

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПОГЛЯДІВ НА ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ»

Лаврова Марина Геннадьевна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології
ІПО ОНУ імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна

Анотація: У статті аналізується сучасний стан проблеми вивчення емоційного вигорання у вітчизняній і зарубіжній літературі.

Ключові слова: емоційне вигорання, дослідження вигорання.

Summary: The article analyzes the current state of the problem of studying the emotional burning in psychological science in the national and foreign literature. We clarified the concept of "experience of burnout," presented its structure as a system of mental properties from the standpoint of the subject-activity approach proved its structural-dynamic model.

Based on a theoretical analysis of the literature found that from the standpoint of the subject-active approach under experience of burnout refers to process of adaptation to suboptimal work stress. Stress alters the personal integrity and activates the complex of experiences aimed at refocusing the inner world (attitude, values, personal meaning, needs) in accordance with changes in environment, namely the transformation of semantic matching "mind /being"

Keywords: burnout, experiencing of the burnout, structural components of burnout, emotional burnout, study of burnout.

Перед сучасною психологічною наукою гостро стоїть проблема оцінки та корекції реагування на стрес. Політична та соціальна криза України істотно підвищує вимоги, що висувуються до працівників різних галузей. Першочергову нішу займають представники, які за професійною діяльністю стикаються з екстремальними умовами праці. Високий ризик життя, гостра емоційна напруга призводить до швидкого емоційного вигорання, а умови роботи не дозволяють відновлювати особистості внутрішні ресурси. На цьому тлі актуальним постає розробка та впровадження технологій оцінки та психокорекції стрес-реагування у робітників екстремальних професій.

Однак не тільки робітники екстремальних професій зазнають значного емоційного навантаження. Емоційне напруження у суспільстві дає резонансом погіршення психологічного стану працівників допоміжних < професій після тривалого та інтенсивного контакту з клієнтами, учнями чи пацієнтами. Центральним завданням у статті виступає теоретично- методологічний аналіз стану розкриття поглядів на поняття «емоційне вигорання» у сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.

Об'єктом дослідження виступає поняття «емоційне вигорання».

Предмет дослідження - аналіз існуючих концепцій, що розкривають психологічні складові емоційного вигорання.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні психологічних особливостей переживання емоційного вигорання.

Основна частина: Психологічна природа емоційного вигорання почала вивчатися порівняно недавно. Термінологічно та змістовно, виявлено багато значень цього поняття. У всіх джерелах, емоційне вигорання розглядається як складне багатоаспектне явище, саме це і спричиняє поліаспектність наповнення її категоріально-понятійного змісту та неоднозначну визначеність його місця у системі психологічних понять.

Здебільшого дослідники торкається проблематики емоційного вигорання, головним чином, стосовно стресу на роботі. Здебільшого

дослідники торкається проблематики емоційного вигорання, голови чином, стосовно стресу на роботі. Найбільша кількість наукових робіт приходить на останнє десятиріччя актуальність питання є наслідком росту техногенності та інформатизація сьогодення, що сягнула непомірних значень, які не можуть не відбитися на психологічному стані працюючої людини. Невід'ємною частиною життя є професійну становлення особистості, що може відтворитися як у напрямку формування професіонала високого класу, так і у напрямку розвитку у професійних деформацій - поступово накопичених змін структурі діяльності та особистості, що негативно позначаються на продуктивності праці та взаєминах з іншими учасниками цього процесу, а також на розвитку самої особистості [11, 12]. Подолання порушень професійного розвитку супроводжується психічною напруженістю, психологічним дискомфортом, кризовими явищами. Одним з проявів професійного дізонтogeneзу особистості є «спотворений професійний розвиток» у вигляді емоційного вигорання (за А. К. Марковою [11]).

Узагальнення як вітчизняних дослідників емоційного вигорання (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, Т. В. Форманюк, Л. Н. Юр'єва [6, 7, 9] та ін.), так і зарубіжних авторів (Н. Ж. Фрейденбергер, С. Маслач, В. Шауфелі, А. Пінс та ін.) дозволило нам умовно виділити три етапи в історії пізнання емоційного вигорання як психічного явища.

