

- Измайлов Ч. А., Соколов Е. Н., Черноризов А. М. Психофизиология цветового зрения. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989.
- Кравков С. В. Цветовое зрение. М.: Изд-во АН СССР, 1951.
- Полевая С. А. Интегративные принципы кодирования и распознавания сенсорной информации. Особенности осознания световых и звуковых сигналов в стрессовой ситуации. Вестник НГУ. 2008. Т. 2. С. 106–117.
- Яньшин П. В. Индивидуальные различия и характеристики цветового восприятия. Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий (Коллективная монография) / Под ред. Е. Д. Хомской, В. А. Москвина. М. Оренбург: ООИПКРО. 2000. С. 76–93.
- Banerjee S., Neveu P., Kosik K. S. A Coordinated Local Translational Control Point at the Synapse Involving Relief from Silencing and MOV10 Degradation // Neuron. V. 64. № 6. 2009. P. 871–884.
- Edelman G. M. Neural Darwinism: selection and reentrant signaling in higher brain function // Neuron. 1993. V. 10. P. 115–125.
- Koch C., Crick F. *The Neuronal Basis of Visual Consciousness*. The Visual Neurosciences. 2004. P. 1682–94.
- Tononi G. Consciousness as Integrated Information: a Provisional Manifesto // Biol. Bull. 2008. V. 215. P. 216–242.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, САООТНОШЕНИЯ И САООАКТУАЛИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Т. А. Попова

Пермский государственный педагогический университет (Пермь)
permtan@yandex.ru

В данном исследовании изучается связь показателей эмоционального выгорания, самоотношения и самоактуализации практических психологов. Проблема эмоционального выгорания как проявления внутриличностного конфликта рассматривается в русле взглядов В. С. Мерлина.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, самоотношение, самоактуализация, внутриличностный конфликт, В. С. Мерлин.

Проблема исследования

Научные взгляды В. С. Мерлина приобретают сегодня новую остроту и актуальность, а его концепция интегральной индивидуальности человека стала общепризнанной в психологии. Некоторые феномены науки вполне находят свое научное объяснение в работах Вольфа Соломоновича. В частности, эмоциональное выгорание личности может быть связано с проявлением внутриличностного конфликта, изучением которого В. С. Мерлин начал заниматься еще в 40-е годы прошлого века (Мерлин, 1970).

В. С. Мерлин рассматривал приспособление личности к деятельности как состояние динамического неустойчивого равновесия, которое постоянно нарушается в процессе деятельности. Состояние длительной дезинтеграции личности выражается в обострении существовавших ранее или в возникновении новых противоречий

между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности и обозначается как психологический конфликт. Он подчеркивал, что конфликт личности возникает тогда, когда блокируется система мотивов, выражающих отношения личности, когда возникает борьба мотивов и отношений. Развитие и разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности, когда изменяются прежние и формируются новые отношения личности, изменяется сама структура личности. В то же время он отмечал, что психологический конфликт – необходимая форма развития самосознания (Мерлин, 1988).

Выгорание, которое проявляется в эмоциональном истощении, неадекватном отношении к себе, утрате ощущения смысла своей профессиональной деятельности и обезличенном отношении к людям, может быть причиной и следствием психологического конфликта, несогласованности и борьбы мотивов.

В психологии синдром выгорания традиционно понимается как проявление усталости, разочарования, эмоционального истощения, низкой производительности, конфликтности и т. д. (Водопьянова, 2008; Гришина, 2000; Маслач, 1982; Орёл, 2001; Ронгинская, 2002; Фрейденбергер, 1974; и др.). По мнению Н. В. Гришиной (Гришина, 2000), выгорание не ограничивается профессиональной сферой и стрессогенным характером деятельности человека. Утрата человеком ощущения смысла своей профессиональной деятельности, обесценивания усилий и потери веры в смысл жизни переживается как внутриличностный конфликт. С другой стороны, переживание конфликта может служить источником развития самосознания и личности в целом.

Исходя из этих позиций, мы предположили, что существует связь между показателями эмоционального выгорания, самоотношения и самоактуализации личности практических психологов.

Процедура и методы исследования

Экспериментальная часть исследования проводилась на выборке психологов, работающих в системе образования. Выборка состояла из 48 человек (женщины) в возрасте от 25 до 50 лет. В исследовании использовались методика исследования уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, методика МИС (С. Р. Пантилеев, В. В. Столин) и методика САМОАЛ (Э. Шостром).

