

Электрон.дан.Режимдоступа:<http://http://www.zipsit.es.ru/psy/psylib/info.php?p=414> .–Загл. с экрана

8. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // О. Мальцева// Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.

9. Олвеус, Д. Агрессивное поведение детей в школах/ Д. Олвеус, Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии.–1980. – № 5.– С. 162-163.

10. Павленко, И. Буллинг: психолого-педагогические причины и следствия / И. Павленко //REFdb. ru [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://refdb.ru/look/2946783.html> .–Загл.с экрана.

11. Пазухина С.В., Сушкина А.С. Агрессивный подросток и учитель: технология оптимизации взаимоотношений // Агрессивный подросток и учитель: технология оптимизации взаимоотношений: монография / С.В. Пазухина, А.С. Сушкина. - Saarbrücken (Germany): LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 82 с.

12. Педагогика индивидуального действия [Электронный ресурс]. URL:

<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000000/st049.shtml> (дата обращения: 06.02.2015).

13. Соловьев Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] // Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 24.11.2020)

14. Сорокина, М.В. Психологическая помощь жертве буллинга [Электронный ресурс] / М.В. Сорокина.–Режим доступа: <http://rae.ru/forum2012/236/551>

15. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. М., 2005. 158 с.

16. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982. 255 с.

17. Эльконин Д.Б.. Избранные психологические труды. / Д.Б. Эльконин // — Москва: Педагогика, 1989

ד"ר

УДК 141.319.8 ГРНТИ 76.29.52

Израэль (Владимир Модестович) Дацковский, Ph.D.

*Кабинет клинической психологии и патопсихологии,
г. Бейт Шемеш, Страна Израйля*

РУТИНА КАК ПУТЬ СПОЛЗАНИЯ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВАКУУМ

Israel Datskovsky, Ph.D.

RUTIN AS A WAY OF SLIPPING INTO EXISTENTIAL VACUUM

Аннотация. В статье проанализировано процесс и состояние особого типа выгорания – "выгорания рутинной", угасания, сползания в экзистенциальный вакуум, имеющее своей причиной рутинную работу, рутинизацию трудовой деятельности. Показано, что при существенно разных путях выгорания в "классическом выгорании" и "выгорании рутинной" результаты этих путей приводят к очень близким психологическим состояниям, которые граничат с состояниями психиатрическими. Предложена попытка классификации рутинизирующих работ, выделены внешние (экзогенные) и личностные (эндогенные) причины возможного "выгорания рутинной", отмечены симптомы процесса сползания в экзистенциальный вакуум и рассмотрены возможные пути выхода и этого состояния. Отмечено, что в логотерапии, в обретении смысла и цели жизни нуждается гораздо большее количество людей, чем те, кто обращается за соответствующей помощью.

Abstract. The article analyzes the process and state of a special type of burnout - "burnout by routine", extinction, slipping into an existential vacuum, which has as its cause routine work, routine work activity. It is shown that with significantly different pathways of burnout in "classic burnout" and "burnout by routine", the results of these paths lead to very close psychological states that border on psychiatric states. An attempt to classify routine work is proposed, external (exogenous) and personal (endogenous) causes of possible "burnout by routine" are identified, symptoms of the process of sliding into an existential vacuum are noted, and possible ways out of this state are considered. It is noted that a much larger number of people need logotherapy, to acquire the meaning and purpose of life than those who seek appropriate help.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, экзистенциальный вакуум, рутинная деятельность, совладание, профанная жизнь, тварное стадо, логотерапия, логотерапия здоровых.

Key words: professional burnout, existential vacuum, routine activities, coping, profane life, creature herd, logotherapy, logotherapy of the healthy, professional burnout, existential vacuum, routine activities, coping, profane life, creaturely herd.

1. Введение

Сегодня считается общепринятым, что экзистенциальный вакуум, захватывающий все больше и больше людей, является одной из важнейших среди first world problems. Разработкой как теории этого состояния, так и способов его преодоления мы обязаны Виктору Франклу (1905-1997) и его логотерапии как ветви психотерапии, заточенной именно под облегчение проблемы состояния экзистенциального вакуума, одного из весьма тяжелых психологических (а зачастую и психиатрических) состояний, в котором находится страдающий человек, но, как и вся психотерапия, пытающейся облегчить проблемы отдельно взятого пациента (или ограниченной группы пациентов при групповой психотерапии). Дальнейшее развитие как теории, так и практики даже не только франкловского подхода, сколько в целом экзистенциального подхода, по сути заложенного еще в XIX веке датским философом Сереном Кьеркегором и развитым уже в XX веке Карлом Ясперсом и другими экзистенциалистами, выполняется, среди других ученых, Альфридом Лэнгле.

Параллельно возникло и развилось понятие выгорания - burnout (выгорания профессионального, эмоционального, психологического и еще несколько его названий или видов). Эта линия началась в 1969 году с выявления Г. Бредли выгорания как психологического феномена, но "официальной" датой рождения осознания проблемы выгорания и начала массовых ее исследований считается 1974 год, публикация статьи американского психиатра Х. Дж. Фрейденберга "Выгорание персонала" (Freudenberger H.J. Staff burnout // Journal of Social Issues, 1974, 30 (1), p. 156-165). Заметим, что термин "выгорание" в иврите обозначается словом шхика́, что в прямом переводе означает истирание. Это состояние нашло свое диагностическое выражение в МКБ-10 в рубрике Z73.0 под названием "Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни. Переутомление".

Однако, как несложно заметить, в итоговое состояние экзистенциального вакуума человек может сползть двумя прямо противоположными путями – или, другими словами, находить себя в этом печальном состоянии в качестве итога движения по двум весьма различным путям – активной работы, превышающей адаптационные возможности человека (результат выгорания или как мы в данном тексте называем это состояние – "классическое выгорание"), и пассивного проведения жизни даже при наличии внешней активности (например, рутинной работы). Есть еще несколько путей "падения" в экзистенциальный вакуум, связанных с изначально отсутствующими, не найденными и не сформулированными для себя человеком целями жизни и ее смыслами. Поэтому экзистенциального вакуума зачастую не минуют ни откровенно пассивные в жизни люди, ни даже

внешне благополучные студенты университетов и колледжей.

Практически вся литература по выгоранию посвящена описанию процесса "классического выгорания" и попыток предотвратить или остановить этот процесс. Также практически вся литература как по логотерапии, так и по экзистенциальному анализу в его клинической части (в первую очередь, в трудах А. Лэнгле, например, среди многих его работ [Лэнгле А., 2014]) посвящена помощи человеку, "упавшему" в экзистенциальный вакуум, выйти из этого состояния к активной осмысленной жизни. Однако осталась практически нерассмотренной тема вхождения ("падения", сползания) в экзистенциальный вакуум людей, которые вынуждены заниматься зачастую весьма внешне активной, но рутинной по своей сути работой (или иной деятельностью). Более простой вариант рутинной работы – монотонная работа, в первую очередь работа на конвейере, изучается с начала XX века в рамках "исследования психологических факторов рабочей нагрузки" [Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2009, Глава 1].

Добавим, что большинство видов трудовой деятельности и большинство затрачиваемого в них времени, даже в самых НЕрутинных, с нашей точки зрения, специальностях и видах работ состоит из рутины (даже научная и преподавательская работа), но в нерутинных видах деятельности имеется больший или меньший процент деятельности, связанной с творчеством, с необходимостью саморазвития, с новыми нестандартными, творческими решениями возникающих задач, с прорывами к новым решениям или к новым знаниям и именно наличие этой части занятости позволяет людям долго или даже всю жизнь удерживаться как от выгорания в его обычном понимании, так и от рутинно-причинного сползания в экзистенциальный вакуум. Но есть много видов работ, в которых нет этого "окна свежего воздуха" даже при высокопрофессиональных, но ставших привычными для данного человека работах.