Перші дослідження цього явища доводиться на 1974 р. Х. Фрейденбергер запровадив термін «staff burn-out» (з англ. професійне вигорання), який характеризував психологічний стан працівників допоміжних професій після тривалого та інтенсивного контакту з клієнтами (пацієнтами) [13]. Інколи емоційне вигорання називають ще синдромом обслуговуючих професій, маючи на увазі явище, що виникало у медичного персоналу (лікарі, медичні сестри), як спочатку досліджувалось у перших наукових дослідженнях. Таким чином, емоційне вигорання професіонала як наслідок стресу на роботі, має своїми методологічними витоками саме стрес, перше посилення на який датовано 1944 роком [5].

На сьогодні, зарубіжні дослідження підтверджують, що вигорання своїм витоком саме має професійний стрес [6]. Своїй популяризації термін почав поширюватися у роботах Г. Сельє. У його концепції стресом пояснювали всі випадки дезадаптації особистості або негативні зміни у житті людини.

Класично, перебіг стресу, як процесу (динамічного явища), має трьохфазну структуру та характерну криву розвитку у часі. Дослідники виділяють три основні стадії (фази) розвитку стресового стану у людини: ріст напруженості; власне стрес; зниження внутрішньої напруженості.

Термінологічно, стадії стресу різняться поміж різними авторами та науковими школами, проте, можна говорити, що всі вони за змістом лють загальний адаптаційний синдром. Узагальнено, він уявляє неспецифічну генералізовану реакцію організму у відповідь на будь-які несприятливі подразники середі (голод, втома, холод, загроза, біль тощо) (Г. Сельє). Він позначив вищенаведені три стадії таким чином:

- 1) фаза шоку - стадію тривоги, під час якої опір організму спочатку знижується;
- 2) фаза протишоку - задіється (активізуються) захисні механізми;
- 3) стадію опору — якщо агент, що викликав реакцію стресу, продовжує діяти тривалий час, або є надмірним;
- 4) стадія виснаження, в якій виявляється неспроможність захисних механізмів та наростає порушення узгодженості життєвих функцій. [6]

Однак, не менш поширеною є точка зору (наприклад, А. Широм та Е. Грунфелд), про те, що вигорання на робочому місці є окремим аспектом стресу, через те, що воно визначається та досліджується ними як певна реакція у відповідь на хронічний робочий стрес, при цьому акцентується на сфері міжособистісних відносин фахівця. В такому разі складові емоційне вигорання - емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень, на їх думку, - є результатом дії різноманітних робочих стресорів, що перевищують адаптаційні можливості людини з подолання стресу.

Таки чином, можна висновувати, що емоційне вигорання у первинних дослідженнях визначається як результат процесу адаптації до робочого стресу, та являє собою ознаки незадовільної адаптації працівника у стресогенних робочих умовах. Відтак, феномен емоційного вигорання набуває реактивно-адаптивного психологічного змісту з відповідним визначенням його місця у системі психологічних понять теорії стресу.

У подальшому, дослідження феномену емоційного вигорання, пов'язано з досягненнями філософії, медицини, психології, формується системний підхід до означеної проблеми. У цьому підході започатковано системні описи емоційного вигорання та здійснена інтеграція попередніх даних завдяки системному принципу. У рамках системного підходу поєднано теорію функціональних систем П. К. Анохіна та суб'єктно-діяльностного підходу С. Л. Рубінштейна, та підкреслюють інтегруючу роль механізмів зворотного зв'язку у стані стресу «...як чинників інтеграції нервової та психічної діяльності тварин та людей...», а системну роботу стресу - необхідною умовою адаптації та саморегуляції людини [1] В. А. Ганзен так визначає модальність стресу - це негативний практичний або негативний мотиваційно-орієнтований стан, - оскільки стрес присутній в обох випадках завдяки вирішенню організмом психікою т.зв. важкої задачі [8].

