

Понятие профессионального выгорания

Богбекова Дилноза Шоназаровна -заместитель начальника духовно-просветительской кадровой службы Хоремской области УВД по делам женщин, подполковник

Аннотация: В данной статье изложена информация о профессиональном стрессе и вызывающих его внешних и внутренних факторах, также про этапах развития профессионального стресса.

Ключевые слова: Профессиональное выгорание, синдром профессионального выгорания, стадия истощения, апатия, стрессоген, социальный статус, самооценка

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне постоянного стресса и ведет к истощению эмоциональных, личностных и энергетических ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания – самая опасная профессиональная болезнь типа профессий "человек-человек":

педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров всех уровней, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность тесно связана с общением.

Синдром профессионального выгорания возникает вследствие внутреннего накопления негативных эмоций без соответствующей "разрядки", или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции Г.Селье, профессиональное, или эмоциональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

По определению Н. Водопьяновой, синдром эмоционального выгорания - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Состоянию рассматриваемого синдрома обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- чувства: апатия, подавленность, незащитность, отсутствие мотивации,

боязнь ошибиться, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций, боязнь показаться слабым, страх быть недостаточно совершенным;

- мысли: о несправедливости жизненных обстоятельств, недовольстве

занимаемым положением в обществе, недооцененности окружающими собственных трудовых усилий, собственном несовершенстве;

- действия: резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие

как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих задач.

Естественно, что определенные перечисленные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления синдрома эмоционального выгорания.

Но одним из наиболее существенных факторов можно выделить заниженное чувство собственного достоинства. Следовательно, для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим социальным статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей более успешных. Их достижения оцениваются как случайность, также как и собственная невозможность добиться их успеха. Из низкой самооценки вытекает трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма - стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов и оценки труда может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои переживания до поиска виновных и направления в их адрес резких вспышек агрессии.

Следующая особенность - склонность к интроверсии - "самокопанию", направленности интересов на собственный внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная замкнутость, формализация контактов. Любая ситуация, когда необходимо выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться на предстоящем тренинге вызывает сильную тревогу вплоть до все тех же вспышек агрессии.

Чаще всего, такие люди тяжело перестраивают свои планы на жизнь, стереотипы поведения, поэтому самостоятельно редко справляются с проблемой профессионального выгорания. И следующим этапом развития этого симптома может стать появление различного рода психосоматических заболеваний.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость проявления эмпатии (сочувствия и сопереживания), ответственность за жизнь и здоровье вверенных подопечных, стаж работы);
- организационный фактор (перегруженная рабочая неделя, низкая оплата труда, работа, связанная с высокой степенью напряженности, непонимание с коллегами, неудовлетворенность работой (отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов и затраченных сил), новые преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательной деятельности).

Часто неблагоприятная атмосфера в коллективе: однополюсный его состав, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психо - эмоциональных ресурсов.

К внутренним факторам относят:

- коммуникативный фактор (отсутствие навыков общения и умения выходить из конфликтных ситуаций с учащимися, их родителями, руководством, неумение сдерживать собственные эмоциональные всплески);
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный) (смерть или болезнь

близкого, материальные трудности, проблемы в личной жизни, плохие жилищные условия, нехватка внимания от собственных домочадцев, отсутствие самореализации как в профессиональной, так и в личной сферах жизни).

Специалисты отмечают, что профессиональное выгорание негативно сказывается на выполнении профессионалом своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следует повышенная

тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания, неадекватное проявление эмоций.

Общая картина процессов, представляющих профессиональное выгорание, представляет следующий набор качеств: раздражение, разочарованность, обида, досада, отсутствие желаний, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность.

Синдром профессионального выгорания в своем развитии проходит три стадии (фазы). На них мы остановимся подробнее.

Отечественный исследователь данного феномена В.В. Бойко выделял

следующие три фазы эмоционального выгорания:

1 стадия - фаза напряжения. Тревожное (нервное) напряжение служит запускающим механизмом или "предвестником" в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер (т.е. усиливается со временем), что обусловлено постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Фаза напряжения начинается с приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист вдруг замечает: вроде бы пока все нормально, но... скучно и пусто на душе. Положительные эмоции постепенно исчезают, на смену им приходит все большая отстраненность в отношениях с коллегами и членами семьи. Проявляется состояние тревожности, неудовлетворенности собой и занимаемым положением. Приходя домой, человеку все чаще хочется сказать: "Не трогайте меня! Оставьте меня в покое!"