В данном тексте мы попробуем несколько заполнить выявленный пробел.

2. "Тварное стадо"

Сначала определим совокупность людей, находящихся в группе риска по рутинно-причинному сползанию в экзистенциальный вакуум.

Сравнивая взгляды на жизнь творца и приземленного рядового "массового" человека В.В. Козлов оценивает жизнь простых людей как "профанную жизнь тварного стада" [Козлов В.В., 2017]. Трудно сказать жёстче об обычной, рядовой жизни обычного человека. Но в известное оправдание автора заметим, что эта фраза взята нами из книги В.В. Козлова о творчестве, и что в силу этого, описывая мышление, состояние и взгляды демиурга, творца, захваченного высоким всепоглощающим творческим полетом, Владимир

Васильевич имел ввиду именно взгляд такого творца, смотрящего из захватывающего всю сущность человека творческого состояния (из состояния творческого потока, чаще всего вне коротких состояний творческого озарения), с высоты своего полета в безграничных поднебесных далях, со своих сияющих высот на большинство обычных людей, копошащихся, с его точки зрения, внизу, на пастбищах.

Но мы попробуем все-таки уточнить исходное значение слов, чтобы постараться, на сколько возможно, не оставлять места неточному, интуитивному их восприятию, так как именно из этого широкого слоя населения нам нужно выделить его нижнюю, не столь уж многочисленную часть, которая страдает от такой жизни, не знает как окрасить свою серую и в общем-то ненужную им самим жизнь в яркие краски "настоящей" жизни (так и хочется сказать "осмысленной жизни", но это не всегда является осознанным стремлением выгорающих и выгоревших людей, погруженных в пучину рутины).

Профанное. Этим словом вводится различие сакрального (святого, в русском языке – возвышенного) и профанного – мирского, отличного от святого, ниже святого, простого, будничного, рутинного (лат. profanus - лишенный святости

непосвященный, находящийся вне святыни (pro - перед + phanon - храм (в словах греческого происхождения звук "эф" на латыни записывается как "ph", а в исходно-латинских словах – как "f")); второе значение слова - нечестивый – но мы к этому значению в данном тексте не обращаемся). Добавим: профан - человек, несведущий в какой-либо области, невежда, неспециалист, дилетант, частичн.: неуч, недоучка. В рассматриваемой фразе "профанное существование" – рутинное существование, близкое к растительному, без полета мыслей, смыслов и целей.

Тварное. Все тварное, по словам св. Афанасия Александрийского [IV век, период полемики с арианством], "никоим образом не подобно своему Творцу по сущности". Хотя в современном русском языке слово "тварь" приобрело резко отрицательную коннотацию и по сути сегодня по отношению к человеку употребляется чаще всего в качестве оскорбления, базовым значением этого слова является понятие "творение", то есть сотворенное и в силу этого имеющее начало и конец своего существования, подчиненное сотворившей его сущности. В рассматриваемой фразе это слово имеет смысл "приземленное", не возвышенное", "пассивное", "подчиненное", "безгласное" и по сути дополняет слово "профанное", причем оно может быть отнесено как к отдельному человеку, так и ко множеству людей.

Отдельно нужно очертить значение слова "стадо" в отношении общности людей. У члена стада (правильнее сказать – элемента стада, "одного из стада", так как членство – понятие активное,

связанное, чаще всего, с собственным выбором) нет социальных устремлений, а большую часть жизни – и личных устремлений. У него имеется слабо прорисованное прошлое и практически нет будущего (см. цитату В.Н. Дружинина в разделе "Цитаты о состоянии экзистенциального вакуума" данного текста). Вся его жизнь проходит в бесконечном, ежедневно и практически одинаково повторяющемся настоящем, причем такая жизнь свойственна большому количеству людей. Нужно отличать это состояние от достаточно кратковременного состояния толпы. Эта масса людей "забывает", уничтожает, проводит (а не использует) свободное время однообразно, существенной частью за алкоголем или за просмотром телевизора, причем, часто не просмотром определенных и выбранных целостных телевизионных программ, а проводит вечер под "гудящий" телевизор – куски программ без начала и без конца с отвлечениями в середине. Великими изобретениями для безжалостного и бездарного уничтожения свободного времени являются как многочисленные и бесконечные телевизионные сериалы, так и социальные сети. Древним же способом такой растраты времени, прекрасно включенным и в современную цивилизацию, является существование болельщика спортивных состязаний. Эти люди боятся свободного времени, не знают не только как его использовать, но и даже как его провести. Еще в 30-х годах был описан невроз безработных (вдруг появилось много незанятого времени и невроз возникает от страданий безделья, правда, с существенной добавкой волнения за будущее), после II Мировой войны описан ставший достаточно массовым невроз выходного дня того же генеза, то есть уже от чистого страдания из-за незнания как провести свободное время даже в течение одного-двух выходных дней (после II Мировой войны мало кто работал 5 дней в неделю и у большинства выходной был только один). В Израиле с началом летних школьных каникул по этим же причинам – неумении если не использовать, то хотя бы общественно-приемлемо провести свободное время в разы возрастает подростковая преступность, пьянство, наркотики среди молодежи, а несчастные родители более младших детей сбиваются с ног в поисках чем бы занять на каникулах свои чада, и как бы эту занятость оплатить. И слишком часто "затыкают" детей смартфоном, компьютером, телевизором, приучая время тратить, проводить, но не использовать, закладывая основы будущих нехимических (а у части детей – и химических в дальнейшем) аддикций.

Теперь нам понятен весь смысл приведенной жесткой фразы. И нужно с сожалением (или без оного) признать, что существенное, если не сказать – подавляющее большинство любого народа живет в этом состоянии и не чувствует недостатков такого проведения своей единственной бесценной жизни (в русском языке существует еще более обидное

прозвище, обычно не упоминаемое в холодных и взвешенных научных текстах – "быдло", в начальном значении – "устар., собир. рабочий рогатый скот", в переносном, но широко используемом значении – "духовно неразвитые, бессловесно покорные люди, подчиняющиеся чужой воле, [не имеющие собственных мыслей, мнений и убеждений] и позволяющие себя эксплуатировать" или, что более применимо к нижнему слою большой группы населения, "тупой, грубый, неотёсанный, бескультурный человек" – Викисловарь, статья "быдло"). Заметим, что спящий разум весьма удобен как самим людям, так и власти предрержащим. Он позволяет сохранять видимость покоя и благополучия. Не нарушать нормальное пищеварение. Принцип "моя хата с краю" довлеет над государствами, народами и большинством граждан так называемой западной цивилизации. **А ведущая мечта любой власти – управлять пассивным, покорным, послушным стадом.**

Однако, в таком сонном состоянии разума скрываются существенные опасности как для человека, так и для общества. Отошлем читателя к знаменитому офорту испанского художника Франсиско Гойя (полное имя: Франсиско Хосе де Гойя-и-Лусьентес, 1746-1828) "Сон разума порождает чудовищ" из цикла «Капричос», лист 43. Для нас в данном тексте важен даже не сам офорт, а то, что его название является испанской поговоркой, ведь поговорки часто представляют концентрат народной мудрости. Гойя сопроводил офорт следующим пояснением: «Когда разум спит, фантазия в сонных грёзах порождает чудовищ, но в сочетании с разумом фантазия становится матерью искусства и всех его чудесных творений».

