

**Tatiana Ronginska, Natalia E.
Vodopyanova**

**Профессиональное выгорание в
контексте психологического
отчуждения и профессиональной
востребованности**

Problemy Profesjologii nr 1, 147-158

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Tatiana Ronginska

Natalia E. Vodopyanova¹

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ВОСТРЕБОВАННОСТИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследований, свидетельствующие о влиянии психологического отчуждения и профессиональной невостребованности на развитие синдрома профессионального выгорания. Для высокой выраженности профессионального выгорания характерно высокое смысловое отчуждение и переживание профессиональной невостребованности. Причинами и последствиями психологического отчуждения являются эмоциональное истощение, дегуманизация рабочих коммуникаций, редукция личных достижений. Явление смыслового отчуждения связано с удовлетворенностью самореализацией и профессиональной востребованностью. Психологическое отчуждение может быть отнесено к профессиональной деформации личности. Показатели смыслового отчуждения и профессиональной невостребованности могут быть использованы в качестве индикаторов для диагностики профессионального выгорания.

Ключевые слова: выгорание, психологическое отчуждение, профессиональная востребованность, субъект труда, смысловая регуляция, ресурсное обеспечение.

WYPALENIE ZAWODOWE W KONTEKŚCIE ALIENACJI PSYCHOLOGICZNEJ I PRZEŻYWANIA SUBIEKTYWNEGO ZNACZENIA WYKONYWANEGO ZAWODU

Streszczenie

W artykule przedstawiono wyniki badań wpływu poczucia alienacji psychologicznej i przeżywania subiektywnego znaczenia wykonywanego zawodu na rozwój syndromu wypalenia zawodowego. Wysokie natężenie symptomów wypalenia zawodowego koreluje z wysokim poziomem alienacji psychologicznej oraz z niskim poczuciem subiektywnego znaczenia pracy zawodowej. Skutkami poczucia alienacji są: wyczerpanie emocjonalne, dehumanizacja stosunków interpersonalnych, redukcja sukcesów osobistych. Zjawisko alienacji psychologicznej koreluje z niskim poczuciem zadowolenia z samorealizacji profesjonalnej oraz z niskim poziomem przeżywania znaczenia wykonywanej pracy. Fenomen alienacji psychologicznej w pracy można interpretować jako przejaw deformacji zawodowej pracownika. Symptomy alienacji i subiektywnego znaczenia pracy przedstawiono jako wskaźniki diagnostyki syndromu wypalenia zawodowego.

Słowa kluczowe: syndrom wypalenia zawodowego, poczucie alienacji w pracy, przeżywanie sensu i subiektywnego znaczenia pracy, podmiot pracy, regulacja sensu pracy, zasoby osobiste.

¹ Статья подготовлена при финансовой поддержке гранта РГНФ, название гранта «Теоретико-методологические основы ресурсного подхода к психологическому обеспечению профессионального здоровья руководителей» № 15-06-10638.

PROFESSIONAL BURNOUT IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL ALIENATION AND SUBJECTIVE MEANING OF EXPERIENCING PROFESSION

Abstract

The results testifying the influence of psychological alienation and subjective meaning of experiencing profession as a significant contribution into the development of professional burnout syndrome are presented. High intensity of professional burnout is characterized by high meaningful alienation and suffering from personal subjective low self-rating as a significant profession representative. The causes and effects of psychological alienation are emotional exhaustion, dehumanization of labour communications and the reduction of personal achievements. The phenomenon of meaningful alienation relates to the satisfaction with self-realization and personal subjective high self-rating as a significant profession representative. Psychological alienation may refer to professional deformation of a personality. The indices of meaningful alienation and personal subjective low self-rating as a significant profession representative can be used as indicators for professional burnout diagnostics.

Key words: burnout, psychological alienation, person subjective high self-rating as a significant profession representative, labour subject, meaningful regulation, resource ensuring.

Теоретический обзор исследований феномена выгорания показывает высокий научный интерес и научно-прикладную актуальность данной проблемы. Несмотря на множество исследований в данной области, многие аспекты проблемы выгорания остаются недостаточно изученными. Как феномен современного бытия субъекта труда профессиональное выгорание стоит в ряду важнейших проблем теоретической и прикладной психологии труда, психологии субъекта труда, психологии менеджмента и управления человеческими ресурсами².

