

Феномена эмоционального выгорания: теоретический аспект

Петрова Мария Евгеньевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются подходы отечественных и зарубежных ученых к пониманию феномена «эмоциональное выгорание». Характеризуются различные симптомы, стадии эмоционального выгорания личности в ее профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, профессиональная деформация, синдром, модель, стадии, феномен.

Theoretical approaches to the study of the phenomenon of emotional burnout: theoretical aspect

Petrova Mariya Evgen'evna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Abstract

This article discusses the approaches of domestic and foreign scientists to understanding the phenomenon of "emotional burnout". Various symptoms, stages of emotional burnout of a person in her professional activity are characterized.

Keywords: emotional burnout, emotional exhaustion, professional deformation, syndrome, model, stages, phenomenon.

Жизнь современного общества складывается таким образом, что порой к профессиональной деятельности человек предъявляется множество порой не обоснованных требований. Данные требования негативно сказывается на его физическом и эмоциональном состоянии, что приводит к возникновению синдрома «эмоционального выгорания». В связи с этим целью исследования является теоретический анализ подходов к изучению феномена эмоционального выгорания.

В зарубежной и отечественной психологической науке изучением синдрома эмоционального выгорания занимались такие ученые: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.П. Ильин, К. Кондо, К. Маслач, Б. Перлман, Е.Л. Старченкова, Т.В. Форманюк и др. Согласно исследованиям специалистов, в возникновении и развитии факторов эмоционального выгорания особое место занимают индивидуально-психологические особенности личности.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональным выгоранием можно считать многокомпонентный синдром, проявляющийся истощением физического и психического состояния, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений, которые вызваны интенсивным социальным взаимодействием при работе с людьми, сопровождающееся когнитивной сложностью и эмоциональной насыщенностью [1].

Первоначально термин «эмоциональное выгорание» рассматривался в зарубежной литературе и рассматривался как аспект профессиональной деформации, обуславливающий состояние истощения и изнеможения, с ощущением собственной бесполезности.

В 1974 году Х. Дж. Фройденбергер ввел понятие «burnout». По мнению учёного, выгорание характеризует психологическое состояние здоровых людей, находящихся в активном и тесном контакте с пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании им профессиональной помощи [2].

В 1978 году Кристиной Маслач были определены три категории симптомов выгорания: психологические, поведенческие и физические. В дальнейшем, под эмоциональным выгоранием, К. Маслач понимает синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, возникающий среди специалистов, которые занимаются различными видами помогающих профессий [2].

Эмоциональное выгорание, с точки зрения А. Пайнз, является результатом неудачного поиска смысла жизни, способствует отграничению его от таких родственных понятий, как депрессия, отчуждение, стресс [2].

В конце XX века началось исследование феномена «эмоциональное выгорание» в отечественной психологии. В трудах В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Л. Китаева-Смык, В.Е. Орла, Н.Н. Скугаревской, О.С. Старченковой, Т.В. Форманюк и других ученых раскрывается данное понятие. Так, М.В. Борисова, В.Е. Орел и Т.В. Форманюк «эмоциональное выгорание» рассматривали в контексте проблем профессиональной деформации личности и профессионального стресса в профессиях системы «человек – человек» [2]. Н.Е. Водопьянова и О.С. Старченкова изучают данный феномен как результат рабочих долговременных стрессов межличностного взаимодействия в профессиональной сфере [3]. На сегодняшний день эмоциональное выгорание изучается как самостоятельный феномен, не сопоставляемый с прочими состояниями, встречающиеся в профессиональной деятельности (синдром хронической усталости, депрессия, стресс и др.).

Учеными с разных позиций рассматриваются стадии развития эмоционального выгорания, и как следствие, до сих пор не существует общей единой модели, принятой в научном сообществе. Однако в работах многих авторов, занимающихся изучением «эмоционального выгорания», прослеживается единая нить природы данного феномена, последовательность формирования и проявления его стадий и симптомов.

