

УДК 159.922

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛИЦ С ВЫСОКИМ ТВОРЧЕСКИМ ПОТЕНЦИАЛОМ

*Наталья Георгиевна Астафурова, клинический психолог,
Американская клиника семейной медицины «GMS», аспирант,
Московский гуманитарный университет*

Аннотация

В рамках проводимого исследования проводилось изучение взаимосвязей между уровнем развития синдромом эмоционального выгорания и индивидуально-психологическими свойствами личности. Исследование проводилось на двух группах испытуемых, различных по степени выраженности творческого потенциала. В ходе исследования проверялись следующие гипотезы: наличие существенных различий в интенсивности развития синдрома эмоционального выгорания у людей с различной степенью выраженности творческого (художественного, эмоционально-зависимого) потенциала; личностные особенности, особенности волевой сферы, терминальные ценности и распространенность синдрома эмоционального выгорания при разной степени выраженности творческого потенциала будут различными; развитию синдрома эмоционального выгорания позволяет противостоять определенная устойчивая совокупность свойств личности.

В результате экспериментального психологического исследования действительно были установлены личностные особенности, особенности волевой сферы, терминальные ценности и распространенность синдрома эмоционального выгорания у людей с высоким творческим потенциалом и подтверждена их устойчивость к эмоциональному выгоранию по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, творческий потенциал, акцентуации личности, волевые качества личности, терминальные ценности личности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p7-12

EXPERIMENTAL STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG THE PERSONS WITH HIGH-CREATIVITY

*Natalya Georgievna Astafurova, Clinical Psychologist, American Family Medicine Clinic
«GMS», post-graduate student,
Moscow University for the Humanities*

Annotation

Within the limits of conducted research, the correlations between level of emotional burning out syndrome and individually psychological properties of the person have been studied. Research took place in two groups of examinees, different by degree of expressiveness of creative potential. The following hypotheses were checked during research: presence of essential distinctions in intensity of emotional burning out syndrome at people with various degree of creative potential (art, emotionally-dependent) potential; personal features, features of strong-willed sphere, terminal values and prevalence of syndrome of emotional burning out under different degree of expressiveness of creative potential are various; certain steady set of properties of the person allows resisting to progressing of emotional burning out syndrome.

As a result of experimental psychological research there have been established the personal features, features of strong-willed sphere, terminal values and prevalence of emotional burning out syndrome at people with high creative potential and their resistance to emotional burning out in comparison with control group has been confirmed.

Keywords: emotional burnout, creativity, personality accentuation, strong-willed qualities of person, basic values of human.

Синдром эмоционального выгорания (далее СЭВ), включающей в себя деморализацию, разочарование и крайнюю усталость является одной из «болезней цивилизации». Проблема развития синдрома эмоционального выгорания в различных областях деятельности в настоящее время изучается достаточно активно [4,5,6]. Однако в проведенных

ранее исследованиях практически не изучались особенности развития и структура СЭВ у людей с высоким творческим потенциалом (далее ТП), у актеров и музыкантов. Мы предполагаем, что степень выраженности ТП существенно влияет на особенности развития СЭВ.

Настоящее исследование позволит решить нам следующие задачи в определении закономерностей и взаимосвязей между степенью развития ТП (художественного, эмоционально-зависимого) и склонностью к эмоциональному выгоранию:

1. Исследовать личностные качества, позволяющие противостоять развитию СЭВ.
2. Определить, способствует ли ТП развитию саморегуляции эмоционального состояния или, наоборот, разбалансирует его.
3. Охарактеризовать совокупность свойств личности, позволяющих обладателям высокого ТП функционировать в течение длительного времени с сохранением интереса к деятельности и эмоциональной живости.
4. Обобщить полученные результаты и сравнить их с результатами контрольной группы с целью нахождения отличий.

В данном исследовании принимали участие 129 человек: 79 женщин и 50 мужчин, в возрасте от 25 до 60 лет, со стажем работы в специальности от 1 года до 30 лет, певцы и солисты оркестра Большого театра, Геликон-оперы, театра «Новая опера», артисты театра «Сатирикон», театра Калягина "Et Cetera", театра Станиславского.

В контрольную группу вошли 112 женщин и мужчин в возрасте от 25 до 60 лет, со стажем работы от 1 года до 30 лет, все – офисные служащие среднего звена страховых компаний.

Успешная творческая деятельность требует постоянного внимания, психического напряжения и высокой эмоциональной отдачи. Для творческих людей СЭВ возникает там, где на них воздействуют «неодолимые» жизненные трудности (профессионального, материального, семейного, социального, мировоззренческого и др. характера).

