

должны доминировать над принятием реальности, терпением и волевыми усилиями (ответственность за сделанный выбор и усилия для решения поставленной задачи приобретения избранной специальности). Третий уровень, описанный выше, сочетался одновременно с самосозиданием, самосовершенствованием (4-ым уровнем) в настоящем и будущем, с принятием того, что общежитие – второй дом, но уже с иными правилами и нормами, самосозиданием себя в нем и обстоятельств вне себя, а так же с проективным осмыслением того, что дом – это мир человека в его жизнетворчестве.

Экспериментальные данные о повышении уровня субъективного контроля, свидетельствующие о возрастании эмоциональной устойчивости личности, ощущения ею своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, связанных с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности подтвердили наше предположение, что содействие учащимся в ситуациях тягостных переживаний может реализовать потенциал эмоционально-чувственного самосовершенствования личности.

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССА

Г.А. Качан

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Взаимодействие человека с миром профессий определяет его биографию, придает его жизни личностный смысл, позволяет реализовать себя. Труд в основном положительно влияет на человека и его личностные особенности. Однако профессиональное развитие может носить и нисходящий характер. Проявлением негативного влияния профессии на личность является появление самых разных профессиональных деформаций или специфических состояний: ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, враждебности, агрессивности, разочарования в профессии, изменения в мотивационной сфере. Наиболее заметны профессиональные деструкции в профессиональной сфере «человек – человек», в которой основу труда составляет межличностное взаимодействие и где имеют место частое столкновение с негативными сторонами жизни, трудности оказания реальной помощи клиенту, невысокий престиж профессии в обществе. Названные условия способствуют развитию синдрома выгорания и общей деформации личности специалиста. В отличие от депрессий, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив возбуждением, раздражительностью. Исследования показывают, что профессиональное выгорание приносит обществу серьезные убытки – как экономические, так и психоэмоциональные.

Цель данной работы: выделить некоторые ключевые этапы изучения проблемы профессионального выгорания и выявить факторы, приводящие к профессиональному стрессу.

Методы исследования: анализ научной литературы, осмысление, обобщение, сопоставление, систематизация.

Результаты. Изучение и анализ научной литературы по проблеме профессионального выгорания позволяет выделить наиболее значимые этапы, внесшие существенный вклад в развитие основных теоретических моделей синдрома выгорания.

Исследования, посвященные влиянию профессии на личность человека, начались в отечественной науке еще в 30-е гг. XX ст. Они затрагивали, в основном, медицинский аспект влияния труда на организм и личность специалиста (С. Г. Геллерштейн, Н. А. Вигдорчик, М. М. Гран и др.). Уже тогда, ученые заговорили о профессиональных заболеваниях, профессиональных патологиях, профессиональных неврозах и т.п.

Первые упоминания о феномене, близком эмоциональному выгоранию, можно найти в работах отечественного психолога Б.Г. Ананьева, который употреблял термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоего отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек-человек», и связанного с межличностными отношениями.

Описание явлений, родственных по своему содержанию феномену выгорания представлено в работах российских психологов, посвященных исследованию стресса (Л.А. Китаев-Смык, 1983; В.А. Бодров) [1, 5-6].

Серьезные исследования синдрома профессионального выгорания начинаются в конце 1980-х гг. Н. Аминовым. По его мнению, сутью синдрома эмоционального выгорания являются неоправданные ожидания, сформировавшиеся во время обучения, что проявляется в хронической усталости, в нежелании повышать квалификацию, а затем у специалиста возникают самые разнообразные болезни, неврозы.

С середины 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Т.В. Форманюк, 1994; Г.А. Зарипова, 1998; В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, 1999; М.В. Агапова, 2004; Т.В. Большакова, 2004; В.Е. Орел, 2005). Для обозначения и описания исследуемого явления стали использоваться различные термины: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное выгорание», «перегорание», «психическое выгорание» «профессиональное выгорание» [1, 1-4].

За рубежом проблема выгорания стала активно разрабатываться с середины 70-х гг. XX в. Термин «эмоциональное сгорание» (англ. burnout – сгорание, выгорание, затухание горения), вводится в научный оборот американским психиатром Х. Фреденбергом, который определял выгорание как психологическое состояние усталости, фрустрации, вызванное преданности идее, образу жизни, которые не принесли ожидаемого результата [2, 254-255]. Впоследствии получают развитие трехмерная модель выгорания (К. Маслах), в которой акцентируется внимание на социально-психологические факторы происхождения выгорания; динамическая фазовая модель (Р.Т. Голембиевский) и др.

Основоположник учения о стрессе Г. Селье считал, что профессиональное выгорание – защитная реакция организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

Сегодня чаще всего синдром профессионального выгорания (burnout syndrome) рассматривается как состояние эмоционального, умственного ис-

тошения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Как видно, помимо эмоционального компонента в синдром включается и психофизиологическая сфера: недомогание, физическая усталость, истощение, изнеможение.

При длительном воздействии выгорания развивается настоящий стресс, с его характерными симптомами (сердечно-сосудистые нарушения, неврозы, язвы пищеварительного тракта, ослабление иммунитета). Нарастает безразличие, «профессиональный цинизм», негативизм по отношению к клиентам и своей работе. Особую неприязнь вызывают люди, с которыми приходится работать. Такой вид выгорания даже называют «отравление людьми».

Причин развития синдрома профессионального выгорания множество: продолжительные профессиональные стрессы; индивидуальные особенности специалиста; неправильно организованный труд, нерациональное управление, неподготовленность персонала. Как следствие этого, факторы, приводящие к профессиональному стрессу делят обычно на личностные, социальные и организационные.

Наиболее значимыми для развития стресса и синдрома выгорания считают личностные характеристики. К ним относят: высокий уровень нейротизма, тревожность, высокий уровень эмоциональной лабильности, низкую самооценку, склонность к депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью «внутреннего стандарта», неэффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, низкую личностную выносливость.

Важную роль в развитии синдрома играют и социальные факторы. Среди них следует отметить: непризнание истинных заслуг специалиста, несоответствие нравственно-этических требований к профессии реальной ситуации на рабочем месте, ограничение активности профессионала по овладению новыми знаниями, препятствие к внедрению новых технологий и прогрессивных методов (когда «инициатива наказуема»), профессионально обусловленная напряженность, интенсивность, ответственность и риск, семейно-бытовые проблемы и другие.

Другие авторы указывают на особую роль факторов рабочей среды (фактор места работы) в развитии синдрома профессионального выгорания: сложное содержание, но недостаточная организованность; невысокий уровень заработной платы; характер руководства не соответствует содержанию работы и т.д.

Таким образом, профессиональное выгорание – это длительный, растянутый во времени рабочий стресс, возникающий чаще у людей, занятых в сфере «человек – человек». Данный синдром можно отнести к случаю полного регресса профессионального развития, поскольку он затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность трудовой деятельности

Список литературы

1. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Медицинская газета [Электронный ресурс] – 2005. - № 43. –Режим доступа: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html
2. Социальная работа: Введение в профессиональную деятельность: Учеб. пособие /Отв. ред. проф. А.А. Козлов. – М.: Логос, 2004. - 368 с.