

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества  
мужчин и женщин

Обучающийся

Н.Н. Новак

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование исследования особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин .....	11
1.1 Теоретический обзор проблемы эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе.....	11
1.2 Исследование проблемы одиночества в современной психологической литературе.....	22
1.3 Особенности эмоционального выгорания и отношения к одиночеству мужчин и женщин.....	33
Глава 2 Экспериментальное исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.....	42
2.1 Организация и методы исследования .....	42
2.2 Результаты исследования эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.....	46
2.3 Результаты корреляционного анализа особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.....	59
2.4 Рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.....	68
Заключение.....	75
Список используемой литературы.....	78
Приложение А Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко).....	82
Приложение Б Результаты диагностики по методике «Виды одиночества» (С.Г. Корчагина).....	86
Приложение В Результаты диагностики по методике «Дифференциальный опросник переживания	88

	одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин).....	
Приложение Г	Результаты диагностики по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана).....	90

## Введение

**Актуальность исследования.** В современном обществе, в условиях стремительно развивающегося научно-технического прогресса, происходят глобальные социокультурные изменения, оказывающие серьезное влияние на психическое здоровье общества. Ускорение темпа жизни, увеличение рабочей нагрузки, рост требований к профессиональной деятельности, культ продуктивности и успешности, а также глобальные изменения в общественных ценностях вносят свои коррективы в психологическое состояние современного человека. В связи с этим, эмоциональное выгорание, являющееся результатом длительного стресса и переутомления, становится все более распространенной проблемой, оказывая серьезное влияние на профессиональную и личную сферу жизни человека.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это сложный психофизиологический феномен, возникающий вследствие продолжительной психологической и соматической нагрузки и проявляющийся в физическом, эмоциональном и умственном истощении, личностной отстраненности, неудовлетворённости и потере смысла в результатах профессиональной деятельности.

Одновременно с распространением выгорания, многие люди, находясь в стремительном потоке современной жизни, испытывают трудности в создании и поддержании качественных межличностных отношений, что способствует столь широкому распространению одиночества, приобретающему изменения в условиях постоянных трансформаций в общественных структурах и ценностных ориентациях.

В современной психологии одиночество рассматривается как сложное и многогранное психологическое состояние, связанное с ощущением отсутствия удовлетворительных социальных связей или близких эмоциональных отношений. Одиночество может иметь как краткосрочный, так и длительный характер, а также различные формы и виды проявления.

Несмотря на развитие тенденции равенства полов, в наше время всё ещё существуют гендерные стереотипы, вносящие свои коррективы в особенности переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин. В связи с чем, при изучении вопросов эмоционального выгорания и одиночества, особое внимание необходимо уделять гендерному аспекту, учитывая возможные различия в переживании данных состояний мужчинами и женщинами.

Изучение проблемы эмоционального выгорания началось в 70-х годах XX века. Исследованием данной проблемы занимались такие зарубежные ученые как Х.Дж. Фреденберг, К. Маслач, Э. Джексон, Дж. Гринберг, К. Кондо, П. Торнтон, Е. Хартман, Б. Пелман, У. Эверс, А. Пайнс и другие.

В отечественной психологии на проблему эмоционального выгорания обратили внимание в конце 80-х годов XX в. Свои работы данному синдрому посвятили такие исследователи, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Козина, Е.И. Лозинская, Г.А. Макарова, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк и другие.

Исследованием проблемы одиночества занимались такие зарубежные, ученые, как Дж. Зилбург, Р. Вейс, С.Т. Маргулис, Э. Пепло, Д. Перлман, Х. Салливан, Д. Рассел, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом, Дж. Янг и другие. Среди отечественных исследователей, изучению состояния одиночества посвятили свои работы О.В. Данчев, И.С. Кон, С.Г. Корчагина, С.В. Кривцова, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.А. Леонтьев, Г.П. Орлов, Н.Е. Покровский, Е.Е. Рогова, И.М. Слободчиков, Ю.М. Швабл и другие.

Исследования, затрагивающие гендерные особенности переживания эмоционального выгорания и одиночества отражены в работах М.Н. Лучшева, П.А. Пархимович, Е.А. Трухан, Т.О. Будько, А.В. Горбушиной, И.Р. Муртазиной, И.И. Пацакула, А.В. Шабоевой.

На основе проведенного анализа исследуемой темы можно определить **противоречие**, заключающееся в том, что, несмотря на многочисленные исследования эмоционального выгорания, а также исследования проблемы

одиночества современного общества, на сегодняшний день взаимосвязь эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин остаётся малоизученной.

Согласно выделенному противоречию, можно сформулировать **проблему исследования**, заключающуюся в исследовании особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

**Объект исследования** – эмоциональное выгорание.

**Предмет исследования** – взаимосвязь эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

**Цель исследования** – выявить взаимосвязь эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что существуют гендерные различия переживания эмоционального выгорания и одиночества.

**Задачи исследования:**

- изучить теоретические представления об эмоциональном выгорании и проблеме одиночества в зарубежной и отечественной психологии;
- провести анализ литературных источников по проблеме переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчинами и женщинами;
- эмпирически исследовать особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин;
- проанализировать результаты исследования особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин;
- разработать рекомендации профилактики эмоционального выгорания и одиночества для мужчин и для женщин.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- базовые положения психологической теории деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов);

- теоретические представления о специфике эмоционального выгорания (Х.Дж. Фреденберг, К. Маслач, С.И. Джексон, В.В. Бойко, Л.А. Китаев-Смык, Г.С. Мерзлякова, В.Е. Орел, Н.В. Самоукина, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина);
- теоретические представления о специфике одиночества (Э. Фромм, Х. Салливан, Э. Пепло, Дж. Янг, К.А. Абульханова-Славская, О.В. Данчев, С.Г. Корчагина, О.Н. Кузнецова, В.И. Лебедева, А.А. Леонтьев, Н.Е. Покровский, Е.Е. Рогова);
- исследования, затрагивающие гендерные особенности переживания эмоционального выгорания (М.Н. Лучшева, П.А. Пархимович, Е.А. Трухан, Т.О. Будько) и одиночества (А.В. Горбушина, И.Р. Муртазина, И.И. Пацакула, А.В. Шабаетова).

#### **Методы исследования:**

- методы анализа научных источников, а также общелогические методы анализа, синтеза, сравнения, обобщения и классификации;
- методы сбора первичных данных психологического исследования: методы опроса и тестирования;
- методы анализа и интерпретации полученных в исследовании данных;
- методы математической статистики (сравнительный, корреляционный анализ).

#### **Методики исследования и методы математической статистики:**

- методика исследования профессионального выгорания (В.В. Бойко);
- методика «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина);
- дифференциальный опросник переживания одиночества (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин);
- методика «Оценка профессионального стресса» (В.Б. Вайсман);
- U-критерий Манна – Уитни;

– Коэффициент корреляции Пирсона.

**Экспериментальная база исследования.** Эмпирическое исследование проводилось с использованием информационно-коммуникационных технологий сети Интернет. Выборку исследования составили 40 респондентов, проживающие в г. Красноярск, из которых нами были сформированы две группы в количестве 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 30 до 45 лет.

**Научная новизна исследования** заключается в исследовании особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

**Теоретическая значимость работы.** Исследование вносит вклад в расширение представлений об особенностях переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы для разработки мер профилактики эмоционального выгорания и чувства одиночества мужчин и женщин.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечиваются комплексным подходом, включающим изучение теоретических основ и терминологического инструментария, основанного на научных работах и исследованиях в области зарубежной и отечественной психологии; применение валидных методик, соответствующих задачам данного исследования; репрезентативностью выборки; методами статистической обработки данных; формированием выводов, основанных эмпирических данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы диссертационного исследования были представлены автором в виде публикации статей: «Теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания и чувства одиночества у мужчин и женщин» [16], «Эмпирическое исследование особенностей переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин» [17], с представлением материалов



исследования на международной научно-практической конференции, публикацией результатов исследования в сборниках.

**Личное участие автора** исследования заключается в анализе научных трудов по проблеме исследования, определении комплекса психодиагностических методик, сборе эмпирического материала, его дальнейшей обработке, анализе и изложении результатов исследования.

**На защиту выносятся следующие положения:**

- мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию эмоционального выгорания, однако существуют гендерные различия в переживании данного синдрома, а именно в группе мужчин более выражены симптомы «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность»; в группе женщин более выражены симптомы «Редукция профессиональных обязанностей», «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения»;
- определены статистически значимые различия между группами мужчин и женщин по симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения», что свидетельствует о том, что у женщин, переживающих эмоциональное выгорание, по сравнению с мужчинами, более сильно проявляются психосоматические и психовегетативные нарушения;
- мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию состояния одиночества, однако в группе мужчин более выражено «Диссоциированное одиночество», в то время как для группы женщин более характерно «Отчуждающее одиночество»;
- по результатам корреляционного анализа определены особенности переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин, а именно, в группе мужчин, на фоне развития эмоционального выгорания, более характерно снижение переживания чувства

одиночества, в частности, определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между фазами и симптомами эмоционального выгорания и «Диссоциированным одиночеством»; между симптомом СЭВ «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и параметрами «Общее переживание одиночества» и «Позитивное одиночество»; а также определена статистически значимая положительная корреляционная связь между симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и параметром одиночества «Зависимость от общения». В группе женщин, на фоне переживания одиночества, характерно развитие симптома СЭВ «Эмоционально-нравственная дезориентация», а также при развитии симптомов СЭВ «Неудовлетворенность собой», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Эмоциональный дефицит» усиливается параметр «Зависимость от общения».

**Структура магистерской диссертации.** Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 11 таблиц и 9 рисунков, списка литературы (46 источников, в том числе 9 зарубежных источников), 4 приложения. Основной текст работы изложен на 82 страницах.

# **Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование исследования особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин**

## **1.1 Теоретический обзор проблемы эмоционального выгорания личности в зарубежной и отечественной литературе**

Исследование проблемы эмоционального выгорания личности в зарубежной психологии началось в 70-е года XX века. Свои работы данной проблеме посвятили такие зарубежные ученые, как Дж. Фрейденберг (1974), К. Маслач (1976), Б. Перлман, Е. Хартман (1981), С.Н. Джексон (1982). В отечественной психологии к вопросу эмоционального выгорания обратились в 80-х гг. XX века Т.В. Форманюк (1994), В.В. Бойко (1996), В.Е. Орел (2001), Н.Е. Водопьянова (2005) и др.

Впервые, на проблему «эмоционального выгорания» обратили внимание американские психологи. В 1970-е годы в Америке создавались и распространялись социальные службы с целью оказания психологической помощи и поддержки населению. При этом, несмотря на профессиональное образование и специальную подготовку сотрудников данных служб в сфере психологии и социологии, спустя некоторое время появились неудовлетворительные факторы их работы, такие как равнодушие, невнимательность, пассивность и грубость к посетителям. В результате проведенных психологами исследований было выявлено профессиональное истощение сотрудников, или «стресса общения, который в сочетании со стрессами в профессиональной деятельности и личной сфере, приводил к возникновению феномена «эмоционального выгорания» [35, с.8].

Термин «эмоциональное сгорание» (burnout) «был введен в 1974 году американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером, который описал его как «определенное психическое состояние здоровых людей, которые осуществляют деятельность социального плана» [4, с. 42]. Изначально

данный термин использовался для описания состояния изнеможения и усталости с одновременным ощущением беспомощности и бесполезности.

В 1976 г. К. Маслач была опубликована первая статья, посвященная проблеме «эмоционального выгорания», в которой она предложила определение этого состояния как «синдрома физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам» [11].

Таким образом, первоначально термином «выгорание» описывали особое психическое, эмоциональное и физическое состояние человека, возникшее в результате продолжительной эмоциональной нагрузки с хроническими ситуативными стрессами. Со временем, симптоматику эмоционального выгорания существенно расширили за счёт психосоматического компонента, относя его к состояниям предболезни, так как в результате длительного эмоционального напряжения на работе происходит серьезная потеря психической энергии работников, которая выражается в психосоматической усталости, эмоциональном истощении и изнурении психического и физиологического состояния человека. При продолжительном нахождении в таком состоянии у человека наблюдаются чувство тревоги, раздражения, гнева, отмечается снижение самооценки, учащение сердцебиения, головные боли, проблемы во взаимоотношении с социумом, а также депрессивное состояние [13].

Важным этапом в признании проблемы эмоционального выгорания стало включение данного синдрома Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в перечень Международной классификации болезней (МКБ-11, QD-85), в которой эмоциональное выгорание определен как «синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен». Стоит отметить, что синдром добавлен в классификацию не как заболевание, а как фактор, влияющий на состояние здоровья человека, который приводит не только к эмоциональному

и физическому истощению, но и повышает риск развития соматических заболеваний, наркозависимостей, а также суицидального поведения [40].

При этом на сегодняшний день существует проблема в разногласии терминологического понятия, а также понимании и толковании проблематики «эмоционального выгорания». В частности, в профессиональной литературе встречаются разные варианты понятия «эмоциональное выгорание», в частности Т.В. Форманюк использует термин «эмоциональное сгорание», В.В. Бойко «эмоциональное выгорание», В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова называют данный синдром - «психическое выгорание», Т.И. Ронгинская – «профессиональное выгорание».

Среди зарубежных исследователей также нет единого мнения на терминологическое понятие и определение данного синдрома. В частности, М. Буриш под «выгоранием» подразумевает «психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса» [18, с. 75].

К. Кондо описывает понятие «эмоционального сгорания» как «дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений». По его мнению, «синдрому «сгорания», подвержены, прежде всего, те, кто альтруистически и интенсивно работает с людьми» [34].

В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание, как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [2, с. 19].

Н.В. Самоукина дает следующее определение «профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека» [22, с.18].

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова определяют понятие «профессиональное выгорание» как «негативное психологическое явление, проявляемое через психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и снижение профессиональной мотивации, наблюдаемое у лиц без психопатологии» [4, с. 24].

Таким образом, в психологии эмоциональное выгорание рассматривается как сложный психологический синдром, развивающийся на фоне длительного профессионального стресса, и приводящий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

На основе разработанной К. Маслач и С.Н. Джексон трехфакторной модели эмоционального выгорания, выделяют три ключевых компонента данного синдрома, которые представлены на рисунке 1:

- «эмоциональное истощение, для которого характерно чувство эмоционального истощения и физической изнеможенности, ощущение усталости, отсутствия энергии, вызванные профессиональной деятельностью;
- деперсонализация (цинизм), проявляется в эмоциональной отчужденности, равнодушии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без включенности и сопереживания, а также может проявляться в виде раздражительности, негативизма и циничном отношении к коллегам и клиентам;
- редукция профессиональных достижений, для которой характерно ощущение утраты эффективности или достижений, чувство некомпетентности в профессиональной деятельности, негативное оценивание себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Это профессиональная самооценка в

синдроме выгорания» [36, с.45].



Рисунок 1 – Трехфакторная модель эмоционального выгорания  
(К. Маслач, С.И. Джексон)

Согласно мнению исследователей эмоционального выгорания, наиболее часто данный синдром встречается у представителей профессий социономического типа, осуществляющих свою профессиональную деятельность в системе «человек - человек» и имеющих высокую социальную направленность. К данному типу профессий относятся социальные и медицинские работники, преподаватели и воспитатели, сотрудники сферы услуг, социальных служб, специалисты «помогающих» профессий. Исследователи отмечают, что деформация профессиональных навыков специалистов данных профессий, вызванная синдромом эмоционального выгорания, может привести к значимому социальному ущербу [19; 28].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что синдром эмоционального выгорания не возникает одномоментно, а развивается у сотрудников постепенно. По мнению М. Буриш «тот, кто выгорает, когда-то должен был загореться» [4]. В качестве наглядного примера этапов развития выгорания часто обращаются к 6-фазной концепции выгорания М. Буриш. Важно отметить, что М. Буриш в своей книге не говорит о фазах выгорания, а подразделяет симптомы выгорания на категории. Однако данные категории

структурированы таким образом, что в итоге отражают постепенный процесс развития выгорания, поэтому их часто описывают как фазы. При этом, стоит иметь в виду, что данные симптомы не всегда появляются постепенно, а могут возникать в разном порядке или параллельно.

