ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Хасанова О. В. Жизненные ценности и эмоциональное выгорание (психометрические аспекты) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 7 (июль). – 0,4 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2018/182012.htm.

ART 182012 **DOI 10.24422/MCITO.2018.7.14922** **УДК 159.9.072.43**

Хасанова Оксана Валерьевна,
студентка ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург
oksik_27_96@mail.ru

Жизненные ценности и эмоциональное выгорание (психометрические аспекты)

Аннотация. *Синдром эмоционального выгорания рассматривался на протяжении долгого времени. Разные аспекты его изучения говорят об актуальности проблемы. В данной статье исследуется взаимосвязь эмоционального выгорания и жизненных ценностей сотрудников МЧС и МВД. Результаты, полученные с помощью опросника «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой и морфологического теста жизненных ценностей В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушина, свидетельствуют о взаимосвязанности понятий.*
Ключевые слова: *жизненные ценности, эмоциональное выгорание, сотрудники МЧС, сотрудники МВД, эмоциональное напряжение, истощение, деперсонализация, профессиональная успешность, сотрудники МЧС, сотрудники ОВД.*
Раздел: *(02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.*

Многочисленные научные исследования причин возникновения эмоционального выгорания и взаимосвязей данного синдрома с другими психологическими особенностями личности не дают точного ответа. Данная область остается дискуссионной и актуальной для дальнейших исследований под различными углами рассмотрения.

Многообразие подходов к изучению эмоционального выгорания постоянно рождает различные определения данного понятия. Приведем несколько примеров определений, данных разными авторами.

Так, Р. А. Березовская, Т. Н. Кишка под синдромом эмоционального выгорания понимают состояние эмоционального, физического утомления, умственного истощения, возникающее в результате хронического стрессорного воздействия на работе [1].

В свою очередь, Е. А. Мишкина считает, что синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция на стрессы, возникшие в ходе профессиональной деятельности, включающая психофизиологические, поведенческие и психологические компоненты [2].

Н. Е. Водопьянова, изучая эмоциональное выгорание в аспекте профессиональной деятельности, определяет синдром профессионального выгорания как негативные изменения в эмоциональной и мотивационно-установочной сферах личности под влиянием профессиональных стрессоров [3].

Эмоциональное выгорание в работе А. В. Болдырева с соавторами «Маркеры эмоционального выгорания в семантическом пространстве личности» рассматривается как процесс неблагоприятных и сложных по своей структуре смысловых изменений личности, обладающих признаками необратимости и тенденцией к генерализации на все сферы социально-психологического функционирования субъекта [4].

Приведенные определения указывают на то, что эмоциональное выгорание сопровождается изменениями в ценностно-мотивационной сфере. В свою очередь, искажение ценностных и мотивационных ориентаций в процессе выполнения профессиональной деятельности приводит к развитию профессиональных деформаций [5];

также данное искажение трансформирует жизненную позицию личности, становясь основой асоциального поведения [6]. Таким образом, эмоциональное выгорание и ценностно-мотивационная сфера – это взаимосвязанные и взаимозависимые понятия. Следовательно, эмоциональное выгорание предполагает наличие трансформированных жизненных ценностей у подверженных ему сотрудников.

Для проверки данного положения было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого сравнивались жизненные ценности сотрудников с признаками эмоционального выгорания и без такового.

Исследование проводилось на двух выборках. Первая выборка состоит из 15 сотрудников МЧС от 21 года до 25 лет. Вторая выборка включает в себя семь женщин и трех мужчин – сотрудников МВД – от 32 до 45 лет. Генеральная выборка состоит из 72% мужчин и 28% женщин.

Для выявления жизненных сфер и эмоционального выгорания были взяты опросник «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой, морфологический тест жизненных ценностей В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушина.

Высокий уровень профессионального выгорания проявляется у сотрудников с высокими оценками по опроснику «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой по субшкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» и низкими – по шкале «профессиональная успешность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

В результате исследования выявлено, что степень профессионального выгорания у сотрудников МВД выше степени профессионального выгорания у сотрудников МЧС (по критерию среднегруппового значения). Среднегрупповые показатели у сотрудников МВД, такие как эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная успешность, также выше, чем у сотрудников МЧС.

