

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ МОТИВЫ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

П. Е. Малиновская

*УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»;  
Минск (Республика Беларусь)  
Науч. рук. – С. Е. Покровская, к.псих.н., доцент*

## EXISTENTIAL MOTIVES IN THE CONTEXT OF EMOTIONAL BURNOUT

P. E. Malinovskaya

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank;  
Minsk (Republic of Belarus)  
Scientific adviser – S. E. Pokrovskaya, Dr. PhD Associate professor*

В статье раскрываются причины и последствия дефицитов в фундаментальных экзистенциальных мотивациях, поднимается тема профилактики и предупреждения эмоционального выгорания с точки зрения экзистенциального анализа.

The article reveals the causes and consequences of deficits in fundamental existential motivations, and raises the topic of prevention and prevention of emotional burnout from the point of view of existential analysis.

Ключевые слова: дефициты; экзистенциальная установка; фундаментальные экзистенциальные мотивации; предпосылки.

Keywords: deficits; existential attitude; fundamental existential motivations; prerequisites.

Экзистенциальный анализ рассматривает эмоциональное выгорание как затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности. Нас интересуют истоки возникновения данного феномена. Австрийский психолог и психотерапевт Альфред Лэнгле указывает на отсутствие экзистенциальной установки по отношению к жизни, при котором человек не проживает ценностей в профессии, истинного смысла действий. В данной ситуации действия направлены не на содержание, смысл деятельности, а на восполнения внутренних дефицитов в фундаментальных экзистенциальных мотивациях: доверие миру, ценность, самооценность и смысл жизни [1, с. 5–8].

Отсутствие доверия миру порождает чувство вечной угрозы извне, что толкает человека выбирать жёстко регламентированные виды деятельности, создающие иллюзию опоры. Отсутствие чувства ценности сулит заблокированную эмоциональность, страх перед отношениями, эмоциональные перегрузки, и человек становится восприимчивым к помогающим профессиям, пренебрегая

собственными желаниями. Отсутствие самооценности ввергает человека в зависимость от признания, поэтому он выбирает профессии, дающие карьерный рост, власть, деньги и независимость. В отсутствие смысла жизни нет понимания самого себя и собственной жизни, в этом человек склонен создавать искусственные смыслы, либо примыкать к ним. Дефициты в экзистенциальных мотивациях порождают незакрывающуюся субъективную нужду, что приводит к экзистенциальному вакууму: чувство пустоты, ощущение бессмысленности, истощение [1, с. 5–15].

Экзистенциальные дефициты являются истоками возникновения эмоционального выгорания, предпосылкой и фундаментом для возникновения сложных взаимосвязей личностных особенностей, неудовлетворительных сложившихся межличностных отношений и профессиональной ситуации [2].

Неизбежно встаёт вопрос о профилактике и предупреждении эмоционального выгорания с точки зрения экзистенциального анализа. Для этого важно обратиться к предпосылкам каждой фундаментальной мотивации.

В первой экзистенциальной мотивации «Могу быть» необходимо учитывать три предпосылки: защита, пространство и опора. Психическую защиту можно приобрести в чувстве себя принятым: в семье, в вере, на работе, в диалоге. Для этого можно обратиться к собственному биографическому опыту: в какой степени он был принят или непринят. Во второй предпосылке учитывается как физическое, так и психическое пространство, которое является нашим домом с собственными границами. Внутренней опорой для человека может служить его собственное тело, опыт преодоления трудностей, способности, надёжность установок и убеждений, определённая картина мира, надёжность и ясность собственных чувств, вера; внешней опорой – почва, законы природы, структуры, правила, закономерности. Данные предпосылки придают человеку мужество для жизни, фундаментальное доверие, чувство устойчивости, прочности и покоя, чувство, что он может быть активным участником собственной жизни.

Во второй экзистенциальной мотивации «Нравится жить» учитываются предпосылки: отношение, близость и время. В первой предпосылке важна обращённость к другому, к себе, к миру. Здесь мы строим мост от себя к другому, обнаруживаем себя в отношениях с другим, переживаем интерес, общность. Из этой соотнесённости с другим возникает переживание времени. Во второй предпосылке мы обращаемся к конечности собственного существования, пониманию того, что время ограничено и является важным ресурсом. Уделяя чему-то время, мы признаём ценность того, чему оно уделяется. Время также является пространством для отношений и возникновению чувств, что является

основой для третьей предпосылки – близости. Эти три условия придают жизни красок, от чего появляется желание жить.