На основе концепции М. Буриш, выделяют шесть фаз развития синдрома эмоционального выгорания, которые представлены на рисунке 2 [4, с. 150]:

- предупреждающая фаза, выражающаяся в чрезмерном энтузиазме и активности сотрудника, погружением в работу в ущерб личной жизни и собственным потребностям, на фоне которого возникает чувство усталости, изнеможенности, бессонница;
- на второй фазе происходит снижение уровня собственного участия, которое проявляется в пренебрежении к рабочим процессам и режиму работы, поверхностном отношении к профессиональным обязанностям, склонности к опозданиям и длительным перерывам в работе, пассивности по отношению к коллегам и клиентам, перекладыванию вины на окружающих, разочаровании в идеалах и принципах, переключении внимания на свой внутренний мир и свои потребности;
- эмоциональные реакции, фаза, на которой у сотрудников появляются признаки депрессии, такие как апатия, высокая самокритичность, неуверенность в себе, а также агрессивность, конфликтность, обвинения других, нежелания проявлять толерантность, идти на компромиссы;
- деструктивное поведение – фаза, на которой у работника происходят изменения в интеллектуальной, мотивационной и эмоционально социальной сферах. Это проявляется в снижении уровня концентрации внимания, проблемах в выполнении сложных рабочих задач, апатичности, безынициативности, безразличности;
- психосоматические реакции, как правило, проявляются в головных болях, бессоннице, снижении иммунитета, повышении давления,



тахикардии, часто формируются негативные привычки, при которых человек становится зависим от кофеина, алкоголя и сигарет;

– разочарование. На последней фазе эмоционального выгорания появляются чувства беспомощности и обреченности, а также у сотрудников формируется негативная жизненная установка.



Рисунок 2 – Фазы развития синдрома эмоционального выгорания по М. Буриш

В зарубежных источниках, описывая процесс выгорания, также применяют модель «Пять стадий разочарования», разработанную в 1980 г. J. Edelwich, A. Brodsky [42]:

- на первой фазе для сотрудников характерен энтузиазм, оптимизм, стремление к высоким достижениям, ощущение полезности своей профессии. Сотрудники вкладывают много энергии и усердия в работу, при этом получая удовольствие от процесса;
- на второй фазе появляются первые разочарования в профессиональной деятельности, работа занимает большую часть времени, а социальные контакты преимущественно ограничиваются коллегами;
- на следующей фазе происходит разочарование, возникает чувство неудачи и некомпетентности, эмоциональные и трудовые вложения не окупаются, отсутствует признание со стороны коллег и руководства, физические симптомы влияют на повседневную жизнь;
- следующая фаза характеризуется апатией, отчаянием и смирением с

ситуацией, у работников наступает безразличие ко всему, как в профессиональной, так и в личной жизни;

– пятая фаза, обозначенная как «вмешательство», не всегда наступает, поскольку многие больные не задумываются о своем состоянии и не осознают, что с ними происходит, однако некоторые люди, чувствуя себя беспомощными, осознавая данную проблему пытаются что-то сделать, помочь себе или обратиться за помощью.

В.В. Бойко разработал методику диагностики эмоционального выгорания, в которой процесс развития эмоционального выгорания представлен тремя фазами:

– «Напряжение» - фаза, служащая предвестником синдрома. «Нервное (тревожное) напряжение является запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обусловлено изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Данная фаза включает симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия» [36, с. 19];

– «Резистенция (сопротивления)». По мнению В.В. Бойко, данная фаза является условной, «так как сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, пытается снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты происходит на фоне неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей» [36, с.20];

– «Истощение» - фаза эмоционального выгорания, для которой характерно «выраженное падение энергетического тонуса и ослабление

нервной системы. Психологическая защита в форме эмоционального выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности. Основными симптомами данной фазы являются: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, или деперсонализации, психосоматические и психовегетативные нарушения» [36, с.20].

По мнению В.В. Бойко, «симптомы эмоционального выгорания связаны с фазами стресса (напряжения, резистенции и истощения). В этих фазах возникают отдельные симптомы развивающегося синдрома. В фазе напряжения тревога служит предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Сопротивление нарастающему стрессу фактически начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту путем снижения давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Фаза истощения характеризуется падением общего энергетического тонуса, снижением двигательной и психической активности» [2].

Таким образом, анализ разных концепций развития синдрома выгорания, отражает, что эмоциональное выгорание развивается постепенно, начиная с глубокого погружения в работу и неоправданного энтузиазма, заканчивая развитием негативных привычек, полным разочарованием в профессиональной деятельности, депрессией. При этом не всегда сотрудники, испытывающие данный синдром, осознают своё состояние, а значит, не могут своевременно обратиться за психологической помощью.

Эмоциональное выгорание проявляется во множестве разноплановых симптомов, которые можно объединить в пять основных групп:

– физические симптомы, проявляющиеся в постоянной физической усталости, ощущением изнеможения даже после отдыха, нарушениями сна, бессонницей или, наоборот, чрезмерной сонливостью, сильной подверженностью различным заболеваниям, развитием хронических и

психосоматических заболеваний;

– эмоциональные симптомы выражаются в виде отчуждения от работы, коллектива и пациентов, негативном отношении к окружающим, проявлении цинизма, в тоже время наблюдается повышение уровня тревожности и депрессивности, ощущение беспомощности и отчаяния, происходят изменения в эмоциональных реакциях, снижается способность испытывать положительные эмоции, повышается раздражительность и недовольство, происходит потеря идеалов, профессиональных целей, усиливается деперсонализация и ощущение одиночества;

– поведенческие симптомы проявляются в изменениях в профессиональном поведении, снижении мотивации и интереса к работе, увеличении количества перерывов на отдых, ухудшении производительности и эффективности, избегание профессиональных задач и обязанностей, оправдании вредных привычек и зависимости от лекарств, учащения несчастных случаев – падений, травм, аварий и пр., а также ухудшение отношений с коллегами;

– интеллектуальные симптомы проявляются в виде снижения концентрации, трудностях в сосредоточении внимания, ухудшениях в памяти, затруднениях в принятии решений, отсутствие интереса в получении новых знаний и внедрения современных идей, нежелание участвовать в развивающих и обучающих мероприятиях, таких как семинары, тренинги, курсы повышения квалификации, безразличном и циничном отношении к инновациям, отсутствии энтузиазма и творческого подхода во время выполнения работы на фоне формализма и склонности придерживаться стандартизированных шаблонов и алгоритмов;

– социальные симптомы выражаются в стремлении к изоляции, отчуждении от коллектива, нежеланием поддерживать социальные связи, с другой стороны, сокращение времени, проводимого с семьей,

увеличение конфликтов с коллегами и близкими, затруднениями в установлении и поддержании межличностных связей, а также в отсутствии социальной поддержки, отказе от обсуждения своих проблем, отсутствии поддержки со стороны близких и коллег [30].

По мнению исследователей, у каждого человека проявляется индивидуальная комбинация признаков и симптомов эмоционального выгорания, которые формируются на основе личностных особенностей.

Для диагностики эмоционального выгорания применяются такие методики как:

- «Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Дженксон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)» [4];
- «Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)» [2];
- опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак);
- опросник психологического выгорания (Б.А. Фарбер, адаптация А.А. Рукавишников).

Таким образом, в психологии синдром эмоционального выгорания рассматривается как состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее в результате воздействия длительного профессионального стресса, проявляющийся в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции персональных достижений и оказывающий негативное влияние на профессиональную и личностную сферы жизни человека.

Как правило, выгоранию подвержены психически здоровые люди, чаще всего осуществляющие свою деятельность в сфере «человек - человек». В связи с этим, выгоранию наиболее подвержены такие профессии как педагоги, социальные работники, продавцы, юристы, медицинские работники [21; 27].

Развитие синдрома эмоционального выгорания имеет стадийный характер, начинаясь с глубокого погружения в работу и неоправданного энтузиазма, и приводящего к депрессии, негативным привычкам,

психосоматическим расстройствам, а также полным разочарованием в профессиональной деятельности. При этом эмоциональное выгорание проявляется в физиологических, эмоциональных, поведенческих, интеллектуальных и социальных симптомах и затрагивает все сферы жизни человека.

## **1.2 Исследование проблемы одиночества в современной психологической литературе**

В современном, постмодернистском обществе проблема одиночества является одной из самых сложных и в тоже время самых распространённых проблем современного человека. При этом одиночество, как психологический феномен, остаётся одним из наименее изученных вопросов в психологической науке.

Несмотря на то, что на проблему одиночества обратили своё внимание ещё античные философы, в частности, Платон и Аристотель называли одиночество «злом, избавление от которого возможно в наслаждении благом дружбы и любви» [8, с. 13], а с начала XIX века по 10-20 гг. XX века начали формулироваться философские основы изучения феномена одиночества, все же активное изучение этого вопроса началось лишь в период 30-х – 80-х годов XX века. В это время проводились фундаментальные исследования в сфере психологии одиночества, а также происходит заложение фундаментальных принципов для феноменологического анализа данного состояния [23; 24].

Первый психологический анализ одиночества опубликовал в 1938 г. Д. Зилбург, в котором «он разделил понятия одиночество и уединённость, акцентируя внимание на том, что в отличие от одиночества, проявляющемся как неопределимое и непрекращающееся чувство, уединённость является нормальным и временным состоянием, возникающим в результате отсутствия конкретного кого-то» [5, с. 14].

На сегодняшний день в психологической науке существуют разные теории, концепции и подходы, рассматривающие феномен одиночества. Многообразие подходов к изучению явления одиночества объясняется сложностью и многозначностью этой проблемы, которую она представляет как с научной, так и с индивидуальной точки зрения для исследователей. При этом существующие на данный момент теории рассматривают одиночество, как правило, с точки зрения проявлений разных социальных отношений и их деформации. Деформация социальных взаимоотношений означает возникновение трудностей в компонентах психического благополучия человека, связанных с его способностью адаптироваться в социуме и удовлетворять разнообразные социальные потребности. Чаще всего исследователи связывают одиночество с депривацией тех потребностей, которые обычно находят свое удовлетворение в обществе и взаимодействии с другими людьми [25; 26].

Л.С. Колмагорова, рассматривая теоретические аспекты одиночества, выделяет следующие подходы к пониманию одиночества [7, с. 6]:

- «психодинамический подход» Дж. Зилбурга, Х. Салливана, З. Фрейда, Э. Фромма, с точки зрения которого одиночество рассматривается как патология, возникающая в результате неудовлетворенности потребности в социальных контактах;
- «социологический подход», основанный на работах Д. Рисмена, К. Боймена, Р. Слейтера, рассматривает одиночество как «общественный статистический показатель, отражающий состояние общества, то есть нормативной характеристикой. Переживание одиночества обусловлено действием внешних факторов и объясняется как модальное качество личности и продукт социальных сил» [7, с. 6];
- «интеракционистский подход», представленный Р. Вейсом, объясняет одиночество как естественную реакцию на недостаток социального взаимодействия;

- «интимный» подход, представленный В.Дж. Дерлеги, С.Т. Маргулис, рассматривает одиночество как обычный опыт, возникающий в условиях индивидуализации общества;
- «когнитивный подход», представленный Л. Пепло, Д. Перлманом, Д. Расселом, рассматривает одиночество как непатологическое состояние, обусловленное разрывом между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов;
- «феноменологический подход», выдвинутый К. Роджерсом, рассматривает одиночество как «патологическое состояние, возникающее, когда личность не признает свои внутренние чувства» [7, с.6];
- «экзистенциальный подход», представленный А. Камю, К. Мустакаса, Ж.П. Сартр, В. Франклом, И. Яломом, оценивает одиночество положительно и рассматривает его как изначальное, творческое и продуктивное состояние человека [7, с.6].

Каждый из перечисленных подходов акцентирует внимание на определенных аспектах психологического феномена одиночества, формируя уникальную основу для его целостного понимания. Вместе они представляют ценные инструменты для теоретического анализа, и каждый из них находит свое применение в соответствующем контексте. Существование различных подходов к исследованию одиночества свидетельствует о глубоком научном содержании этого явления. По мнению С.Г. Корчагиной «сложность построения научной теории одиночества заключается в том, что, с одной стороны, оно представляет собой глобальное, сущностное, социально обусловленное явление с недостаточно четкими критериальными признаками, а, с другой стороны, является фактом сложного психического переживания, затрагивающего самые глубины человеческого сознания (рефлексия, интимность, субъектность и др.)» [8, с.16].

В философско-психологической науке феномен одиночества определяется по-разному, при этом можно выделить две разнонаправленные



тенденции, определяющие одиночество с противоположных сторон – позитивной и негативной. С точки зрения позитивного взгляда, одиночество рассматривается как необходимый период для самопознания, творческого развития человека. С негативной точки зрения одиночество определяется как деструктивный процесс, разрушающий личность изнутри. На наш взгляд, данное противоречие, в отношении влияния одиночества на человека, возникает в результате недостаточной изученности этого состояния и его психологических особенностей [31; 38].

В психологической науке на данный момент не сформировано единое определение понятия «одиночество». Исследователи определяют данное состояние по-разному, затрагивая его различные аспекты, и рассматривая как сложное и многогранное психическое состояние.

В частности, Р. Вейс понимает под термином одиночество «эпизодическое острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения». По его мнению «одиночество является продуктом комбинированного, интерактивного действия фактора личности и фактора ситуации» [12, с. 123].

Согласно Т. Вульффу «одиночество – это универсальное состояние всего человечества, оно отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека».

Д. Янг рассматривает одиночество как «отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых» [9, с. 553].

По мнению Д. Рисмена и Р. Слейтера «одиночество – это продукт действия социальных сил, которое является нормативным и статистическим показателем, характеризующим общество».

В отечественной психологии также существуют разные определения состояния одиночества.

Согласно О.Б. Долгиновой «одинокство - это состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственном депривации». С её точки зрения «одинокство является результатом депривации личностных потребностей, осознаваемым состоянием и испытывается человеком как тягостное состояние» [33; 37].

По мнению Р.С. Немова «одинокство - тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями».

С.Г. Корчагина рассматривает одинокство «как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми» [8, с.25].

Таким образом, в основе понимания понятия «одинокство» лежит несколько важных аспектов: одинокство может проявляться, когда человек не получает необходимого эмоционального отклика в ходе взаимодействия с окружающими; наиболее сильно одинокство ощущается при вынужденном общении, как это часто происходит в социономических профессиях; увеличение количества контактов может лишь поверхностно расширить круг общения, но внутреннее содержание таких «взаимодействий» остается недостаточным, поскольку лишено глубокого взаимопонимания. При этом, как отмечают исследователи, перегрузка поверхностными связями может привести к углублению ощущения одинокства.

На сегодняшний день в психологии существует большое количество классификаций состояния одинокства.

Р. Вейс разделяет одинокство на: «эмоциональную изоляцию, вызванную отсутствием привязанности к конкретному человеку, и социальную изоляцию, возникающую в результате отсутствия доступного круга социального общения» [9, с. 119].

Дж. Янг выделил три типа отношений одиночества, в зависимости от продолжительности времени, в течении которого человек ощущает одиночество:

- хроническое одиночество, характерное для людей, которые, по мнению Дж. Янг, «в течение длительного периода жизни неспособны установить удовлетворительные для них взаимоотношения с другими людьми»;
- ситуативное одиночество, характерно для людей, у которых «ранее были удовлетворяющие их взаимоотношения, но в результате каких-либо обстоятельств, как, например, разрыв интимных отношений, смерть близкого человека и т.п., оно прекратилось»;
- преходящее, или повседневное одиночество, «проявляется в кратковременных приступах чувства одиночества, которые быстро проходят, не оставляя долгосрочных последствий» [9, с. 557].

У. Колбель разделяет одиночество на четыре типа:

- «Позитивный внутренний тип, или «гордое» одиночество, рассматривающий одиночество как способ раскрытия новых моделей общения с другими людьми, новых форм свободы;
- негативный внутренний тип одиночества, субъективно переживаемый как отчуждение от собственного «Я» и других людей, сохраняющийся даже в социальном окружении (эмоциональная изоляция);
- позитивный внешний тип, возникающий в ситуации физического уединения, но при этом активно осуществляется поиск нового позитивного опыта (добровольное уединение);
- негативный внешний тип одиночества, появляющийся при утрате привычных и близких партнёров по общению, например, смерти близких людей, друзей (социальная изоляция)» [12, с. 136].

