

гида в зависимости от pO_2 в суспензии эритроцитов соответствует 32 мм рт. ст. Образование конечных продуктов ПОЛ зависит от pO_2 и во многом определяется параметрами диссоциации оксигемоглобина.

Таким образом, автономный контур саморегуляции тканевого pO_2 , реализуемый через изменение SGK конечными продуктами тканевого метаболизма и процесса ПОЛ, а так же благодаря изменению локального кровотока за счет влияния этих продуктов на тонус мелких сосудов, предполагается рассматривать как регионарный механизм саморегуляции оптимального для метаболизма уровня pO_2 в тканях организма.

Список литературы

1. Судаков, К.В. Основы физиологии функциональных систем / К.В. Судаков; под ред. К.В. Судакова. М: Медицина, 1983. – 271 с.
2. Human erythrocytes crosslinked with glutaraldehyde. General properties and significance as a blood substitute / A. Bellelli [et al.] // Biochem. and Biophys. Res. Commun. - 1988. - Vol. 156, № 2. - P. 970-977.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

*С.Л. Богомаз
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В начале 70-х годов XX века в психологи выявили особую форму стресса – «болезнь общения». Ее назвали – «выгорание персонала». Сам термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. В своей деятельности они вынуждены постоянно сталкиваться с негативными эмоциональными переживаниями клиентов и непроизвольно вовлекаются в них, в силу чего испытывают повышенное эмоциональное напряжение.

В отечественной психологии первые упоминания об этом феномене можно найти в работах Б.Г. Ананьева, который употреблял аналогичный понятию «выгорание» термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек-человек», и связанного с межличностными отношениями. Однако данный феномен был только зафиксирован, но не подтвержден дальнейшими эмпирическими разработками. В последние годы интерес к исследованию феномена снова возрос благодаря работам, посвященным изучению стресса, в том числе и профессионального. И хотя термин «выгорание» не употреблялся, однако его сущность была определена довольно четко.

В конце 90-х годов этот термин в его первоначальном смысле вновь стал предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии. Работы носили либо постановочный характер, либо имели узкую эм-

пирическую направленность. При этом содержание понятия полностью заимствовалося из зарубежной литературы.

В последние годы теоретическая и эмпирическая разработка проблемы достигла определенного прогресса, выразившегося в единой точке зрения исследователей относительно операциональной структуры выгорания, появлении валидных методик его диагностики. Вместе с тем нет однозначной точки зрения на само определение выгорания, его основные симптомы и механизмы возникновения; имеются противоречивые взгляды относительно динамики возникновения выгорания; недостаточно проработаны вопросы выгорания и его влияния на различные подструктуры личности.

Первоначально количество профессионалов, относимых к подверженным эмоциональному сгоранию, было незначительно. Как пишет К. Маслач, деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Другой подход рассматривает выгорание как состояние, в котором человек не ожидает вознаграждения от выполняемой работы, но напротив – ожидает наказания, что происходит в результате недостатка мотивации и контролируемых результатов или вследствие недостаточной компетенции.

Исследователь Т. Форманюк описала такой вариант симптомокомплекса профессионального выгорания: чувство эмоционального истощения, изнеможения, дегуманизация, деперсонализация, развитие негативного отношения к ученикам, негативное самовосприятие в профессиональном плане. «Сгорание» не значит опустошение, исчезновение этих сил. Они постоянно возобновляются при получении удовлетворения от своего дела, при осознании своего места в профессии, при повышении мастерства и постоянном личностном развитии. Но профессиональное выгорание означает опустошение еще не до конца наполнившегося сосуда, бессилие, исчезновение или деформацию эмоциональных переживаний, которые являются неотъемлемой частью жизни. Именно на нарастающее чувство неудовлетворенности избранной профессией или отсутствие перспективы профессионального роста списывают обычно, руководствуясь «здравым смыслом», резкое снижение уровня квалификации работающих учителей и повышение фактора риска психосоматических расстройств. Хотя не исключено, что испытание на эмоциональную прочность происходит при переживании не только отрицательных, но и положительных моментов. Однако в любом случае остается открытым вопрос: являются ли эмоциональные формы профессиональной дезадаптации работающих учителей характерным признаком организации данного вида труда или проявлением их профессиональной непригодности.

Под словосочетанием «здоровый учитель» имеется в виду вовсе не физически крепкий человек с хорошо развитой мускулатурой. Смысл здесь несколько иной. Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее.

Когда мы говорим об учительстве как о профессии, в которой существуют жесткие рамки нравственно-этических норм и предъявляемых реалиями процесса образования требований, то нас в первую очередь интересует профессиональный аспект здоровья.

Синдром эмоционального выгорания рассматривается в основном как следствие производственных стрессов, как процесс дезадаптации к рабочему месту или профессиональным обязанностям, и основным предрасполагающим фактором выгорания являются продолжительность и чрезмерная нагрузка в ситуациях напряженных межличностных отношений. В контексте профессиональной деятельности негативные последствия межличностных коммуникаций обозначаются понятием «профессиональное выгорание», имеющим прямое отношение к сохранению здоровья, психической устойчивости, надежности и профессиональному долголетию учителей.

