

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

Проблема эмоционального выгорания практических психологов

**Курпас Ирина Николаевна,
практический психолог высшей квалификационной категории,
методист ГУ ЛНР «Луганский информационно-методический центр»**

В современном социуме, когда бурно меняются социально-экономические, политические условия, когда наблюдается нестабильность положения человека в обществе, его социальная и экономическая незащищенность и уязвимость, профессия практического психолога становится все более нужной.

Под влиянием сложных условий профессиональной деятельности сферы «помогающих» профессий, вследствие эмпатии и сочувствия клиенту, психолог становится свидетелем многих проблем и травм, что является опасным для его психического здоровья.

Возникающий при этом синдром эмоционального выгорания, приводит к ряду негативных последствий, таких как ухудшение психического и физического здоровья, нарушение системы межличностных отношений,

снижение эффективности профессиональной деятельности, развитие негативных установок по отношению к коллегам, клиентам и тому подобное. Поэтому в современных нестабильных условиях актуальным становится изучение особенностей психопрофилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания практических психологов.

Изучению проблемы синдрома эмоционального выгорания посвящено значительное количество работ в зарубежной науке и практике (С. Maslach, S. Jackson, 1981; Е. Aronson, А. Pines, 1983; S. Walker, M. Cole, 1989; С. Maslach, M.P. Leiter, 1997 и др.). Проблема эмоционального выгорания получила свое развитие в трудах и исследованиях отечественных психологов (В.В. Бойко, Т. В. Форманюк, Т. И. Грешина, Л.М. Митина, В.Е. Орел).

Синдром эмоционального выгорания – это состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического некомпенсированного стресса на рабочем месте [4].

Согласно с мнением Фреденберга, выгорание можно приравнять к дистрессу, в его крайнем проявлении, или к третьей стадии общего синдрома адаптации – стадии истощения, однако, момент, когда стресс переходит в выгорание, не является четко определенным [7]. Этот феномен изучают почти более тридцати лет, напечатано много трудов на эту тему, но единого значения синдрома эмоционального выгорания не существует.

Продолжительное воздействие профессиональных стрессов средней интенсивности может привести к постепенной утрате эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющейся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. То есть может привести к эмоциональному (психическому) выгоранию. Среди представителей социомических профессий синдром эмоционального выгорания встречается наиболее часто.

Е.Г. Королева выделяет:

1) ключевые признаки синдрома эмоционального выгорания: истощение, личностная отстраненность, ощущение утраты собственной эффективности;

2) симптомы, характерные для синдрома эмоционального выгорания:

– физические, в частности: усталость, физическое утомление, изменение веса, бессонница, плохое общее состояние здоровья, болезни сердечно-сосудистой системы и т.п.

– эмоциональные: недостаток эмоций, пессимизм, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, агрессивность, раздражительность, депрессия, чувство вины, чувство одиночества и т.п.;

– поведенческие: усталость во время работы, безразличие к еде, чрезмерное употребление табака (алкоголя, лекарств), несчастные случаи, импульсивное эмоциональное поведение и т.п.;

– интеллектуальные: падение интереса к инновациям в работе, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании, формальное выполнение работы;

– социальные: низкая социальная активность, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег [2, с 109].

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, налицо все три фазы стресса:

– нервное (тревожное) напряжение, которое создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

– резистенция, то есть сопротивление, когда человек пытается более-менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

– истощение как возбуждение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным [3].

Основными причинами эмоционального выгорания психологов являются:

- низкий уровень эмоциональной устойчивости;
- недостаточное развитие умений и навыков саморегуляции;
- напряжение, сдержанность, подчиненное поведение, расслабленность;
- стиль мышления, ригидность [5].

Учитывая то, что для психологов характерны продолжительные, многообразные и когнитивный сложные ситуации специфического общения с другими людьми, они более чем представители других социомических профессий склонны к таким симптомам, как приглушение эмоций, исчезновение остроты ощущений, у них чаще возникают конфликты с партнерами по общению, им все безразлично, они теряют представление о ценности жизни.

Поэтому для представителей этой профессии является необходимым сосредоточить свое внимание, во-первых, на средствах психопрофилактики эмоционального выгорания, во-вторых, приемах психокоррекции эмоционального состояния.

Существует достаточно конкретных способов и методов предотвращения возникновения синдрома эмоционального выгорания [1]. Для более полноценного их использования целесообразно объединить методы в индивидуальные и групповые. Меры должны учитывать особенности субъективной психологической готовности к стрессогенным факторам современной жизни, мотивационную структуру личности, тип характера и тому подобное.