Выявление механизмов развития профессионального выгорания представляется важным для многих областей науки и практики, связанных с вопросами профессиональной дезадаптации, деформации, душевного благополучия и профессионального здоровья, трудовой мотивации, социального взаимодействия работников различных профессиональных групп³.

Происхождение феномена выгорания нельзя однозначно связывать только с личностными или только с ситуационными факторами, оно выступает как системный эффект – результат сложного взаимодействия интра- и интересубъектных факторов,

² M. Burisch, *Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung*, Berlin-Heidelberg: Springer, 1989; M.L. Leiter, C. Maslach, *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship With Work*, San Francisco: Jossey-Bass, 2005; C. Maslach, E. Jackson, *The Measurement of Experienced Burnout*, "Journal of Occupational Behavior", 1991, Vol. 2, pp. 99-113; T. Rongińska, *Burnout-Syndrom – ein theoretisches Model*, [w:] *Science Research Education – SRE 2000: Proceedings of the Polish-German Symposium*, Technical University of Zielona Góra, Zielona Góra 2000, Part 2: Stand-Perspektiven-Praxis, s. 21-26; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*, «Питер», Санкт-Петербург 2005.

³ Т. Rongińska, *Profilaktyka zdrowia psychicznego w środowisku pracy: podejście systemowe*, [w:] J. Stankiewicz (red.), *Spoleczne wymiary zarządzania nowoczesnymi przedsiębiorstwami: ludzie – kultura organizacji – społeczna odpowiedzialność*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2010, s. 580-591; В.Е. Орел, *Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии*, [в:] *Проблемы общей и организационной психологии*, А.В. Карпов (ред.), Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль 1999, с. 76-97; Т.И. Ронгинская, *Синдром выгорания в социальных профессиях*, "Психологический журнал", 2002, Т. 23, № 3, с. 85-96.

внешних организационно-экологических факторов, ситуационных отношений в профессиональной среде и семейной жизни, а также как следствие экзистенциально-смысловых переживаний, в том числе переживаний неудовлетворенности профессиональной самореализацией, успеха или неуспеха в значимых видах деятельности. С позиций субъектно-ресурсного подхода к феномену выгорания «баланс» субъективных репрезентаций и убеждений о личных достижениях, переживание успеха как в профессиональной, так и в личной жизни имеет важное значение для устойчивости к профессиональному выгоранию⁴. Неудовлетворенность самореализацией может проявляться в феномене профессиональной невостребованности.

Термин «востребованность» наиболее характерен для социологии (в области востребованности кадрового потенциала), маркетинга, а также кросс-культурных исследований. В психологических исследованиях востребованность личности рассматривается как неотъемлемая составляющая современного рынка труда. При этом, феноменологически не определяя содержание этого понятия, исследователи используют его как показатель конкурентоспособности специалиста, рыночной оценки значимости профессии. В отличие от социологических и экономических исследований, в психологических исследованиях на фоне различных трактовок, разнообразия признаков и критериев востребованности, предлагаемых разными авторами, отсутствует четкое определение данного понятия, а также его операционализация.

В нашем исследовании используется понятие «профессиональная востребованность личности», предложенное Е.В. Харитоновой и Б.А. Ясько⁵. Согласно их трактовке востребованность отражает переживание собственной необходимости, полезности и результативности. В первом случае речь идет о когнитивном, эмоциональном и мотивационно-поведенческом компоненте. Во втором – о реальном объективном отношении «Других к Личности как к Значимому Другому». Поскольку востребованность личности является частью общего жизненного опыта субъекта, она проявляется в личностном, социальном и профессиональном контекстах. По отношению к трудовой и профессиональной деятельности профессиональная востребованность становится важным направлением исследования человека как активного субъекта профессиональной среды.

Переживание невостребованности может проявляться в различных формах психологического отчуждения. Психологическое отчуждение понимается как смысловое отчуждение, проявляющееся в утрате смысловых связей индивида с миром

⁴ Н.Е. Водопьянова, *Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика*, Издательство Санкт-Петербургского университета, Санкт-Петербург 2011; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, *Синдром выгорания...*, *op. cit.*; Л.Г. Дикая, *Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода*, Л.Г. Дикая, *Социальная психология труда: Теория и практика*, [в:] *Социальная психология труда: Теория и практика*, Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев (ред.), Москва 2010, Том 1, с. 328-350.