В отечественной психологии особый интерес представляют четыре вида состояния одиночества, выделенные С.Г. Корчагиной, которые представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Виды одиночества по С. Г. Корчагиной

Первый вид – отчуждающее одиночество, по определению С.Г. Корчагиной «связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, общественных норм и ценностей, определенных групп, мира в целом, с последующей потерей значимых отношений. В данном случае процессы идентификации работают внутри своего «Я», человек осознает данное состояние и часто понимает причины его возникновения. Отчуждающее одиночество, с одной стороны, как правило, является долгосрочным состоянием, и, с другой стороны, имеет двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества» [8, с. 77].

Для человека, испытывающего отчуждающее одиночество, характерна тревожность, чувство беспокойства, перепады настроения, недоверие к окружающим, низкая эмпатия, трудности в общении с людьми, склонность к подозрительности и зависимость от отношений с другими людьми.

Второй вид - диффузное одиночество (от лат. *diffusio* - распространение) согласно С.Г. Корчагиной «обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации, человек, отождествляя себя с

другими людьми или группой, постепенно утрачивает свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Диффузное одиночество возникает в результате нарушения динамического равновесия между процессами идентификации и обособления в пользу последнего. Преобладание идентификации с внешними объектами постепенно отдаляет человека от собственного «Я», делает трудным или практически невозможным процесс личностного обособления и самопонимания. Это в свою очередь может привести к ограничению рефлексии и личностного роста.

Человек, подверженный диффузному виду одиночества, проявляет противоречивые личностные и поведенческие характеристики, такие как сопротивление и приспособление в конфликтах, повышенную эмоциональность, разнообразные уровни эмпатии, возбудимость, тревожность. Это явление объясняется тем, что данное состояние связано с идентификацией человека с различными объектами (людьми), обладающими разнообразными психологическими характеристиками» [8, с. 77].

Третий вид - диссоциированное одиночество (от лат. *dissociatio* – разъединение), определен С.Г. Корчагиной как «наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис этого состояния определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения, которые резко сменяют друг друга, даже по отношению к одним и тем же людям. Сначала человек полностью отождествляется с другим, принимая его образ жизни и доверяя ему так, как он доверяет «как самому себе», затем наступает резкое отчуждение от того же объекта, которое отражает истинное отношение человека к самому себе: одни аспекты его личности принимаются им, другие категорически отвергаются. Это резкое и абсолютное отчуждение сопровождается острым, явным, болезненным, осознаваемым чувством одиночества. Диссоциированное одиночество относится к разряду пограничных состояний и не является нормальным проявлением.

Человек, переживающий диссоциированное одиночество, проявляет повышенную тревожность, конфликтность, сочетание высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичность и подчиняемость в межличностных отношениях, что, является противоположными тенденциями» [8, с. 78].

Четвертый вид – управляемое одиночество, или уединенность, «обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления, и представляет собой способ переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности, уникальности. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности в отношении воздействий социума, которые регулируются способностью к саморегуляции и рефлексии» [8, с. 78].

В современном обществе одиночество приобретает различные формы, среди которых можно выделить четыре наиболее часто встречающиеся, которые представлены на рисунке 4:

- пассивное одиночество, при котором человек испытывает состояние одиночества, но не предпринимает никаких попыток преодолеть данную ситуацию;
- сознательное одиночество, представляющее особую форму социального сосуществования, при которой человек стремится к уединению, видя в нём позитивные моменты. Как правило, данная форма одиночества имеет кратковременный характер, которое можно рассматривать как перерыв, основа для творческого импульса, вдохновение или энергетического пополнения;
- хроническое одиночество, характеризуется неполной удовлетворённостью человека своими социальными связями и контактами, как в обществе, так и с близкими людьми. Данный вид одиночества часто обусловлен глубокими психологическими и личностными причинами;

– временное одиночество, как правило, возникает в результате новых условий или ситуаций, либо в период разрыва старых, привычных связей (например, увольнение с работы или переезд). Является временным состоянием, пока не сформируются новые связи.

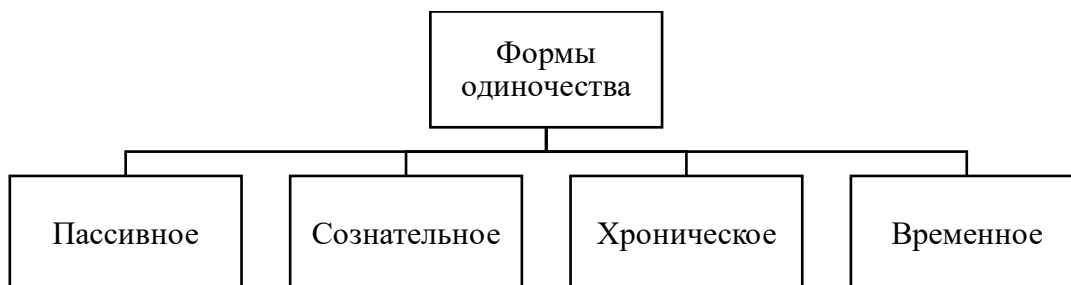


Рисунок 4 – Формы одиночества

На сегодняшний день разработано большое количество методов диагностики одиночества, которые можно разделить на два концептуально разных подхода: одномерный и многомерный.

Как отмечают исследователи «с точки зрения одномерного подхода, одиночество – это нераздельное, единое явление, которое испытывают люди разных социальных групп, поэтому оно отличается больше по степени интенсивности переживания, чем по своему содержанию, а значит, одна и та же шкала должна отражать одиночество у самых разных людей, от студента до пенсионера, ставшего одиноким после потери супруга» [30].

Наиболее известными опросниками одномерного подхода являются: «Шкала П.Д. Эдди» (1961 г.), одна из первых систем измерения одиночества, в которой описываются различные степени интенсивности одиночества; «Шкала Сизельвейна» (1964 г.), представляющая расширенную версию «Шкалы Эдди», что позволило увеличить надежность измерений; «Шкала Бредли» (1969 г.), описывающая как чувство одиночества, так и принадлежность к какой-либо социальной группе; «Шкала Янга» (1979 г.) предназначенная для диагностики хронического или долговременного

одинокства, «Шкала ABLIS» – сокращенный вариант измерения одиночества Пелутциан и Эллисон (1982 г.), «Шкала NYU» – система измерения одиночества К. Рубинштейна и Ф. Шейвера (1984 г.).

Многомерный подход опирается на понимание одиночества как «многогранного явления, которое нельзя свести к единой мерке глобального одиночества». Наиболее известными опросниками этого подхода являются: «Шкала Бельшер» (1973 г.), одна из самых ранних систем в рамках данного подхода, разработанная на основе модификации шкалы Брэдли, в которой к психологическим аспектам одиночества добавили социологические; «Дифференциальная шкала Шмид» (1976 г.), в которой определяется степень одиночества в рамках 4 сфер отношений (дружеских, семейных, романтически-сексуальных и социальных); «Многомерная шкала Джонг-Гирвельд» (1978 г.), с помощью которой описывалась типология одиночества [41; 43].

Наиболее известной методикой диагностики одиночества является «Шкала одиночества UCLA» (Калифорнийского университета) Д. Рассела. Русскоязычная адаптация этой методики разработана И.Н. Ишмухаметовым в Латвии (Ишмухаметов, 2006), а также близкой по содержанию к шкале UCLA является шкала субъективного переживания одиночества (СПО) С.В. Духновского (2007 г.);

Среди российских методов измерения одиночества наиболее известны: «Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной (2008 г.)» [8], и «Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)» [10].

Таким образом, на сегодняшний день, в области психологических исследований отсутствует единое мнение относительно причин возникновения, симптоматики и специфики чувства одиночества. Основная трудность в создании научной теории одиночества заключается в том, что оно является как всеобъемлющим, обусловленным обществом явлением с



нечеткими характеристиками, так и сложным психическим состоянием, оказывающим воздействие на глубокие слои человеческого сознания.

В теоретической психологии существуют разные подходы к пониманию одиночества, наиболее популярными из которых являются: психологический, социологический, интеракционистский, когнитивный, феноменологический, экзистенциальный и другие подходы. В совокупности данные подходы помогают сформировать многогранное представление о проблеме одиночества, так как каждый из них освещает те или иные особенности этого состояния.

Состояние одиночества может проявляться в четырех видах: отчуждающем, диффузном, диссоциированном, управляемом одиночестве, а также приобретать различные формы: пассивное одиночество, при котором человек не стремится преодолеть эту проблему, сознательное, при котором человек специально ищет уединения. В зависимости от продолжительности выделяют временное одиночество, возникающее в ситуациях, при которых у человека временно отсутствуют социальные связи, и хроническое одиночество, обусловленное глубокими психологическими и личностными причинами.

### **1.3 Особенности эмоционального выгорания и отношения к одиночеству мужчин и женщин**

При исследовании эмоционального выгорания и чувства одиночества необходимо принимать во внимание гендерный аспект развития данных состояний и учитывать возможные различия в их переживании между мужчинами и женщинами. Несмотря на современное развитие гендерного равенства, в наше время всё ещё присутствуют социокультурные стереотипы, которые могут оказывать влияние на развитие эмоционального выгорания и одиночества у представителей разных полов. Существующие представления и ожидания относительно ролей, поведения и психологических

особенностей, которыми должны обладать мужчины и женщины, формируют определённые особенности в адаптации к профессиональному стрессу, переживании кризисных ситуаций, взаимодействию в социальных отношениях, и переживанию состояния одиночества [45].

На сегодняшний день существует мнение, что женщины более склонны к выгоранию, относительно мужчин. В частности, согласно результатам исследования эмоционального выгорания, проведенного среди 1066 врачей клиники «Brigham and Women's» в Бостоне (США), женщины-врачи сообщили о значительно более высоких показателях выгорания (42,4% против 34,4%,  $p = 0,01$ ) и более низких показателях профессиональной реализации (35,1% против 50,4%,  $p < 0,01$ ), чем мужчины-врачи. Другое исследование, направленное на изучение гендерных различий в ощущении рабочей нагрузке и самооценке выгорания также показало, что женщины более сильно подвержены выгоранию и испытывают более высокие рабочие перегрузки на работе [44].

Некоторые российские исследования также подтверждают данное мнение. В частности, результаты исследования, проведенные Е.А. Трухан с соавторами, исследующее профессиональное выгорание у мужчин и женщин, отразили «более низкое среднее значение общего показателя выгорания в группе мужчин, чем в группе женщин, при этом у более половины опрошенных женщин (51,1%) сформирована стадия «Выгорающие», а 15,6% женщин находятся в стадии «Выгоревшие», в то время как у 52,7% мужчин в данном исследовании выгорание не обнаружено, а стадию «Выгорающие» определили у около 30% опрошенных мужчин» [32].

В тоже время ряд других исследований отразили противоположные результаты относительно направленности взаимосвязи эмоционального выгорания и половой принадлежности. В частности, по результатам проведенного метаанализа 183 зарубежных исследований было обнаружено, что женщины немного более эмоционально истощены, чем мужчины, в то

время как мужчины несколько более деперсонализированы, чем женщины [46].

Анализ симптомов эмоционального выгорания также отразил гендерные различия в переживании данного синдрома. В частности, по результатам сравнительного анализа с помощью критерия U-Манна-Уитни, было выявлено, что «у женщин наиболее сильно выражено «расширение сферы экономии эмоций», что, по мнению исследователей, связано с тем, что наряду со стремлением снизить эмоциональную нагрузку в ситуации профессионального общения у женщин часто наблюдается обратный процесс: стремление компенсировать ощущение собственной недостаточной профессиональной успешности ещё большим усердием в работе. Это способствует определенным профессиональным достижениям, однако происходит за счёт семейных, дружеских и других значимых для человека отношений» [32].

Таким образом, анализ исследований направленных на изучение гендерных различий эмоционального выгорания показал, что мужчины и женщины по-разному переживают данный синдром, в частности, у женщин как правило выше общий уровень эмоционального выгорания, и чаще диагностируется фаза «истощение», в то время как мужчины больше подвержены «деперсонализации». Среди характерных симптомов выгорания у женщин чаще, чем у мужчин, проявляется симптом «расширение сферы экономии эмоций».

Переживание синдрома эмоционального выгорания может оказывать негативное влияние на социальную сферу жизни человека в целом, и на межличностные отношения в частности, что, в свою очередь, может привести к переживанию одиночества. Это может быть связано с тем, что люди, подверженные синдрому эмоционального выгорания, который наиболее часто диагностируется у людей социономических профессий, работа которых предполагает большое количество общения с разными, часто незнакомыми, людьми, они могут стремиться к уединению, изоляции и избеганию

социальных контактов. Эмоциональное истощение и хроническая усталость, возникающие на фоне СЭВ, создают условия, при которых общение становится в тягость, что осложняет поддержание социальных связей.

Другим важным аспектом, способствующим развитию чувства одиночества на фоне переживания синдрома эмоционального выгорания является эмоциональное дистанцирование, выражающееся в отсутствии эмоциональной вовлеченности, стремление к эмоциональной нейтральности, избегание глубокого эмоционального вовлечения, отсутствии интереса к чужим эмоциям и чувствам, что усложняет установление и поддержание близких межличностных связей. С одной стороны, эмоциональное дистанцирование можно рассматривать как защитный механизм, направленный на сбережение психического здоровья специалистов социономических профессий. Однако, с другой стороны, данная стратегия поведения может создавать дополнительные трудности в создании и поддержании межличностных отношений, создавая впечатление недоступности, что усложняет установление близких связей.

Таким образом, переживание синдрома эмоционального выгорания может оказывать негативное влияние на построение и поддержание межличностных отношений, что в конечном итоге может привести к переживанию чувства одиночества.

Одиночество, в психологическом контексте, представляет собой сложное состояние, охватывающее чувство отчужденности и отсутствия социальных связей. Данное чувство может возникать в результате физической изоляции, или ощущения эмоционального отчуждения, даже в присутствии других людей, а также из-за социокультурных факторов, или из-за внутренних переживаний. Переживание одиночества оказывает сильное влияние на психологическое благополучие человека, влияя на его эмоциональное состояние, самооценку и качество жизни.

Исследования, направленные на изучение состояния одиночества, отразили гендерные различия в отношении к переживанию данного чувства.

Часто предполагается, что женщины более подвержены переживанию чувства одиночества, чем мужчины. Как правило, это связано с тем, что женщины живут дольше мужчин, поэтому часто считается, что наиболее одинокими являются женщины пенсионного возраста.

В тоже время результаты метаанализа исследований, посвященных проблеме одиночества, отразили, что мужчины чаще переживают чувство одиночества, чем женщины. По мнению исследователей, такая двойственность в результатах возникает по причине разной степени готовности мужчин и женщин сообщать об одиночестве. Так исследования показали, что мужчины с большей неохотой, чем женщины, признают своё одиночество, и подвергаются большей стигматизации, чем женщины, выражающие то же чувство. Так же данные исследования показали, что люди среднего возраста могут быть особенно уязвимы к одиночеству, которое обусловлено статусом работы, доходом, разлукой или сокращением наличия времени из-за работы и других обязанностей [39].

Согласно данным российского исследования, изучающего проблему одиночества, уровень общего переживания одиночества у мужчин более выражен, чем у женщин, при этом с возрастом данный показатель увеличивается. При этом исследователи отмечают, что женщины чаще рассматривают одиночество с позитивной точки зрения, находя в нём время для уединения, отдыха и рефлексии. В тоже время, по результатам данного исследования, определено, что с возрастом у женщин повышаются показатели по шкале «зависимости от общения» и уменьшаются показатели «позитивного одиночества». По мнению исследователей: «женщины более старшего возраста (46–61 года) в большей степени, чем более молодые женщины (25–45 лет), склонны искать общение любой ценой, чтобы избежать одиночества, и в меньшей степени у них выражено позитивное отношение к одиночеству» [14].