Остальные методы — универсальны и могут использоваться без учета индивидуальных особенностей человека. Некоторые из них можно

применять как профилактические, непосредственно направленные на то, чтобы предотвратить или не допустить возникновения синдрома, другие же применяются, когда негативные симптомы проявления эмоционального выгорания уже имеются.

Кроме этого, предупредительные методы можно объединить в социально-психологические и психофизиологические.

К социально-психологическим относятся правильная организация труда и отдыха на предприятии, предоставления соответствующей адекватной заработной платы, эргономичная построение рабочего места и тому подобное.

Психофизиологическими являются экстренная психорегуляция, прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка и многие другие. Кроме этого, к таким методам вполне можно отнести занятия спортом, особенно теми видами, которые связаны с потребностью осознанной деятельности, например: йога, восточные единоборства с их философией, медитативные упражнения и тому подобное.

Учитывая то, что на развитие синдрома эмоционального выгорания и деформацию личности психолога влияет группа личностных, организационных, ролевых факторов, которые действуют в такой сложной взаимосвязи и взаимозависимости, к преодолению данной проблемы следует подходить комплексно. А именно, создавать комплексные профилактические и психокоррекционные программы, которые включали бы различные методы работы с целью улучшения психоэмоционального состояния психолога.

Как способ предупреждения и лечения синдрома эмоционального выгорания на одном из первых мест стоит повышение эмоциональной устойчивости сотрудников [6].

В число показателей эмоциональной устойчивости входят:

- 1) адекватное понимание обстановки, анализ ситуации, оценка, принятие решений;
- 2) целенаправленные и верные действия по достижению цели,

выполнению требуемых обязанностей;

3) поведенческие реакции – направленность и актуальность движений, громкость, тембр, скорость речи, ее грамматические нормы;

4) внешнее проявление внутреннего состояния человека на лице, во взгляде, неконтролируемых движениях.

Выделяют семь аспектов личности, способствующих эмоциональной устойчивости:

1. Навыки социального взаимодействия (способность общаться, строить межличностное взаимодействие);

2. Ориентация на успех (наличие таких качеств, как упорство, настойчивость, азартность, работоспособность, склонность к риску);

3. Социальная зрелость (наличие достаточно сформированных личных целей, способность к корректировке собственного поведения);

4. Практический интеллект (способность определять проблему и находить возможные способы ее решения);

5. Способность к сложной работе (устойчивость к стрессу, умение планировать сложную работу и устанавливать приоритетность задач в условиях дефицита времени);

6. Социальная приспособляемость (сработанность с коллегами и руководством, приспособление к организационной культуре, традициям, нормам, ритуалам);

7. Лидерство (способность побуждать других к действию, внушать доверие окружения).

В итоге можно подчеркнуть, что на развитие синдрома эмоционального выгорания и деформацию личности психолога влияет множество факторов. Поэтому крайне важными для практических психологов, психологов-консультантов, психотерапевтов являются профилактические и лечебные меры, которые предотвращают и предупреждают возникновение синдрома эмоционального выгорания. Вместе с тем является необходимой разработка комплексных программ психопрофилактики и психокоррекции синдрома

эмоционального выгорания психологов. Перспективы дальнейшей работы заключаются в разработке комплексной программы психокоррекции синдрома эмоционального выгорания у практических психологов.

Литература

1. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2011. – 160 с.
2. Королева Е.Г. Синдром эмоционального выгорания / Е.Г. Королева, Э.Е. Шустер // Практикующему врачу. Журнал ГрГМУ, – 2007. – №1. – С. 108–111.
3. Куличенко Р.М. Синдром эмоционального «выгорания» как профессиональная проблема социального работника / Р.М. Куличенко // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки, - Тамбов, 2011. – Вып. 12 (104). – С 547-550.
4. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. — М.: Институт психологии РАН, 2005. — 330 с.
5. Провоторова Н.В. Психопрофілактика емоційного вигоряння в соціономічних, зокрема, допомагаючих професіях / Н.В. Провоторова // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри - Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013, – С 188-190.
6. Провоторова Н.В. Проблема психологического (эмоционального) выгорания субъектов управленческой деятельности как представителей социономических профессий / Н.В. Провоторова // Актуальная проблематика теории и практики управления: материалы международного круглого стола – Луганск: Изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018.– С. 71-73.
7. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А.

Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.