Таблица 1

Среднегрупповые значения по методике «Профессиональное выгорание» у сотрудников МВД и МЧС

Субшкалы	***Сотрудники МЧС***	***Сотрудники МВД***
Эмоциональное истощение	5,3	21,3
Деперсонализация	1,1	6
Профессиональная успешность	9,9	19,3
Профессиональное выгорание	16,3	46,6

Как видно из табл. 1, по субшкале «Профессиональное выгорание» среднегрупповые значения значительно выше, чем у сотрудников МЧС, причем следует отметить, что разница между показателями значима и составляет 30,3 балла. Значит, выборка, состоящая из сотрудников МВД, в дальнейшем будет представлена как выборка с выраженным эмоциональным выгоранием, у выборки сотрудников МЧС, соответственно, эмоциональное выгорание отсутствует.

Сравнивая значимость различных жизненных сфер у сотрудников МЧС и МВД с помощью методики «Морфологический тест жизненных ценностей», выявили, что сотрудники МЧС имеют высокие показатели по таким сферам, как профессия, обучение и физическая активность. В свою очередь, для сотрудников МВД важны сферы профессии, обучения и семьи. Для сотрудников МЧС малозначительны сферы общественной жизни и увлечения. А такие сферы, как общественная жизнь, увлечения и физическая активность, менее значимы для сотрудников МВД (табл. 2).

Таблица 2

Эмпирические значения t-критерия по «Морфологическому тесту жизненных ценностей»

Параметры	*Ср зн МЧС*	*Ст откл МЧС*	*Ср зн прок*	*Ст откл прок*	*t-критерий*	*Достоверность*
Профессия	63,8	6,78	57	6,31	2,56	**Достоверно для α ≤ 0,05**
Обучение	63	8,82	56,9	7,89	1,81	Недостоверно
Семья	56,47	5,82	56,5	8,1	-0,01	Недостоверно
Общественная жизнь	53,6	8,22	50	11,12	0,88	Недостоверно
Увлечения	53,73	5,98	49,1	15,09	0,92	Недостоверно
Физическая активность	56,13	7,68	45,6	8,54	3,14	**Достоверно для α ≤ 0,1**

Как представлено в табл. 2, по t-критерию Стьюдента выявлены различия в понятиях жизненных ценностей для сотрудников МЧС и сотрудников МВД. Данное различие заключается в сферах профессии и физической активности.

Действительно, жизненные ценности сотрудников МЧС и сотрудников МВД существенно отличаются при наличии эмоционального выгорания. Они в меньшей степени заинтересованы в профессиональном развитии и в поддержании физической активности. Жизненные ценности сотрудников МЧС, напротив, имеют высокие показатели по всем сферам.

Столь выраженные отличия позволяют сделать предположение о том, что подверженность эмоциональному выгоранию существенно трансформирует значимость жизненных сфер у сотрудников.

В табл. 3 и 4 представлены коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания и значимостью жизненных сфер у сотрудников МЧС и МВД.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания и значимости жизненных сфер у сотрудников МЧС

Параметры	*Эмоциональное истощение*	*Деперсонализация*	*Профессиональная успешность*	*Профессиональное выгорание*
Профессия	–0,216	–0,174969	–0,180839	–0,242807
Обучение	–0,385182	–0,056688	0,154756	–0,055806
Семья	–0,254304	–0,068898	–0,040762	–0,135135
Общественная жизнь	–0,436329	–0,143616	0,061485	–0,200541
Увлечения	0,134844	0,252287	0,036233	0,305406
Физическая активность	0,304627	0,162404	–0,262254	0,062274

Таблица 4

Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания и значимости жизненных сфер у сотрудников МВД

Параметры	*Эмоциональное истощение*	*Деперсонализация*	*Профессиональная успешность*	*Профессиональное выгорание*
Профессия	0,539634	0,305369	**0,635851**	**0,695122**
Обучение	0,374240	–0,219463	0,419263	0,444794
Семья	0,347561	–0,018696	0,441392	0,432927
Общественная жизнь	0,396341	–0,081016	0,438305	0,329268
Увлечения	0,297874	0,043492	0,516984	0,389060
Физическая активность	0,365854	0,336529	**0,855003**	0,515244

Как видно из представленных таблиц, значимые корреляции отмечаются только у сотрудников МВД.

Поскольку у сотрудников МВД, в отличие у сотрудников МЧС, отмечается достоверно более высокий уровень эмоционального выгорания, отмеченные различия корреляционного анализа позволяют констатировать, что у подверженных эмоциональному выгоранию сотрудников отмечаются некоторые изменения в области значимости жизненных сфер. Иными словами, для развития эмоционального выгорания одним из определяющих факторов является трансформация значимости жизненных сфер.

