

Анализ теоретических подходов к изучению синдрома психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии

Проблема психического выгорания, возникающего в процессе выполнения учителем педагогической деятельности, при всем богатстве и разнообразии работ зарубежных исследователей остается открытой и привлекательной для исследования в отечественной психологической науке.

Проблемой синдрома психического выгорания отечественные психологи начали заниматься сравнительно недавно, хотя в зарубежной психологии данный феномен довольно широко известен и подробно исследуется.

Впервые эту проблему поднял американский психиатр Х.Дж. Фрейдберг. Им же и был введен в научный оборот термин «синдром психического выгорания» (burnout) в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Этот феномен был раскрыт им как синдром, который включает в себя симптомы общей физической утомленности и разочарованности в профессиях альтруистического содержания. Психическое выгорание понималось как состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности.

Анализ подходов к рассмотрению данного феномена показал, что в науке в настоящее время выделяется три модели синдрома психического выгорания.

Согласно первой модели, синдром психического выгорания понимается как состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях, предъявляющих высокие эмоциональные требования к профессионалу.

При этом физическое истощение характеризуется низким энергетическим уровнем, слабостью, хронической бессонницей и широким рядом физических и психосоматических жалоб.

Психическое истощение понимается как развитие негативных установок по отношению к себе, своей работе и жизни в целом.

При эмоциональном истощении возникает чувство беспомощности, безнадежности, которое в экстремальной ситуации может привести к эмоциональному взрыву.

В данном случае понимание синдрома психического выгорания близко к трактовке синдрома «хронической усталости» (E. Atgonson, A. Pines, 1983).

А. Широм считает, что психическое выгорание является комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом главным фактором является эмоциональное истощение. Остальные компоненты синдрома выгорания являются следствием поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации или собственно когнитивно-эмоционального выгорания, которое выражается в редуцировании личностных достижений. В данном одномерном подходе синдром психического выгорания не ограничивается какими-либо определенными профессиональными группами (A. Shirom, 1989).

Согласно второй модели, синдром психического выгорания понимается как двухмерный конструкт, который состоит из эмоционального истощения и деперсонализации (D.V. Direndonck, W.B. Schaufeli, 1994). Эмоциональное истощение рассматривается как аффективный фактор, относящийся к сфере жалоб на плохое физическое самочувствие, нервное напряжение. Деперсонализация рассматривается как установочный фактор и проявляется в изменении отношения к себе, либо к другим (подчиненным, коллегам, клиентам, пациентам).

Согласно трехкомпонентной модели, синдром психического выгорания понимается как трехмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения, деперсонализации и редукиции личных достижений (C. Maslach, S.E. Jackson, 1981). Основной составляющей синдрома является эмоциональное истощение, которое понимается как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Данное состояние проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

Деперсонализация предполагает циничное или безличное отношение к деятельности и проявляется в деформации отношений с другими людьми.

Это может быть либо повышение зависимости от других, либо – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к объектам своего труда. Контакты становятся формальными и обезличенными. Возникающие негативные установки первоначально могут иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое выражается в дальнейшем в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуациях.

Редукция личных достижений выражается либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, у профессионала возникает чувство профессиональной некомпетентности в своей профессиональной деятельности, осознание неуспеха в ней.

В.Е. Орел обращает внимание при рассмотрении данного подхода на то, что предложенные компоненты синдрома психического выгорания отражают специфику той профессиональной среды, в которой впервые был обнаружен этот феномен. Особенно это касается деперсонализации, которая отражает нередко состояние сферы социального обслуживания людей и оказания им помощи (В.Е. Орел, 2001).

Исследования К. Маслач, М. Ляйтер не только подтвердили правомерность данной структуры, но и позволили существенно расширить сферу ее распространения, включив профессии, не связанные с социальной средой. Это привело к некоторой модификации понятия синдрома психического выгорания и его структуры (С. Maslach, M.P. Leiter, 1997).

Синдром психического выгорания в данном случае понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностным взаимодействием в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Этот подход видоизменил и его основные компоненты. Выделяют эмоциональное истощение, цинизм, профессиональную эффективность. В этом случае деперсонализация имеет более широкое значение и характеризует отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду, и его предмету в целом (С. Maslach, M.P. Leiter, 1997).

Обращаясь к отечественным исследованиям можно отметить, что В.В. Бойко понимает под синдромом психического выгорания выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, 1996).

В.В. Бойко, вслед за ним и Н.Н. Цуканов, считают, что синдром психического выгорания является формой профессиональной деформации личности, так как могут возникать его дисфункциональные следствия, когда синдром психического выгорания отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами (В.В. Бойко, 1996; Н.Н. Цуканов 2002).

Н.В. Гришина считает, что синдром психического выгорания – это плата не за сочувствие людям, а за свои нереализованные ожидания. Ощущение утраты смысла деятельности, обесценивание и бессмысленность своих усилий является сильнейшим фактором переживания учителей (Н.В. Гришина, 1997).

Проведенный теоретический анализ понятия «синдром психического выгорания» в работах отечественных и зарубежных исследователей позволяет сделать следующие выводы.

Многочисленные трактовки и определения синдрома психического выгорания могут быть объединены тем, что в них данный феномен рассматривается как особое психологическое образование, характеризующее состояние человека в профессиональной деятельности и его отношение к ней. Наиболее распространенной и общепринятой является трехкомпонентная модель К. Маслач и С. Джексона.

Однако, общим для всех подходов к определению синдрома психического выгорания является выделение такого компонента, как эмоциональное истощение.

Таким образом, синдром психического выгорания – это сложное, структурное, динамическое образование, которое является негативным эффектом профессионализации и характеризуется эмоциональным истощением, формированием негативных установок по отношению к коллегам, учащимся, развитием негативного отношения к себе, своим профессиональным достижениям.

Митяева Е.В.

**Педагогическое обеспечение социально-
профессионального воспитания студентов на факультете
среднего профессионального образования
Уральского института подготовки и повышения
квалификации кадров лесного комплекса**

Приоритеты развития современного образования связаны с социальным и профессиональным становлением личности, формированием духовных и нравственных ценностей. Современное образование основано на приоритете воспитания, личностно-ориентированном подходе к студентам,