Одиночество может возникать в результате различных причин, таких как физическая изоляция, изменения и разрыв семейных или дружеских

взаимосвязей, особенности гендерных ролей, и различных социокультурных факторов. Переживание одиночества может привести к ощущению подавленности, отчаяния, беспомощности, развитию тревоги и депрессии, а также оказывать отрицательное воздействие на психосоматическое здоровье.

Рассматривая гендерный аспект отношения к одиночеству, необходимо обратить внимание на различные подходы к восприятию и переживанию одиночества мужчин и женщин. Исследования показывают, что женщины часто более открыто готовы обсуждать своё эмоциональное состояние, и чаще обращаются за поддержкой в социальной сети, что помогает им справляться с чувством одиночества. Также женщины, по сравнению с мужчинами, показали большую готовность к самораскрытию, т.е. предоставлению другим информации о себе, что способствует созданию новых и поддержанию имеющихся социальных контактов. В частности, исследователями была обнаружена «обратная корреляционная связь между самораскрытием и одиночеством, что может указывать на то, что самораскрытие снижает одиночество, а состояние одиночества, наоборот, понижает тенденцию к самораскрытию» [29, с. 27]. Согласно исследованию, при переживании чувства одиночества, женщины сильнее мужчин чувствуют свою незащищённость ( $p=0,34$  против  $p=0,126$ ), и более ранимы ( $p=0,57$  у женщин и  $p=0,013$  у мужчин) [1]. С другой стороны, у мужчин наблюдается склонность к внутреннему сдерживанию эмоций, что может привести к более скрытному переживанию одиночества. Культурные и социальные ожидания также могут оказывать влияние на то, как мужчины воспринимают своё одиночество и какие методы его преодоления предпочитают.

Исследования также отражают гендерные различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества. С помощью многофакторного дисперсионного анализа обнаружено, что «у мужчин, испытывающих одиночество, эмоциональное истощение и редукция личных достижений значимо выше, чем у женщин ( $p=0,033$  и  $p=0,002$  соответственно); страх перед профессиональным будущим выше у женщин

( $p=0,027$ ), а оптимизм выше у мужчин ( $p=0,038$ ); адаптация ( $p=0,000$ ), контроль поведения ( $p=0,026$ ) и восстановление ( $p=0,011$ ) ниже у мужчин. По словам исследователей: мужчины с высоким уровнем переживания одиночества (в отличие от женщин) в большей степени подвержены эмоциональному истощению, у них появляются сложности в профессиональном взаимодействии и восстановлении» [20].

В тоже время исследователи отмечают, что для мужчин характерно более позитивное отношение к своему профессиональному будущему, в котором они также находят дополнительный ресурс, в то время как женщины чаще испытывают страх за своё профессиональное будущее. Также исследователи обнаружили гендерные отличия в описании трудностей в профессиональной деятельности. В частности, «мужчины чаще отмечали трудности во взаимодействии с сотрудниками, руководством, финансовые проблемы, а также сложности на рынке труда. Женщины в данном разделе чаще называли трудности, связанные с выполнением профессиональных компетенций, и связывали их (трудности) с внедрением новых технологий, а также отмечали дефицит временного ресурса. Сложностей в плане социального взаимодействия, в женской выборке не отмечено» [20, с. 378].

Таким образом, анализ исследований, затрагивающих вопросы гендерных различий в переживании эмоционального выгорания и одиночества, показал, что мужчины и женщины по-разному переживают некоторые аспекты данных состояний. В частности, для мужчин, подверженных синдрому эмоционального выгорания, чаще характерны такие симптомы как «деперсонализация», в то время как у женщин чаще проявляется эмоциональное истощение, а также «расширение сферы экономии эмоций».

В переживании состояния одиночества, также наблюдаются некоторые гендерные различия. Согласно исследованиям, мужчины чаще, чем женщины переживают данное состояние и реже находят в нем положительные моменты, в то время как женщины чаще воспринимают одиночество с

позитивной точки зрения. При этом с возрастом у обоих полов отмечается усиление ощущения одиночества, а также у женщин повышается «зависимость от общения».

Таким образом, в психологии синдром эмоционального выгорания рассматривается как состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее в результате длительного профессионального стресса, и негативно влияющего на эффективность профессиональной и личностной сферы жизни человека. Наиболее часто выгоранию подвержены психически здоровые люди, осуществляющие свою деятельность в сфере «человек - человек», работа которых предполагает большое количество взаимодействия с разными людьми.

Развитие синдрома эмоционального выгорания имеет стадийный характер, начинаясь с глубокого погружения в работу и неоправданного энтузиазма, и, через череду разочарований, приводит к развитию психосоматических нарушений, тревожности, аддиктивного поведения, а также часто сопровождается полным разочарованием в профессиональной деятельности и уходу из профессии.

На сегодняшний день в психологии не сформировано единое мнение относительно причин возникновения, симптоматики и специфики чувства одиночества. Состояние одиночества может проявляться в четырех видах: отчуждающем, диффузном, диссоциированном, управляемом одиночестве, а также приобретать различные формы: пассивное одиночество, при котором человек не стремится преодолеть эту проблему, сознательное, при котором человек специально ищет уединения. В зависимости от продолжительности выделяют временное одиночество, возникающее в ситуациях, при которых у человека временно отсутствуют социальные связи, и хроническое одиночество, обусловленное глубокими психологическими и личностными причинами.

Результаты анализа научной литературы по проблеме гендерных различий в переживании эмоционального выгорания и одиночества,



отразили, что мужчины, переживающие синдром эмоционального выгорания, чаще проявляют симптомы деперсонализации, в то время как у женщин более выражено эмоциональное истощение и симптом СЭВ «расширение сферы экономии эмоций». В контексте одиночества мужчины чаще переживают данное состояние и реже находят в нем положительные моменты, в то время как женщины чаще воспринимают одиночество с позитивной стороны. С возрастом отмечается усиление ощущения одиночества у обоих полов, а у женщин повышается уровень зависимости от общения.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин основывалось на теоретических положениях, рассмотренных в первой главе. Исследование было ориентированно на изучение особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

Цель исследования – исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

Объект исследования – эмоциональное выгорание.

Предмет исследования – взаимосвязь эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существуют гендерные различия переживания эмоционального выгорания и одиночества.

Структурно процесс эмпирического исследования можно разделить на три основных этапа:

- на первом этапе проводилось изучение и обобщение психологической и научно-методической литературы, подбор и анализ психодиагностических методик по теме исследования, что позволило сформировать более глубокое понимание особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин;
- на втором этапе проводилось эмпирическое исследование одиночества и эмоционального выгорания;

- на третьем этапе производилась математическая обработка, анализ и интерпретация полученных результатов исследования.

Исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин проводилось с использованием информационно-коммуникационных технологий сети Интернет.

В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 30 до 45 лет, проживающие в г. Красноярск. Большинство участников исследования имеют высшее образование. Участие в исследовании было добровольным и анонимным. Из опрошенных респондентов нами были сформированы две выборки в количестве 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 30 до 45 лет (период зрелости).

Таблица 1 – Характеристика выборки испытуемых (n = 40 чел.)

Параметр	Группа 1		Группа 2	
Пол	мужской		женский	
Количество	20 чел.	50 %	20 чел.	50 %
Возраст	среднее значение	станд. откл.	среднее значение	станд. откл.
	35,8	2,37	36,8	3,28
Стаж	среднее значение	станд. откл.	среднее значение	станд. откл.
	10,9	2,29	12,2	4,11
Образование	средне проф.	высшее	средне проф.	высшее
	2 (10%)	18 (90%)	2 (10%)	18 (90%)

При формировании выборки мы опирались на возрастную периодизацию на основе стадий психосоциального развития по Э. Эриксону, который характеризует данную стадию как стадия «Генеративность (продуктивность) – стагнация (инертность)» [15, с. 72]. Согласно теории Э. Эриксона основная психосоциальная проблема данного периода связана с вопросом творческой самореализации и продуктивности в различных аспектах жизни. Ключевым конфликтом данной стадии является противостояние между «продуктивностью» и «инертностью». Продуктивность включает в себя различные формы творчества, вклада в общество, укрепления семейных связей и личного роста. В

противоположность продуктивности стоит стагнация (инертность), которая может проявляться в ощущении утраты смысла, отсутствии движения вперед и отсутствии развития.

Для проведения эмпирического исследования применялись следующие методики и методы математической статистики:

- методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко);
- методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана);
- методика определения вида одиночества (С.Г. Корчагина);
- «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3к) (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- U-критерий Манна – Уитни;
- Коэффициент корреляции Пирсона;

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко позволяет выявить стадии эмоционального выгорания: «напряжения», «резистентности» или «истощения», а также определить симптомы, характерные для каждой стадии. Методика содержит 84 вопроса, сгруппированных в 12 симптомов, которые, в свою очередь, разделены на три фазы: «напряжение», «резистенция» и «истощение», соответствующих трём стадиям эмоционального выгорания по В.В. Бойко. «Для стадии «напряжение» характерны такие симптомы, как «переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённости собой, ощущении «загнанности в клетку», а также в чувстве тревоги и депрессии». «Резистенция» проявляется в «неадекватном (избирательном) эмоциональном реагировании, эмоционально-нравственной дезориентации, экономии эмоций, и редукции профессиональных обязанностей». Для «истощения» характерен эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, деперсонализация, а также психосоматические и психовегетативные нарушения» [4, с. 165].

«Методика определения вида одиночества» С.Г. Корчагиной «позволяет выявить степень переживания и преобладающий вид чувства одиночества у человека. Методика содержит в себе 30 вопросов или утверждений, сгруппированных в 4 шкалы, позволяющих диагностировать уровень переживания состояния одиночества, а также определить его вид: диффузное, отчуждающее или диссоциированное одиночество» [3; 8].

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (ДОПО-3) «позволяет диагностировать степень общего переживания одиночества, а также определить зависимость от общения и переживание позитивного одиночества. В нашем исследовании применялась краткая версия опросника, состоящая из 24 утверждений и четырёх вариантов ответа («не согласен», «скорее не согласен», «скорее согласен», «согласен»)» [10].

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана) предназначена для определения уровня профессионального стресса, и содержит в себе 15 утверждений, которые испытуемым необходимо оценить по частоте возникновения в рабочем процессе, выбрав один из пяти предложенных вариантов ответа («никогда», «редко», «иногда» и так далее). Чем выше суммарное значение полученных баллов, тем сильнее уровень воздействия профессионального стресса [4].

U-критерий Манна – Уитни – «непараметрический критерий, применяющийся для оценки различий по уровню выраженности какого-либо признака для двух независимых выборок» [6, с. 101].

Коэффициент линейной корреляции Пирсона – «метод параметрической статистики, позволяющий выявить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, а также определить оценку ее тесноты и статистической значимости» [6, с. 207].

Статистические и математические расчеты производились на основе программ Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics 27.

## 2.2 Результаты исследования эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин

Для определения уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания проанализируем данные респондентов, полученные на основе методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели средних значений фаз эмоционального выгорания по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Показатели эмоционального выгорания	Группа 1 (мужчины) (n = 20)		Группа 2 (женщины) (n = 20)	
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение
Напряжение	48,9	31,7	36,2	20,3
Резистенция	56	27,9	62,5	20,7
Истощение	48,9	25,6	49,4	21,6
Общий индекс	153,8	78	148,3	55,5

Графическое представление результатов отражено на рисунке 5.

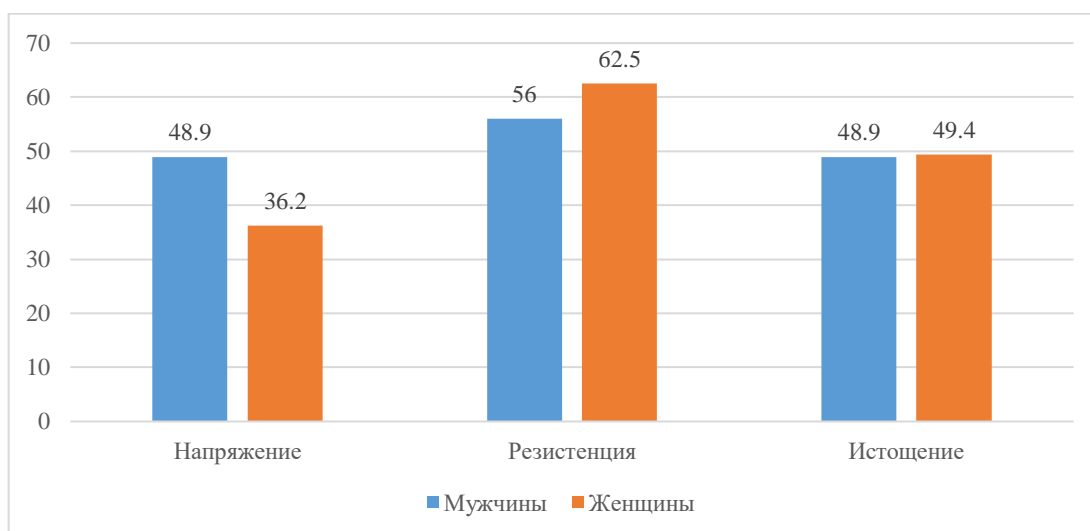


Рисунок 5 – Показатели средних значений фаз эмоционального выгорания

На основе полученных результатов, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что в обеих группах респондентов наиболее

выраженной является вторая фаза эмоционального выгорания «Резистенция» ( $56 \pm 27,9 / 62,5 \pm 20,7$ ), показатели фазы «Истощения» отражают схожие данные ( $48,9 \pm 25,6 / 49,4 \pm 21,6$ ). На основании данных результатов можно сделать вывод, что мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию фаз эмоционального выгорания.

В тоже время анализ полученных данных между двумя группами респондентов отразил некоторые гендерные различия в преобладающих фазах эмоционального выгорания. В частности, у респондентов мужского пола наиболее выраженной является фаза «Напряжение» ( $48,9 \pm 31,7$ ), в то время как для респондентов женского пола преобладающей фазой эмоционального выгорания является «Резистенция» ( $62,5 \pm 20,7$ ).

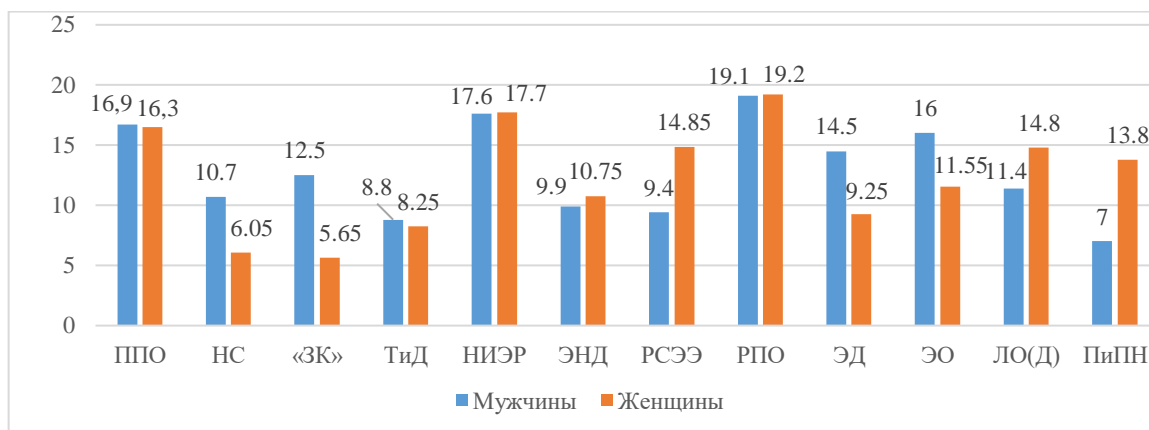
Данные различия в показателях фаз эмоционального выгорания между респондентами мужского и женского пола могут быть связаны с социокультурными и профессиональными особенностями, которые оказывают влияние на уровень стресса и эмоционального напряжения в процессе трудовой деятельности. В контексте социокультурных аспектов, такие стереотипы, как, например, стереотип мужественности, может оказывать влияние на мужчин, поощряя их к более активному преодолению профессиональных трудностей, игнорированию признаков переутомления, проблем со сном, ухудшения концентрации, которые проявляются в фазе «Напряжение». В то же время женщины, сталкиваясь с ожиданиями социума к проявлению эмоциональной открытости и заботе о других, могут более интенсивно переживать фазу «Резистенция», характеризующуюся чрезмерным эмоциональным истощением и стремлением к эмоциональной замкнутости в ответ на профессиональные и социальные требования.

