие предположение о взаимосвязи синдрома выгорания с субъективным восприятием смысла жизни.

Данные исследования выявляют каркас взаимосвязей особенностей смысложизненных ориентаций и синдрома выгорания учителей, который состоит из наличия или отсутствия у респондентов целей в будущем (СЖО 1), профессиональной успешности, эмоциональной истощаемости и восприятие респондентами своей жизни как интересной, насыщенной или нет (СЖО 2).

Меньшая осмысленность жизни, как видно из результатов исследования, приводит к снижению самооценки профессиональной компетентности и повышению эмоциональной истощенности и деперсонализации.

Таким образом, можно сделать вывод о влиянии особенностей субъективного восприятия смысла жизни на синдром выгорания.