⁵ Е.В. Харитонова, *Опыт разработки психодиагностической методики «Профессиональная востребованность личности»*, «Вестник АГПУ», 2009, Вып. 4(51), с. 309-316.

во временном, эмоциональном, мотивационно-ценностном аспектах⁶. Феномен психологического отчуждения в контексте удовлетворенности трудом достаточно известен в литературе, посвященной проблематике выгорания⁷. Механизмы осмысления и связности смыслов представляют собой важные ресурсы психической регуляции субъекта жизнедеятельности.

Целью нашего исследования являлось выявление интра- и интерсубъектных факторов (ресурсов) противодействия профессиональному выгоранию.

Предмет исследования: изучение влияния смысло-жизненных ориентаций, профессиональной востребованности и психологического отчуждения на выраженность симптомов профессионального выгорания специалистов «помогающих» профессий.

Общая гипотеза: процессы профессионального выгорания обусловлены смысловым отчуждением и переживанием низкой профессиональной востребованности субъекта труда. *Частные гипотезы исследования:* чем ниже выраженность смысло-жизненных ориентаций, тем сильнее психологическое отчуждение и профессиональное выгорание; чем выше неудовлетворенность профессиональной востребованностью, тем сильнее психологическое отчуждение.

В исследовании приняли участие 53 преподавателя технических вузов Санкт-Петербурга. Из них: 32 женщины и 21 мужчина в возрасте от 27 до 76 лет.

Методы исследования

В психодиагностический комплекс входили следующие методики:

- Российская версия опросника MBI С. Maslach, S.E. Jackson⁸. Измерялись четыре показателя профессионального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений и интегральный показатель выгорания (в стенах).
- Опросник «Психологическое отчуждение» Е.Н. Осина⁹. Оценивались следующие субшкалы нарушения смысловой регуляции: «Вегетативность», «Бессилие», «Нигилизм», «Авантюризм».
- Шкала «Смысло-жизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева¹⁰. Определялись показатели: выраженность жизненных смыслов в прошлом – «результат», в настоящем – «процесс», в будущем – «цель», «локус контроля – Я», «локус контроль – жизнь», интегральный показатель смысло-жизненных ориентаций.

⁶ Е.Н. Осин, *Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика*: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, 19.00.01, Москва 2007; Е.Н. Осин, *Смыслоутрата и отчуждение*, «Культурно-Историческая Психология», 2007, № 4, с. 68-77.

⁷ M. Burisch, *Das Burnout-Syndrom...*, op.cit.; Т. Ronginska, *Profilaktyka zdrowia psychicznego...*, op. cit.; Т. Ronginska, *Burnout-Syndrom...*, op. cit.; D. Stokols, *Toward a psychological theory of alienation*, "Psychological Review", 1975, Vol. 82, No. 1, pp. 26-44.

⁸ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, А.Д. Наследов, *Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий*, „Вестник Санкт-Петербургского университета”, Сер. 12: Психология. Социология. Педагогика, 2013, Вып. 4, с. 17-27; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, *Синдром выгорания...*, op. cit.

⁹ Е.Н. Осин, *Смыслоутрата как переживание...*, op. cit.; Е.Н. Осин, *Смыслоутрата и отчуждение*, op. cit.

¹⁰ Д.А. Леонтьев, *Тест смысло-жизненных ориентаций*, Смысл, Москва 2006.

- Опросник «Оценка потерь и приобретений персональных ресурсов» для определения интегрального показателя ресурсообеспеченности¹¹.
- Опросник Е.В. Харитоновой и Б.А. Ясько «Профессиональная востребованность личности» для оценки ресурсов самореализации и личных достижений¹². Измерялись показатели: «Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала» (УРПП), «Принадлежность к профессиональному сообществу» (ППС), «Переживание профессиональной востребованности» (ППВ), «Профессиональная компетентность» (ПК) – отношение личности к себе как компетентному профессионалу, «Профессиональный авторитет» (ПА) – субъективная оценка (степени) идеальной представленности личности в сознании других людей, чье мнение значимо как существенный ориентир для принятия решения, «Оценка результатов профессиональной деятельности» (ОРПД) – оценка субъектом своей профессиональной деятельности и ее результатов, «Отношение других» (ОД) – восприятие субъекта отношения других к себе как профессионалу, «Самоотношение» (СО) – самооценка, обусловленная значимостью как профессионала для близких, «Общий уровень профессиональной востребованности личности» (ОУПВ) – оценка общего уровня сформированности системы отношений к себе как значимому для других профессионалу. Испытуемые с высокими показателями общего уровня профессиональной востребованности положительно относятся к себе как человеку, реализовавшему свой профессиональный потенциал.