Достаточно небольшой слой людей живет более высокой, яркой, наполненной жизнью, иногда – духовной (сюда же отнесем и творчество, и учение, и служение), часто – материально-приземленной, карьерной, иногда ищущей влияния, власти, чаще – ищущей внешней известности, а то и славы. Но нас в этом тексте интересует, по-видимому, еще более тонкий слой, людей, вдруг обнаруживающих себя ниже "стада".

В отдельных случаях мы видим вокруг себя также и состояние людей, которое вроде бы выходит за рамки пассивности, но по сути лишь прикрывает пассивное состояние разума. Такое состояние можно назвать "кипучая рутина". Например, иногда весьма напряженная и нервная работа, скажем, весьма изматывающая работа хирурга (работа, требующая очень высокого образования и большого практического опыта), является успешным прикрытием отсутствия жизненного напряжения смысла, отсутствия движения к цели жизни (которая чаще всего не определена), прикрытием нежелательного для поддержания духовного здоровья уровня внутреннего душевного спокойствия (при внешней нервной кипучести), зато такая деятельность часто

приводит к профессиональному (эмоциональному) выгоранию, которое проявляет (а не создает) жизненную пустоту человека. Эта ситуация весьма близка к работоголизму (хотя с ним не совпадает, так как при работоголизме результат явно уступает процессу работы, а здесь результат действий остается ведущим параметром) и в принципе может описываться в терминах классического выгорания. Но нельзя забывать, что под слоем такого поведения часто скрывается боязнь свободного времени, а у достаточно образованных людей часто присутствует достаточно же сильно понимание, что алкоголем и телевизором дыру не заткнуть. В этом же ряду часто оказывается и секс именно в качестве растраты свободного времени. "Зигмунд Фрейд презирал философию и считал ее всего лишь одной из наиболее приличных форм сублимации подавленной сексуальности. Я лично убежден, что ... скорее секс часто служит удобным средством бегства как раз от тех философских и экзистенциальных проблем, которые окружают человека" [Франкл В., 2015, с. 76].

3. Классификация рутинных работ

Можно привести достаточно первичную попытку классификации специальностей и работ, сильно рутинизирующих рабочие процессы и этим вызывающих автоматизм действий на рабочем месте, отсутствие необходимости серьезной мозговой работы и, как следствие, "пассивное выгорание" работников именно от отсутствия необходимости с их стороны вкладывать в работу творческий, активно-мыслительный компонент. Мы предлагаем классификацию в зависимости от качества и продолжительности контакта работника с человеком, получающим услугу. Понятно, что список приведенных профессий и видов работ дан только для примера и никак не претендует на исчерпанность, а между рубриками классификации при расширении списка профессий и типов личности работников можно усмотреть существенные переклесты, когда отношение к работе того или иного человека отнесет именно его работу именно в его специальности несколько в иную рубрику классификации, чем отношение к работе в той же специальности других работников. Особенно важно заметить, что в конце списка оказываются специальности и работы, требующие высокого образования и высокого профессионализма, но все-таки, именно по причине отсутствия необходимости серьезно повышать свой (уже не малый) достигнутый уровень и заниматься непрерывно продолжающимся саморазвитием, относящиеся к рутинизирующим.

В этом случае классификация может быть представлена следующим образом:

Отсутствие контакта с клиентом – бухгалтеры, экономисты, работники отделов кадров больших предприятий (работающие с документами практически без контакта с клиентами) и другие работники, обрабатывающие документы по стандартному протоколу без контакта или почти без контакта с посетителями (клиентами).

Неэмоциональный контакт с клиентом – кассиры в супермаркетах. Работа настолько однообразная, что она ни в какой мере не затрагивает эмоциональную сферу, разве что порождает вспышки как со стороны клиента при какой-либо ошибке кассира или слишком медленной, с его точки зрения, работы кассира или вспышки непропорционально резкой реакции кассира "из темноты сознания" даже на незначительные замечания или просьбы клиента.

Олигоэмоциональный контакт с клиентом – выдача почтовых отправлений и принятие оплаты коммунальных счетов – весьма кратковременный стандартный контакт, по самому характеру работы требующий точности и скорости операций и заведомо не требующий эмоционального обслуживания клиента.

Псевдоэмоциональный контакт с клиентом – обслуживание в компаниях мобильных телефонов. Здесь контакт несколько более длинный и должен демонстрировать расположение работника к клиенту, демонстрировать желание как можно более полно удовлетворить его потребности (если клиент сам их понимает), разъяснить плюсы и минусы предлагаемых альтернатив. Однако контакт – одноразовый, а потому и не требующий серьезного эмоционального напряжения во время контакта, которое возможно только при более длительном или многократном взаимодействии с клиентом.

Дефицитарно-эмоциональный контакт – медсестры в больнице, часть инженеров. Здесь требуется уточнение. Есть специальности, где контакт с получающим услугу (клиентом, пациентом, учеником) носит действительно эмоциональный характер и требует от предоставляющего услугу (врача, учителя, социального работника, медсестры в доме престарелых, когда набор клиентов (пациентов, учеников) достаточно постоянен продолжительное время, и др.) искреннее эмоциональное участие в процессе длительного, многократного контакта. Выгорание работающих в таких специальностях описано в классической схеме выгорания. Мы же имеем ввиду работы и специальности, в которых трудно проявлять постоянную, выжигающую душу эмоциональность при работе с клиентами или пациентами, попадающими в зону контакта с данным работником на относительно непродолжительное время, а сама работа, будучи изначально высокопрофессиональной, является набором пусть сложных, требующих высокой квалификации, но одинаковым из смены в смену рутинизирующим набором действий практически без нестандартных ситуаций, требующих творческого подхода – все нестандартное требует обращение к более высокой инстанции, например, для медсестер – немедленное обращение к врачу. Например, в израильских условиях в больнице медсестра на каждую смену получает больных, иных, чем она обслуживала в предыдущей смене, причем больные в больнице проводят относительно

короткое время, поэтому шанс того, что медсестра в очередную смену получит хотя бы часть знакомых больных, невысок. Она должна в начале смены быстренько ознакомиться с состоянием больных и врачебными назначениями и всю смену выполнять стандартное, со стажем и опытом уже вошедшее в рутину обслуживание больных (хотя и весьма сложное, высокопрофессиональное, требующее существенного опыта работы вообще и отработки выполнения каждого действия в частности). Конечно, хорошо, если она это делает с теплотой, улыбкой, сочувствием, но главное, что от нее требуется – это точное и профессиональное выполнение врачебных назначений и медсестринское обслуживание больных (мы даже придумали термин для такой работы – "осе́стривать" больных, учитывая, что в английском языке и в иврите базой языка, начальной формой слова является глагол, а раз есть имя существительное, значит, ему должен предшествовать глагол), например, проверка зондов и катетеров больного, измерение и запись результатов измерений многочисленных параметров состояния больного, проверка операционных ран на кровотечение и воспаление и проч., при необходимости выдача обезболивающих средств в пределах разрешенного медсестре, вызов врача при ухудшении состояния больного или в случае возникновения неясных или нестандартных ситуаций. Так как медсестра в смене обслуживает достаточно много больных и именно их высокопрофессионально обслуживает только в этой смене, то реального эмоционального контакта с больным не возникает, (смены весьма загруженные и внешне-напряженные, но у опытной медсестры они уже не вызывают внутреннего нервного напряжения), но все-таки контакт с больным заметно отличается от контакта с клиентом компании мобильной связи, поэтому мы выделили такие специальности в отдельную группу. Все сказанное касается и части инженеров, особенно инженеров низового звена в больших и в силу этого бюрократизированных компаниях и учреждениях – работа высококвалифицированная, требующая академического образования, но все-таки заключающаяся в выполнении достаточно стандартных, давно отработанных действий, реально превратившихся в рутину и со стажем и опытом уже не требующих серьезного напряжения мышления даже при контакте с людьми, работа с практически отсутствующими нестандартными задачами и ситуациями.