Данные изменения в жизненных сферах у сотрудников с выраженным эмоциональным выгоранием объясняются различными теориями эмоционального выгорания.

Так, Дж. Гринберг представляет эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс: по мере продвижения по ступеням у сотрудника постепенно снижается мотивация и интерес к выполнению служебных задач, появляются физические проявления от длительного воздействия стресса (усталость, изнеможение, подверженность заболеваниям), что усиливает переживание по поводу неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни, которые в дальнейшем переходят в острую форму эмоционального выгорания.

В модели эмоционального выгорания Буриш выделяет шесть стадий:

1. Предупреждающая фаза (чрезмерное участие, истощение).
2. Снижение уровня собственного участия (по отношению к коллегам, к окружающим людям и профессиональной деятельности, возрастание требований).
3. Эмоциональная реакция (депрессия, агрессия).
4. Фаза деструктивного поведения (сфера интеллекта, мотивационная сфера, эмоционально-социальная сфера).
5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета.
6. Разочарование и отрицательная жизненная установка.

Можно проследить сходство разных подходов к рассмотрению развития эмоционального выгорания: оно заключается изначально в переоценке своих возможностей, которая ведет к постепенному разочарованию, к снижению мотивации и изменению жизненных установок, как следствие, психосоматическому заболеванию и полному истощению. Следовательно, эмоциональное выгорание имеет непосредственную взаимосвязь с жизненными ценностями личности.

Е. В. Ермакова, основываясь на теоретическом представлении Д. А. Леонтьева о смысловой сфере личности, рассматривает эмоциональное выгорание как нарушение ценностно-смысловой сферы [7].

Также в работе Д. В. Каширского, А. Н. Овчинниковой, Н. В. Сабельниковой в результате проведенного исследования эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений связываются с определенными изменениями в системе ценностно-смысловых образований [8].

Согласно результатам корреляционного анализа, невысокая значимость профессии положительно коррелирует с такими признаками эмоционального выгорания, как профессиональная успешность и профессиональное выгорание.

Иными словами, чем выше значимость профессии, тем выше вероятность развития эмоционального выгорания. Исходя из приведенных теорий эмоционального выгорания, именно завышенная значимость профессии в жизни сотрудника, энтузиазм, чрезмерное участие в профессиональной деятельности, ограничение себя в развитие других жизненных сферах ведут к дальнейшему истощению, снижению мотивации и получения удовлетворения от работы. Таким образом, зачастую необоснованно завышенные ожидания в профессиональной деятельности являются толчком для запуска механизма эмоционального выгорания.

Кроме того, отмечается положительная корреляция у сотрудников МВД между показателями профессиональной успешности и значимости сферы физической активности. Примечательно, что значимость физической активности у сотрудников МВД достоверно ниже, чем у сотрудников МЧС, а выраженность профессиональной успешности у сотрудников МВД, наоборот, выше, чем у сотрудников МЧС. Поскольку между рассматриваемыми показателями отмечена положительная корреляция, можно утверждать, что при выраженном эмоциональном выгорании сфера физической активности теряет свою значимость для сотрудников.

Тот факт, что физическая активность утратила значимость для сотрудников с эмоциональным выгоранием, подтверждает наличие эмоционального выгорания, так как именно отсутствие значимости своего физического здоровья говорит о начале фазы деструктивного поведения, согласно модели Буриша, где страдает эмоционально-социальная сфера. Человек перестает уделять внимание себе, своим социальным контактам, своему хобби и здоровью.

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что эмоциональное выгорание у сотрудников МВД возникает как эффект повышенной ценности профессиональной сферы на фоне снижения физической активности. В статье Д. В. Каширского, Н. В. Сабельниковой, А. Н. Овчинниковой приводятся результаты исследования, говорящие о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ниже степень самореализации в различных областях жизнедеятельности [9]. Следовательно, чем выше уровень значимости профессиональной сферы, тем больше вероятность возникновения эмоционально выгорания, ведущего к снижению других жизненно важных сфер человека, в частности снижению физической активности сотрудника.

