

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ПТНЗ

Мінц Т.А.,

здобувач вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта (Технологія виробництва і переробка продуктів сільського господарства)»,

Рудакова Т.М.,

здобувач вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта (Технологія виробництва і переробка продуктів сільського господарства)»,

Миколаївського національного аграрного університету,

м. Миколаїв, Україна

Термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Він був запропонований американським психіатром Х. Фроуденбергером у 1974 р. Цим терміном автор визначав психологічний стан здорових людей, які перебувають в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) та емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійної діяльності [1].

Спершу під поняттям «синдром емоційного вигорання» науковці розуміли стан виснаження з почуттям власної непотрібності. Однак пізніше симптоматика цього синдрому значно розширилась за рахунок врахування психосоматичного компоненту.

Дослідники дедалі більше пов'язували синдром із психосоматичним самопочуттям та відносили його до стану передхвороби. В Міжнародній класифікації хвороб (МКХ - 10) синдром емоційного вигорання належить до рубрики Z73 - «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя» [4].

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дає змогу визначити синдром емоційного вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях; комбінація фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення; особистісна деформація внаслідок емоційно утруднених або напружених стосунків у системі «людина-людина»; стан фізичного й емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до діяльності, втрату розуміння і співчуття у ставленні до клієнтів, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням; специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють з людьми; стан професійної деформації, що тісно пов'язаний зі змістом синдрому хронічної втоми; неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на психотравмуючі чинники; процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистого відчуження і зниження задоволення від виконання певної діяльності [1, 2,3,5, 6].

Науковий інтерес викликають роботи науковців, присвячені аналізу конкретних стадій та моделей синдрому емоційного вигорання (Дж. Грінберг, Б. Перлман, Е. Хартман, М. Буриш, Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сікста, К. Маслач, С. Джексон, А. Чіром, А. Пайнс та ін.).

Досить широко тлумачить означений феномен відомий науковець В. Бойко. Дослідник зазначає, що синдром емоційного вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи та дії, набутий стереотип емоційного захисту [1]. Автором була запропонована тримірна модель синдрому емоційного вигорання, структурними компонентами якого є стадії напруження, резистенція та виснаження. Кожна із них супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому [1]. У цій роботі ми зупинимося на аналізі цієї моделі синдрому емоційного вигорання та більш детально розглянемо зазначені компоненти та їхні симптоми.

1. Напруження (утворюється внаслідок хронічної психоемоційної атмосфери, нестабільних, загострених обставин, підвищеної відповідальності, незадовільної взаємодії з оточуючими). Напруга є передвісником і «пусковим» механізмом у формуванні синдрому емоційного вигорання, має динамічний характер, що зумовлюється постійністю або посиленням негативних чинників:

- переживання психотравмуючих обставин, що виявляється в усвідомленні психотравмуючих чинників, які важко усунути;

- незадоволеність собою (незадоволеність власною діяльністю і самим собою. Починає діяти механізм «емоційного переносу»);

- загнаність до клітки (відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити вид діяльності взагалі);

- тривога й депресія (підвищення рівня тривожності, дратівливість, депресивні настрої тощо).

2. Резистенція (людина намагається певною мірою відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів):

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування (неконтрольований вплив настрою на міжособистісні стосунки, економний прояв емоцій і неадекватне вибіркоче емоційне реагування);

- емоційно-моральна дезорієнтація (розвиток байдужості у стосунках; постійні думки: «це не той випадок, аби пережити», «такі люди не заслуговують на добре ставлення», «таким не можна співчувати»);

- розширення сфери економії емоцій (емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які стосунки);

- редукція професійних обов'язків (прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків, які вимагають емоційних витрат).

3. Виснаження (втрата всіх психічних ресурсів, зниження емоційного тону, що настають унаслідок того, що виявлений опір був неефективним. Характеризується вираженим зниженням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи, емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особи):

- емоційний дефіцит (розвиток емоційної нечуттєвості на тлі виснаження, мінімізація емоційного внеску у професійну діяльність, автоматизм людини при виконанні своїх обов'язків);

- емоційне відчуження (створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях; особистість майже повністю виключає емоції з сфери професійної діяльності, її майже ніщо не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку - ні позитивні обставини, ні негативні. Однак, ця симптоматика не є порушенням емоційної сфери, не є ознакою ригідності, а є набутим механізмом емоційного захисту);

- деперсоналізація (порушення стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків);

- психосоматичні та психовегетативні порушення (погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб). Виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття.

Згідно з класифікацією В. Бойка, синдром емоційного вигорання розвивається поетапно і кожній стадії характерні своєрідні ознаки, які викликаються певними чинниками.

Таким чином, проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що більшість науковців розглядають синдром емоційного вигорання як динамічний процес, який розвивається в часі і має певні фази чи стадії. Процесуальні моделі розглядають динаміку розвитку вигорання як процес зростання емоційного виснаження, внаслідок якого виникають негативні установки щодо суб'єктів професійної діяльності. Фахівець, який має симптоматику емоційного вигорання, прагне створити емоційну дистанцію у стосунках з оточуючими і таким чином уникнути виснаження. Паралельно розвивається негативна установка щодо власних професійних досягнень (редукція професійних досягнень).

Список використаних джерел:

1. Дьоміна А. Д., Кайгородова Н. З., Супрун А. П. Психологічна адаптація до розумової праці в умовах нервово-емоційної напруги. - Барнаул, 2003.- 65 с.
2. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. - СПб. : Пітер, 2003 – 111 с.
3. Козлов В. М. Фізіологія та психологія праці. Наукові основи оцінки важкості та напруженості праці. - Саратов, 2004 – 214 с.
4. Макаревич Р. А. Вплив психологічної напруженості на процес спілкування вчителя з учнями // Психологія учителя. - М, 2001. – 54 с.
5. Маркова А. К. Психологія професіоналізму. - М, 2004. – 340 с.
6. Орел В. Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології. Емпіричні дослідження // Психологічний журнал.- 2003. - № 1. - 59 с.
7. Скугаревська М. М. Синдром емоційного вигорання // Медичні новини.- 2002. - № 7.

*Науковий керівник – доцент Літвінчук С.Б.
Миколаївський національний аграрний університет*