Результаты исследования

Корреляционный анализ Пирсона выявил следующие связи между показателями самоотношения и эмоционального выгорания практических психологов.

Показатель шкалы самоотношения «саморуководство» имеет обратную корреляционную связь с интегральным показателем «эмоционального выгорания» ($-0,460^{**}$), с показателями «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($-0,374^{**}$), «загнанность в клетку» ($-0,432^{**}$), «неадекватное эмоциональное реагирование» ($-0,330^*$), а также с общим показателем фазы резистенции ($-0,344^*$), т. е. развитие синдрома «сгорания» может привести к снижению саморегуляции личности, возникает тенденция к поиску причин своих поступков, своих личностных особенностей и результатов деятельности во внешних обстоятельствах. Шкала «самопривязанности» коррелирует с показателями выгорания «резистенция» ($0,393^{**}$) и истощение ($0,466^{***}$). Данные корреляты отражают некоторую ригид-

ность Я-концепции, самодостаточность и нежелание реализации собственного «Я» при развитии «синдрома сгорания». Показатель «внутренняя конфликтность» напрямую коррелирует с симптомами фазы истощения: «эмоциональный дефицит» (0,512***), «личностная отстраненность» (0,418***), общим показателем истощения (0,57***). С нарастанием стресса и усилением личностных и эмоциональных изменений, связанных с профессиональной деятельностью, может возрастать чувство беспомощности, утраты интереса к человеку, тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии.

Шкала МИС «внутренняя конфликтность» коррелирует с таким симптомом, как «редукция профессиональных обязанностей» в фазе резистенции (0,390**). Редукция в профессии психолога может проявляться как попытка облегчить или сократить свои обязанности, которые требуют энергетических затрат. Одновременно можно говорить о проявлениях закрытости, поверхностном самодовольстве и отрицании проблем у людей, подверженных «эмоциональному выгоранию». Шкала самообвинения МИС положительно коррелирует с симптомами выгорания «тревога и депрессия» (0,350**), «эмоциональный дефицит (0,452**). Вероятно, в состоянии стресса, напряжения и тревоги усиливается чувство вины. Таким образом, мы можем говорить о связи показателей выгорания с отношениями личности к себе, которое обуславливается многообразием системы мотивов.

В. С. Мерлин подчеркивал, что только вся система мотивов в целом, характер их связи, подчинение, соподчинение и синтезирование достаточно полно и все-сторонне характеризуют отношение личности, которое обусловлено различными мотивами. По его мнению, различные группы мотивов присутствуют во внутриличностных конфликтах, в том числе, связанных с трудовой деятельностью, хотя степень их влияния на отношения личности различна у разных людей (Мерлин, 1970).

В связи с этим положением рассмотрим результаты корреляционного анализа между показателями самоотношения и самоактуализации. Выявлено, что шкала самоотношения «внутренняя конфликтность» отрицательно связана с общим показателем самоактуализации (-0,645***). Внутренняя несогласованность, борьба мотивов, тенденция к чрезмерному самокопанию может сдерживать стремление личности к самореализации, творчеству. Показатель внутренней конфликтности отрицательно коррелирует со шкалами САМОАЛ «ориентация во времени» (-0,596***), «потребностью в познании» (-0,372**), «креативностью» (-0,398**) и «аутосимпатией» (-0,415***). Таким образом, конфликтность собственного «Я» психолога может сопровождаться тревожными переживаниями прошлого, неспособностью наслаждаться актуальным моментом жизни. Чем выше уровень конфликтности «Я», тем ниже потребность личности в познании, тем ниже креативность как творческое отношение к жизни в целом. Чем выше показатель внутренней конфликтности, тем ниже показатель аутосимпатии, что предполагает снижение самооценки и неприятие себя. Показатель самообвинения отрицательно коррелирует с такими показателями САМОАЛ как самоактуализация (-0,497***), креативность (-0,353**), аутосимпатии (-0,354**).

Таким образом, можно говорить о том, что показатели внутренней конфликтности, самообвинения, неприятия профессионалом самого себя напрямую связаны с показателями выгорания.

После того как феномен выгорания стал общепризнанным и были выявлены его негативные последствия, исследователи все больше стали уделять внимание предупреждению данного синдрома, рассматривать личностные и социальные

ресурсы преодоления выгорания, модели и стратегии преодолевающего поведения (копинги), которые обусловлены жизненной позицией личности, ее активностью, потребностями в самореализации своего потенциала и способностей. Люди с высоким творческим потенциалом чаще используют разнообразные и эффективные копинг-стратегии, помогающие противостоять психическому выгоранию.

