

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ С ПОЗИЦИИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

*Малиновская П.Е.*  
(научный руководитель: С.Е. Покровская)

*УО «Белорусский государственный педагогический университет имени  
Максима Танка», Институт психологии*

*Минск, Республика Беларусь*

## EMOTIONAL BURNOUT FROM THE POSITION OF EXISTENTIAL ANALYSIS

**Malinovskaya P.E.**  
(*supervisor– S.E. Pokrovskaya*)

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Institute of Psychology*

*Minsk, Republic of Belarus*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования эмоционального выгорания студентов; была выявлена обратная связь между экзистенциальной исполненностью и системным индексом синдрома выгорания, т.е. при понижении уровня экзистенциальной исполненности значение системного индекса синдрома выгорания повышается; эмоциональное истощение имеет сильную обратную связь с мотивациями фундаментального доверия и фундаментальной ценности, а снижение личностных достижений имеет сильную обратную связь с мотивацией смысла жизни, все остальные данные корреляционного анализа имеют умеренные связи.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, студенты, экзистенциальный анализ.

**Abstract.** The article presents the results of a study of emotional burnout of students; an inverse relationship was revealed between existential fulfillment and the systemic index of burnout syndrome, i.e., with a decrease in the level of existential fulfillment, the value of the systemic index of burnout syndrome increases; emotional exhaustion has a strong feedback with motivations of fundamental trust and fundamental value, and a decrease in personal achievements has a strong feedback with motivation. meaning of life, all other data of correlation analysis have moderate connections.

**Key words:** emotional burnout, students, existential analysis.

С точки зрения экзистенциального анализа, эмоциональное выгорание понимается как затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности. Австрийский психолог и психотерапевт Альфред Лэнгле понимал его в качестве проявления неэкзистенциальной установки по отношению к жизни – установки, которой человек придерживается, чаще всего бессознательно, ради самых благих целей. В данном случае, подразумеваются деструктивные установки, основывающиеся на опыте, преимущественно полученном в детстве. Установка – неосознаваемое, глубинное состояние, которое определяет мысли, ценности и действия человека [5].

Деструктивные установки приводят к экзистенциальной неисполненности, которая включает в себя четыре фундаментальные мотивации человека: доверие миру (возможность быть в этом мире), ценность (возможность быть в близких отношениях, испытывать чувства), самооценку (возможность чувствовать свою ценность, быть самим собой), смысл жизни (возможность понять самого себя и собственную жизнь; переживать, понимать смысл своего нахождения в мире). Когда у человека наблюдается дефицит одной или нескольких фундаментальных мотиваций (потеря опоры, невозможность решиться на близость, переживание низкой самооценки и т.д.), он испытывает психическую нужду, сильное давящее, принуждающее чувство недостатка чего-то жизненно важного. В исходном дефиците (например, ценности), закреплена вызывающая эмоциональное выгорание установка (мотив сострадания заменяется мотивом долженствования), которая побуждает человека заниматься недобровольной, формальной деятельностью для удовлетворения эгоцентрических потребностей. В данном случае человеку необходимо высветить свои дефициты в сфере фундаментальных мотиваций, путём переключения внимания с внешних условий на внутреннюю установку по отношению к жизни, на структуру смысла, чтобы вырастить аутентичные, экзистенциальные установки [5].

Таким образом, эмоциональное выгорание можно назвать расстройством актуального состояния, которое возникает из дефицита исполненности, и, по К. Маслач, имеет следующую симптоматику: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личностных достижений. Эмоциональное истощение проявляется хронической усталостью, снижением настроения; деперсонализация – негативным, циничным отношением к людям с появлением чувства вины; снижение личностных достижений – переживанием собственной несостоятельности [5].

Актуальность проблематики связана с широкой распространённостью синдрома эмоционального выгорания и с малой изученностью экзистенциальных предпосылок данного синдрома. Также,

когда русскоязычная версия «Теста экзистенциальных мотиваций» (ТЭМ) применялась при изучении взаимосвязи экзистенциальной исполненности и эмоционального выгорания, которое оценивалось по опроснику В.В. Бойко, были получены слабые обратные связи между шкалами двух методик [1, 2].

Было проведено исследование на студентах Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка в количестве 50 человек. Методики исследования: «Тест экзистенциальных мотиваций» (ТЭМ), «Опросник выгорания Маслач» (МВИ), в российской адаптации – «Профессиональное выгорание» (ПВ).

Результаты корреляционного анализа показали сильную обратную связь между экзистенциальной исполненностью и системным индексом синдрома выгорания ( $r=-0.786$ ,  $p<0,05$ ). Это означает, что при понижении уровня экзистенциальной исполненности значение системного индекса синдрома выгорания повышается. Дальнейшие результаты линейной регрессии говорят о достоверной возможности предсказания значения одного результата из другого, относительный вклад уровня экзистенциальной исполненности в системный индекс синдрома выгорания составляет  $b=-0,786995$ .

Также важно отметить следующее: эмоциональное истощение имеет сильную обратную связь с мотивациями фундаментального доверия ( $r=-0.734$ ,  $p<0,05$ ) и фундаментальной ценности ( $r=-0.727$ ,  $p<0,05$ ), а снижение личностных достижений имеет сильную обратную связь с мотивацией смысла жизни ( $r=-0.757$ ,  $p<0,05$ ), все остальные данные корреляционного анализа имеют умеренные связи.

Это говорит о том, что наиболее значимыми для появления первого признака синдрома эмоционального выгорания (эмоциональное истощение) являются дефициты доверия и ценности. Человек, не имеющий внутренней опоры, не переживающий своего права быть в этом мире, а также человек, не имеющий возможности переживать близкие отношения с другими, больше всего подвержены эмоциональному истощению. Переживание бессмысленности жизни в конечном итоге приводит человека к переживанию собственной несостоятельности, неполноценности.

Опираясь на австрийского психиатра Виктора Франкла, это является состоянием экзистенциального вакуума, соединённого с глубинным чувством утраты смысла и ощущением пустоты. В синдроме эмоционального выгорания – это последняя стадия необратимого истощения [3, 4].

Вышеприведённые данные подтверждают экзистенциальные утверждения о том, что существующие у человека дефициты исполненности (ценности), возникающие в следствии неудовлетворённости четырёх экзистенциальных мотиваций, приводят к синдрому эмоционального выгорания.

## Список литературы

1. Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности; под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой – СПб. : Изд-во Спб. Ун-та. – 1997. – С. 143 -156.
2. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13, № 4. – С. 763-788.
3. Малиновская, П.Е. Эмоциональное выгорание личности в профессиональной деятельности / П.Е. Малиновская // Психология развития личности в системе образования: проблемы и перспективы: материалы XXI Междунар. студ. науч.-практ. конф., г. Минск, 20 апр. 2021 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: Ю. А. Полещук (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2021. – С. 395-397.
4. Экзистенциальный подход в психологии / О. Л. Подлиняев // Серия «Психология». – 2012. – Т. 1, № 1. – С. 62-68.
5. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.