Далее подробно проанализируем симптомы эмоционального выгорания, с целью определения гендерных различий. Средние значения показателей по симптомам представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели средних значений симптомов эмоционального выгорания по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Симптомы эмоционального выгорания	Группа 1 (мужчины) (n = 20)		Группа 2 (женщины) (n = 20)	
	средн. знач.	стандарт. откл.	средн. знач.	стандарт. откл.
Переживание психотравмирующих обстоятельств	16,9	9,9	16,3	10
Неудовлетворенность собой	10,7	8,5	6,05	4,1
«Загнанность в клетку»	12,5	10,7	5,65	6,8
Тревога и депрессия	8,8	7,8	8,25	5,9
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	17,6	9	17,7	7,1
Эмоционально-нравственная дезориентация	9,9	7,2	10,75	6,1
Расширение сферы экономии эмоций	9,4	7,9	14,85	8,9
Редукция профессиональных обязанностей	19,1	11,4	19,2	6,9
Эмоциональный дефицит	14,5	7,7	9,25	6,4
Эмоциональная отстраненность	16	6,6	11,55	7,1
Личностная отстраненность (деперсонализация)	11,4	12	14,8	10,5
Психосоматические и психовегетативные нарушения	7	4,6	13,8	7,4

Графическое представление результатов отражено на рисунке 6.



Шкалы: ППО – Переживание психотравмирующих обстоятельств, НС – Неудовлетворенность собой, «ЗК» – «Загнанность в клетку», ТиД – Тревога и депрессия, НИЭР – Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, ЭНД – Эмоционально-нравственная дезориентация, РСЭЭ – Расширение сферы экономии эмоций, РПО – Редукция профессиональных обязанностей, ЭД – Эмоциональный дефицит, ЭО – Эмоциональная отстраненность, ЛО(Д) – Личностная отстраненность (деперсонализация), ПиПН – Психосоматические и психовегетативные нарушения

Рисунок 6 – Среднеарифметические значения симптомов эмоционального выгорания



Анализ средних значений показателей симптомов эмоционального выгорания показал, что наиболее выраженными симптомами, проявляющимися в равной степени в обеих группах респондентов, являются «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Редукция профессиональных обязанностей». Данные симптомы являются наиболее выраженными и в группе мужчин и в группе женщин, что может свидетельствовать о том, что определенные аспекты профессионального стресса и перегрузок могут влиять на эмоциональное состояние и отношение к работе независимо от пола.

В группе мужчин, по сравнению с группой женщин, более выраженными являются симптомы: «Неудовлетворённость собой», «Загнанность в клетку», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность», что может свидетельствовать о том, что в профессиональной среде мужчины могут чаще испытывать недовольство собой, своими профессиональными достижениями и занимаемой должностью, проявлять желание сменить работу или профессиональную сферу деятельности, переживать ощущение безвыходности, проявлять эмоциональную бесчувственность, а также сталкиваться с дефицитом эмоциональной поддержки и чувствовать эмоциональное отчуждение от окружающих.

В группе женщин более выражены симптомы «Расширение сферы экономии эмоций», «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения», что может быть связано с тем, что у женщин, переживающих эмоциональное выгорание, могут проявляться признаки эмоциональной замкнутости, отчуждения в профессиональных взаимодействиях, цинизма, выборочного взаимодействия, тенденция к сохранению эмоциональной энергии, а также физическое и эмоциональное напряжение, приводящее к психосоматическим нарушениям.

Далее был проведён сравнительный анализ симптомов эмоционального выгорания на основе непараметрического U-критерия Манна-Уитни, для определения наличия или отсутствия достоверных гендерных отличий. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа симптомов эмоционального выгорания

Симптомы эмоционального выгорания	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Переживание психотравмирующих обстоятельств	197	отсутствует
Неудовлетворенность собой	141	отсутствует
«Загнанность в клетку»	135	отсутствует
Тревога и депрессия	199	отсутствует
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	190	отсутствует
Эмоционально-нравственная дезориентация	182	отсутствует
Расширение сферы экономии эмоций	133	отсутствует
Редукция профессиональных обязанностей	169	отсутствует
Эмоциональный дефицит	129	отсутствует
Эмоциональная отстраненность	130	отсутствует
Личностная отстраненность (деперсонализация)	159	отсутствует
Психосоматические и психовегетативные нарушения	89*	$p \leq 0,05$
Напряжение	164	отсутствует
Резистенция	177	отсутствует
Истощение	188	отсутствует
Общий индекс	193	отсутствует

На основе сравнительного анализ симптомов эмоционального выгорания в двух группах, с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, определены статистически значимые различия по симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Уровень выраженности «Психосоматических и психовегетативных нарушений» ( $U=89$ ;  $p \leq 0,05$ ) у женщин выше, чем у мужчин, что говорит о том, что при переживании СЭВ женщины сильнее мужчин подвержены развитию психосоматических и психовегетативных нарушений, что может быть обусловлено биологическими особенностями, влиянием гормональных

изменений, социокультурными факторами, индивидуальными особенностями переживания стрессовых ситуаций, а также социокультурными ожиданиями.

Таким образом, анализ результатов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко показал, что существуют некоторые гендерные различия в проявлении фаз и симптомов эмоционального выгорания. В частности, в первой группе (мужчины) преобладает фаза «Напряжение» и более выражены симптомы «Неудовлетворённость собой», «Загнанность в клетку», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность», что может быть обусловлено влиянием мужских стереотипов, поощряющих активное преодоление профессиональных трудностей, игнорирование симптомов усталости, переутомления, проблем со сном, а также может отражать возможные проблемы с профессиональной удовлетворенностью и межличностными отношениями. В тоже время, во второй группе (женщины) более выражена фаза «Резистенция» и симптомы «Расширение сферы экономики эмоций» и «Личностная отстраненность (деперсонализация)», что может свидетельствовать о более интенсивном переживании эмоционального истощения и стремлении к эмоциональной замкнутости в ответ на социокультурные ожидания, склонности к сохранению эмоциональной энергии, возможное отчуждение в профессиональных взаимодействиях, а также физическое и эмоциональное напряжение. Особое внимание стоит уделить симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения», более сильно проявляющийся у женщин, и может быть обусловлен биологическими, гормональными и социокультурными факторами и проявляться в ухудшение физического самочувствия и развитии психосоматических нарушений.

Для определения степени переживания и преобладающего вида чувства одиночества мужчин и женщин использовалась методика «Определения вида одиночества» С.Г. Корчагиной.

Расчеты значений среднего арифметического и стандартного отклонения были произведены в программе Microsoft Excel. Результаты диагностики представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты сравнительного анализа параметров одиночества по методике «Опросник для определения вида одиночества» С.Г. Корчагиной

Шкала	Группа 1 (мужчины) (n = 20)		Группа 2 (женщины) (n = 20)	
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение
Состояние одиночества	8,1	3,4	7,4	3,1
Диффузное одиночество	7	2,3	5,5	1,4
Отчуждающее одиночество	7,1	2,5	8,2	2
Диссоциированное одиночество	8,1	2,5	7,9	2,5

Графическое представление результатов отражено на рисунке 7.

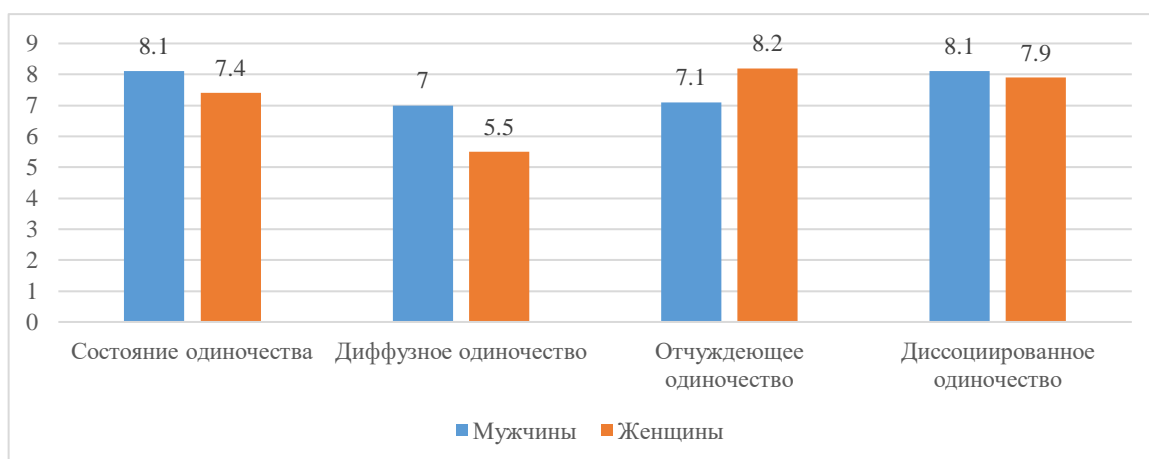


Рисунок 7 - Среднеарифметические значения параметров по методике «Опросник для определения вида одиночества» С.Г. Корчагиной

Результаты анализа данных по шкале «Состояние одиночества (без определения вида)», отразили, что мужчины несколько сильнее переживают состояние одиночества относительно женщин ( $8,1 \pm 3,4 / 7,4 \pm 3,1$ ).

Анализ средних значений показателей видов одиночества в первой группе респондентов (мужчины), отразил, что наиболее выраженным является «Диссоциированное одиночество», для которого характерно чередование процессов идентификации и отчуждения, сопровождающихся

яркими эмоциональными переживаниями. Тенденция мужчин к диссоциированному одиночеству может быть обусловлена внутренними конфликтами в самоидентификации, социокультурными стереотипами и трудностями в установлении стабильных межличностных отношений.

Анализ средних значений по определению вида одиночества отразил некоторые гендерные различия. В частности, у мужчин выше показатели «Диффузного одиночества» ( $7 \pm 2,3/5,5 \pm 1,4$ ), что может указывать на их большую склонность к интеграции и отождествлению с окружающими за счёт утраты собственной индивидуальности. В тоже время в группе женщин несколько выше показатели параметра «Отчуждающее одиночество» ( $7,1 \pm 2,5/8,2 \pm 2$ ), что может говорить об их более активном стремлении к самоопределению, и повышенной тенденции к отчуждению от определенных объектов и ценностей. Данные по параметру «Диссоциированное одиночество» показывают схожие среднеарифметические значения у обоих полов, что может указывать на то, что мужчины и женщины в равной степени могут переживать данный вид одиночества, для которого характерна смена процессов идентификации и отчуждения, проявляющиеся в резких колебаниях в отношениях с окружающими.

Далее был проведён сравнительный анализ параметров состояния одиночества на основе непараметрического U-критерия Манна-Уитни, для определения наличия или отсутствия достоверных гендерных отличий. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа параметров одиночества по методике «Опросник для определения вида одиночества» С.Г. Корчагиной

Шкала	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Состояние одиночества	178	отсутствует
Диффузное одиночество	127	отсутствует
Отчуждающее одиночество	163	отсутствует
Диссоциированное одиночество	178	отсутствует

На основе сравнительного анализ параметров одиночества, с использованием непараметрического критерия U-Манна-Уитни, статистически значимые различия между двумя группами респондентов не определены, что свидетельствует об отсутствии значительных гендерных различий в переживании одиночества в рамках проведенного исследования.

Таким образом, результаты анализа, по методике «Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной», отражают, что и мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию одиночества. По результатам анализ видов одиночества определены незначительные гендерные отличия.

Для диагностики общего переживание одиночества, а также зависимости от общения и переживание позитивного одиночества использовалась методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (ДОПО-3к). Результаты диагностики представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Среднеарифметические значения параметров одиночества по методике ДОПО-3к.

Шкала	Группа 1 (мужчины) (n = 20)		Группа 2 (женщины) (n = 20)	
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение
Общее переживание одиночества	13,2	3,1	13,3	5,8
Зависимость от общения	13,9	5,3	12,4	3,1
Позитивное одиночество	25,5	3,9	26,7	4,7

Графическое представление результатов отражено на рисунке 8.



Рисунок 8 - Среднеарифметические значения параметров одиночества по методике ДОПО-3к.

Анализ средних значений по шкале «Общее переживание одиночества» отразил отсутствие значимых различий в показателях уровня переживания одиночества между опрошенными мужчинами и женщинами. Это свидетельствует о том, что обе группы респондентов в равной степени подвержены переживанию чувства одиночества, независимо от гендерной принадлежности.

Анализ средних значений по шкале «Зависимость от общения» отразил более высокие средние значения в группе мужчин по сравнению с группой женщин (13,9/12,4), что может указывать на то, что мужчины более склонны искать общение для избежания ситуаций одиночества.

Данные по шкале «Позитивное одиночество» отразили более высокие средние значения у женщин, по сравнению с мужчинами (26,7/25,5), что свидетельствует о том, что женщины, вероятно, более склонны к творческому использованию одиночества, что может быть обусловлено социокультурными ожиданиями и ролями, предписываемыми обществом. Стоит отметить, что аналогичные данные были получены в результате исследования, проведенного И.Р. Муртазиной, которые также отразили, что мужчины в меньшей степени, чем женщины демонстрируют более позитивное отношение к одиночеству и видят ресурс в состоянии уединения [14].

Далее был проведён сравнительный анализ параметров состояния одиночества на основе непараметрического U-критерия Манна-Уитни, для определения наличия или отсутствия достоверных гендерных отличий. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты сравнительного анализа параметров одиночества по методике ДОПО-3к.

Шкала	U-Критерий Манна-Уитни	Степень значимости
Общее переживание одиночества	178	отсутствует
Зависимость от общения	192	отсутствует
Позитивное одиночество	159	отсутствует

На основе сравнительного анализ параметров одиночества, с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, статистически значимые различия между двумя группами респондентов не определены, что свидетельствует об отсутствии значительных гендерных различий по параметрам «Общее переживание одиночества», «Зависимость от общения» и «Позитивное одиночество» в рамках проведенного исследования.

Таким образом, результаты анализа, по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (ДОПО-3), отражают, что и мужчины, и женщины в равной степени подвержены переживанию одиночества, при этом в группе мужчин немного выше средние значения по шкале «Зависимость от общения», в группе женщин чаще находят положительные моменты в чувстве одиночества.

В рамках нашего исследования также была проведена оценка профессионального стресса респондентов по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), результаты которого представлены в таблице 9.



Таблица 9 - результаты диагностики по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)

Уровень профессионального стресса	Группа 1 (мужчины) (n = 20)			Группа 2 (женщины) (n = 20)		
	Кол-во, чел.	Кол-во, %	Средний балл	Кол-во, чел.	Кол-во, %	Средний балл
Низкий	4	20	17	3	15	17,6
Средний	14	70	39,8	14	70	37,9
Высокий	2	10	64	3	15	59,3

Графическое представление результатов отражено на рисунке 9.