В многомерной статистической обработке данных использовались: показатели описательной статистики, параметрические и непараметрические критерии групповых различий, однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ, параметрический и непараметрический корреляционный анализ, регрессионный анализ, метод структурного моделирования SEM.

Результаты исследования

В результате корреляционного анализа были обнаружены значимые связи между показателями профессионального выгорания и смысловой регуляции (табл. 1). Эмоциональное истощение положительно коррелирует с параметрами психологического отчуждения – «вегетативность», «бессилие», «нигилизм». Деперсонализация отрицательно связана с параметрами профессиональной востребованности: «Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала» (УРПП), «Принадлежность к профессиональному сообществу» (ППС), «Отношение других к себе как профессионалу» (ОД), «Общий уровень профессиональной востребованности личности» (ОУПВ). Редукция личных достижений не имеет значимых связей с параметрами психологического отчуждения, но значимо коррелирует с «Общим уровнем профессиональной востребованности личности» (ОУПВ): чем выше

¹¹ Н.Е. Водопьянова, А.Д. Наследов, *Стандартизованный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социально-экономических профессий*, «Вестник Тверского государственного университета», Серия: Педагогика и психология, 2013, № 26, с. 8-22.

¹² Е.В. Харитонова, *Опыт разработки психодиагностической..., op. cit.*

востребованность, тем меньше выражена редукция личных достижений. Можно предполагать, высокая профессиональная востребованность выступает интересубъектным фактором преодоления профессиональных трудностей и противодействует выгоранию.

Показатель ресурсообеспеченности (индекс ресурсности) отрицательно коррелирует с выраженностью деперсонализации и редукции личных достижений; с параметрами психологического отчуждения – «вегетативность», «бессилие», «нигилизм» и положительно коррелирует с параметрами профессиональной востребованности – «Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала» (УРПП), «Профессиональный авторитет» (ПА), «Отношение других к себе как профессионалу» (ОД), «Общий уровень профессиональной востребованности личности» (ОУПВ) и локус-контролем – жизнь.

Табл. 1. Значимые корреляции профессионального выгорания (ПВ) с показателями психологического отчуждения, профессиональной востребованности и смысло-жизненными ориентациями (СЖО)

Показатели	Возраст	Стаж	Вегетативность	Бессилие	Нигилизм	Авантюризм
Возраст	1					
Стаж	0,85**	1				
Вегетативность			1			
Бессилие			0,84**	1		
Нигилизм			0,81**	0,91**	1	
Авантюризм	-0,45*	-0,41*	0,71**	0,66**	0,67**	1
Интегральный показатель СЖО			-0,34*			
Цели	0,45*	0,50*				-0,41*
Процесс						
Результат			-0,43*			
Локус контроль – Я						
Локус контроль – жизнь			-0,45*			
Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала						
Принадлежность профессиональному сообществу			-0,36*			
Переживание профессиональной востребованности						
Проф. компетентность						
Проф. авторитет			-0,38*			
Оценка результатов проф. деятельности						
Отношение Других как к профессионалу			-0,41*			
Самооценка себя как профессионала						

Общий уровень проф. востребованности			-0,36*			
Эмоциональное истощение			0,42*	0,46*	0,41*	
Деперсонализация			0,51**	0,46*	0,44*	
Редукция личных достижений						
Интегральный показатель профессионального выгорания			0,54**	0,57**	0,50*	
Уровни ПВ			0,60**	0,63**	0,55**	0,32*
Индекс ресурсности			-0,49*	-0,55**	-0,49	-0,32*

Примечание: * корреляции значимые на 5% уровне; ** корреляции значимые на 1% уровне.

На рис. 1. представлена обобщенная схема корреляции профессионального выгорания с параметрами смысловой регуляции.