Так, М. В. Борисова [4] (та інші представники ярославської школи дослідження емоційного вигорання: В. О. Орел, Т. В. Большаков А. Б. Леонова) схильна розглядати емоційного вигорання, як синдром (СЕВ) - динамічну багатокомпонентну систему, опосередковану професійною діяльністю людини. до того ж, ці дослідники дають феномену емоційного вигорання статус психічного (проти загальнонавчального предикату - емоційного). При цьому, мається на увазі більш системне значення емоційного вигорання [10]. Згідно сучасним уявленням науковців цієї школи підсумком процесу емоційного вигорання є система переживань - емоційного виснаження (переживання спустошеності та безсилля), деперсоналізації (прояви черствості безсердечності, цинізму та грубості), редукції особистісних досягнень (заниження власних досягнень, втрата сенсу та бажання вкладати особистісні зусилля на робочому місці), - яка розвивається у часі та називається синдромом емоційного вигорання [9].

З аналізу системних підходу, слід висновувати, що людина - де відкрита біопсихосоціальна система, яка здатна до самозорганізованості, підтримання цілісності її активності та доцільності її діяльності. Емоційне вигорання, в такому випадку, означає потужний ріст ентропії (або міри нестабільності системи та незворотного розсіяння психічної енергії) для біопсихосоціальної системи людини з відповідними наслідками у вигляді СЕВ. На думку Б. Перлмана та Е. Хартмана стан емоційного вигорання системно впливає на всі структурні елементи людини, як системи, а саме, на фізіологічну (фізичне виснаження), афективно-когнітивну (емоційне виснаження та деперсоналізація) та поведінкову (симптоматичні типи поведінки, зниження робочої продуктивності) сфери особистості [12].

Для нашого дослідження, важно також згадати медичну (психіатричну) точку зору, яка є наближеною до системної, стрес та емоційного вигорання призводять до наслідків у вигляді розладів адаптації (певна патологія та відповідний ряд нозологічних форм) та вже давно привертає увагу соціальної та пограничної психіатрії. Семантичне поле наслідків стресу в психіатрії має великий обсяг та прозорі границі (соціально-стресові реакції, психосоціальний стрес, ПТСР посттравматична стресова реакція, психогенні адаптивні реакції тощо), які час від часу корегуються переглядами класифікаторів нозологічних одиниць [2].

На сьогодні дослідження феномену емоційного вигорання відбувається у рамках гуманітарно-культурологічного підходу до розгляду емоційного вигорання. А саме як до процесу перетворення суб'єктом змісту власної свідомості. Такі представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фром та ін.) ставляться до особистості як до калісної цілісної системи, здатної до самоактуалізації.

Життєві (екзистенційні) кризи особистості розглядаються ними у вигляді сукупності специфічних переживань людиною світу і себе у ньому як основної психічної реальності. Цей підхід вбачає у емоційного вигорання не тільки загрозу для самоактуалізації індивіду, а також і певні конструкта можливості для росту самосвідомості. Різниця полягає у рівні дезадаптивних розладів, коли визначена їх певна «критична маса», після досягнення якої можна говорити про якісно новий стан біопсихосоціальної системи фахівця: оцінювання рівня симптомів СЕВ у континуумі «сформований/не сформований» (за В. В. Бойком) або «низький/високий» (за А. А. Рукавішніковим, Н. Є. Водоп'яною та ін.).

У сучасній психологічній науці дослідники емоційного вигорання використовують, окрім стандартних понять теорії стресу та системних описів, ще й екзистенційні. [12]. Так, Н. В. Гришина з аналізу емоційного вигорання, застосовує екзистенційний рівень опису впливу емоційного вигорання на життя людини, поняття найвищих досягнень людини - акме, яке системно пов'язано із якістю життя, її особистісними рисами тощо. Акмеологічний контекст проблеми, в такому разі обіймає цінності, сенс, смисл, мотиваційну сферу фахівця, та й не лише у професійної діяльності. Автор вважає, що розвиток емоційного вигорання не обмежується професійним середовищем та проявляється у різних життєвих ситуаціях людини, а робота, як засіб здобутку осмисленості життя, має потужний вплив на всі життєві ситуації людини [11, 13].

