

Кыбыраева М.О.

ЭМОЦИОНАЛДЫК СОЛГУНДОО СИНДРОМУН АЛДЫН АЛУУ

Кыбыраева М.О.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

М.О. Kybyraeva

PREVENTIVE MEASURES OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME

УДК: 159.9 (075.8)

Бул макалада эмоционалдык солгундоо синдромуна чалдыгуунун негизги аспекти, анын белгилери, ошондой эле эмоционалдык солгундоо шдетинен арылуунун жолдору чагылдырылат.

Негизги сөздөр: эмоция, синдром, аспект, симптом, астенизация, стресс, ден соолук.

В данной статье описываются аспекты, симптомы эмоционального выгорания педагога, а также способы недопущения данного синдрома и основные подходы к работе с эмоциональным выгоранием.

Ключевые слова: эмоция, синдром, выгорание, аспекты, симптомы, саморегуляция, астенизация, стресс, улыбка, здоровье.

This article discusses the symptoms of emotional burnout of the teacher and ways to prevent this syndrome and the main approaches to dealing with emotional burnout.

Key words: emotion, a syndrome, burnout, aspects, symptoms, self-regulation, asthenia, stress, smile, health.

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне профессионального стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Первыми на явление эмоционального выгорания обратили внимание американские психологи, когда в США в 60-х гг. XX в. начали появляться социальные службы помощи безработным, инвалидам, женам алкоголиков, людям, пережившим насилие, ветеранам вьетнамской войны и т. д. От сотрудников требовалось выслушать посетителя, посочувствовать, помочь советом, оказать моральную поддержку. Были проведены исследования, после чего ученые заявили о существовании профессионального истощения, или «стресса общения».

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х.Фрейденбергом в 1974 году [1].

В настоящее время различными авторами по-разному трактуется синдром эмоционального выгорания. Например, отечественный ученый В.В.Бойко определяет синдром эмоционального выгорания как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме исключения эмоций (понижение энергетика) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия; также расширение сферы отрицательных, негативных эмоций и уменьшение положительных эмоций» [2]. Н.В.Гришиной выгорание рассматривается как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуж-

дается в экзистенциальном уровне описания. [3]. Так как развитие эмоционального выгорания не ограничивается только лишь профессиональной сферой, а проявляется в разных ситуациях жизнедеятельности и болезненное разочарование в работе, как способе обретения смысла, окрашивает всю жизненную ситуацию человека.

Несмотря на то, что проблема эмоционального выгорания, став предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века, благодаря многочисленным исследованиям зарубежных ученых (М. Burish, Н. Fredenberger, R. Golembiewsky, M. Leiter, Т. Marek, Maslach, А. Pines, W. Schaufeli и др.), не потеряла своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров. Только за последнее десятилетие опубликовано свыше 1500 статей, посвященных исследованию различных аспектов феномена выгорания. Изучение данного феномена затем распространилось и на другие страны такие, как Канада, Голландия, Польша, Германия, Израиль, Китай и т. д. Последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к проблеме выгорания со стороны российских ученых и психологов из стран СНГ (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, М.А. Воробьева, Н.В. Гришина, Е.В. Орел, А.А. Рукавишников, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк и др.). Однако в контексте кыргызской психологической науки синдром эмоционального выгорания как динамический процесс, развивающийся во времени и имеющий определенные фазы или стадии, мало изучен. Очень мало работ, посвященных профилактике эмоционального выгорания, хотя данная проблема и у нас стоит очень остро.

Рассмотрим личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Данная характеристика в зарубежной психологии определяется, как способность личности быть высоко активной каждый день, осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода изменения. Практически все авторы отмечают, что выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Люди с высокой степенью данной характеристики имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений [4].

Другим популярным направлением исследований является выявление связи между выгоранием и индивидуальными стратегиями сопротивления

выгоранию. Высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу; и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания. Обнаружены и некоторые половые различия в использовании стратегий сопротивления выгоранию. Отмечается, что женщины продуктивнее, чем мужчины, используют стратегии избегания стрессовых ситуаций.

Обнаружена тесная связь между психическим выгоранием и локусом контроля, который традиционно подразделяется на внешний и внутренний. Люди с преобладанием внешнего локуса контроля склонны приписывать все происшедшее с ними или свои успехи случайным обстоятельством или деятельностью других людей, в то время как индивиды с внутренним локусом контроля считают свои достижения и все происшедшее с ними собственной заслугой, результатом своей активности, способностей или готовности к риску.