Из-за такой рутинизации именно у опытных работников возникают ошибки по халатности. Например, в израильских больницах протокол приготовления медсестрой наркотического обезболивающего раствора для инфузии требует, чтобы не только приготовляющая раствор медсестра, но и **вторая** медсестра посмотрела в компьютере назначение врача, сравнила его с принятыми нормами лекарства и показателями пациента, присутствовала при приготовлении

раствора, наблюдая за взятием доз вещества, и затем подписала в компьютере правильность приготовления лекарства. На практике же часто вторая медсестра подписывает приготовление лекарства задним числом, не присутствуя при его приготовлении (доверяет!), а приготовляющая лекарство опытная медсестра, уверенная в себе, уже привычно расслабилась, тут не посмотрела, там не дочитала, здесь перепутала вещество или его количество (думая о своем, не включая голову в выполняемое действие) и жизнь больного оказалась в прямой опасности.

Как ни покажется странным, именно к такой ситуации примыкает ситуация "гарвардского опроса". Эта ситуация описана для весьма образованных людей, трудовая деятельность которых не подходит под классические условия возникновения выгорания – нет ни излишней, изматывающей нервной интенсивности, ни противоречия между трудовым вкладом и получаемым вознаграждением, ни иных причин, описанных как пусковые механизмы выгорания. Похоже, здесь, как и в других описываемых нами случаях можно говорить об особом виде выгорания – о "пассивном выгорании", об угасании жизненной энергии при невозможности наполнить жизнь смыслом, невозможности поставить перед собой цели жизни (чаще всего из-за отсутствия знания, понимания, что это необходимо для полноценной жизни), а работа, несмотря на ее высший профессионализм, перестала требовать напряженности мышления и перестала звать к творчеству и саморазвитию. Это именно то, состояние, которое Виктор Франкл называл экзистенциальным вакуумом, хотя в данном случае этот вакуум относится к видам работ и уровням образования, которые изначально трудно заподозрить в рутинизации рабочих действий. Итак, описание опроса в изложении В. Франкла: "Профессор Рольф фон Экартсберг провел исследование в Гарвардском университете, чтобы выяснить степень приспособленности к жизни его выпускников. Результаты показали, что из 100 человек, окончивших университет 20 лет назад, большая часть столкнулась с кризисом. Люди жаловались на ощущение бессмысленности и бессмысленности жизни, хотя они достигли значительного успеха на профессиональной стезе, в качестве адвокатов, врачей, хирургов ..., а также, как мы можем предположить, и в семейной жизни. Их захлестнул экзистенциальный вакуум" [Франкл В., 2015, с. 69].

Приведем цитату из повести И. Грековой (проф. Елены Сергеевны Вентцель) "За проходной", в которой журналист "на автомате" пишет статью о вечере, на котором он присутствовал, но при этом его мысли весьма далеки от выполняемого автоматического (высокопрофессионального, даже в определенной степени творческого) процесса: "На миг перед корреспондентом снова мелькнуло живое, малиновое, с яркими глазами, усталое лицо

человека за письменным столом, под странной обезьяной. Над этим стоило подумать, потом. К тому, что он делал сейчас, это не имело отношения. Он танцевал". Блестяще! Рутинное, автоматическое и при этом весьма сложное действие названо привычным "танцем" без приложения к процессу глубокой мысли.

Даже "на первый взгляд наименее рутинные профессии очень скоро позволяют человеку обходиться без помощи ума [из-за истощения принципиально новых случаев, которые могут встретиться в их практике и которые могут потребовать иных, кроме хорошо, до автоматизма, усвоенных, навыков и решений]. ... Этим-то и объясняется, что у нас так много людей, замечательных в своей специальности, но высшие духовные способности которых, незаметно для них самих, заржавели за недостатком упражнения, и которые, вне своих обязательных занятий, оказываются поразительно глупы" [Пэйо Ж., 2019, с. 315-316].

Позволим себе некоторое отступление в сторону именно в связи с последней приведенной нами цитатой Жюля Пейо.

Именно из-за преобладания в обществе людей с не критическим восприятием поступающей информации огромное влияние получила реклама, в общем-то только частично нацеленная на информирование населения о товарах, услугах и проч., которая имеет главный свой механизм – внушение и главной своей целью видит вынуждение человека сделать те или иные желательные рекламодателю действия. Внушение (лат. *suggestio* — суггестия) — психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит **некритическое** восприятие им убеждений и установок. Внушение основано на обращении к эмоционально-бессознательной сфере человека, носит вербальный характер, то есть, осуществляется только при помощи слов (добавим – также и статических (плакаты) и динамических (клипы) зрительных образов). Информация, предназначенная для внушения, должна быть краткой, но максимально насыщенной и иметь усиленный экспрессивный момент.

Однако, сегодня техники внушения столь существенно развились и расширились, захватили области принуждения населения к тем или иным действиям, запрет на которые не удастся ввести силовым (законодательным) путем, или к воздержанию от каких-то действий, что только скрупулезный анализ (чаще всего основанный на широких познаниях в области очередного внушения) может выявить и поставить вопросы, тщательно скрываемые "под шубой" массивной вроде бы "объясняющей" пропаганды и агитации. Особенно проблемным сегодня является внушение под видом разъяснений со стороны (нанятых, "купленных") специалистов, которые вроде бы дают подробные объяснения, но на самом деле уведат слушателей от наиболее

существенных вопросов, ответы на которые нежелательны заказчику, внушения или само появление этих вопросов, имеющих отрицательные для заказчика ответы или вообще не имеющих ответов, существенно необходимых для принятия взвешенного, информированного решения, может свести на нет все усилия внушения. А потому работа такой пропаганды ставит своей целью создать видимость информированного согласия или желания и увести слушателей от самой возможности узнать, что существуют вопросы, не освещенные в подаваемой им информации. Нельзя отрицать, что в такой пропагандистской кампании периодически участвуют и те специалисты, которые искренне разделяют пропагандируемые взгляды. Для организующих пропаганду такие специалисты являются ценной находкой, и их с удовольствием используют в качестве "полезных идиотов". Но истинной целью таких кампаний является не объяснение истины (которая слишком часто оказывается многозначной и необходимо разной для разных людей), а обслуживание интересов тех, кто заказывает и организует такие кампании. Понятно, что никто не брезгует ни созданием (ложного по сути) впечатления (в том числе с массивным использованием административного давления) об обязательном выполнении требуемых действий, ни легитимацией, затыканием ртов, непредоставлением трибуны выступлений, а то и прямым подавлением людей, ставящих вопросы, (а иногда и дающих на них ответы) столь тщательно скрываемые заказчиками, внушения. При не критическом (или ослабленно-критическом) мышлении массы населения такие действия в большинстве случаев приводят к успеху.

4. Цитаты о состоянии экзистенциального вакуума

"Как известно, в проектировании жизненной перспективы субъекта труда ведущее место занимают определение целей, функций и качества труда, профессиональные знания, но в большей степени сформированность ценностей, идеалов личности профессионала. Во многом они детерминированы общественным опытом (Ананьев, 1967), целостностью личностной позиции, способностью человека к добродетельному поведению, сформированностью его духовных способностей (Эммонс, 2004; Seligman, 1975), осознанием смысла жизни. По мнению К. Обуховского, потребность смысла жизни есть свойство индивида, обуславливающее тот факт, что без возникновения в его жизнедеятельности таких ценностей, которые он признает или может признавать сообщающими смысл его жизни, он не может правильно функционировать (Обуховский, 1971) ...

