

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

Походы к рассмотрению понятия профессиональное «выгорание»

Ядченко Анастасия Алексеевна

Студент (специалист)

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Факультет психологии и педагогике, Кафедра психологии, Гомель, Беларусь

E-mail: nastya.yadchenko@mail.ru

Ядченко Анастасия Алексеевна

Студентка

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Факультет психологии и педагогике, Гомель, Беларусь

E-mail: nastya.yadchenko@mail.ru

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой.

Вопросом, занимающим особое место, является проблема профессиональной деформации или проблема профессионального «выгорания», которая отчасти является функциональным стереотипом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.

Одним из основоположников идеи «выгорания» является Х.Дж. Фреденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи. Он в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности) и назвал его «выгорание».

Как и психологическая защита, синдром профессионального «выгорания» возникает в результате действия психотравмирующих обстоятельств и способствует снижению травмирующих личность переживаний, уменьшению тревоги, позволяет нейтрализовать состояние эмоциональной напряженности. В наиболее общей форме феномен эмоционального «выгорания» рассматривается как реакция, возникающая в результате продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» обозначается рядом авторов понятием профессиональное «выгорание» [3].

Таким образом, синдром эмоционального выгорания является защитным механизмом психики человека, который возникает в результате профессиональной деятельности и позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Другой основоположник идеи выгорания, К. Маслач определяет синдром профессионального «выгорания» как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, отмеченного физическим истощением и хронической усталостью, чувства беспомощности и безнадежности, развитием отрицательной самооценки и негативного отношения к работе, жизни и другим людям. К. Маслач подчеркивает, что «выгорание» это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее «эмоциональное истощение,

возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением». Автор отмечает, что данный синдром проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие:

- 1) эмоциональное истощение, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости, когда человек чувствует себя неспособным адекватно эмоционально реагировать;
- 2) деперсонализация отрицательное либо безразличное восприятие человека;
- 3) редукция профессиональных достижений, проявляющаяся в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности [4].

В российской психологии проблемой профессионального «выгорания» занимался доктор психологических наук В.В. Бойко. Он определяет эмоциональное «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [1].

Отечественные психологи Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова определили «выгорание» как многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения [2].

Авторы динамической модели профессионального «выгорания» Е. Перлман и Б. Хартман рассматривают «выгорание» в аспекте профессиональных стрессов. Три измерения выгорания отражают три основные симптоматические категории стресса:

- 1) физиологическую, сфокусированную на физических симптомах (физическое истощение);
- 2) аффективно-когнитивную, сфокусированную на установках и чувствах (эмоциональное истощение, деперсонализация);
- 3) поведенческую, сфокусированную на симптоматических типах поведения (деперсонализация, сниженная рабочая продуктивность) [5].

Таким образом, анализ психологической литературы свидетельствует, что в настоящее время этот феномен продолжает быть актуальным. Несмотря на различия в подходах к его изучению, можно заключить, что данный синдром представляет собой эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного интенсивным межличностным общением. Последствия выгорания достаточно серьезны, и проявляются во всех сферах: на физическом, эмоциональном и когнитивном уровне, на уровне межличностных отношений с коллегами, клиентами и семьей.

Литература

Источники и литература

- 1) Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 105 с.
- 2) Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 3) Орел, В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 2010. Т.22, № 3. С. 76 - 97.

- 4) Салими, В. «Выгорание» это новый термин, а проблема. О деформации личности, работающей с персоналом / В. Салими // Служба кадров. – 2001. № 8. С. 70 - 74.
- 5) Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя / С.В. Субботин. СПб.: Питер, 2005. - 152 с.

Слова благодарности

Спасибо)