2 стадия - фаза резистенции (сопротивления нарастающему напряжению). На этом этапе специалист с переменным успехом пытается оградить себя от травмирующих впечатлений. Возникают недоразумения с учащимися, педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением отзываться о некоторых из них. Пренебрежение постепенно начинает проявляться в сторону учеников - сначала это с трудом сдерживаемая неприязнь, затем это проявляется в виде вспышек раздражения. Но подобное поведение специалиста - это неосознаваемое им самим

проявление защитных функций психики - самосохранение при общении, превышающем безопасный для организма порог.

3 стадия - фаза истощения. Третья фаза характеризуется оскудением психических ресурсов, ослаблением нервной системы и общим падением

энергетического тонуса. Представления о жизненных ценностях притупляются, проявление эмоционального отношения к миру снижается, в человеке проявляется опасное равнодушие ко всему, порой и к собственной жизни. Внешне такое человек может сохранять некоторую респектабельность и некоторый апломб, но блеск интереса к чему бы то ни было в глазах пропадает. В душе профессионала поселяется почти физически ощутимый холод безразличия.

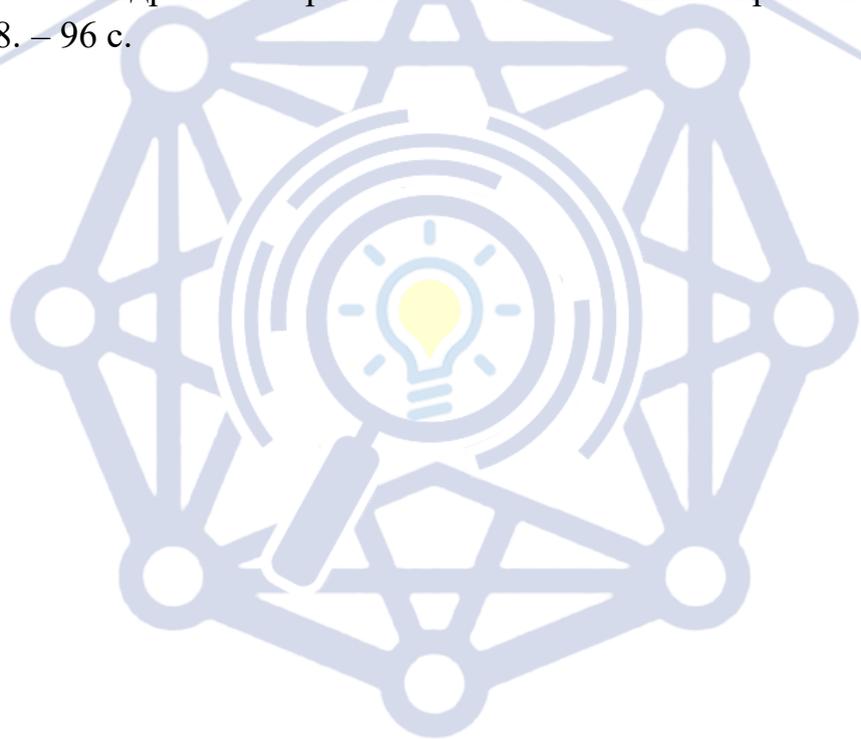
Заключение. Профессиональное выгорание – динамический процесс, который возникает поэтапно. Его этапы соответствуют механизму развития стресса. Поэтому при профессиональном выгорании отмечают фазу нервного (тревожного напряжения), фазу резистенции (сопротивления), фазу истощения. Соответственно каждому этапу развития профессионального выгорания возникают отдельные его симптомы, которых на данный момент насчитывается более ста. Среди них выделяют симптомы психосоматического уровня, симптомы проявления личностных особенностей. Помните, что профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалисту-психологу.

Research Science and
Innovation House



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бачинин В.А. Психология: энциклопедический словарь. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2005. - 271 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А.Бодров // Психол. журнал. - 2006. - №2. С.113 - 123
3. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.



Research Science and
Innovation House

