

## НЕПОДЛИННОСТЬ БЫТИЯ КАК УСЛОВИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*А.А. Дерюгин, магистрант Института психологии, БГПУ им. М. Танка*

*Научный руководитель: Н.Л. Пузыревич, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка*

В настоящее время широко исследуется тема эмоционального выгорания. Что является неудивительным, так как синдром эмоционального выгорания – герой своего времени. Исходя из теории поколений У. Штрауса [4], настоящее время заполнено спешкой, карьеризмом, поверхностными отношениями, потреблением, и т. д. Что лишает человека возможности задуматься о исполненности своей жизни.

Эмоциональное выгорание было введено Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Через данное понятие он описал симптомы схожие с депрессией, но у абсолютно здоровых представителей «помогающих» профессий. Данный комплекс симптомов является затяжным состоянием истощения возникающим в деятельности [2, с. 1], и его необходимо рассматривать, используя средства как качественных, так количественных методов. Что позволяет экзистенциально-гуманистическое направление психологии.

Рассматривая эмоциональное выгорание невозможно обойти стороной философские воззрения М. Хайдеггера [3]. Категориальный аппарат философии бытия позволяет рассматривать исполненность ценностей как подручность практической деятельности. Ее отсутствие выбивает человека из самости, направляя к неподлинности бытия через состояния заброшенности и падения. Что раскрывается в основных симптомах выгорания – деперсонализация-дегуманизация, эмоциональная истощенность, переживание собственной неэффективности, витальная нестабильность.

Неподлинность бытия как растворение в Man и потерю подручности собственной деятельности мы рассматриваем как основу эмоционального выгорания. Что подтверждается в работах Э. Ван Дорцен. Где описано, что быть подлинным значит быть честным перед собой, ощущать глубину собственной реальности. Ощущение не-бытия возникает при отсутствии ценного, при погружении в ложную жизнь, основанную на навязанном долге, переживании недовольства своей судьбой. «Жизнь из чувства долга» – это избегание жизни, либо полный уход от нее. Если человек не нашел

собственный смысл жизни, то возникает экзистенциальная вина напоминающая о долге перед собой. Долг за то, что не отстоял свой выбор, скрыл это, не пытался изменить ситуации. Такое пассивное бытие может показаться простым, но сводится к безвыходному положению и стагнации. Не следует откладывать жизнь на завтра, когда, она сама собой станет лучше. Человек способен созидать смысл и порядок вопреки окружающему хаосу и абсурдности, но это требует времени, упорства и рефлексии [1].

А. Ленгле, рассматривает выгорание на трех уровнях личности:

1. Телесные изменения (психосоматические проявления, снижение активности);
2. Психические изменения (изменения настроений, мотивации, истощенность);
3. Духовные изменения (отрицание собственных смыслов, ценностей).

Формируется выгорание через дефицит исполненности смыслов, либо чрез перевес прагматических ценностей над персональными. Так человек теряет из виду условия экзистенциальной исполненности, отношения к себе, деятельности и миру приобретают пренебрежительный окрас [2].

По мнению автора, синдрому характерны 2 дефицита экзистенциального вакуума – апатия и скука. Так же считает Э.Ван Дорцен, утверждая что «увлекательное занятие дает чувство удовлетворения и жизненную силу так же, как неувлекательное приносит с собой чувство апатии и скуки» [1]. Под воздействием апатии и скуки возникает переживание психической нужды – сильное чувство недостатка той или иной фундаментальной мотивации (либо всех) приводящее к неподлинности.

*1. Отношение с миром.* Дефицит мотивации ведёт к неуверенности и ощущению угрозы. Человек ищет работу с жёстким регламентом для создания иллюзии опоры.

*2. Отношение к жизни.* Расстройства на этом уровне – блокирование эмоций, страх отношений, депрессивная перегрузка. Мотивы сопричастия меняется на мотивы долженствовования.

*3. Отношение к Person.* Дефицитарность мотивации приводит к слабости на соблазны профессии (карьерный рост, власть, деньги и т.д). Причина – дефицит самооценности, вызывающий зависимость от признания.

*4. Отношение к будущему.* Человек полон «кажушимися смыслами» (например, модным течениям, идеологическим заявлениям и т. д.) [2].

Интересным является то, что схожим образом проблемы психологического порядка видит Э. Ван Дорцен и описывает их через закономерности «Я», создающие условия для подлинности / неподлинности жизни.

Само понятие «Я» – Э. Ван Дорцен рассматривает в качестве центра тяжести отношений с миром. Оно состоит из 4х измерений [1]:

Физическое (Umwelt). Отношения к материальному миру. В рамках этого модуса, при рассмотрении выгорания интерес представляет, на сколько человек принимает свои обязательства перед миром. Насколько он готов встать перед лицом реальности.

Социальное (Mitwelt) – Способность к диалогу. Чем шире репертуар социального взаимодействия, тем ниже вероятность выгорания. Человеку необходимо участвовать в 2х типах отношений по М. Буберу – «Я – ТЫ» и «Я – ОНО». Смещаясь в сторону любого из типов отношений, человек выпадает из общения, что приводит к дисгармонии.

Личное (Eigenwelt). Самосознание, оценка своих сильных и слабых сторон, может помочь человеку найти ресурсы в выходе из трудной ситуации.

Духовное (Uberwelt) отношение человека к миру ценностей, верований, смыслов. Практическая деятельность должна соотноситься с ценностями и смыслами человека.

В каждом измерении можно следовать собственным стремлениям, либо создать иллюзию благополучия и впасть в отчаяние. Поэтому осознание себя на каждом из уровней – это принятие ответственности за свою жизнь.

Несмотря на схожесть двух концепций, стоит отметить, что в случае фундаментальных мотиваций по А. Лэнгле лежит принцип внутреннего диалога, а в случае измерений «Я» по Э. Ван Дорцен – лежит принцип внешнего диалога.

Выгорание – результат *отсутствия внутреннего согласия по отношению к содержанию* деятельности. Это отсутствие переживания исполненности жизни в связи с отношением к труду, что отражается во всех измерениях «Я». Страдая от навязанных ценностей человек обманывает себя видимостью благополучия. В таких условиях невозможно достичь подлинности жизни, так как вся забота направлена на внутреннюю борьбу с апатией и скукой – что проявляется в симптомах эмоционального выгорания.

Наличие экзистенциального вакуума и его воздействие на все модусы бытия мы ставим основной проблематикой эмоционального выгорания. И работу с ценностями на каждом измерении личности мы видим как основу профилактики эмоционального выгорания.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Дорцен, Э. Ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Ван. Дорцен. – Москва : Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
2. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3–16.
3. Хайдегер, М. Бытие и время / М. Хайдегер. – Харьков : Фоллио, 2003. – 503 с.
4. Шамис, Е.М. Теория поколений. Необыкновенный икс / Е.М. Шамис, Е.И. Никонов. – Минск : Синергия, 2016. – 130 с.