По мнению А. В. Брушлинского, важнейшее из всех качеств человека – быть субъектом, творцом собственной истории, вершителем своего жизненного пути (Брушлинский, 1994), инициировать и осуществлять практическую

деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфически человеческой активности (творческой, нравственной) и добиваться необходимых результатов" [Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. (под ред.), 2011, с. 422].

Приведем длинную, но несколько сокращенную нами цитату из [Дружинин В.Н., 2010, глава Экзистенциальная философия как предпосылка «психологии жизни»], в которой Владимир Николаевич большей частью своими словами излагает взгляды Карла Ясперса: "Главная особенность современной эпохи состоит в том, что условием массового существования стало развитие техники, которая дает уверенность в обеспечении всем необходимым для жизни, но уменьшает удовольствие от этого, поскольку обеспеченность не ожидается с надеждой, а воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Возрастает ощущение недостатка по мере увеличения обеспеченности жизни... Внутренняя позиция человека характеризуется деловитостью: от него ждут не рассуждений, а знаний, умелых действий, не чувств, а ... ловкости обращения с вещами, на первый план выступает соответствие правилам. Индивид распадается на функции; он становится производной единицей; он должен успешно выполнять свои обязанности... Отдельный человек – не более чем случай из миллионов других случаев, так почему бы ему придавать значение своей деятельности... Деловитость требует простоты и понятности поведения и приводит к его всеобщей унификации. Другой признак современной ситуации – господство бюрократического аппарата. Человеку дают задачи, а он их должен быстро и эффективно решать. Соответственно значимо только то, что происходит в настоящем, а главное требование к человеку – уметь забывать. Личность лишается и своего прошлого, и своего будущего, а живет лишь настоящим, поскольку человек прикован к ближайшей задаче... Идеалом большинства становится карьера. Одни пробиваются вперед, напрягают последние силы, двигаясь к власти и славе, другие же удовлетворяются исполнением на работе рутинных обязанностей, а смыслом жизни становится досуг." Конец цитаты В.Н. Дружинина, подчеркивания наши – И.Д.

Необходимо заметить, что при интенсивной, но при этом рутинной работе (например, кассирша в супермаркете) человек настолько устает, что эта усталость существенно сокращает и так небольшое свободное время (за исключением сна, приема пищи, гигиены и других необходимых процедур), что досуга практически не остается, что резко увеличивает вероятность сползания в экзистенциальный вакуум, одним из следствий которого является депрессия.

Жюль Пэйю приводит цитату неназванного им автора из найденной нами книги "L'education bourgeoise" ("буржуазное образование" на фр. языке, книга Ж. Пэйю издана в 1913 году и сейчас

лишь переиздана): "Вращаясь в пустоте своих ежедневных бесплодных [в смысле продвижения квалификации, в смысле выходящего за рамки рутины мышления], он изо дня в день сам же содействует постепенному ослаблению своих способностей, своему отупению, но где, взамен этого, он обретает неизреченную усладу чувствовать себя свободным от необходимости думать, хотеть и действовать [так и хочется сослаться на "Шагреневую кожу" О. де Бальзака]. Опека регламентации ... придает его деятельности характер правильного движения часового механизма и избавляет его от почетного, но утомительного преимущества действовать и жить" [Пейо Ж., 2019, с. 17].

"Клиентами американских психотерапевтов и психоаналитиков часто становятся представители среднего и высшего классов, томящиеся скукой, жаждущие перемен и потерявшие смысл жизни. Повседневная деятельность и общение не несут новой информации, порождая психический вакуум: ощущение сенсорного голода и незаполненности времени" [Дружинин В.Н., 2010, глава ""Жизнь – трата времени"]].

"Профессиональное выгорание [и сползание в экзистенциальный вакуум от рутинности жизни – И.Д.] возникает, когда человек перестает чувствовать импульсы, соки своего реального Я, возникает великая тоска ощутить себя живым человеком. Он переживает насилие над собой. Когда демонстрация [внешней роли в жизни] становится основной формой реализации, то личность застывает, теряет жизненность, эмоциональность, человеческому сознанию становится скучно и грустно в этом теле и в этом образе жизни, человек теряет простор и перспективу, а идти по коридору [налагаемых обществом] ограничений становится проклятием" [Козлов В.В., 2017, с. 53].

"Сознание засыпает и перестает чувствовать свои творческие возможности, если в жизни не появляются новые переменные, если не возникает новых содержаний, не ставятся новые задачи. ... Главное – не вводить переменные той сложности, с которой индивид не может справиться" [Козлов В.В., 2017, с. 64].

"Огромное количество людей живет, вовсе отрицая проблему смысла жизни, утверждая свое понимание в универсальном девизе: "Я не дурак – я об этом не думаю"" [Козлов В.В., 2017, с. 56].

"Что заглядывать далече?!

Циркуляр

сиди

и жди.

– Нам, мол,

с вами

думать неча,

если

думают вожди".

Служака (1928). В.В. Маяковский

„Безличность, безгласность, умственная лень и вследствие этого умственное бессилие —

вот болезни, которыми страдает наше общество.“ - Дмитрий Иванович Писарев русский публицист и литературный критик, революционный демократ, 1840 - 1868

„Мы все разные, и некоторые из нас не могут быть счастливы, просто выполняя рутинную работу.“ - Уолт Дисней американский художник-мультипликатор, кинорежиссёр, актёр, сценарист и продюсер, 1901 – 1966

"Если вы думаете, что приключения опасны, попробуйте рутину: это смертельно." – Альберт Эйнштейн, физик, 1879 – 1955.

5. Внешние (экзогенные) факторы сползания в состояние экзистенциального вакуума

Отметим, что внешние факторы "выгорания рутиной", сползания в состояние экзистенциального вакуума как по отношению к личности человека, так и, чаще всего, по отношению к личной жизни являются основными. "Человек для трудов рожден" – книга Иова из Ветхого Завета, стих 5:7. На работе мы проводим существенное время жизни (более 10-ти часов с поездками, а зачастую и 12 часов. За вычетом времени сна, гигиенических процедур, принятия пищи нам остается совсем мало времени на все вне рабочие занятости – семья, хобби и проч.) и должны максимальную реализацию получать там. Да и давно известно, что основная часть развития человека во взрослом возрасте, существенное наполнение его жизни, необходимые для нормального функционирования человека социальные взаимодействия происходят на работе и в связи с работой. Именно поэтому проблемы на работе, тип рабочих операций являются определяющими в возникновении процесса сползания в состояние экзистенциального вакуума.

Так как мы в обсуждении "выгорания от рутинизации" обильно и широко "пасемся" на полях классического описания и исследования эмоционального/профессионального/психического выгорания, в этой части мы в основном будем выборочно цитировать списки условий и признаков классического выгорания, которые прекрасно подойдут к описанию погружения в экзистенциальный вакуум по причине рутинизации рабочих процессов.

Эти причины и условия "выгорания от рутинизации" могут быть экзогенными (внешними) и эндогенными (внутренними). Сначала отметим экзогенные условия такого "выгорания".