Аналогічної думки дотримується також Д. Г. Трунов, який вбачає у емоційного вигорання «позитивні» сигнали для фахівця про процеси, що відбуваються в його «душі» [6]. Дослідник визначає емоційного вигорання проявом захисних механізмів психіки, направлених на послаблення несприятливих професійних чинників - наслідками змін в мотиваційній сфері особистості фахівця. Ці результати досліджень цілком узгоджуються з поглядами В. В. Бойка, який розглядає емоційного вигорання у вигляді захисного механізму та вказує на його функціональність (дозволяє більш економно витратити «психічну», на думку автора, енергію) та деструктивні наслідки [3, 9].

Аналіз наукової літератури показав що у визначені психологічної природи феномену емоційного вигорання існує відома проблема «подвійної сутності», що, на думку К. О. Абульханової-Славської [1]: емоційного вигорання розглядається у статичній (структурі) та динамічній (процесі). Статичним формам феномену емоційного вигорання відповідають визначення його як: стану (пограничного, перевтоми, виснаження), ознаки (дезадаптації), симптомокомплексу (синдром, система переживань), результату (позитивний сигнал, реакція у відповідь

на стрес, наслідки довготривалого перевантаження, певні прояви, розлад» процесу адаптації) тощо.

Так, відповідно дослідженням Т. В. Большаковой вигорання – це симптомокомплекс, дія якого охоплює всі основні структурні рівні особистості:

- соціально-психологічний, такий, що відображає зміну міжособистісних стосунків;
- особистісний - зміна особистісних рис;
- мотиваційний - якісна та змістовна зміна мотивації;
- регулятивно-ситуаційний - відображає зміну станів та емоційних стосунків [3].

За дослідженнями Н. М. Булатевич, емоційного вигорання як психогенний розлад, пов'язаний з професійною дезадаптацією, та особливо, з стилем поведінки вчителя у навчальному середовищі [9]. в той час, як В. О. Орел позначає вигорання як «стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери» [12]. Ним узагальнено огляд багатьох класифікацій і зроблено наголос на індивідуальних та організаційних факторах виникнення емоційного вигорання.

За Н. Є. Водоп'яною синдром професійного вигорання - професійна деструкція особистості, у вигляді стійких психічних переживань з подальшим змінах у професійної діяльності [6]. Подібна деструкція виникає в професійно-важких ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються працівниками як стресові та носять дезадаптивний характер. Дослідниця наголошує на складній багаторівневій детермінації емоційного вигорання (організаційні, рольові та індивідуальні чинники) та на те, що його переживання пов'язані із зміною смисло-життєвих орієнтацій, а також на незадоволенням особистості у самореалізації [6]. Аналогічних висновків отримує і Н. С. Пряжников, який також відносить емоційного вигорання до деструкційних професійних ЯВИЩ, що призводять до професійної деформації [12].

Науковець А. К. Маркова розглядає емоційне вигорання як тенденцію у професійному дізонтотгенезі, яка викликана спотвореним професійним розвитком, відхиленнь що спричиняє зміни у профілі особистості [11]. На думку автора, емоційне вигорання є професійна деформація та перепорою на шляху людини до професіоналізму.

На думку В. В. Бойка, феномен емоційного вигорання - це «...вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) У відповідь на певні психотравмуючі дії...», який виникає, зокрема, через хронічну напружену «емоційну діяльність» та інтенсивне спілкування, ш^о пов'язані з неблагополучною атмосферою професійної діяльності [4]

Дослідник відносить емоційного вигорання до однієї з форм професійної деформації особистості та розглядає розвиток емоційного вигорання у вигляді трьохфазного процесу (фази напруження, резистентності та виснаження).