На эту общую закономерность указывал В. С. Мерлин в своих работах, рассматривая индивидуальность по образцу большой саморегулируемой системы. Он подчеркивал, что первичным опосредующим звеном между разными уровнями этой системы является индивидуальный стиль жизнедеятельности или деятельности, который выполняет системообразующую функцию (Мерлин, 1986). Необходимой предпосылкой системообразующей функции является зона неопределенности требований деятельности. Наличие зоны неопределенности обуславливает активность человека, способность его к творчеству, самореализации. Наибольшее значение для детерминации зоны неопределенности имеют мотивы деятельности. Деятельность в условиях зоны неопределенности удовлетворяет некоторые основные социогенные потребности человека, например, потребность в творчестве. Поиск новых проблем обозначает, что человек ставит перед собой не единственную цель, а несколько, для достижения которых необходимы разные деятельности, т. е. потребность в творчестве удовлетворяется в наибольшей степени тогда, когда имеется достаточно широкая зона неопределенности деятельности.

В нашем исследовании получены некоторые подтверждения данных положений. Результаты показали, что существует отрицательная корреляция между показателями «эмоционального выгорания» и самоактуализации.

Общий показатель синдрома выгорания отрицательно коррелирует с показателями общего уровня самоактуализации ($-0,346^*$), креативностью ($-0,432^{**}$), аутосимпатией ($-0,331^*$), «взглядом на природу человека» ($-0,465^{***}$). Показатель начальной фазы сгорания (фаза напряжения) отрицательно коррелирует с показателем самоактуализации ($-0,372^*$). Показатель «эмоционального дефицита» имеет отрицательную связь со шкалами «ориентация во времени» ($-0,482^{***}$) и «ценности» ($-0,535^{***}$). Симптом «личностной отстраненности» отрицательно коррелирует с показателями самоактуализации «креативность» ($-0,482^{***}$), «гибкость в общении» ($-0,347^{**}$), а также со шкалой «взгляд на природу человека» ($-0,553^{***}$). Чем выше творческие возможности человека, гибкость в общении, восприятие любого человека как самоценности, тем шире зона неопределенности деятельности, ниже показатель личностной и профессиональной дистанции, выше интерес к другому человеку.

Выводы

Обнаружена связь между показателями эмоционального выгорания и самоотношения, одним из которых является показатель внутренней конфликтности личности. Существует отрицательная связь между показателями самоактуализации и эмоционального выгорания. Выявлена связь между показателями самоактуализации и внутренней конфликтности личности. Таким образом, чем выше творческий потенциал личности, креативность, позитивное самовосприятие, тем меньше риск выгорания, и, наоборот, при снижении собственной самоценности, способности к саморазвитию и творчеству в деятельности повышается уровень эмоционального выгорания психолога и внутренней конфликтности личности.

Такой подход к изучению данной проблемы нам кажется весьма перспективным, он позволяет взглянуть на проблему эмоционального выгорания, формирования личностных и социальных ресурсов, копинг-стратегий в русле взглядов В. С. Мерлина на систему отношений и мотивов личности, природу внутриличностных конфликтов, механизмов их урегулирования.

Литература

- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
- Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000.
- Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. СПб.: Питер, 2000.
- Мерлин В. С. Личность как предмет психологического исследования: Учебн. пособие к спецкурсу. Пермь, 1988.
- Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
- Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности. Пермь, 1970.
- Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 76–92.
- Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85–95.
- Maslach C. *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982.
- Freudenberger H. J. Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. 1974.

ОБРАЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ АСПЕКТ¹

А. О. Прохоров

Казанский федеральный университет (Казань)

alprokhor@gmail.com

Представлена концептуальная модель образа психического состояния. Образ состояния рассматривается как структура, в которой слиты воедино знание, переживание и отношение, где знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияния образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта, с другой.

Ключевые слова: образ психического состояния, знание, переживание, отношение.

С момента постановки проблемы состояний в психологии было установлено, что психические состояния в существенной мере влияют на успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье, особенности поведения и др.

Однако ряд основных положений категории «психическое состояние» недоста-

¹ Проект выполнен при финансовой поддержке РГНФ, проект № 10-06-00074а.