Профессиональная деятельность офисного служащего всегда включает в себя насыщенную ответственностью коммуникативную деятельность в сочетании с точным выполнением большого количества нормативных (рутинных) манипуляций, успешное выполнение которых требует постоянного внимания и психического напряжения. Офисные служащие часто используют такие копинг-стратегии, как экономию эмоций и формализацию общения с клиентами.

СЭВ – всегда совокупность симптомов, развивающихся на фоне хронического стресса и ведущих к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов человека [1].

Обе изучаемые выборки, несомненно, подвержены риску развития СЭВ [2], поскольку находятся в ситуациях, предполагающих наличие следующих факторов:

1. Вынужденное и интенсивное общение с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.
2. Возможность возникновения внутриличностного конфликта в связи с работой.
3. Нестабильность и хронический страх потери рабочего места.
4. Проживание в мегаполисах, т.е. в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах [3].

Исследование проводилось с помощью метода опроса и тестирования:

1. Тест-опросник «Акцентуации характера» Леонгарда-Шмишека для изучения следующих индивидуально-психологических факторов: демонстративность, застревание, педантичность, возбудимость, гипертимность, дистимность, тревожность, экзальтированность, эмотивность, циклотимность.

2. «Эмоциональный интеллект» тест Н. Холла для оценки уровня эмоционального интеллекта в целом и уровней эмоциональной осведомленности, управления своими

эмоциями, самомотивации, распознавания эмоций других людей.

3. Опросник терминальных ценностей И.Г. Сенина для диагностики направленности личности.

4. Опросник диагностики волевых качеств личности М.В. Чумакова для определения уровня волевой регуляции как показателя успешности деятельности.

5. Методика диагностики личностной креативности Е.Е. Туник для определения особенностей творческой личности и самооценки своей креативности.

6. «Опросник психического выгорания для работников социальных профессий» В.Е.Орла, И.Г.Сенина. Определялись:

а. Психоэмоциональное истощение (депрессивное настроение, чувство усталости, нежелание и неспособность работать полный рабочий день, раздражительность, психосоматические и психовегетативные нарушения);

б. Деперсонализация (уход от общения, равнодушие к коллегам, эмоционально-нравственная дезориентация, сужение сферы эмоционального реагирования);

с. Самооценка профессиональной эффективности (неудовлетворенность собой в профессии, уменьшение и исчезновение интереса к профессии, редукция профессиональных обязанностей);

д. Индекс психического выгорания (депрессивное настроение, пессимизм, истощение эмоциональных и физических ресурсов, общая неудовлетворенность работой, стремление уйти от сложной деятельности к более простой и схематичной).

7. Для выявления статистически значимых различий использовались методы математической статистики (статистическая программа SSPS).

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Среди обследованных респондентов с высоким уровнем ТП всего 14,5% имеют высокий и 21,53% средний уровень развития СЭВ (см. Табл.1). Доминирующим компонентом в СЭВ у них является психоэмоциональное истощение. По всем данным значение $p < 0,01$.

Таблица 1

Уровень развития компонентов СЭВ у лиц с высоким ТП

Компоненты синдрома эмоционального выгорания	Уровни развития компонентов СЭВ (в % от общего количества обследованных n=129)		
	Низкий	Средний	Высокий
Деперсонализация	72,1	22,0	5,9
Самооценка профессиональной эффективности	75,5	15,9	8,6
Психоэмоциональное истощение	44,3	26,7	29,0

В контрольной группе (см. Табл.2) средний и высокий уровень сформированности СЭВ (соответственно 35,5%; 32% обследованных) выражался в первую очередь в компоненте деперсонализация; (47,2% и 26,45% обследованных), на втором месте – психоэмоциональное истощение (47,2% и 21,1%), и на третьем – самооценка профессиональной эффективности (11,1% и 22,2%).

Таблица 2

Уровень развития компонентов СЭВ в контрольной группе

Компоненты синдрома эмоционального выгорания	Уровни развития компонентов СЭВ (в % от общего количества обследованных n=112)		
	Низкий	Средний	Высокий
Деперсонализация	31,7	47,2	26,45
Самооценка профессиональной эффективности	66,7	11,1	22,2
Психоэмоциональное истощение	26,35	47,2	21,1

2. Проанализировано влияние на развитие СЭВ следующих индивидуально-психологических факторов: демонстративность, застревание, педантичность, возбудимость, гипертимность, дистимность, тревожность, экзальтированность, эмотивность, циклотимность.