По мнению К. Маслач и С. Джексон, эмоциональное выгорание представляет собой трехфакторную модель, которую составляют эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Рассмотрим каждую составляющую. Редукция – это переживание собственной несостоятельности проявляется в том, что сотрудник постоянно чувствует собственную несостоятельность, страдает от недостатка успеха и признания, страдает от потери контроля над ситуацией и чрезмерности предъявляемых к нему требований. Дегуманизация или деперсонализация проявляется в процессе общения с коллегами или пациентами, как раздражительность, грубость, циничность, появляется чувство вины, человек выбирает автоматическое «функционирование» и всячески избегает нагрузок. Эмоциональное истощение оценивается как проявление депрессии. В этом случае состояние работников характеризуется постоянной усталостью, переходящей в хроническую, усиление подверженности болезням, расстройство сна, пониженное настроение [4].

В своих исследованиях Б. Перлман и Е. А. Хартман выделяют четыре стадии эмоционального выгорания. Раскроем каждую стадию.

Первая стадия – напряженность, которая связана с дополнительными усилиями по адаптации к предъявляемым рабочим требованиям. Два типа развития ситуации могут выступать причинами напряженности в работе: несоответствие рабочего процесса потребностям специалиста либо его ожиданиям и несоответствие работника профессиональным и статусно-ролевым требованиям. Противоречия между профессиональной средой и специалистом, работающим в ней, создают указанные несоответствия, что детерминирует процесс эмоционального выгорания.

Ко второй стадии относятся переживания стресса и появление сильных отрицательных эмоций. Соответствующих переживаний могут не вызывать большинство стрессовых ситуации, так как в рабочей ситуации происходит конструктивное оценивание осознаваемых требований и своих возможностей. От статусно-ролевых и организационных переменных, от ресурсов личности зависит переход от первой стадии эмоционального выгорания ко второй.

Третья стадия считается проявлением в индивидуальных вариациях трех видов реакций на стресс – поведенческие, аффективно-когнитивные и физиологические реакции.

Многогранным переживанием психологического стресса характеризуется четвертая стадия, которая определяется как синдром эмоционального выгорания и проявляется в виде эмоционального и физического истощения на фоне переживания психологического или физического дискомфорта и субъективного неблагополучия в профессиональной реализации [5].

Как отмечает С.П. Безносков, синдром эмоционального выгорания проходит определенный путь, который начинается с возникновения значительных энергетических затрат специалиста, связанных с чувством усталости, сменяется разочарованием, пониженным интересом к

выполняемой работе, до общей неудовлетворенности жизнью и профессиональной деятельностью [6].

Опасность синдрома эмоционального выгорания, как пишет Н.В. Самоукина, заключается в проявлении конечного результата процесса «сгорания дотла». Данный процесс, по мнению автора, сопровождается неуверенностью в себе и своих силах, порой, неудовлетворенностью жизнью в целом. Чаще всего «выгорающие» люди пытаются с большим усердием найти подтверждение смысла своей жизни и самоактуализироваться в работе. Перегрузки на работе и невозможность личности избавиться от них приводит к накоплению стрессов, которые способствуют истощению жизненных сил и энергии человека [7].

По утверждениям В. В. Бойко, выгорание является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций из психотравмирующей ситуации. Как отмечает автор, синдром эмоционального выгорания проявляется в:

- негативном самовосприятии в профессиональном плане, а именно недостаток чувства профессионального мастерства;
- дегуманизации (к своим коллегам и клиентам специалист относится негативно);
- в чувстве изнеможения, эмоционального истощения и безразличия (специалист не отдается работе так, как это было раньше) [1].

Обобщая вышесказанное, отметим, что, несмотря на различные подходы в изучении понятия «эмоциональное выгорание», в отечественной и зарубежной психологии до сих пор нет единого определение данного термина, тем не менее, эмоциональное выгорание можно определить, как выработанные защитные модели поведения личности, включающие в себя нарушения эмоциональной сферы человека и детерминирующие негативные последствия в эффективности профессиональной деятельности и субъективной удовлетворенности работой и жизненной ситуацией в целом.

Библиографический список

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2009.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. №1. С. 34-42.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2014.
4. Куваева И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / Под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. Курск: Изд-во Куск. гос. ун-та, 2007. С. 85-88.
5. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди

выгорают и что можно против этого предпринять. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2010.

6. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2014.
7. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания. М.: МГУ, 2000.