Л.Н. Юрьева выделила причины, санкционирующие развития синдрома выгорания при "нормальном" (не дистрессовом) исполнении профессиональных обязанностей в рабочем коллективе (не будем здесь обсуждать ставшее весьма спорным само понятие коллектива, будем обозначать этим словом рабочую группу людей, совместно выполняющую рабочие действия). К таким причинам она относит:

"1. Директивный стиль общения и строгая иерархия [рабочих] отношений среди персонала

[демонстрируемая начальством заменяемость работника, что превращает его в безгласный функциональный "винтик машины"] ..., что влечет за собой подавление инициативы и возможности самореализации на работе, а также снижение самооценки персонала [даже при удовлетворительных личных отношениях работников разного иерархического уровня. Строгая иерархическая подчиненность работников в настоящее время характерна для большинства мест работы];

2. Отсутствие стимулов для личностного и профессионального роста, рутинизация профессиональной деятельности [когда профессиональная квалификация полностью соответствует должности, профессиональный рост не является необходимым и не ведет к следующим профессиональным ступеням, например, шофер грузовика, медсестра];

3. Отсутствие чувства влияния на рабочую ситуацию или контроля над ней." [Юрьева Л.Н., 2004, с. 147].

Оптимистичный взгляд Ж. Пэйо: "Нет такой профессии, наряду с которой не могла бы идти в самых широких размерах работа саморазвития... [не обязательно в пределах самой работы или даже в более широких пределах базовой специальности]" [Пейо Ж., 2019, с. 315] полностью противоречит п. 2 Л.Н. Юрьевой. Мы уже отмечали выше (в цитате из В.Н. Дружинина), что в продолжение мысли Ж. Пейо К. Ясперс отмечал еще в середине XX века, что когда на работе, даже требующей высокого образования и широкого опыта, человек даже отлично и высокопрофессионально выполняет привычные рутинные действия, но дальнейшее развитие в специальности потеряло смысл, центр тяжести интересов жизни переносится или на карьерное продвижение, или на интересы вне работы (хобби и проч.), или именно к отсутствию интересов, пассивности и жизненному "пассивному выгоранию".

Добавим частичный список профессиональных аспектов, провоцирующих "выгорание рутинной", хотя этот список приведен Л.С. Чутко и Н.В. Козина для классического эмоционального выгорания:

"Отсутствие или недостаток социальной поддержки в коллективе;

Невозможность влиять на принятие важных решений по работе;

Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность и др." [Чутко Л.С., Козина Н.В., 2013, с. 75].

6. Эндогенные (личностные) условия сползания в состояние экзистенциального вакуума

К эндогенным условиям "выгорания от рутинизации", погружения, сползания в экзистенциальный вакуум относится целый ряд особенностей личности человека. Ведь очевидно, что даже на самых рутинных работах далеко не все работники погружаются в экзистенциальный

вакуум, их личностям вполне подходят такие условия работы и жизни.

Мы в этом тексте не будем рассматривать, анализировать сами личностные особенности тех людей, которые склонны к "выгоранию рутинизацией", к сползанию в экзистенциальный вакуум, но только отметим наличие разных подходов к описанию и типизации личностей, причем в каждом подходе, в каждой классификации личностей можно найти типы личности и личные особенности людей в пределах типов, которые повышают вероятность "выгорания от рутинизации". И сделаем вывод о важности своевременной проверки личностных особенностей в вопросе выбора специальности, так как "рутинизирующимся" личностям лучше вовремя выбирать нерутинизирующие специальности и типы работ, хотя эти типы работ, как правило, связаны с высоким образованием, а именно "рутинизирующиеся" типы далеко не всегда склонны и способны к такому образованию. Но и для таких людей остаются пути своевременной активизации, актуализации, "энергизации" своей жизни, хотя для них вступить на такой путь – дело непростое и неочевидное.

Хотя одно личностное свойство, весьма способствующее сползанию в экзистенциальный вакуум, мы все-таки отметим – это склонность к эмоциональной ригидности.

Отсюда возникает столь неочевидная поначалу необходимость "логотерапии здоровых" для людей, еще не обратившихся (и, возможно, никогда в будущем не обращающихся) к подобным психотерапиям людей, но нуждающихся (без их самостоятельного осознания этого) в наполнении их жизнью смыслом и целями существования. Мы здесь не будем рассматривать необходимую заинтересованность общества в агрессивной "логотерапии здоровых", направленной на определенные типы людей, находящихся в процессе "выгорания рутинной" или просто по самым разным причинам оказавшихся в состоянии экзистенциального вакуума и не знающих, что из этого состояния есть выход.

Кроме этого мы показали, что само по себе даже высшее образование еще далеко от гарантий выполнения нерутинизирующей работы и от сползания в экзистенциальный вакуум.

Подходов к рассмотрению этих эндогенных условий сползания в экзистенциальный вакуум столь много и моделей описания человека, среди которых нужно выбирать тех, кто по своей психологической природе склонен к такому сползанию, уже трудно пересчитать, то мы только наметим пути такого описания личности, не раскрывая содержание ни одного подхода.

Наверное, первым из таких подходов можно считать рассмотрение саморегуляции и самоорганизации, восходящее к И.П. Павлову и Л.С. Выготскому и развитое в дальнейшем П.К. Анохиным и Б.В. Зейгарник.

К таким подходам можно отнести многочисленные классификации жизненного стиля, в частности, "отражающие методологические принципы, заложенные в концепции А. Адлера" [Орел В.Е., 2005, параграф 1.3.2 Индивидуальные факторы возникновения синдрома выгорания] (ему принадлежит первая такая классификация, за которой последовали классификации Г. Мозак, Ф. Торна и многие другие).

Другим таким подходом является типология психофизиологической конституции человека (сначала по Э. Кречмеру, далее – в соответствии с разветвленным развитием этого подхода).

Можно еще назвать шесть типов личности, реагирующих на стресс (по Мельник Ю. Управление стрессами // Управление персоналом, 2000, №3).

Еще одним широким набором путей такого анализа являются многочисленные модели психологии личности, различающиеся базовым подходом к классификации типов личности. Сюда можно отнести ограниченные (полусные) одномерные модели личности ("объектная" модель личности в ортодоксальном и близких к нему психоаналитических подходах, "субъектная" модель личности в классической гуманистической психологии и еще целый ряд моделей), односторонне-целостные модели личности, также представленные спектром моделей внутри данного подхода, двусторонние ситуативно-целостные двухмерные модели личности – можно еще долго продолжать.

Сюда же можно отнести рассмотрение различных акцентуаций характера, рассмотрение, которое начал К. Леонгард и продолжил А.Е. Личко. Есть определенная классификация акцентуаций характера и в работах А.А. Реана.

Список различных подходов к классификациям личностных характеристик и эндогенных особенностей и способов реагирования личности на окружающие события можно было бы продолжить.

7. Некоторые симптомы входа в "выгорание рутиной", сползания в экзистенциальный вакуум

И опять для описания набора симптомов (не претендующего на полноту) мы опять выборочно воспользуемся источниками, описывающими "классическое выгорание" для описания симптоматики "выгорания рутинизацией", сползания в экзистенциальный вакуум.