В целом среди творческих работников высок процент акцентуированных личностей, причем число акцентуаций у одного индивидуума превышает три. Особенно подвержены СЭВ лица с сильно выраженной экзальтированностью, эмотивностью, циклотимностью, демонстративностью и застреваемостью. Обнаружены статистически значимые отличия между женщинами и мужчинами. У женщин с СЭВ выявлена совокупность из трех сильно выраженных акцентуаций (экзальтированность, эмотивность, циклотимность). У мужчин – из двух ярко выраженных акцентуаций (демонстративность и застреваемость). Очевидны статистически значимые связи между наличием совокупностей акцентуаций ($p < 0,01$) и уровнем психоэмоционального истощения.

3. Предполагалось, что другим важным фактором, влияющим на развитие СЭВ станет уровень эмоционального интеллекта. В процессе анализа экспериментальных данных подтвердилась гипотеза о том, что у людей с высоким уровнем развития ТП эмоциональный интеллект достаточно высок, а именно выше среднего по популяции. Кроме того, удалось выявить, что у 74,98% испытуемых с высоким эмоциональным интеллектом не наблюдается признаков эмоционального выгорания.

4. Установлены статистически значимые взаимосвязи между СЭВ и сформированностью терминальных ценностей личности ($p < 0,01$). Так у мужчин на первом месте находятся такие ценности как сфера профессиональной жизни и креативность, у женщин – на первом месте сфера обучения и сохранение собственной индивидуальности. Непопулярными для мужчин являются такие сферы как развитие себя и сохранение собственной индивидуальности, а для женщин – собственный престиж и социальные контакты.

У лиц, ориентированных на профессиональную сферу (как у мужчин, так и у женщин) в 28,5% случаев встречаются признаки сильного эмоционального выгорания. Средний по группе процент таких случаев эмоционального выгорания значительно ниже (14,5%). Примерно такое же соотношение между уровнем психоэмоционального истощения и ориентацией на обучение – 27,2%, а взаимосвязь ориентации на сохранение собственной индивидуальности и эмоционального выгорания является обратной в 66,22% случаев. По взаимосвязи других терминальных ценностей и эмоционального выгорания выявить закономерность в рамках данного исследования не удалось.

5. Интересна связь между СЭВ и волевыми качествами личности. Всего 23,8% обследуемых обнаружили волевые качества выше среднего уровня. У большинства обследуемых очень слабо выражена настойчивость. Существуют статистически значимые обратные связи между таким фактором как настойчивость и психоэмоциональное истощение ($p < 0,05$). Среди лиц с низким показателями настойчивости и стремления к сложным видам деятельности доля респондентов с высокими показателями эмоционального выгорания увеличивается до 87,3%. Взаимосвязь данных факторов требует дополнительных исследований.

6. Были установлены статистически значимые взаимосвязи ($p < 0,05$) между склонностью к риску и уровнем психоэмоционального истощения. Таким образом, можно говорить, что увеличение склонности к риску, хотя и является элементом креативности, ведёт к возрастанию уровня психоэмоционального истощения. Хотя высокий уровень склонности к риску не типичен для лиц с высоким ТП, значимость этих данных подтверждается тем фактом, что высокие показатели склонности к риску у 21,1% творческих работников коррелируют с высокими показателями психоэмоционального истощения. Статистически значимая взаимосвязь ($p < 0,05$) наблюдается также между склонностью к отказу от сложной деятельности и психоэмоциональным истощением.

Для обследованных респондентов признаки СЭВ выражаются как правило, в пси-

хоэмоциональном истощении, проявления деперсонализации и снижение самооценки профессиональной эффективности распространены менее.

Контрольная группа показала значительный (средний и высокий) уровень развития СЭВ, которое выражается чаще всего именно в виде деперсонализации.

Было выявлено, что среди респондентов высок процент акцентуированных личностей, причем респонденты с высокой выраженностью экзальтированности, эмотивности, циклотимности, демонстративности и застреваемости продемонстрировали высокие показатели развития СЭВ. В пользу тесной взаимосвязи этих показателей говорит и тот факт, что у респондентов с низкими показателями индекса психического выгорания акцентуаций не выявлено. В контрольной группе не были выявлены респонденты, обладающие более чем одной ярко выраженной акцентуацией.

У респондентов с высоким уровнем развития ТП, продемонстрировавшим устойчивость к СЭВ, эмоциональный интеллект выше среднего по популяции. Следовательно, эмоционально развитая личность в меньшей степени подвержена эмоциональному выгоранию. Взаимосвязь уровня сформированности терминальных ценностей и степени выраженности СЭВ проявилась в следующем: наиболее ярко выраженные признаки СЭВ наблюдаются у лиц, жестко ориентированных только на профессиональную сферу. Эти данные позволяют сделать предположение, что респонденты, имеющие широкий спектр терминальных ценностей, более устойчивы к развитию СЭВ. Однако, это положение нуждается в дальнейшем исследовании.