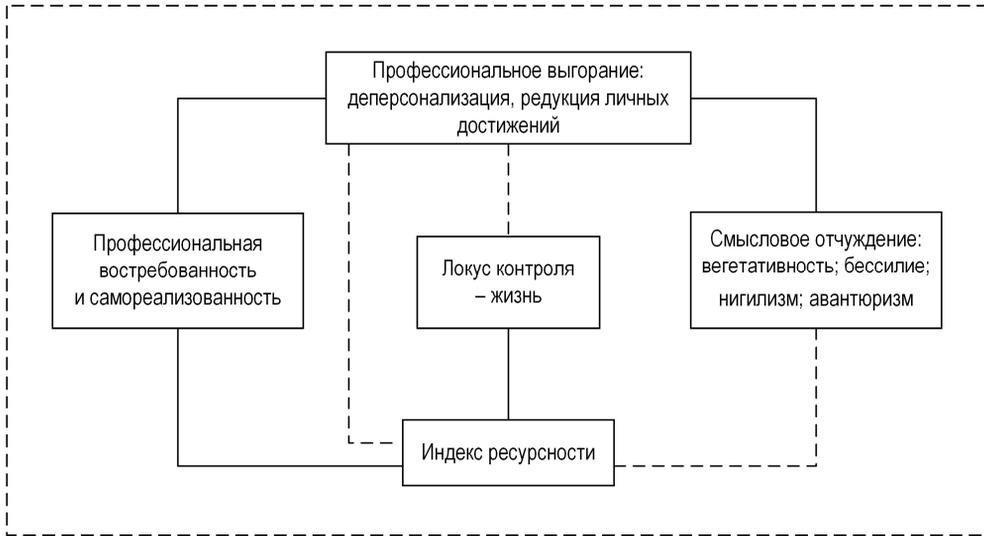


Рис. 1. Обобщенная схема корреляции профессионального выгорания, смыслового отчуждения, смысло-жизненных ориентаций и профессиональной востребованности
 Источник: разработано авторами.

Таким образом, корреляционный анализ показал множественные взаимосвязи между показателями выгорания, смысло-жизненных ориентаций, профессиональной востребованности и психологического отчуждения. Наиболее тесные связи со смысло-жизненными ориентациями наблюдаются с параметрами «вегетивность» (утрата ресурсов ценности) и «отчуждение от самого себя» (нарушение Я-концепции). «Вегетивность» – показатель отсутствия веры человека в ценность любой деятельности, «бессилие» – отсутствие веры в способность влиять на жизненные ситуации, «нигилизм» – убежденность в отсутствии смысла и деструктивная

жизненная позиция являются проявлениями деструкций субъектных ресурсов и сопутствуют выгоранию как возможная его причина и следствие.

Все формы смыслового отчуждения сильнее выражены у тех лиц, у которых наблюдаются низкие показатели смыло-жизненных ориентаций – уверенность в возможность контролировать события собственной жизни (Локус – контроля «Я»), уверенность в возможность самоэффективности (показатель самоэффективности), эмоционально-смысловая наполненность жизни в настоящем и прошлом (показатели «Процесс» и «Результат»), целеустремленность (показатель «Цель»). Обнаруженные корреляции говорят о возможном влиянии редукации ресурсов целей и достижений на психологическое отчуждение и профессиональное выгорание. Отсутствие значимых связей эмоционального истощения с параметрами профессиональной востребованности, возможно обусловлено спецификой данной профессиональной группой или тем, что субфактор эмоциональное истощение в значительной мере связан с энергетическими переменными психологической регуляции.

Обнаруженные положительные связи эмоционального истощения, деперсонализации и интегрального индекса выгорания с показателями отчуждения от общества, от других людей, от семьи, от самого себя и от интегральных форм отчуждения – «вегетативность», «бессилие», «нигилизм», «авантюризм» свидетельствуют о родственности данных деформаций субъектов труда, которые возникают вследствие редукации или утраты ценностно-смысловых ориентаций.

Выявленные отрицательные связи параметров смысловой ориентации («локус контроль – «Я», «локус контроль – жизнь», «цели») с деперсонализацией говорят в пользу того, что данные конструкторы представляют собой ресурсы устойчивости к данному субфактору выгорания.

На основе результатов корреляционного анализа было сделано предположение: чем ниже ценностно-смысловая ресурсообеспеченность, тем больше выраженность профессионального выгорания и смысловое психологическое отчуждение. Для проверки данного предположения был проведен регрессионный анализ.