"Физические симптомы:

- Усталость, физическое утомление, истощение [физических и моральных сил];
- Плохое общее состояние здоровья, [проявление как ипохондрии, так и реальных соматических болезней];
- [Сон и отдых, не возвращающие бодрость и ощущение того, что хорошо отдохнул и наполнился силами];

Эмоциональные симптомы:

- Недостаток эмоций;
 - Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни;
 - Ощущение беспомощности и безнадежности;
 - Раздражительность;
 - ["Снижение мотивации к работе;
 - Снижение уровня энтузиазма;
 - Чувство невостребованности;
 - Резко возрастающая неудовлетворенность работой"] [Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2009, Глава 1, параграф "Синдром выгорания как следствие ..."]];
 - Ослабление стандартов выполнения работы]
 - Депрессия [собственно, это уже не симптом прогрессирующего сползания в эмоциональный вакуум, а итог такого сползания];
 - Потеря идеалов, надежд и профессиональных перспектив;
 - Поведенческие симптомы:
 - Во время работы появляются усталость и желание отдохнуть;
 - Безразличие к еде;
 - [Безразличие к работе и даже к порицаниям];
 - Интеллектуальное состояние:
 - Падение интереса к новым подходам к работе, к альтернативным возможностям решения проблем, предпочтение шаблонов в решении рабочих и личных проблем, формальное выполнение работы;
 - Безразличие к новшествам;
 - ["неспособность принимать решения, [избегание принятия решений]" [Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2009, Глава 1, параграф "Синдром выгорания как следствие ..."]];
 - Скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
 - Малое участие или отказ в участии развивающих или образовательных программах;
 - ["Разочарование, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальное отчаяние, безысходность" [Чутко Л.С., Козина Н.В., 2013, с.23]
 - "Прогрессирующее снижение инициативы" [Шамис В.А., 2016]].
 - ["Ослабление стандартов выполнения работы]
 - Социальные симптомы:
 - Низкая социальная активность;
 - Падение интереса к досугу, увлечениям;
 - Сокращение социальных контактов;
 - Ощущение [социальной] изоляции и отсутствия поддержки как на работе, так и в семье;" [Молокоедов А.В. и др., 2018, параграф 2 "Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания" с нашими (И.Д.) дополнениями в квадратных скобках].
- Отметим еще один эндогенный симптом процесса сползания в экзистенциальный вакуум. "В

случае, когда у сотрудников возникает чувство, что именно фирма не дает им шансов на успех, они принимают решение о "внутреннем увольнении". ... Люди отказываются от мысли, что благодаря своей работе они могут что-то изменить в этой жизни. ... По этой причине случаи ведения двойной жизни не являются редкостью. С одной стороны, это спасает [весьма частично] от появления симптомов выгорания [которые в данном случае совпадают с симптомами "выгорания рутинной"], но с другой стороны, это нечестный компромисс, который ведет к существенному ухудшению качества жизни. Ни один человек не сможет долго жить с мыслью о том, что очень много времени тратится впустую" [Грабе М., 2008, с. 24-26]. Заметим, что такое "внутреннее увольнение" возможно далеко не на всех работах. Ни медсестра в больнице, ни кассирша в супермаркете так "внутренне уволиться" принципиально не могут и продолжат рутинную, но очень занятую жизнь на работе.

8. Пути выхода из ситуации сползания или уже из ситуации нахождения человека в условиях экзистенциального вакуума

Важнейшей задачей изучения путей и причин "выгорания от рутинизации", путей погружения, сползания человека в экзистенциальный вакуум является нахождение путей излечения, извлечения человека из ситуации депрессии и апатии, наступивших вследствие такого сползания. Целью лечения должно являться повышение витальности, возвращение приемлемого уровня жизненной силы и активности, повышение эмоциональности.

А.В. Молокоедов с соавторами отмечает: "несмотря на недостаточность данных о природе синдрома хронической усталости и природе эмоционального выгорания, эффективность лечения достигается лишь за счет использования комбинаторных методов. [По данным зарубежных исследований] пациенты, которых пытались лечить исключительно медикаментозными методами или методами физиотерапии, не показывали признаков улучшения самочувствия, в то время как группа, в которой применялась когнитивно-поведенческая терапия, показывала серьезные сдвиги в сторону выздоровления – 22% испытуемых из этой группы излечились от данного синдрома" [Молокоедов А.В. и др., 2018, параграф 4 Взаимосвязь хронического стресса ... Заметим, что 22% успеха – лучше, чем 7% на медикаментах, но все еще весьма не густо – И.Д.].

Способы преграждения путей сползания в экзистенциальный вакуум, которые может (и должен) использовать сам человек, не дожидаясь, что внешние условия изменятся (с его помощью или, чаще, без его активного вмешательства) мы опять возьмем из литературы по классическому выгоранию, выбрав из длинных списков те пути, которые подходят для предотвращения "выгорания рутинной":

- "Наличие других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;

- Внесение разнообразия в свою деятельность;

- Поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания [и физического состояния];

- Сознательная открытость новому опыту;

- Чтение художественной литературы [желательно, хорошей литературы];

- Хобби, доставляющее удовольствие." [Молокоедов и др., 2018, параграф 3 Подходы к диагностике и профилактике эмоционального выгорания].

Отметим, что приведенный набор путей является необходимым, но далеко недостаточным.

Конечно, нельзя отрицать и необходимость действий, предотвращающих как классическое выгорание, так и "выгорание рутинной", со стороны администрации. В частности, "акцент руководителей должен быть сделан на том, чтобы структурировать работу и организовать рабочие места [рабочие обязанности] так, чтобы дело стало более значимым для исполнителей" [Молокоедов и др., 2018, там же].

Один из выходов с относительно редкой возможностью реализации – смена работа (переход на работу, требующую аналогичного, но по другой специальности, более низкого или даже более высокого уровня образования, смена специальности (получением второго высшего, переподготовки на базе имеющегося образования или те или иные профессиональные курсы). "Если работа дает человеку возможность проявить свою креативность [если она изначально существует в параметрах личностного типа человека] и реализовать себя, то она станет важной смысловой составляющей жизни и будет способствовать его оздоровлению. Это касается и работы на общественных началах" [Грабе М., 2008, с. 50, подчеркивание наше – И.Д.].

И все-таки наиболее полное представление о путях выхода из состояния депрессии, апатии, экзистенциального вакуума мы находим в трудах Виктора Франкла, например, среди многих его книг, в книге [Франкл В., 2015]. Основная мысль В. Франкла – жизнь должна быть глубоко осмысленной и иметь глобальные цели. В. Франкл обращает внимание, что жизнь должна быть эмоционально напряженной и энергичной. Мы не будем здесь раскрывать многочисленные стороны как его учения, так и учений его последователей. Во-первых, эти учения подробно развиты в обильной литературе (только на русском языке вышло не менее 17 книг самого В. Франкла, многочисленные книги его ученика и последователя Альфрида Лэнгле, который существенно развил мысли В. Франкла). Во-вторых, и мы тоже постарались внести свой вклад как в коррекцию и в "осовременивание" (хотя Виктор Франкл умер недавно, в 1997 году) базовых столпов логотерапии В. Франкла в статье [Дацковский И., 2020 А], так и в расшифровку, в развитие в конкретизацию взглядов на то, как именно необходимо строить активную, наполненную,

осмысленную жизнь, освещаемую глобальными целями жизни в статье о тетраде активной жизни, полной высокого смысла [Дацковский И., 2020 Б].

9. Заключение

Итак, мы показали, что хорошо изученное к настоящему времени и продолжающее находиться в процессе интенсивного изучения выгорание, или как мы часто его называем в настоящем тексте, "классическое выгорание" с одной стороны, и его казалось бы антипод – рутинная работа, рутинная жизнь и ее тенденция у части людей к скатыванию в депрессию имеют много общего. Эти два внешне противоположных по своим исходным причинам процесса – один из них, возникающий от излишней активности, которую в какой-то период далее не может выдерживать нервная система человека, и другой, нервно-пассивный, рутинный, когда нервная система человека также не может выдерживать такую жизнь, имеют удивительно много общего. Общего и по обстановке (в первую очередь рабочей обстановке), в которой эти два процесса развиваются, по внешним аспектам прогресса в развитии такого состояния (но психологического регресса для конкретного человека, попавшего в поток этого процесса), общего по симптоматике, проявляемой человеком в этом процессе, общего по внешне-конечному результату. Они имеют даже много общего по рекомендованным путям выхода из этого состояния.