Значимой взаимосвязи волевых качеств личности и склонности к развитию СЭВ в данном исследовании выявить не удалось.

ВЫВОДЫ

В результате экспериментального психологического исследования установлены личностные особенности, особенности волевой сферы, терминальные ценности и распространённость СЭВ у людей с высоким ТП.

1. Большинство респондентов с высоким ТП устойчивы к эмоциональному выгоранию.

2. У респондентов со средним и высоким уровнем сформированности компонентов СЭВ (21,53%, 14,5% обследованных) доминирующим компонентом является психоэмоциональное истощение ($p < 0,01$), которое характеризуется наличием чувства усталости, депрессивным настроением, нежеланием и неспособностью работать полный рабочий день, раздражительностью, а также психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

3. Среди индивидуально-психологических детерминант установлены статистически значимые взаимосвязи между развитием СЭВ и совокупностью акцентуаций (экзальтированность, эмотивность, циклотимность) у женщин ($p < 0,05$), а у мужчин (демонстративность и застреваемость) ($p < 0,05$), снижение волевых качеств ($p < 0,05$), эмоциональный интеллект (обратная корреляция) ($p < 0,01$), по терминальным ценностям личности: направленность на профессиональную сферу ($p < 0,01$), направленность на сохранение индивидуальности (обратная корреляция) ($p < 0,01$).

Полученные результаты позволяют говорить о том, что творческие работники не выгорают, если у них сформированы жизненные цели, если они проживают жизнь с интересом, эмоционально насыщено, если уверены в том, что способны самостоятельно активно влиять на ход собственной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березовская, Л.Г. К вопросу критериев риска развития синдрома «эмоционального выгорания» / Л.Г. Березовская, В.Ю. Слабинский, С.А. Подсадный // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогаю-

щих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного ; Курский Гос. Ун-т. – Курск, 2007. – С. 17-19.

2. Maslach, C. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // *Applied and Preventive Psychology*. – 1998. – V. 7. – P. 63-74.

3. Cherniss, C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study / C. Cherniss // *J. of Organizational Behavior*. – 1992. – V. 13(1). – P. 1–11.

4. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. – Ярославль : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.

5. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.

6. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

REFERENCES

1. Berezovskaya, L.G. and Podsadniy, S.A. (2007), "To the question of criteria of risk of development of syndrome of emotional burnout", *Problems of research of the syndrome of "burnout" and ways of its correction from the specialists of the "helping" professions (medical, psychological, and pedagogical practice): a collection of scientific*, Kursk State University, Kursk, pp.17-19.

2. Maslach, C. and Goldberg, J. (1998), "Prevention of burnout: New perspectives", *Applied and Preventive Psychology*, Vol. 7, pp. 63-74.

3. Cherniss, C. (1992), "Long-term consequences of burnout: An exploratory study", *J. of Organizational Behavior*, Vol. 13(1), pp. 1-11.

4. Orel, V.E. (2005), *Syndrome of mental burning out of the person*, Publishing house «Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences», Moscow, Russian Federation.

5. Boyko, V.V. (1999), *Syndrome of emotional burning out in professional dialogue*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.

6. Vodopjanova, N.E. and Starchenkova, E.S. (2008), *Syndrome of burning out: diagnostics and preventive maintenance*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.

Контактная информация: orra17@rambler.ru

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ В РАННЕМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ, СВЯЗАННОЙ С НАСИЛИЕМ В СЕМЬЕ

Василий Георгиевич Белов, доктор медицинских наук, профессор,

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,

Юрий Александрович Парфенов, кандидат медицинских наук, научный сотрудник,

Специальное предприятие «Новое поколение», Санкт-Петербург,

Владимир Михайлович Кирьянов, аспирант,

Галина Владимировна Москаленко, аспирант,

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

Аннотация

В исследовании показано, что психологический статус пострадавших в результате жестокого обращения подростков в остром (раннем) периоде после психической травмы характеризуется наличием выраженных психологических нарушений в эмоционально-волевой, ценностно-мотивационной и когнитивной сферах, что отражается на феноменологии их невротической патологии и обуславливает формирование устойчивой симптоматики невротического расстройства, нарушений сна, тревоги, фобий, дезадаптивных копинг стратегий, просоциальных копинг защит, социальной дезадаптации.

С помощью методов многомерного математического моделирования разработана факторная