Регрессионный анализ

В качестве независимых переменных выбраны показатели смыслового отчуждения и профессиональной востребованности, в качестве зависимых – показатели профессионального выгорания. Регрессионный анализ осуществлялся при помощи метода попарного пошагового исключения переменных.

Обнаружено, что изменчивость эмоционального истощения обусловлена на 28,8% переменной психологического отчуждения – бессилием и стажем профессиональной деятельности. Так как значение критерия Дурбин-Уотсона меньше 2,00, то в данной модели имеет место положительная автокорреляция. Бессилие и стаж (Бета-коэффициенты – 0,473 и 0,279 соответственно) оказывают влияние на эмоциональное истощение: чем большие значения имеют данные переменные, тем сильнее выражено эмоциональное истощение.

Изменчивость деперсонализации определяется переменной психологического отчуждения – вегетативностью на 25,5%. Показатель смыслового отчуждения – вегетативность (Бета-коэффициент – 0,505) оказывает влияние на деперсонализацию – чем сильнее отчуждение по фактору «вегетивность», тем больше выражена деперсонализация.

Изменчивость редукции личных достижений определяется переменными смысловой сферы на 45,6%. Наибольшее влияние на редукцию личных достижений оказывают такие параметры профессиональной востребованности как «Принадлежность к профессиональному сообществу» (ППС) и «Переживание профессиональной востребованности» (ППВ). Их бета-коэффициенты – 0,601 и 0,505 соответственно. Чем выше удовлетворенность профессиональной востребованностью, тем ниже выражено профессиональное выгорание по субфактору «редукция личных достижений».

Во втором варианте регрессионного анализа в качестве зависимых переменных выбраны параметры психологического отчуждения. В качестве независимых факторов – смысло-жизненные ориентации и профессиональная востребованность. Были обнаружены статистически значимые связи ($R=0,956$, $p<0,001$) «вегетативности» с параметрами профессиональной востребованности ($B=0,095$; $p<0,099$) и «оценкой результатов профессиональной деятельности» ($B= - 0,179$; $p<0,04$), с параметрами СЖО: ЛК-жизни» ($B= - 0,202$; $p<0,09$) и общим показателем СЖО ($B=0,149$, $p=0,05$). Обнаружено, что «вегетативность» объясняет до 91% дисперсии вегетативности (R -квадрат = 91,5%) и зависит от восьми предикторов: + 0,22 (отчуждение от работы) + 0,27 (отчуждение от самого себя) + 0,29 (отчуждение от общества) – 0,74 (оценка результатов профессиональной деятельности) + 0,13 (отчуждение от других людей) +0,3 (профессиональная компетентность) - 0,57 (ЛК-жизни) + 0,17 (общий показатель ОЖ).

В ходе множественного регрессионного анализа были обнаружены статистически значимые положительные связи ($R=0,96$, $p<0,001$) степени «бессилия» с различными видами отчуждения: «отчуждение от самого себя» ($B=0,332$, $p<0,000$), «отчуждения от общества» ($B=0,312$, $p<0,000$), «отчуждения от других людей» ($B=0,445$, $p<0,000$); а также установлены связи с «целями в жизни» ($B=0,143$, $p<0,007$) и «эмоциональным истощением» ($B=0,084$, $p<0,085$). Выявлены достоверные связи с «удовлетворенностью реализацией профессионального потенциала» ($B= - 0,099$, $p=0,05$). Обнаружена зависимость «бессилия» от шести предикторов, которые объясняют до 91% дисперсии бессилия (R -квадрат=92%): + 0,36 (отчуждение от самого себя) + 0,26 (отчуждение от общества) +0,39 (отчуждение от других людей) + 0,45 (цели) – 0,35 (удовлетворенность реализацией профессионального потенциала) +0,22(эмоциональное истощение).

Относительно «нигилизма» обнаружены статистически значимые положительные связи ($R=0,951$, $p<0,000$) с различными видами отчуждения: «отчуждения от других людей» ($B=0,466$, $p<0,000$), «отчуждения от общества» ($B=0,27$, $p<0,000$), «отчуждения от работы» ($B=0,296$, $p<0,000$), «отчуждения от самого себя» ($B=0,171$, $p<0,03$); «управляемостью жизнью» ($B=0,296$, $p<0,000$). Регрессионный анализ показал, что нигилизм зависит от пяти предикторов. Вклад этих предикторов объясняет до 91%

дисперсии нигилизма. R-квадрат = + 0,42 (отчуждение от других людей) + 0,23 (отчуждение от общества) + 0,3 (отчуждение от работы) + 0,38 (ЛК-жизни) + 0,18 (отчуждение от самого себя).