Ссылки на источники

1. Березовская Р. А., Кишка Т. Н. Роль процессуальной мотивации в развитии синдрома выгорания // Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой; Курский гос. ун-т. – Курск, 2013. – С. 9–29.
2. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 96–100. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95063.htm.
3. Водопьянова Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник Санкт- Петербургского университета. Серия 16. – 2011. – № 2. – С. 38–50.
4. Болдырев А. В., Болдырева Т. А., Тхоржевская Л. В. Маркеры эмоционального выгорания в семантическом пространстве личности // Прикладная юридическая психология. – 2015. – № 1. – С. 81–89.
5. Болдырев А. В., Тхоржевская Л. В., Болдырева Т. А. Смысложизненные ориентации в структуре феномена профессиональных деструкций личности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 84–88.
6. Щербинина О. А. Содержательная характеристика внутренней позиции и направленности личности // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2006. – № 9(59). – С. 79–86.
7. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 1. – С. 27–38.
8. Каширский Д. В., Овчинникова А. Н., Сабельникова Н. В. Ценностно-смысловая сфера личности и синдром эмоционального выгорания сотрудников спасательного отряда МЧС // Вестник Костромского государственного университета. – 2012. – № 3. – С. 131–134.
9. Каширский Д. В., Сабельникова Н. В., Овчинникова А. Н. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 2. – С. 14–24.

Oksana Khasanova,
Student, Orenburg State University, Orenburg
oksik_27_96@mail.ru

Life values and emotional burnout (psychometric aspects)

Abstract. Syndrome of emotional burnout has been considered for a long time. Different aspects of the study indicate the relevance of studying emotional burnout from different points of view. This article explores the

relationship between emotional burnout and the life values of the Ministry of Emergency Situations and the Ministry of Internal Affairs personnel. The results obtained with the help of Questionnaire "Professional Burnout" by N. E. Vodopyanova and morphological test of life values by V. F. Sopov, L. V. Karpushin, testify to such interconnectedness of concepts.

Key words: life values, emotional burnout, Ministry of Emergency Situations personnel, Ministry of Internal Affairs personnel, emotional tension, exhaustion, depersonalization, professional success.

References

1. Berezovskaya, R. A. & Kishka, T. N. (2013). “Rol' processual'noj motivacii v razvitii sindroma vygoraniya”, in Luk'yanov, V. V. et al. (eds.). *Vygoranie i professionalizaciya: sb. nauch. tr.*, Kurskij gos. un-t, Kursk, pp. 9–29 (in Russian).
2. Mishkina, E. A. (2015). “Profilaktika sindroma ehmocional'nogo vygoraniya v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov predpriyatiya”, *Nauchno-metodicheskij ehlektronnyj zhurnal “Koncept”,* t. 10, pp. 96–100. Available at: http://e-koncept.ru/2015/95063.htm (in Russian).
3. Vodop'yanova, N. E. (2011). “Protivodejstvie sindromu vygoraniya v kontekste resursnoj koncepcii cheloveka”, *Vestnik Sankt- Peterburgskogo universiteta. Seriya 16*, № 2, pp. 38–50 (in Russian).
4. Boldyrev, A. V., Boldyreva, T. A. & Thorzhevskaya, L. V. (2015). “Markery ehmocional'nogo vygoraniya v semanticheskom prostranstve lichnosti”, *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*, № 1, pp.81–89 (in Russian).
5. Boldyrev, A. V., Thorzhevskaya, L. V. & Boldyreva, T. A. (2011). “Smyslozhiznennye orientacii v strukture fenomena professional'nyh destrukcij lichnosti sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noj sistemy”, *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 2, pp. 84–88 (in Russian).
6. Shcherbinina, O. A. (2006). “Soderzhatel'naya harakteristika vnutrennej pozicii i napravlennosti lichnosti”, *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 9(59), pp. 79–86 (in Russian).
7. Ermakova, E. V. (2010). “Izuchenie sindroma ehmocional'nogo vygoraniya kak narusheniya cennostno-smyslovoj sfery lichnosti (teoreticheskij aspekt)”, *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*, № 1, pp. 27–38 (in Russian).
8. Kashirskij, D. V., Ovchinnikova, A. N. & Sabel'nikova, N. V. (2012). “Cennostno-smyslovaya sfera lichnosti i sindrom ehmocional'nogo vygoraniya sotrudnikov spasatel'nogo otryada MCHS”, *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 3, pp. 131–134 (in Russian).
9. Kashirskij, D. V., Sabel'nikova, N. V. & Ovchinnikova, A. N. (2013). “Cennosti spasatelej s razlichnoj stepen'yu ehmocional'nogo vygoraniya”, *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, № 2, pp. 14–24 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:
Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

ISSN 2304-120X

www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию *Received*	08.04.18	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	30.04.18
Принята к публикации *Accepted for publication*	30.04.18	Опубликована *Published*	28.07.18

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2018
© Хасанова О. В., 2018