Отже, як перебіг певних подій у житті фахівця, процес емоційного вигорання відтворює динаміку їхніх змін та характеристики відповідних етапів; як діагностований стан з відповідними показниками - це статична картина на даний момент часу, яка дає змогу оцінити актуальне положення досліджуваного на певному етапі розвитку професійної деструкції- Саме це положення зазвичай діагностують у вигляді СЕВ - низки симптомів, які є результатом тривалого процесу професійної деформації, проміжні результати якого являють собою відповідні психофізіологічні стани суб'єкту, прояви яких присутні у всіх її сферах особистості (емоційній, мотиваційній, аксіологічній, поведінковій тощо), рішенням подібної суперечливості, на нашу думку, є визнання у феномені емоційного вигорання наявності водночас обох його модальностей - структури та процесу, тобто розуміння психічного явища емоційного вигорання як процесуального (динамічні прояви у часі, стадійність) та, разом з тим, структурного (стійкі певні форми).

Підсумовуючи вищенаведене, можна зробити наступні висновки:

Показано, що в історії дослідження емоційне вигорання можна умовно виокремити три етапи: на першому науковці ототожнювали емоційне вигорання із поняттям стресу, вважаючи його результатом робочого стресу; другий - системний, коли емоційне вигорання отримало опис у вигляді системного конструкту в єдності статичного та динамічного аспектів, критеріїв їх визначення; третій — гуманістичний, який розглядає емоційне вигорання як комплексі специфічних переживань та вбачає у ньому конструктивні можливості для самоактуалізації фахівця.

Виявлена відсутність єдності у визначенні емоційне вигорання фахівцями, що ускладнює його пізнання навіть на сьогоднішній день. Також немає ясного уявлення про закономірності виникнення і розвитку Даного явища.

Психологічна природа емоційне вигорання визначається науковцями як адаптивна властивість психосоціальної системи фахівця з виявлення Цілеспрямованої поведінки у пристосуванні до стресогенного робочого середовища. При цьому для більшості підходів можна виділити такі спільні ознаки: емоційне вигорання є специфічним процесом, результатом якого є стан психосоціальної дезадаптації фахівця з характерним зниженням рівня його психофізіологічних ресурсів, ознаки якого вдаються на всіх її сферах особистості, але, головним чином, на емоційній та смисловій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Основные этапы развития концепции С. Л. Рубинштейна / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский // Рубинштейн С. Л. Избранные философско-психологические Труды. Основы онтологии, логики и психологии / РАН, ин-т психологии. - М.: Наука. - 1997. - 462 с.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства- [Руководство для врачей] / А. Ю. Александровский. - М.: Медицина, 2000. -496 с.
3. Большакова Т. В. Личностные детерминанты и организационные факторы психического выгорания у медицинских работников : автореф, дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда инженерная психология, эргономика» / Т. В. Большакова. - Ярославль, 2004. - 27 с.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Педагогическая психология» / М. В. Борисова. - Ярославль, 2003. - 28 с.
5. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 352 с.
6. Варнава У. В. Экспериментальное исследование незрелых психологических защит личности / У. В. Варнава. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України: зб. наук, праць: [за ред. С. Д. Максименка]. -2006. - Вип. 29. - С. 102-106.
7. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
8. Ганзен В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. - 176 с. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://thepsy.narod.ru/index.files/istochniki/Ganzen_opisaniya.rar.
9. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: автореф. дис. на здоб. вч. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. П. Жогно. -Одесса, 2009.-21 с.
10. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал, 2004. - № 2. - С. 56-58
11. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова //

Изд- во Международный гуманитарный фонд "Знание", 1996. - 237 с.

12. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства: [учеб. пособие] / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - М.: Академия, 2005.-480 с.

13. Сукиасян С. Г. Стресс и постстрессовые расстройства: личность и Вещество / С. Г. Сукиасян, А. С. Тадевосян, С. С. Чшмаритян, - Я Г Манасян. - Ер.: Асогик, 2003. - 348 с.