Обнаружены статистически значимые положительные связи ($R=0,889$, $p<0,000$) степени «авантюризма» с различными видами отчуждения: «отчуждения от самого себя» ($B=0,439$, $p<0,000$), «отчуждения от работы» ($B=0,356$, $p<0,002$), «отчуждения от общества» ($B=0,201$; $p<0,066$). Отрицательные статистически достоверные связи выявлены с «целями в жизни» ($B= -0,296$, $p<0,01$), «интегральным показателем ПВ» ($B= -0,176$, $p<0,035$). «Авантюризм» зависит от шести предикторов. Вклад этих предикторов объясняет до 75% дисперсии авантюризма. R-квадрат= + 0,49 (отчуждение от самого себя) + 0,38 (отчуждение от работы) + 0,93 (процесс) – 0,99 (цели) – 0,92 (интегральный показатель ПВ) + 0,17 (отчуждение от общества).

Смысловое отчуждение в виде «вегетативности» представляет собой диспозиционную характеристику человека, проявляющуюся в «неспособности поверить в истину, важность или ценность любой реально осуществляемой или воображаемой деятельности». По мнению С. Мадди, «Вегетативность» является наиболее тяжёлой формой экзистенциального недуга в основе которого лежит утрата ресурсов ценности. «Бессилие» определяется как утрата человеком веры в свою способность влиять на жизненные ситуации, при сохранении ощущения их важности, следовательно, может считаться менее серьёзной формой экзистенциального недуга, чем вегетативность (утрата когнитивно-аффективных поддерживающих ресурсов). «Нигилизм» понимается как убеждение в отсутствии смысла и активность, направленная на подтверждение этого путём занятия деструктивной позиции.

Полученные результаты подтверждает основную гипотезу нашего исследования о зависимости профессионального выгорания от смысловой регуляции: чем выше ценностно-смысловая ресурсообеспеченность и переживание профессиональной востребованности и самореализации, тем меньше выражено выгорание и смысловое отчуждение субъекта трудовой деятельности.

Выводы

1. Психологическое отчуждение в виде «вегетативности» проявляется при низком контроле и осмысленности собственной жизни, негативной оценке своей профессиональной деятельности, ее результатов и оценки себя как компетентного профессионала. Низкие значения данных параметров свидетельствует о сниженной активности ценностно-смысловой регуляции субъектов трудовой деятельности.
2. На психологическое отчуждение в виде «нигилизма» влияют низкий «Локус контроля – жизнь» (управляемость жизнью), негативные представления о себе как о сильной личности (представления об отсутствии достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле). Чем ниже осознанность целей жизни (низкая активность целесозидания), тем больше отчужденность субъекта жизни и больше выраженность выгорания.

3. На психологическое отчуждение в виде «бессилия» влияют неудовлетворенность реализацией профессионального потенциала, эмоциональное истощение и отсутствие осознаваемых целей жизни. Чем ниже активность субъекта в самореализации целесозидании и выше эмоциональное истощение, тем больше психологическое отчуждение в виде «бессилия».
4. Низкое отчуждение в виде «авантюризма» обусловлено такими субъектными качествами как наличие целей в будущем, которые придают осмысленность и направленность жизни, интерес; эмоциональная насыщенность и наполненность смыслом жизни. Чем слабее осознанность целей и эмоциональная насыщенность жизни, тем сильнее выражен «авантюризм» куак своего рода компульсивный поиск жизненности из-за переживания бессмысленности в повседневной жизни.
5. Смысловое отчуждение представляет собой сложный субъектно-личностный конструкт, его показатели могут быть использованы в качестве индикаторов экзистенциальной неудовлетворенности, профессионального выгорания, потери смысловых ориентиров человека.
6. Феномен смыслового отчуждения связан с удовлетворенностью самореализацией и профессиональной востребованностью. Психологическое отчуждение может быть отнесено к проявлению и источникам профессиональной деформации и профессионального выгорания. Смысловое отчуждение можно понимать как причину и как следствие профессионального выгорания.
7. Развитие профессионального выгорания в значительной мере определено нарушением смысловой регуляции в виде психологического отчуждения и неудовлетворенности профессиональной самореализацией. Психологическое отчуждение в форме «бессилия» приводит к эмоциональному истощению, а субфактор «вегетативность» – к деперсонализации личностных отношений. Развитие профессионального выгорания обусловлено фактором «редукция личных достижений» по мере усиления неудовлетворенности профессиональной востребованностью.
8. Ресурсами устойчивости к эмоциональному истощению являются ценностно-смысловые конструкты, которые противодействуют «бессилию». К ним относятся компоненты «Лocus контроля – жизнь»: представление о себе как о сильной личности, обладание достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.
9. В симптоматике профессионального выгорания присутствуют признаки психологического отчуждения как следствие нарушения смысловой регуляции. Показатели смыслового отчуждения и профессиональной невостребованности могут быть использованы для диагностики профессионального выгорания.
10. Организационными причинами развития психологического отчуждения личности выступают факторы, привносящие высокую неопределенность и напряженность в рабочие ситуации, требующие поиска необходимых внутренних и внешних ресурсов, позволяющих преодолеть трудности данных ситуаций. Дефицит смысловых ресурсов самореализации и уверенности в собственные силы ведет к психологическому отчуждению и профессиональному выгоранию.