В ряде исследований обнаружена отрицательная корреляционная зависимость между компонентами выгорания и самооценкой. Низкая самооценка, хотя и предрасполагает к выгоранию, но сама может быть отражением факторов окружающей среды или даже отражением воздействия выгорания. Люди, предпочитающие бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем, более подвержены влиянию стрессовых факторов и, как отмечается в ряде работ, в большей степени – заболеваниям нейрогенной природы.

Самоактуализация – это процесс, который предполагает, что каждый раз, делая выбор, человек осуществляет его в пользу личностного роста. Последний предполагает удовлетворение все более «высоких» потребностей (по иерархии потребностей, состоящую из пяти ступеней). Такая работа требует, по мнению А. Маслоу, большого личного мужества и ответственности. «Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек самоактуализируется». Таким образом, самоактуализация возможна только в связи с напряженным процессом постепенного личностного роста.

Самоактуализирующийся человек – это человек в его лучшем виде, высоко оценивающий себя и живущий полной жизнью, способный также ценить других людей, положительно к ним относиться.

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса. Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти различные стороны личности. Недостаток этих систем состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же структуры личности, где есть «–» и «+» [5].

В системе Роберто Ассаджолли внутренние голоса были названы субличностью. Если личность – это человек, то субличность – это одна из частиц, из

которых складывается человеческая личность. Субличность складывается на основе каждого желания целостной личности. Число субличностей в каждом человеке достаточно велико. Есть субличности для тех ролей, которые мы играем в жизни: родитель, ребенок, начальник, подчиненный, учитель, ученик и т. д. У каждого человека есть большой набор субличностей, отличающийся от набора других людей. Надо уметь эти субличности идентифицировать [6].

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы [7].

Эмоциональные состояния скорее всего пойдут на убыль, если переключить внимание человека от причины гнева, печали или радости на их внешнее проявление – выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека всегда находятся во взаимосвязи, поэтому обладают способностью взаимовлияния.

Интерес к психическому выгоранию первоначально как проблеме социального характера, а затем и исследовательской, возник не случайно. Он обусловлен тем мощным отрицательным эффектом, который выгорание оказывает на профессиональную деятельность и особенности поведения профессионалов. Его последствия явно и отчетливо ощущаются в профессиях типа человек-человек – воспитатели, учителя, медицинский персонал, социальные работники, работники правоохранительных органов, психологи и т. д., основной предмет труда которых заключался в оказании помощи людям и решении их проблем.

Таким образом, синдром сгорания – это сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще [8]. Существуют различные мнения относительно причин возникновения выгорания и самих симптомов эмоционального сгорания. Исследователи сходятся во мнении о том, что главный источник выгорания – это взаимодействие с людьми.

Синдром эмоционального сгорания формируется постепенно, поэтапно и для каждого этапа характерны определенные признаки. Несмотря на схожесть эффектов сгорания и профессиональных стрессов, не следует отождествлять их. Синдром «эмоционального сгорания» скорее является не разновидностью стресса, а следствием влияния

комплекса стрессовых факторов, как внешних, так и внутренних в системе личных и деловых отношений.

Специалист, профессионал в процессе своей работы не замечает того, что он подвергается психологическому воздействию, приводящему в итоге к эмоциональному истощению его как личности. Своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности.

И сегодня выработка взвешенного и научно обоснованного подхода к проблеме профилактики эмоционального выгорания является одной из значимых направлений нашей работы.

Литература:

1. Freudenberger H. North G. (1992): Burn-out bei Frauen. Frankfurt, 2°.

1. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении/В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – с.5

2. Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. – СПб., 1997, с.143-156.

3. Водопьянова Н.Е., Страченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008, с.336.

4. Орёл В.Е. Структурно-функциональная организация генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих.наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. 449 с. : 71 05-19/58, с.449.

5. Воробейчик Я.Н., Минкович М.Я. Самоучитель по психотерапевтической помощи (как помочь себе, детьми близким). Одесса, 2006, с.36.

6. Льюин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001 ил. (Серия «Мастера психологии»), с.752.

7. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие – Красноярск, 2013. С.62.

Рецензент: к.пед.н. Конурбаев Т.А.