В третьей мотивации осуществляется нахождение себя. Поднимается вопрос: имею ли я право быть собой? Для возможности быть собой необходимы три предпосылки: справедливая оценка, уважительное внимание и признание ценности. Справедливая оценка является нашим субъективным мерилем того, каким я хочу быть, а каким нет, что хорошо, а что плохо. Она нужна для соответствия самому себе, для возможности быть лучше для себя самого, благодаря чему приобретается право быть самим собой. Во второй предпосылке раскрывается моя индивидуальность через взгляд другого и через разность с другой индивидуальностью. Здесь возникает дистанция, позволяющая увидеть собственное, служащая основой для уважительного отношения к личности. Уважительное внимание позволяет увидеть сущность, ценность человека, что подводит к признанию ценности. Благодаря данным условиям происходит персональная встреча, в которой принимается другой и «Я» в своей разности, происходит обнаружение своих и чужих границ.

Четвёртая фундаментальная мотивация состоит из таких предпосылок, как структурные взаимосвязи, помогающие взглянуть на себя в контексте чего-то большего, поле возможностей для деятельности, дающее человеку ответственность за собственные поступки и ставящее перед ним задачи, будущее, дарующее человеку возможность творчества, возможность увидеть открытое и ещё не завершённое. Предпосылки четвёртого аспекта бытия придают смысл, задают человеку ориентиры в отношении действий и переживаний. В конце концов, соблюдая все предпосылки экзистенциальных фундаментальных мотиваций, человек приобретает экзистенциальную установку, позволяющая чувствовать исполненность в жизни. Происходит переход: «Я могу быть», «Мне нравится быть», «Я могу быть собой», «У меня есть смысл быть» [3, с. 18–28; 4].

Также, вначале важно принять текущую жизненную ситуацию. Это не значит согласиться, это значит увидеть её. Это создаст основу для понимания, что я могу выдержать её, потому что я в ней уже живу и справляюсь. Такой внутренний диалог может натолкнуть на рассмотрении уже имеющихся и ещё не использованных ресурсов, что неизбежно придаст опоры и защиты в первой фундаментальной мотивации [4].

Параллельно человек может высветить свои дефициты в сфере фундаментальных мотиваций, переключая внимание с внешних условий на внутреннюю установку по отношению к жизни, на структуру смысла, на аутентичные, экзистенциальные установки, например, путём вопросов: «Для

чего я это делаю?», «Что мне это даёт?», «Нравится ли мне то, что я делаю?», «Хочу ли я посвятить этому всю свою жизнь?» [1, с. 15].

Всё вышеизложенное подводит к важному условию экзистенции – внутреннему согласию, что означает сказать «да» в отношении собственных действий и решений. Внутреннее согласие свидетельствует о том, что человек не эксплуатирует себя в угоду субъективной нужде, приводящей к эмоциональному выгоранию. Благодаря внутреннему согласию человек присваивает себе авторство собственной жизни, за которую он берёт ответственность и активно её проживает [3, с. 14].

Экзистенциальные мотивы как бы подсвечивают человеку путь, являясь ориентирами; запрашивают к экзистенции, побуждая человека двигаться в направлении исполненности. Предпосылки мотиваций предстают в качестве опор на этом пути, выступая субъективными категориями [5, с. 10–20].

Эмоциональное выгорание не должно восприниматься как конец, а скорее, как возможность для переосмысления и роста. Экзистенциальные мотивы могут служить компасом на пути к внутреннему балансу и гармонии, позволяя каждому найти свой уникальный путь к осмысленной и наполненной жизни.

#### **Библиографические ссылки**

1. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле. – Вопросы психологии, 2008. – № 2. – С. 3–16.
2. Психологическая газета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su>. – Дата доступа: 27.03.2024.
3. Лэнгле, А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле. – Экзистенциальный анализ. Бюллетень, 2009. – №1. – С. 8–28.
4. Magisteria [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://magisteria.ru>. – Дата доступа: 27.03.2024.
5. Лэнгле, А. О соотношении между имманентным и трансцендентальным на примере экзистенциального анализа / А. Лэнгле. – Московский психотерапевтический журнал, 2003. – № 2. – С. 7–33.