11. Для профилактики и коррекции профессионального выгорания психологическая помощь должна быть ориентирована:
- на повышение активности субъекта в противодействии потери смыслов и их значимости для самореализации,
 - на преодоление смыслового «вакуума» вследствие психологического отчуждения и профессиональной невостребованности субъектов труда,
 - развитие ресурсов разных уровней регуляции;
 - на поиск собственного акме.

Библиография

- Burisch M., *Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung*, Springer, Berlin-Heidelberg 1989.
- Maslach C., Jackson E., *The Measurement of Experienced Burnout*, "Journal of Occupational Behavior", 1991, Vol. 2, pp. 99-113.
- Ronginska T., *Profilaktyka zdrowia psychicznego w srodowisku pracy: podejscie systemowe*, [w:] J. Stankiewicz (red.), *Spoleczne wymiary zarzadzania nowoczesnymi przedsiebiorstwami: ludzie – kultura organizacji – spoleczna odpowiedzialnosc*, Uniwersytet Zielonogorski, Zielona Góra 2010, s. 580-591.
- Rongińska T., *Burnout-Syndrom – ein theoretisches Model*, [w:] *Science Research Education – SRE 2000: Proceedings of the Polish-German Symposium*, Technical University of Zielona Góra, Zielona Góra 2000, Part 2: Stand-Perspektiven-Praxis, s. 21-26.
- Stokols D., *Toward a psychological theory of alienation*, "Psychological Review", 1975, Vol. 82, No. 1, pp. 26-44.
- Водопьянова Н.Е., *Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика*, Издательство Санкт-Петербургского университета, Санкт-Петербург 2011.
- Водопьянова Н.Е., Наследов А.Д., *Стандартизованный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социномических профессий*, «Вестник Тверского государственного университета», Серия: Педагогика и психология, 2013, № 26, с. 8-22.
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. *Стандартизованный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий*, „Вестник Санкт-Петербургского университета”, Сер. 12: Психология. Социология. Педагогика, 2013, Вып. 4, с. 17-27.
- Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е.С., *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*, «Питер», Санкт-Петербург 2005.
- Дикая Л.Г., *Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода*, [в:] *Социальная психология труда: Теория и практика*, Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев (ред.), Москва 2010, Том 1, с. 328-350.
- Леонтьев Д.А., *Тест смысложизненных ориентаций*, Смысл, Москва 2006.
- Осин Е.Н., *Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика*, автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, 19.00.01, Москва 2007.
- Осин Е.Н., *Смыслоутрата и отчуждение*, «Культурно-Историческая Психология», 2007, № 4, с. 68-77.
- Орел В.Е., *Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии*, [в:] *Проблемы общей и организационной психологии*, А.В. Карпов (ред.), Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль 1999, с. 76-97.
- Ронгинская Т.И., *Синдром выгорания в социальных профессиях*, «Психологический Журнал», 2002, Т. 23, № 3, с. 85-96.
- Харитоновна Е.В., *Опыт разработки психодиагностической методики «Профессиональная востребованность личности»*, «Вестник АГПУ», 2009, Вып. 4(51), с. 309-316.