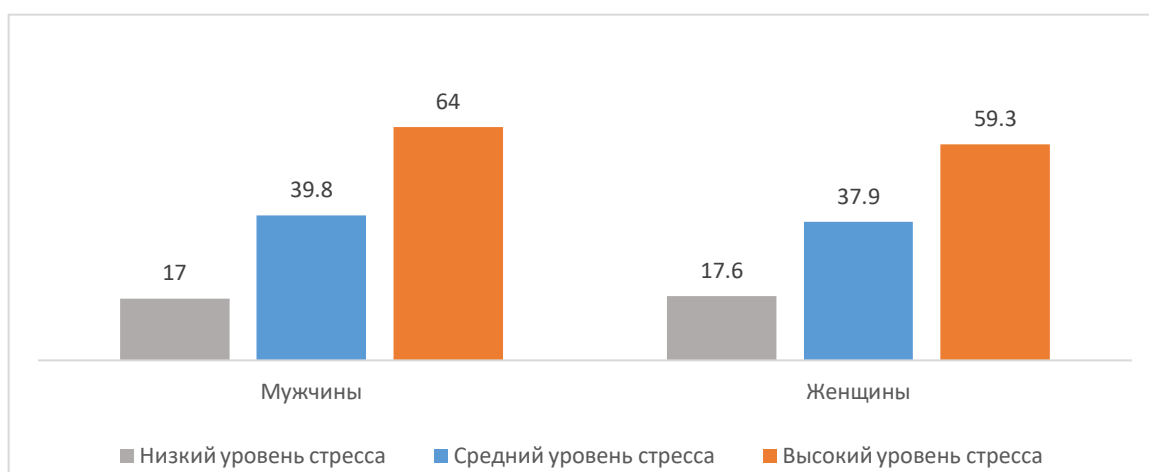


Рисунок 9 – Среднеарифметические значения уровней профессионального стресса по методике «Оценка профессионального стресса»

На основе полученных результатов, представленных в таблице 9, видно, что 20% респондентов в группе мужчин и 15% в группе женщин переживают низкий уровень профессионального стресса. Это может говорить о том, что данные респонденты оценивают уровень рабочей нагрузки в пределах нормы, а также у них спокойные взаимоотношения в коллективе и с руководством, им нравится выполнять свои служебные обязанности, они высоко оценивают уровень своей квалификации, а также работа не мешает их семейной жизни.

Средний уровень профессионального стресса испытывают 70% опрошенных респондентов в обеих группах, что может говорить о том, что

на данных респондентов сильное давление оказывают такие рабочие моменты как недостаток необходимой рабочей информации, ограниченность полномочий в принятии решений, высокая рабочая нагрузка, сложные взаимоотношения с руководством и коллективом, а так же тревога по поводу принятых ими решений, влияющих на жизнь других людей, недостаток времени на отдых и семейную жизнь. При этом, большинству из них нравится выполнять свои служебные обязанности и они считают, что их уровень квалификации соответствует занимаемой ими должности, а также рабочие задачи они выполняют на должном уровне.

Высокий уровень профессионального стресса выражен у 10% респондентов в группе мужчин и 15% в группе женщин. Среди факторов, влияющих на уровень рабочего стресса, данные респонденты выделяют постоянные перегрузки на работе, сложность в получении необходимой рабочей информации, невозможность повлиять на решения руководства связанные с ними, недостаток полномочий, необходимых для качественного выполнения своих обязанностей, а также сильное беспокойство за принятые решения, оказывающие влияние на жизнь других.

Анализ средних значений данных отразил, что в группе мужчин, по сравнению с группой женщин, несколько выше средние значения в переживании среднего и высокого уровня стресса.

Таким образом, большинство опрошенных респондентов подвержены среднему уровню профессионального стресса, возникающему в результате таких рабочих факторов, как высокая рабочая нагрузка, недостаток необходимой информации для работы, ограниченность полномочий в принятии решений, сложные взаимоотношения с руководством и коллективом, а также тревога по поводу принятых решений, влияющих на жизнь других людей. Анализ средних значений показателей уровня стресса между двумя группами отразил, что мужчины немного сильнее подвержены стрессу, однако в целом результаты анализа уровня профессионального стресса отразили схожие данные между мужчинами и женщинами

Таким образом, результаты исследования эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин показали некоторые гендерные различия.

Результаты анализ эмоционального выгорания, по методике В.В. Бойко, отразили, что мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию эмоционального выгорания, при этом в группе мужчин, по сравнению с группой женщин, более выражена фаза «Напряжение», в то время как у женщин более выражена фаза «Резистенции». На основе сравнительного анализа симптомов эмоционального выгорания в двух группах, с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, определено, что уровень выраженности симптома «Психосоматических и психовегетативных нарушений» у женщин выше, чем у мужчин.

В контексте переживания одиночества, нами было определено, что мужчины и женщины в равной степени подвержены данному состоянию, при этом в группе мужчин, по сравнению с группой женщин, более выражено «Диссоциированное одиночество», в то время как в группе женщин наблюдается тенденция к «Отчуждающему одиночеству». При этом в группе мужчин немного выше средние значения по шкале «Зависимость от общения», а в группе женщин чаще находят положительные моменты в чувстве одиночества.

Анализ данных, отражающих уровень профессионального стресса, показал, что опрошенные нами мужчины и женщины в равной степени подвержены профессиональному стрессу.

### **2.3 Результаты корреляционного анализа особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин**

На следующем этапе исследования нами был проведен корреляционный анализ полученных данных с применением коэффициента

ранговой корреляции Пирсона. Цель проведения математической обработки данных состоит в определении особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин. Расчеты производились с помощью программы IBM SPSS Statistics 27.

На первом этапе определим наличие или отсутствие взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и одиночеством в первой группе респондентов (мужчины). Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты корреляционного анализа между эмоциональным выгоранием и одиночеством в первой группе (мужчины)

Показатели эмоционального выгорания	Состояние одиночества	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-0,150	0,164	-0,416	-,453*	-0,358	0,024	-0,239
Неудовлетворенность собой	-0,309	0,047	-0,391	-,679**	0,359	-0,122	-0,105
«Загнанность в клетку»	-0,254	0,134	-0,428	-,593**	0,372	-0,138	-0,076
Тревога и депрессия	-,670**	-0,202	-0,402	-,696**	0,214	-0,265	0,055
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	-0,156	-0,220	-0,084	-,663**	0,150	-0,177	-0,277
Эмоционально-нравственная дезориентация	-0,046	-0,291	0,248	-0,394	-0,083	0,013	-0,072
Расширение сферы экономии эмоций	-0,320	-,721**	0,359	-,763**	-0,192	0,141	-0,304
Редукция профессиональных обязанностей	0,096	0,145	-0,168	-,525*	-0,045	0,080	-0,197
Эмоциональный дефицит	0,082	0,000	0,151	-0,321	-0,374	0,267	-0,252
Эмоциональная отстраненность	-0,199	0,176	-0,344	-,599**	0,249	-0,092	0,064
Личностная отстраненность (деперсонализация)	-0,121	-0,424	0,161	-,579**	-,574**	,498*	-,596**
Психосоматические и психовегетативные нарушения	-0,259	-0,330	-0,115	-,772**	-0,073	0,180	-0,214
Напряжение	-0,372	0,057	-,466*	-,679**	0,164	-0,135	-0,111
Резистенция	-0,113	-0,291	0,070	-,747**	-0,046	0,019	-0,275
Истощение	-0,131	-0,214	0,011	-,664**	-0,331	0,323	-0,379
Общий индекс	-0,236	-0,150	-0,163	-,762**	-0,057	0,057	-0,267

Примечание:

Расчеты производились в пакете статистического анализа SPSS Statistics 27.0

\*- Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

\*\* - Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

По результатам корреляционного анализа в первой группе респондентов (мужчины) между методиками «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, определены статистически значимые корреляционные связи между некоторыми фазами и симптомами выгорания и видами одиночества.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Состояние одиночества» и симптомом «Тревога и депрессия» ( $r = -0,670$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что у мужчин, переживающих состояние одиночества, может наблюдаться снижение нервности, тревожности и депрессивности в профессиональной деятельности. Это может быть связано с тем, что состояние одиночества может восприниматься и использоваться как возможность для внутренней регуляции и самоанализа, что, в свою очередь, может снижать уровень негативных эмоций в работе, также снижение социального взаимодействия в условиях одиночества может уменьшить влияние внешних факторов, способствуя уменьшению нервозности и тревожности при выполнении профессиональных обязанностей.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Диффузное одиночество» и симптомом «Расширение сферы экономии эмоций» ( $r = -0,721$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что у мужчин, переживающих диффузное одиночество, могут наблюдаться более высокий уровень коммуникативности, открытости и общительности. Это может быть связано с тем, что мужчины, склонные к переживанию диффузного одиночества, могут стремиться к интеграции и активному взаимодействию с окружающими, что приводит к снижению эмоциональной экономии и замкнутости.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Отчуждающее одиночество» и фазой эмоционального

выгорания «Напряжение» ( $r = -0,466, p \leq 0,01$ ). Это означает, что у мужчин, переживающих состояния отчуждающего одиночества, для которого характерно преобладание механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение, может наблюдаться снижение уровня эмоционального истощения, усталости, вызванного профессиональной деятельностью. Это может быть связано с тем, что, отчуждающее одиночество может привести к уменьшению социальной вовлеченности и взаимодействия с окружающими, что в свою очередь может снизить уровень напряжения в рабочей среде, уменьшить количество конфликтных ситуаций и повысить уровень психологического комфорта, что сказывается на уровне переживаемого напряжения.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Диссоциированное одиночество» и «Общим индексом» эмоционального выгорания ( $r = -0,762, p \leq 0,01$ ). Это означает, что у мужчин, подверженных эмоциональному выгоранию, может быть менее выражено диссоциированное одиночество, что может быть связано с тем, что в ситуации эмоционального выгорания мужчины более ориентированы на поиск социальной поддержки, что может оказывать профилактический эффект на проявление диссоциированного одиночества.

Определена статистически значимая отрицательная корреляция между шкалой «Диссоциированное одиночество» и фазами эмоционального выгорания: «Напряжение» ( $r = -0,679, p \leq 0,01$ ), «Резистенция» ( $r = -0,747, p \leq 0,01$ ), «Истощение» ( $r = -0,664, p \leq 0,01$ ). Это означает что, чем сильнее у мужчин проявляется та или иная фаза эмоционального выгорания, тем ниже у них тенденция к переживанию диссоциированного одиночества. Это может быть связано с тем, что мужчины, подверженные синдрому эмоционального выгорания, могут применять более адаптивные стратегии для поддержания эмоционального равновесия и уменьшения воздействия стрессоров на психоэмоциональное состояние.

Определена статистически значимая отрицательная корреляция между шкалой «Диссоциированное одиночество» и симптомами эмоционального выгорания: «Переживание психотравмирующих обстоятельств» ( $r = -0,453$ ,  $\rho \leq 0,05$ ), «Неудовлетворенность собой» ( $r = -0,679$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Загнанность в клетку» ( $r = -0,593$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Тревога и депрессия» ( $r = -0,696$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ( $r = -0,663$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Расширение сферы экономии эмоций» ( $r = -0,763$ ,  $\rho \leq 0,05$ ), «Редукция профессиональных обязанностей» ( $r = -0,525$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Эмоциональная отстраненность» ( $r = -0,599$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Личностная отстраненность (деперсонализация)» ( $r = -0,579$ ,  $\rho \leq 0,01$ ), «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ( $r = -0,772$ ,  $\rho \leq 0,01$ ).

Это означает, что при переживании диссоциированного одиночества мужчины меньше подвержены воздействию психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, ощущению «загнанности в клетку», менее склонны переживанию тревожных и депрессивных состояний, неадекватному эмоциональному реагированию, расширению сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматическим и психовегетативным нарушениям. Это может быть связано с тем, что у мужчин, склонных к переживанию диссоциированного одиночества, для которого характерна смена процессов идентификации и отчуждения, данный вид одиночества может служить защитным механизмом, снижающим интенсивность эмоциональных переживаний, связанных с эмоциональным выгоранием и создающим временное чувство отстраненности.

В тоже время, можно предположить, что состояние эмоционального выгорания, проявляющееся в вышеперечисленных симптомах, может оказывать профилактический эффект на диссоциированное одиночество, что может быть связано с тем, что при переживании данного синдрома, мужчины могут активнее искать социальную поддержку и общение с окружающими, что снижает уровень диссоциированного одиночества.

По результатам корреляционного анализа в первой группе респондентов (мужчины), проведенного между методиками «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева Е.Н. Осина, определены статистически значимые корреляционные связи.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Общее переживание одиночества» и симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» ( $r = -0,574$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что при переживании одиночества мужчины более склонны к проявлению эмпатии, открытости, эмоциональной вовлеченности. Это может быть связано с тем, что выраженное общее переживание одиночества может стимулировать мужчин к созданию более тесных социальных связей в профессиональной области и, как следствие, снижать проявление личностной отстраненности.

Определена статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалой «Зависимость от общения» и симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» ( $r = 0,498$ ,  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что при развитии данного симптома эмоционального выгорания, у мужчин может увеличиться потребность в общении, на фоне общего переживания одиночества. Это может быть связано с тем, что мужчины, подверженные симптому личностной отстраненности и деперсонализации, для которого характерно проявление циничности и нарушение профессиональных отношений, могут ощущать внутреннюю пустоту и изолированность, что увеличивает потребность в общении, поиске социальной поддержки и развитии социальных связей.

Определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между шкалой «Позитивное одиночество» и симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» ( $r = -,596$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что мужчины, переживающие симптомы личностной отстраненности и деперсонализации, склонны к менее позитивному восприятию собственного



одинокства. Это может быть связано с тем, симптомы деперсонализации влияют на способность мужчин находить положительные моменты в ситуациях уединения.

Далее нами был проведен корреляционный анализ во второй группе респондентов, с целью определения особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества у женщин. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты корреляционного анализа между эмоциональным выгоранием и одиночеством во второй группе (женщины)

Показатели эмоционального выгорания	Состояние одиночества	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Переживание психотравмирующих обстоятельств	0,155	0,039	0,119	0,149	-0,004	0,297	0,040
Неудовлетворенность собой	0,180	0,160	0,018	-0,111	-0,001	,686**	-0,227
«Загнанность в клетку»	0,061	0,164	-0,168	0,213	0,265	0,122	0,139
Тревога и депрессия	0,268	-0,015	0,241	0,034	0,231	0,129	-0,078
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,016	-0,252	0,098	-0,317	0,047	,678**	-0,161
Эмоционально-нравственная дезориентация	-0,007	-0,158	0,059	0,089	,629**	0,287	0,261
Расширение сферы экономики эмоций	-0,118	0,006	-0,085	0,044	0,261	-0,035	0,297
Редукция профессиональных обязанностей	-0,118	-0,158	-0,066	-0,158	0,170	0,352	-0,013
Эмоциональный дефицит	0,068	-0,031	0,040	-0,088	0,356	,467*	-0,315
Эмоциональная отстраненность	-0,182	0,064	-0,126	0,018	0,073	-0,067	-0,045
Личностная отстраненность (деперсонализация)	0,213	-0,250	0,238	0,035	0,383	0,303	0,064
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,035	-0,290	0,227	0,044	0,028	-0,003	0,121
Напряжение	0,207	0,099	0,076	0,131	0,150	0,354	0,000
Резистенция	-0,088	-0,184	-0,007	-0,117	0,372	0,422	0,145
Истощение	0,076	-0,210	0,165	0,012	0,328	0,265	-0,037
Общий индекс	0,075	-0,112	0,090	0,011	0,321	0,392	0,040

Примечание:

Расчеты производились в пакете статистического анализа SPSS Statistics 27.0

\*- Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

\*\* - Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

По результатам корреляционного анализа во второй группе респондентов (женщины) определены статистически значимые корреляционные связи между методиками «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Определена статистически значимая положительная корреляция между шкалой «Общее переживание одиночества» и симптомом эмоционального выгорания «Эмоционально-нравственная дезориентация» ( $r = 0,629$ ,  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что при переживании чувства одиночества женщины склонны к проявлению эмоционально-нравственной дезориентации. Это может быть связано с тем, что в условиях переживания одиночества женщины могут испытывать эмоциональные трудности, связанные с недостатком близких отношений, поддержки или понимания со стороны окружающих, что, в свою очередь, может привести к эмоциональной дезориентации, которая проявляется в трудности с оценкой и пониманием своих эмоциональных состояний, ценностных установок и моральных норм.

Определена статистически значимая положительная корреляция между симптомом эмоционального выгорания «Неудовлетворенность собой» и шкалой «Зависимость от общения» ( $r = 0,686$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что у женщин, при развитии неудовлетворенности собой в контексте эмоционального выгорания может усиливаться зависимость от общения. Это может быть связано с тем, что женщины, переживающие данный симптом, проявляющийся в недовольстве собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом, могут испытывать более выраженную потребность в поддержке и одобрении со стороны окружающих, а также зависимости от внешних оценок. При этом, гендерные стереотипы по отношению к женщинам, могут вызывать склонность к постоянному сравнению себя с другими, стремление соответствовать определенным стандартам и ожиданиям, что может развивать данный

симптом эмоционального выгорания, особенно в ситуациях, когда не получается достичь заданных целей или получить необходимое одобрение.