Но все-таки они весьма различны по прогнозу выхода из этого состояния экзистенциального вакуума. Мы полагаем, что прогноз выхода из депрессии, безразличия, апатии для людей, упавших в это состояние по причине "классического выгорания" гораздо благоприятнее прогноза "выгоревших рутинной". Ведь "классически" выгоревшие люди имеют опустошенные "баки энергии" (психологической и, как следствие, физической энергии), изначально встроенные в них и существенно увеличившие свой "объем" активной жизнью и деятельностью этих людей. Эти "баки" велики по объему и знают наполненное в прошлом состояние.

В противоположность им люди "выгоревшие" рутинной имеют гораздо меньшие по объему "баки энергии" и, хотя они тоже опустели, они тоже были "полны" энергией, но этой энергии, доверху заполнявшей "баки" изначально, в самом начале процесса "выгорания рутинной", было гораздо меньше. И, как показал упомянутый выше "гарвардский опрос", вероятность "НЕвыгорания рутинной" только коррелирует (положительно) с уровнем образования, но не образует функциональной зависимости, как, впрочем, и "профанная жизнь тварного стада", выполнение рутинных обязанностей не является приговором к сползанию в экзистенциальный вакуум, в депрессию, в апатию.

А так как можно предположить, что чаще всего процессом лечения можно вернуть только определенный процент, определенную долю

(иногда немалую, но все-таки долю) наполнения этих виртуальных "энергетических баков", то положение людей, выгоревших "классическим выгоранием" будет гораздо предпочтительнее тех несчастных, которые выгорели "выгоранием рутинным". Однако, следует предположить, что истинной целью лечебно-психологической помощи таким людям для получения устойчивого результата будет попытка поднять их выше того уровня энергетичности, на котором они находились в начале процесса сползания в экзистенциальный вакуум, постараться вывести их из "профанной жизни тварного стада", раз находение в этом типе жизни уже однажды сбросило этих людей в состояние выгорания.

Поэтому одной из неочевидных задач психологического (психотерапевтического, медикаментозного) лечения людей, выгоревших "рутинным выгоранием" является не только максимальный возврат в наполненности их "энергетических баков", но и попытки показать захватывающие прелести активной, наполненной (невольная тавтология!) жизни, помочь им войти в такую жизнь, то есть, увеличить объем "баков", чтобы они могли "вместить" больше энергии, чем было в них изначально, и наполнить их жизненной (витальной) энергией.

Тяжелая, но благородная цель.

Литература:

Примечание: в тех источниках, к которым мы имели доступ в их типографской форме, мы при цитировании указываем номер страницы цитаты. В тех же источниках, которые были нами получены в интернет-формате, сделанном с типографского или электронного источника (например, куплены в интернет-магазине "Литрес" или заимствованы из бесплатной электронной библиотеки RoyalLib.ru URL: https://royallib.com/book/frankl_viktor/ и из других интернет-источников), а потому имеют несовпадающую с типографским оригиналом нумерацию страниц, мы стараемся привести адрес цитаты в виде ссылки на статью, главу, параграф и т. д. В некоторых интернетовских источниках не удалось найти дату выпуска книги. Тогда, исключительно в целях упорядочивания списка литературы по годам выпуска, мы годом выпуска условно записали дату нашего обращения к источнику.

1. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2008, 96 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: "Питер", 2009.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. СПб.: "Питер", 2010. - 156 с.
4. Дацковский И. "А" Необходимая коррекция базовых столпов логотерапии В. Франкла // East European Science Journal (Восточно-Европейский научный журнал) #10 (62). 2020, Part 9, с. 10-23. URL: <https://eesa-journal.com/wp->

content/uploads/EESA_10_62_oct_2020_part_9.pdf
(дата обращения 20.11.2020).

5. Дацковский И. "Б" Тетрада смысла в логотерапии В. Франкла // East European Science Journal (Восточно-Европейский научный журнал) #11 (63). 2020, Part 7, с. 4-16. URL: <https://archive.eesa-journal.com/index.php/eesa/issue/view/7/7> (дата обращения 24.12.2020).

6. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. (редакторы) Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2011, 512 с.

7. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017, 184 с.

8. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. Изд-во "Теревинф", 2011, перевод на русский язык изд-во "Генезис", 2014.

9. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. ООО "Левь", 2018.

10. Орел В.Е. Синдром психологического выгорания личности. Ярославль, "Когито- Центр", 2005

11. Пэйо Ж. Воспитание воли. Харьков, "Литера нова", 2019, 370 с (переиздание книги 1913 года, СПб.; Издание Ф. Павленкова).

12. Франкл В. Воля к смыслу. М., Изд-во ИОИ, 2015, 144 с.

13. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МЕДпрессинформ, 2013, 256 с.

14. Шамис В.А. Особенности эмоционального выгорания персонала организации // Лидерство и менеджмент, 2016, Т. 3, № 2, с. 101-112.

15. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Киев, Изд-во Сфера, 2004, 272 с.

УДК: 159.9.075

ГРНТІ: 15.21.45

Чечко І.І.

*Інститут підготовки кадрів
Державної служби зайнятості України*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, СПРЯМОВАНИЙ НА КОРЕКЦІЮ ТИПУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Анотація. Стаття присвячена теоретико-методологічному вивченню феномену професійного самовизначення в підлітковому віці та емпіричному тестуванню розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для підвищення та розвитку особистісних характеристик, які на нього впливають.

Метою дослідження було перевірити ефективність розробленого тренінгу, який проводився у три етапи. На констатуючому етапі були визначені групи старшокласників за типами актуального професійного самовизначення та показники, які впливають на нього – стерсостійкість, схильність до новизни та системна рефлексія. На етапі формування тренінг проводився з двома групами підлітків, кожна з яких включала 15 учасників. На контрольному етапі була перевірена різниця між значущими показниками професійного самовизначення до та після тренінгу.

Результати формуючого етапу дослідження свідчать про ефективність реалізованої програми соціально-психологічного тренінгу для підлітків. Порівняльний аналіз показників першого та другого розділів підтвердив позитивні зміни в експериментальній групі після тренінгу.

Аннотация. Статья посвящена теоретико-методологическому изучению феномена профессионального самоопределения в подростковом возрасте и эмпирическом тестировании разработанной программы социально-психологического тренинга для повышения и развития личностных характеристик, которые на него влияют.

Целью исследования было проверить эффективность разработанного тренинга, который проводился в три этапа. На констатирующем этапе были определены группы старшеклассников по типам актуального профессионального самоопределения и показатели, которые влияют на него - стрессоустойчивость, склонность к новизне и системная рефлексия. На этапе формирующего эксперимента тренинг проводился с двумя группами подростков, каждая из которых включала 15 участников. На контрольном этапе была проверена разница между значимыми показателями профессионального самоопределения до и после тренинга.

Результаты формирующего этапа исследования свидетельствуют об эффективности реализуемой программы социально-психологического тренинга для подростков. Сравнительный анализ показателей первого и второго срезов подтвердил положительные изменения в экспериментальной группе после тренинга.

Abstract. The article is devoted to the theoretical and methodological study of the phenomenon of professional self-determination in adolescence and empirical testing of the developed program of socio-psychological training to improve and develop personal characteristics that affect it.