Согласно концепции Л.И. Касьяновой выгорание – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемое длительной включенностью в ситуации, предполагающие высокое эмоциональное требование, что тождественно хроническому стрессу. Главным источником выгорания являются избыточное общение с людьми, повседневное напряжение в профессиональной деятельности, требующей особых эмоциональных затрат. Л.И. Касьянова определяет психическое выгорание как защитную реакцию на профессиональный стресс. Оно является механизмом приспособления человека к длительным психотравмирующим воздействиям в сфере профессионального общения. Выгорание позволяет снизить расход энергетических ресурсов и предохранить тем самым организм от угрозы истощения. Однако этот защитный механизм обладает лишь относительной целесообразностью. Его негативные последствия проявляются в снижении успешности профессиональной деятельности и ухудшении отношений с партнерами, а в некоторых случаях могут привести к появлению различного рода психосоматических расстройств.

Наше исследование показывает, что педагогическая профессия – одна из тех, которая больше подвержена влиянию феномена «психического выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. В профессиональной деятельности педагога способность к переживанию и эмпатии признается одним из профессионально важных качеств. У преподавателя целенаправленно формируются соответствующие знания, умения, личностные качества, необходимые для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

«Выгорание» можно приравнять к «дистрессу» в его крайнем проявлении и к третьей стадии общего синдрома адаптации – стадии «истощения». Общий адаптационный синдром определяется как наличие признаков стресса во всем теле, которые развиваются через определенное время. На стадии истощения преподаватель неспособен к какому-либо приспособлению, у него развиваются гипертония, стрессогенная язвенная болезнь. В основном люди, подверженные «выгоранию», склонны испытывать множество проблем, связанных со здоровьем. Кроме того, напряженность в семье намного выше из-за стрессов, которые они «приносят» домой с работы.

Синдром эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Он представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Те, кто подвержен «выгоранию», становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с коллегами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить группу в собрание «выгорающих». «Выгорание» может стать нескончаемым циклом; если человек вошел в него, очень трудно возобновить его интерес к работе. Таким образом, важно принимать во внимание структуру деятельности и характер работы, внося изменения, которые могли бы предотвратить развитие «выгорания», потому что, заразившись им, трудно полностью от него избавиться.

Синдром эмоционального выгорания многими психологами рассматривается как феномен личностной деформации. Личностная деформация представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. По мнению Д.О. Трунова понятие профессиональной деформации отделяется от «синдрома сгорания». Различие заключается в том, что о «синдроме сгорания» принято говорить в контексте профессиональной деятельности, а профессиональная деформация относится в основном к жизни вне работы. Используя условную оппозицию «Профессионал – Человек», можно представить разницу между этими двумя феноменами. «Я как профессионал» – это часть личности, которая ответственна за выполнение профессиональных обязанностей, носитель необходимых для этого знаний, этических установок и принципов; максимально проявляется в профессиональной деятельности. «Я как человек» – более центральная часть личности, включающая в себя некие обыденные представления о жизни и о себе, житейские установки и принципы; в основном проявляется в так называемой «личной жизни». Пользуясь этими определениями, «синдром сгорания» можно представить как потерю контролирующей роли «Я профессионального», и внедрение «Я человеческого» в область профессиональной компетенции. На работе специалисты «почеловечески» устают и испытывают раздражение. Профессиональная деформация, напротив, представляется как расширение господства «Я профессионального» в область деятельности «Я человеческого». Вернувшись, домой, человек продолжает вести себя как специалист.

Личностно-профессиональная деформация может отличаться своей направленностью – иметь положительный или отрицательный характер; может носить эпизодический или устойчивый, поверхностный или глобальный характер, может проявляться в профессиональном жаргоне. Синдром «выгорания» относится к числу малоизученных феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

Таким образом, в самом общем виде синдром выгорания можно определить как неадаптивную реакцию на профессиональный стресс. Выделяя основное, можно сказать, что «выгорание» характеризуется состоянием хронической усталости, эмоционального истощения, опустошенности. Появляются трудности концентрации, снижается продуктивность работы. Нарушаются отношения с окружающими – отмечаются чрезмерная обидчивость, чувствительность к критике, частые конфликты. Если вовремя не помочь себе, описанные симптомы могут усугубляться и проявиться уже на физическом уровне в форме снижения иммунитета к болезням, повышенного травматизма. Эмоциональное выгорание это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса: нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента; резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений; истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Как показывают наши исследования особенно актуально исследовать данный феномен у педагогов вуза, так как на современном этапе развития профессиональной деятельности основной является ориентация деятельности педагога на личность студента. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды.

ОТКРЫТИЕ И ИССЛЕДОВАНИЕ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТИ ГИДРОФИЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ КУКОЛОК ДУБОВОГО ШЕЛКОПРЯДА

*А.А. Чиркин, Е.И. Коваленко, Д.И. Паршонок, Т.А. Толкачева
Витебск, УО «ВГУ им. П.М.Машерова»
Минск, БГУ*

В 2007 году был описан антиоксидантный эффект гидрофильных компонентов куколок дубового шелкопряда (*Antheraea pernyi* G.-M.) [1]. Было произведено фракционирование гемолимфы куколок на сефадексе G-25 fine, в результате которого разделены три группы веществ: макромолекулы (белки, нуклеиновые кислоты), пептиды и низкомолекулярные биорегуляторы. Сульфгидрильные группы, восстановленный глутатион и мочевая кислота выявляются в составе первых двух групп веществ. Витамины А, Е, С обнаружены в области фракций, содержащих белок. Биофлавоноиды определяются в третьей группе веществ. Целью работы была оценка антиоксидантной эффективности гидрофильных компонентов куколок (ГКК) дубового шелкопряда на модели окислительного стресса нейтрофилов.