Определена статистически значимая положительная корреляция между симптомом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и шкалой «Зависимость от общения» ( $r = 0,678$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что женщины проявляющие неадекватное избирательное эмоциональное реагирование склонны проявлять зависимость от общения. Это может быть связано с тем, что неадекватное избирательное эмоциональное реагирование может быть связано с повышенной чувствительностью к мнению окружающих, и, как следствие, желанием поддерживать положительные взаимоотношения и избегать конфликтов. Это может подталкивать женщин к активному стремлению к общению и зависимости от поддержки других людей.

Определена статистически значимая положительная корреляция между симптомом «Эмоциональный дефицит» и шкалой «Зависимость от общения» ( $r = 0,467$ ,  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что женщины, испытывающие эмоциональный дефицит, склонны проявлять зависимость от общения. Это может быть связано с тем, что у женщин, переживающих данный симптом, для которого характерно проявление эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, автоматизма и снижение эмоциональной вовлеченности при выполнении профессиональных обязанностей, может усиливаться потребность в общении, как способа компенсации недостающего эмоционального контакта через межличностные взаимодействия в других сферах жизни.

Таким образом, результаты корреляционного анализа отразили различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин. Для мужчин, на фоне развития эмоционального выгорания, более характерно снижение переживания чувства одиночества, в частности, определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между фазами и симптомами

эмоционального выгорания и «Диссоциированным одиночеством», между симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и общим переживанием одиночества и «Позитивным одиночеством», а также определена статистически значимая положительная корреляционная связь между симптомом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и «Зависимостью от общения».

Для женщин, на фоне общего переживания одиночества, характерно развитие симптома эмоционального выгорания «Эмоционально-нравственная дезориентация», а также определена статистически значимая положительная корреляция между шкалой «Зависимость от общения» и симптомами «Неудовлетворенность собой», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «Эмоциональный дефицит».

#### **2.4 Рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин**

Психологическая профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение развития психологических проблем, снижение вероятности развития эмоциональных расстройств и укрепление психического здоровья. Она охватывает широкий спектр действий, направленных на формирование и поддержание психологического здоровья, как у отдельного индивида, так и у группы людей.

Цель психологической профилактики заключается в предупреждении возникновения психологических проблем, развитии ресурсов личности и общества. Психологическая профилактика направлена не только на решение конкретных проблем, но и на формирование психологических навыков, способствующих улучшению качества жизни и укреплению психического здоровья.

В профилактической работе выделяют первичную и вторичную профилактику. Первичная профилактика направлена на предупреждение

возникновения факторов риска нарушений и заболеваний. Она ориентирована на здоровых людей и направлена на формирование навыков эмоциональной устойчивости, управления стрессом, развития психологических ресурсов и поддержания психического здоровья.

Вторичная профилактика направлена на «устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания» [32].

Рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания и одиночества включают в себя как общие рекомендации, подходящие для обоих полов, так и конкретные рекомендации для мужчин и для женщин.

На основе проведенного исследования эмоционального выгорания, нами было определено, что в обеих группах респондентов наиболее выраженными симптомами являются «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Редукция профессиональных обязанностей». Первичная профилактика данных симптомов эмоционального выгорания включает в себя формирование теоретических знаний о причинах, признаках и симптомах эмоционального выгорания, овладение базовыми диагностическими методами, позволяющими проводить первичную самодиагностику и своевременно заметить признаки эмоционального выгорания, обучение техникам по работе со стрессом, техникам саморегуляции и расслаблению, техникам управления эмоциональным состоянием, а также овладение методами тайм-менеджмента.

Регулярная самодиагностика позволяет отслеживать своё психологическое состояние, и включает в себя такие техники, как, например, ведение дневника эмоций, отслеживание уровня стресса и выявление

факторов, способствующих его развитию. Данные методы помогают своевременно заметить негативные изменения в эмоциональном состоянии и принять меры по улучшению психологического состояния.

Обучение техникам саморегуляции и релаксации, таким как, например, аутотренинг, глубокое дыхание, медитация, йога, помогает снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость. Регулярная практика данных методов способствует поддержанию психологического здоровья.

Эффективное управление временем и планирование регулярных выходных и отпуска также являются важными компонентами профилактики эмоционального выгорания, которые помогают сбалансировать рабочую и личную жизнь, предупредить перегрузки и переутомление, дать своевременную возможность организму на восстановление.

Меры вторичной профилактики эмоционального выгорания и одиночества включают в себя своевременное обращение за профессиональной помощью, поддержку близких, социальное взаимодействие, участие в коллективных мероприятиях, регулярное личное и профессиональное развитие. Своевременное обращение за профессиональной помощью помогает разобраться с эмоциональными трудностями, разработать индивидуальные стратегии их преодоления и дальнейшей профилактики. В тоже время регулярное общение и взаимодействие с семьей, друзьями и близкими, направленное на создание близких и доверительных отношений оказывает дополнительную эмоциональную поддержку. Активное участие в коллективных мероприятиях предоставляет как возможности для личностного и профессионального развития, так и возможность общения и обсуждения с коллегами эмоциональных трудностей.

Профилактика симптомов СЭВ («Неудовлетворённость собой», «Загнанность в клетку», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность»), более выраженных в первой группе респондентов (мужчины), может включать такие рекомендации как: работа над самооценкой, в том числе над адекватной оценкой своих профессиональных

успехов и достижений; постановка реалистичных карьерных целей и своевременное их уточнение в зависимости от изменений в жизни; отслеживание и регулирование рабочей нагрузки, избегание переутомления, планирование времени для отдыха и взаимодействия с близкими; открытость в общении, своевременное обсуждение с коллегами и руководством текущей ситуацией, не доводя до развития конфликта; развитие навыков коммуникации, эмоционального регулирования.

Рекомендации по профилактике симптомов эмоционального выгорания («Расширение сферы экономии эмоций», «Личностная отстраненность (деперсонализация)», «Психосоматические и психовегетативные нарушения») более выраженных во второй группе респондентов (женщины) могут включать: внедрение коротких перерывов в течение рабочего дня для восстановления эмоционального равновесия; овладение методами релаксации, медитации, дыхания и их регулярная практика; развитие навыков эмпатии, эмоционального саморегулирования; создание полезных привычек направленных на поддержание физического и психологического здоровья, регулярное выполнение физических упражнений, здоровое питание, поддержание режима сна и отдыха.

Рекомендации по профилактике «Диссоциированного одиночества», характерного для первой группы (мужчин), включают в себя: формирование стабильной и здоровой идентичности, систематические занятия по развитию самосознания и самопонимания, исследование своих внутренних конфликтов, ценностей и интересов, что способствует более гармоничной и стабильной идентификации; развитие эмпатии и понимания чувств других людей, умению ставить себя на место окружающих, что способствует укреплению взаимоотношений; развитие навыков эмоциональной регуляции, а также овладение техниками релаксации и медитации, способствующими снижению уровня тревожности и возбудимости; овладение навыками разрешения конфликтов; поддержание баланса в межличностных отношениях.

Для профилактики параметра «Зависимость от общения», на фоне переживания одиночества, мужчинам можно порекомендовать развивать навыки саморегуляции, самоакцептации, постепенно изменять негативное восприятие одиночества через творчество, чтение и развитие новых интересов, способствующих позитивному восприятию одиночества как времени уединения.

Рекомендации по профилактике «Отчуждающего одиночества», характерного для второй группы (женщин), включают в себя: развитие навыков эмпатии; осознание собственных эмоциональных состояний и их влияния на взаимоотношения; формирование самоидентификации и осознание своего места в обществе; развитие навыков эмоциональной регуляции и адекватного выражения эмоций, помогающие уменьшить тревожность и беспокойство в отношениях с окружающими; укрепление социальных связей, расширение круга общения, включающее в себя участие в коллективных мероприятиях и групповых занятиях, способствующих формированию положительных межличностных взаимодействий.

Таким образом, психологическая профилактика «Диссоциированного одиночества» предполагает комплексную работу над самосознанием, эмпатией, эмоциональной регуляцией, управлением конфликтами и формированием стабильной идентичности. Профилактика «Отчуждающего одиночества» у женщин включает в себя работу над социальными связями, развитием эмпатии, формированием стойкой идентичности, управлением эмоциями и, при необходимости, консультации с психологом для поддержки в процессе личностного роста и преодоления внутренних противоречий.

Подытоживая представленные рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин, необходимо обратить внимание, что эффективная профилактическая работа требует каузального подхода в психологическом сопровождении. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, проводить дифференцированный анализ результатов психодиагностики, а



также принимать во внимание контекст профессиональной деятельности. Это предоставляет возможность создавать психопрофилактические мероприятия и коррекционно-развивающие подходы в соответствии с индивидуальными потребностями и особенностями. Персонализированный подход способствует более эффективной поддержке и содействию в формировании психологических ресурсов, необходимых для успешного противостояния эмоциональному выгоранию и преодолению чувства одиночества.

Таким образом, результаты исследования эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин показали некоторые гендерные различия. Результаты анализа эмоционального выгорания, по методике В.В. Бойко, отразили, что мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию эмоционального выгорания, при этом в группе мужчин, по сравнению с группой женщин, более выражена фаза «Напряжение», в то время как у женщин более выражена фаза «Резистенции». На основе сравнительного анализа симптомов эмоционального выгорания в двух группах, с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, определено, что уровень выраженности симптома «Психосоматических и психовегетативных нарушений» у женщин выше, чем у мужчин.

В контексте переживания одиночества, нами было определено, что мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию одиночества, при этом в первой группе (мужчин) определена склонность к переживанию «Диссоциированного одиночества», что может быть обусловлена внутренними конфликтами в самоидентификации, социокультурными стереотипами и трудностями в установлении стабильных межличностных отношений. У женщин наблюдается тенденция к переживанию «Отчуждающего одиночества», что может быть обусловлено сочетанием социокультурных факторов, стремлению к самоопределению, независимости, а также психологическим особенностям. При этом в группе мужчин несколько выше средние значения по шкале «Зависимость от

общения», а в группе женщин чаще находят положительные моменты в чувстве одиночества.

По результатам корреляционного анализа определены некоторые различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин. Для мужчин, на фоне развития эмоционального выгорания, более характерно снижение переживания чувства одиночества, в частности, определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между фазами и симптомами эмоционального выгорания и «Диссоциированным одиночеством», между симптомом СЭВ «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и параметрами «Общее переживание одиночества» и «Позитивное одиночество», а также определена статистически значимая положительная корреляционная связь между симптомом СЭВ «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и параметром одиночества «Зависимость от общения».

Для женщин, на фоне общего переживания одиночества, характерно развитие симптома эмоционального выгорания «Эмоционально-нравственная дезориентация», а также определена статистически значимая положительная корреляция между параметром одиночества «Зависимость от общения» и симптомами СЭВ «Неудовлетворенность собой», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «Эмоциональный дефицит».

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, существуют различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

## Заключение

Анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что синдром эмоционального выгорания (СЭВ) рассматривается как состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее в результате воздействия длительного профессионального стресса, проявляющийся в эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции персональных достижений и оказывающий негативное влияние на профессиональную и личностную сферы жизни человека. Наиболее часто выгоранию подвержены психически здоровые люди, осуществляющие свою деятельность в сфере «человек - человек», как, например, педагоги, социальные и медицинские работники, продавцы и другие.

Развитие СЭВ имеет стадийный характер, начинаясь с глубокого погружения в работу и неоправданного энтузиазма, приводящие к отчаянию, апатии, развитию негативных привычек, психосоматических расстройств, в тяжелых стадиях – к депрессии, а также полным разочарованием в профессиональной деятельности. Длительное пребывание в состоянии эмоционального выгорания, способствует развитию напряжения, отстранённости, раздражительности, равнодушию, цинизму, избеганию общества, и, как следствие, одиночеству.

В современной психологии одиночество рассматривается как сложное и многогранное психологическое состояние, связанное с ощущением отсутствия удовлетворительных социальных связей или близких эмоциональных отношений. Одиночество может иметь как краткосрочный, так и длительный характер, различные формы проявления (пассивное, сознательное, хроническое, временное) и виды (отчуждающее, диффузное, диссоциированное, управляемое). Для каждого из данных видов характерны свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений в поведении и жизни человека.

Анализ исследований, затрагивающих вопросы гендерных различий в переживании эмоционального выгорания и одиночества, показал, что мужчины и женщины по-разному переживают некоторые аспекты данных состояний. В частности, для мужчин, подверженных синдрому эмоционального выгорания, чаще характерны такие симптомы как «Деперсонализация», в то время как у женщин чаще проявляется «Эмоциональное истощение», а также «Расширение сферы экономии эмоций».

В переживании состояния одиночества, также наблюдаются некоторые гендерные различия, в частности, мужчины чаще, чем женщины, подвержены переживанию одиночества и реже находят в нем положительные моменты, в то время как женщины чаще воспринимают одиночество с позитивной точки зрения. При этом, с возрастом, у обоих полов отмечается усиление ощущения одиночества, а также у женщин повышается параметр «Зависимость от общения».

В рамках данной магистерской диссертации нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на исследование особенностей взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

Результаты исследования эмоционального выгорания отразили, что мужчины и женщины в равной степени подвержены переживанию эмоционального выгорания, при этом в группе мужчин, по сравнению с группой женщин, более выражена фаза «Напряжение», в то время как у женщин более выражена фаза «Резистенции». На основе сравнительного анализа симптомов эмоционального выгорания в двух группах, с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, определено, что уровень выраженности симптома «Психосоматических и психовегетативных нарушений» у женщин выше, чем у мужчин.

Результаты исследования одиночества отразили, что мужчины и женщины в равной степени подвержены данному состоянию, при этом в группе мужчин определена склонность к «Диссоциированному

одиночеству», у женщин наблюдается тенденция к «Отчуждающему одиночеству». Также в группе мужчин немного выше средние значения по параметру «Зависимость от общения», а в группе женщин чаще находят положительные моменты в состоянии одиночества.

Анализ данных, отражающих уровень профессионального стресса, показал, что опрошенные нами мужчины и женщины в равной степени подвержены профессиональному стрессу.

Результаты корреляционного анализа отразили различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин. Для мужчин, на фоне развития эмоционального выгорания, более характерно снижение переживания чувства одиночества, в частности, определена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между фазами и симптомами эмоционального выгорания и «Диссоциированным одиночеством», а также между симптомом СЭВ «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и параметрами «Общее переживание одиночества» и «Позитивное одиночество», и определена статистически значимая положительная корреляционная связь между симптомом СЭВ «Личностная отстраненность (деперсонализация)» и шкалой «Зависимость от общения».

Для женщин, на фоне «Общего переживания одиночества», характерно развитие симптома эмоционального выгорания «Эмоционально-нравственная дезориентация», а также определена статистически значимая положительная корреляция между параметром «Зависимость от общения» и симптомами СЭВ «Неудовлетворенность собой», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «Эмоциональный дефицит».

Таким образом, гипотеза была подтверждена, существуют различия в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин.

## Список используемой литературы

1. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-osobennosti-perezhivaniya-odinochestva> (дата обращения: 27.01.2024).
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] /В.В. Бойко. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
3. Винокур В.А. Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в «помогающих» профессиях. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. №1. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) .
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 343 с.
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с.
6. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. 336 с.
7. Колмогорова Л.С. Преодоление переживания одиночества: учебно-методическое пособие. Барнаул: АлтГПУ, 2015. 55 с. С.6-8.
8. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
9. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624.
10. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. // Психология. Журнал высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
11. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива [Текст] / К. Маслач. М.: Издательство Института психотерапии, 2004. 147 с.

12. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. 445 с.
13. Младенов В.И. Исследование образа одиночества в эмпирических исследованиях. // Социология №6. 2019. С. 268-278.
14. Муртазина И.Р. Представления об одиночестве и особенности его переживания в разные периоды взрослости // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN321.pdf>.
15. Николаева Э.Ф. Возрастная психология: электронное учебное пособие / Э.Ф. Николаева, Л.Ф. Чекина, Е.А. Денисова. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017.
16. Новак Н.Н. Теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания и чувства одиночества у мужчин и женщин // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. LXXIX междунар. науч.-практ. конф. № 2(76). Новосибирск: СибАК, 2024.
17. Новак Н.Н. Эмпирическое исследование особенностей переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин / Н.Н. Новак. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2024. № 5 (504). URL: <https://moluch.ru/archive/504/111052>.
18. Орел В.Е. Исследование феномена «психического выгорания» в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. 2016. № 4. С. 70-97.
19. Папанова О.А. Синдром эмоционального выгорания у социальных работников и способы его профилактики [Текст]/ О.А. Папанова // Психология личности. 2005. №3. С.49-53.
20. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю. Одиночество в структуре профессионального развития в период поздней взрослости // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-v-strukture-professionalnogo-razvitiya-v-period-pozdney-vzroslosti> (дата обращения: 27.01.2024).

21. Романова Н.П. Градация одиночества в контексте современных исследований // Вестник Читинского государственного университета. 2010. №2 (59). С. 153-160.
22. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности [Текст] / Н.В. Самоукина. СПб. : Питер, 2007. 224 с.
23. Свиндсен Л. Философия одиночества / Пер. с норв. Е. Воробьева. М.: Прогресс – Традиция, 2017. 272 с.
24. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 3. С. 27–35.
25. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: кол. монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. Курск, 2008. 336 с.
26. Социология: концепции, отраслевые теории и методика прикладного исследования: учебное пособие // В.Г. Зарубин (ред). СПб: Легион-М, 2013. Вып. 3.511 с.
27. Старииков А.А., Гладышев В.И. Проблема одиночества: методы измерения одиночества и способы его преодоления в современном мире // Homo holistic: человек целостный. 2018. С. 58-64.
28. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова, В.А. Бодров, И.И. Ветрова [и др.]; под редакцией А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. 2-е изд. Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 512 с. ISBN 978-5-9270-0222-1. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html> (дата обращения: 04.02.2024).
29. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: гендерный аспект // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-odinochestva-gendernyyu-aspekt> (дата обращения: 27.01.2024).



30. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты : диссертация ... доктора философских наук : 09.00.11 / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Ижевск, 2006. 359 с.
31. Трошков А.А. Проблема одиночества в современном обществе // Материалы Ивановских чтений. 2021. №1 (32). С.73-80.
32. Трухан Е.А., Пархимович П.А., Будько Т.О. Локус ролевого конфликта и профессиональное выгорание у мужчин и женщин // ОмГУ. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lokus-rolevogo-konflikta-i-professionalnoe-vygoranie-u-muzhchin-i-zhenschin>.
33. Филина С.В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания [Текст]/С.В. Филина // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий; Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. Курск: Изд-во КГУ. 2008. С. 249-283.
34. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. С.57-64.
35. Чердымова Е.И., Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. 124 с.
36. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. М.; МЕДпрессинформ, 2013. 256 с.
37. Шагивалеева Г.Р. Одиночество как социально-психологический феномен // Журнал мировых прикладных наук. 2014. № 30 (2). С. 226-231.
38. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхшев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.
39. Barreto M., Victor C., Hammond C., Eccles A., Richins M.T., Qualter P. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness //

Personality and Individual Differences. 2021. Vol.169. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.

40. Burisch M. Das Burnout-Syndrom. 4th ed. Heidelberg: Springer, 2010.

41. Burnout Inclusion in ICD-11: Media Got It Wrong, WHO Says - Medscape - Jun 07, 2019. <https://www.medscape.com/viewarticle/914077>

42. Burnout-Phasen: 6 Phasenmodelle im Vergleich [Электронный ресурс] : URL: <https://anti-stress-team.de/blog/stress/burnout-phasen/> (дата обращения: 02.12.2023)

43. Mihai Aniței, Mihaela Chraif, Elena Ioniță, Gender Differences in Workload and Self-perceived Burnout in a Multinational Company from Bucharest // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 187. P. 733-737. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.155>.

44. Patel R.S., Sekhri S., Bhimanadham N.N., et al. A review on strategies to manage physician burnout [Electronic resource]. Cureus. 2019; 11 (6). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682395/>

45. Purvanova R.K., Muros J.P. Gender differences in burnout: A meta-analysis // Journal of Vocational Behavior. 2010. Vol. 77, Issue 2, P. 168-185. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>.

46. Rotenstein L., Harry E., Wickner P., Gupte A., Neville B. A., Lipsitz S., Cullen E., Rozenblum R., Sequist T.D., Dudley J. Contributors to Gender Differences in Burnout and Professional Fulfillment: A Survey of Physician Faculty // The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety. 2021. Vol. 47, Issue 11, P. 723-730. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcjq.2021.08.002>.

## Приложение А

### Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко)

Таблица А.1. – Сокращенные обозначения шкал

Название шкалы	Сокращенное название шкалы
«Переживание психотравмирующих обстоятельств»	ППО
«Неудовлетворенность собой»	НС
«Загнанность в клетку»	ЗвК
«Тревога и депрессия»	ТиД
«Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»	НИЭР
«Эмоционально-нравственная дезориентация»	ЭНД
«Расширение сферы экономии эмоций»	РСЭЭ
«Редукция профессиональных обязанностей»	РПО
«Эмоциональный дефицит»	ЭД
«Эмоциональная отстраненность»	ЭО
«Личностная отстраненность (деперсонализация)»	ЛО(Д)
«Психосоматические и психовегетативные нарушения»	ПсПвН
«Напряжение»	Напр.
«Резистенция»	Рез.
«Истощение»	Ист.
«Общий индекс»	ОИ

Таблица А.2 – Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко)

№ исп.	Группа	Пол	Возраст	Стаж	ППО	НС	ЗвК	Тид	НИЭ Р	ЭНД	РСЭЭ	РПО	ЭД	ЭО	ЛО(Д)	ПсПвН	Напр.	Рез.	Ист.	ОИ
1	1	М	35	10	24	7	7	10	5	5	2	18	22	20	5	3	48	30	50	128
2	1	М	33	9	30	28	30	30	25	10	22	28	20	27	28	15	118	85	90	293
3	1	М	33	8	25	8	0	3	17	9	13	30	23	15	31	13	36	69	82	187
4	1	М	34	10	0	0	5	0	3	0	3	0	10	7	3	0	5	6	20	31
5	1	М	35	11	25	18	30	8	25	9	3	30	10	20	0	10	81	67	40	188
6	1	М	33	8	17	13	23	8	30	8	3	22	10	20	0	7	61	63	37	161
7	1	М	35	10	17	18	23	8	25	8	2	27	10	18	0	7	66	62	35	163
8	1	М	36	11	25	13	23	8	30	28	13	30	23	22	26	7	69	101	78	248
9	1	М	38	12	7	10	6	5	20	12	22	22	23	15	13	5	28	76	56	160
10	1	М	40	17	12	0	5	10	9	14	2	2	0	11	0	7	27	27	18	72
11	1	М	33	10	24	7	7	8	9	5	2	18	19	18	8	2	46	34	47	127
12	1	М	41	12	30	28	23	30	25	10	22	28	20	27	28	15	111	85	90	286
13	1	М	34	8	30	8	8	8	17	8	13	30	19	15	26	13	54	68	73	195
14	1	М	33	9	0	0	0	0	3	5	2	0	10	5	3	0	0	10	18	28
15	1	М	35	10	12	18	23	8	25	8	3	27	10	20	0	8	61	63	38	162
16	1	М	37	12	12	5	0	8	20	5	12	7	8	5	5	3	25	44	21	90
17	1	М	37	10	25	18	23	5	25	28	12	27	22	22	31	10	71	92	85	248
18	1	М	38	13	8	0	0	8	17	0	13	7	8	7	8	2	16	37	25	78
19	1	М	37	13	7	10	6	8	17	14	22	27	23	15	13	5	31	80	56	167
20	1	М	39	16	8	5	8	3	5	12	2	2	0	11	0	8	24	21	19	64

Продолжение таблицы А.2

№ исп.	Группа	Пол	Возраст	Стаж	ППО	НС	ЗвК	Тид	НИЭ Р	ЭНД	РСЭЭ	РПО	ЭД	ЭО	ЛО(Д)	ПсПвН	Напр.	Рез.	Ист.	ОИ
21	2	Ж	34	10	27	8	8	16	30	12	28	30	15	10	30	30	59	100	85	244
22	2	Ж	33	9	27	12	24	13	15	28	30	30	25	25	28	17	76	103	95	274
23	2	Ж	33	8	22	2	1	13	20	5	10	15	11	8	20	20	38	50	59	147
24	2	Ж	33	8	24	8	16	6	20	12	2	23	13	20	20	12	54	57	65	176
25	2	Ж	36	13	22	8	0	10	15	7	13	15	12	5	0	18	40	50	35	125
26	2	Ж	34	10	19	3	0	3	15	12	28	26	2	10	3	8	25	81	23	129
27	2	Ж	38	13	0	3	0	0	10	20	12	17	5	15	0	12	3	59	32	94
28	2	Ж	31	5	7	0	0	5	15	12	8	19	0	12	13	3	12	54	28	94
29	2	Ж	37	11	2	10	5	6	25	7	20	18	13	2	15	5	23	70	35	128
30	2	Ж	38	10	27	11	8	3	25	9	10	25	5	18	5	12	49	69	40	158
31	2	Ж	41	15	15	5	8	10	17	2	23	22	7	23	8	10	38	64	48	150
32	2	Ж	38	14	27	11	6	8	25	15	13	23	14	10	33	12	52	76	69	197
33	2	Ж	45	25	12	0	13	5	5	7	25	10	2	2	13	25	30	47	42	119
34	2	Ж	35	11	15	3	0	16	10	5	6	14	2	2	3	13	34	35	20	89
35	2	Ж	40	13	22	3	10	23	25	5	24	17	9	0	23	15	58	71	47	176
36	2	Ж	34	10	23	8	13	5	23	12	18	25	18	15	28	25	49	78	86	213
37	2	Ж	38	12	0	0	0	0	2	8	2	0	0	17	10	3	0	12	30	42
38	2	Ж	39	15	27	10	1	13	20	10	10	15	10	8	20	20	51	55	58	164
39	2	Ж	40	16	3	11	0	8	20	20	8	20	12	13	21	8	22	68	54	144
40	2	Ж	38	16	5	5	0	2	17	7	7	20	10	16	3	8	12	51	37	100

## Приложение Б

### Результаты диагностики по методике «Виды одиночества» (С.Г. Корчагина)

Таблица Б.1 – Результаты диагностики по методике «Виды одиночества» (С.Г. Корчагина)

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Состояние одиночества	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	М	35	10	9	11	2	11
2	1	М	33	9	2	5	5	6
3	1	М	33	8	12	7	7	8
4	1	М	34	10	10	5	8	12
5	1	М	35	11	6	9	2	8
6	1	М	33	8	14	10	12	9
7	1	М	35	10	8	6	8	7
8	1	М	36	11	9	5	8	9
9	1	М	38	12	6	4	8	3
10	1	М	40	17	6	5	8	8
11	1	М	33	10	9	10	5	11
12	1	М	41	12	2	4	5	3
13	1	М	34	8	14	7	8	7
14	1	М	33	9	10	8	8	12
15	1	М	35	10	5	9	5	7
16	1	М	37	12	12	11	8	10
17	1	М	37	10	8	6	8	7
18	1	М	38	13	5	8	7	10
19	1	М	37	13	9	5	12	6
20	1	М	39	16	6	5	8	8

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Состояние одиночества	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество
1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	2	Ж	34	10	6	5	9	6
22	2	Ж	33	9	4	3	8	4
23	2	Ж	33	8	14	6	11	12
24	2	Ж	33	8	12	4	11	11
25	2	Ж	36	13	7	4	9	10
26	2	Ж	34	10	9	4	12	6
27	2	Ж	38	13	8	7	7	10
28	2	Ж	31	5	11	7	7	9
29	2	Ж	37	11	7	8	7	9
30	2	Ж	38	10	11	7	8	6
31	2	Ж	41	15	6	5	9	7
32	2	Ж	38	14	3	6	4	6
33	2	Ж	45	25	9	7	6	9
34	2	Ж	35	11	10	7	8	13
35	2	Ж	40	13	4	4	7	6
36	2	Ж	34	10	9	5	12	4
37	2	Ж	38	12	2	4	7	6
38	2	Ж	39	15	6	5	8	8
39	2	Ж	40	16	5	7	7	5
40	2	Ж	38	16	6	5	7	9

## Приложение В

### Результаты диагностики по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества»

(Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)

Таблица В.1 – Результаты диагностики по методике Дифференциальный опросник переживания одиночества (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	М	35	10	11	9	30
2	1	М	33	9	17	15	24
3	1	М	33	8	8	11	21
4	1	М	34	10	14	23	22
5	1	М	35	11	17	24	21
6	1	М	33	8	17	11	27
7	1	М	35	10	10	14	27
8	1	М	36	11	11	10	22
9	1	М	38	12	14	13	29
10	1	М	40	17	15	9	30
11	1	М	33	10	10	10	32
12	1	М	41	12	15	15	24
13	1	М	34	8	8	24	21
14	1	М	33	9	15	23	22
15	1	М	35	10	15	11	29
16	1	М	37	12	17	9	27
17	1	М	37	10	10	14	21
18	1	М	38	13	10	11	22
19	1	М	37	13	15	13	27
20	1	М	39	16	15	9	32



Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
1	2	3	4	5	6	7	8
21	2	Ж	34	10	10	10	24
22	2	Ж	33	9	28	14	25
23	2	Ж	33	8	8	14	22
24	2	Ж	33	8	9	10	29
25	2	Ж	36	13	11	11	25
26	2	Ж	34	10	11	15	25
27	2	Ж	38	13	24	13	28
28	2	Ж	31	5	9	9	27
29	2	Ж	37	11	11	12	17
30	2	Ж	38	10	8	18	22
31	2	Ж	41	15	17	14	34
32	2	Ж	38	14	11	17	33
33	2	Ж	45	25	21	15	30
34	2	Ж	35	11	9	7	30
35	2	Ж	40	13	9	10	20
36	2	Ж	34	10	11	14	32
37	2	Ж	38	12	11	15	25
38	2	Ж	39	15	21	15	31
39	2	Ж	40	16	12	9	23
40	2	Ж	38	16	16	7	33

Приложение Г

**Результаты диагностики по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)**

Таблица Г.1 – Результаты диагностики по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Уровень профессионального стресса		
					Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	М	35	10	-	34	-
2	1	М	33	9	-	-	63
3	1	М	33	8	-	45	-
4	1	М	34	10	16	-	-
5	1	М	35	11	-	45	-
6	1	М	33	8	-	45	-
7	1	М	35	10	-	42	-
8	1	М	36	11	-	39	-
9	1	М	38	12	-	34	-
10	1	М	40	17	19	-	-
11	1	М	33	10	-	29	-
12	1	М	41	12	15	-	-
13	1	М	34	8	-	45	-
14	1	М	33	9	-	-	65
15	1	М	35	10	-	45	-
16	1	М	37	12	-	42	-
17	1	М	37	10	-	39	-
18	1	М	38	13	-	45	-
19	1	М	37	13	-	29	-
20	1	М	39	16	18	-	-

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

№ испытуемого	Группа	Пол	Возраст	Стаж	Уровень профессионального стресса		
					Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
21	2	Ж	34	10	19	-	-
22	2	Ж	33	9	-	35	-
23	2	Ж	33	8	-	41	-
24	2	Ж	33	8	-	-	62
25	2	Ж	36	13	-	31	-
26	2	Ж	34	10	-	37	-
27	2	Ж	38	13	-	-	61
28	2	Ж	31	5	-	30	-
29	2	Ж	37	11	-	38	-
30	2	Ж	38	10	-	36	-
31	2	Ж	41	15	16	-	-
32	2	Ж	38	14	-	49	-
33	2	Ж	45	25	-	37	-
34	2	Ж	35	11	18	-	-
35	2	Ж	40	13	-	25	-
36	2	Ж	34	10	-	47	-
37	2	Ж	38	12	-	47	-
38	2	Ж	39	15	-	-	55
39	2	Ж	40	16	-	48	-
40	2	Ж	38	16	-	30	-

