

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДРАБОТНИКОВ И ПЕДАГОГОВ.

Трушкова Светлана Викторовна

кандидат психологических наук,

*ФГБОУ ВПО Московский автомобильно-дорожный государственный
технический университет (МАДИ)*

доцент кафедры «Социология и управление», город Москва

SvetVTr@mail.ru

Труняков Владимир Валерьевич

*ФГБОУ ВПО Московский автомобильно-дорожный государственный
технический университет (МАДИ)*

магистрант кафедры «Социология и управление», город Москва

trun33@yandex.ru

Актуальность исследования обусловлена тем, что в наше время человек подвержен различным факторам, которые ведут к проблеме синдрома профессионального выгорания и не только. Как показывают различные исследования, на синдром профессионального выгорания влияет и личностные, и организационные факторы. Личностные факторы, оказывающие влияние на профессиональное выгорание, включают в себя широкий спектр индивидуально-психологических особенностей. Сформировавшись у одного сотрудника, профессиональное выгорание может распространиться на остальных сотрудников по принципу «инфекция» в коллективе, повышая в результате текучесть кадров [2].

В данной статье представлен анализ профессионального выгорания, причин его возникновения и факторов, обуславливающих развитие данного

феномена, приведены модели профессионального выгорания и представлена специфика выгорания у медработников и педагогов.

Американский психолог Кэри Чернисс определяет выгорание как процессуальный подход: на первом этапе появляется сильный стресс, на втором высокое эмоциональное напряжение, а потом организм приходит в истощение как физическое, так и психологическое [3]. По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание — это реакция на психотравмирующие обстоятельства, в результате которой человек начинает уходить от проблем, «закрывать» от них, т. е. предпочитает равнодушно убежать от проблем, чем их решать. В. Е. Орел считает, что выгорание в первую очередь влияет на организационную сферу человека, но может также проявляться и в сфере личности. [4].

Анализ трех данных подхода к определению выгорания позволяет выделить общие черты выгорания – психотравмирующие обстоятельства, которые приводят к истощению организма. Но психологический режим защиты, по мнению указанных исследователей разный: по мнению Кэрри Черниса – полное истощение организма [3], по мнению В. В. Бойко – уход от проблем, по мнению В. Е. Орла – ухудшение самодисциплины человека, т.е. снижение его организационной эффективности [4].

Существует несколько подходов к профессиональному выгоранию: ситуационный, системный, личностный, ресурсный, субъективно-деятельностный, процессуальный. Ситуационный подход строится на том, что синдром выгорания проявляется в психоэмоциональном переживании, вызванном длительным нахождением в ситуации, требующей психоэмоционального напряжения. В основе системного подхода лежит предположение о том, что синдром выгорания является следствием личностной деформации и потери жизненного смысла. Ресурсный подход исходит из положения о том, что синдром выгорания обусловлен характером человека и его личностными особенностями. Субъективно-деятельностный подход

основан, на том что синдром выгорания определяется взаимовлиянием профессиональной деятельности и работника. Процессуальный подход рассматривает синдром выгорания как процесс, включающий несколько фаз и формирований [1].

Профессия педагогов и медработников требует сильной душевной самоотдачи. Большая интенсивность душевных сил отражается на состоянии здоровья. Отдавая свои душевные силы, педагоги и врачи порой забывают про свои интересы, что приводит к первому этапу синдрома выгорания. Отсутствие отдачи от пациентов или в случае педагогов от обучающихся может усугубить ситуацию и привести ко второму этапу синдрома выгорания. Если ситуацию не удастся выправить и происходит накопление негативного внутреннего напряжения, может сформироваться третий этап, на котором опустошаются внутренние ресурсы профессионала, зачастую сопровождаемый психосоматическими изменениями.

Исследования показывают, что в первую очередь эмоциональному выгоранию подвержены профессии типа «человек-человек», это медработники (врачи, медсестры, фельдшеры), педагоги, социальные работники. В известной английской газете The Guardian в 2019 году была опубликована статья, посвященная выгоранию врачей в Великобритании. Из этой статьи можно узнать, что больше половины медиков имеют проблемы со здоровьем в результате профессионального выгорания. У младшего медицинского персонала в результате эмоционального истощения формируется страх не справиться с работой. Также из этого источника мы узнаем, что врачи используют неконструктивные стратегии преодоления стресса, заедая стресс и запивая его алкоголем [5].

В результате проведенного в Китае исследования с участием 1618 врачей с помощью опросника Maslach Burnout Inventory-General Survey выявлен фактор психологического напряжения врачей, обусловленный дисбалансом

между усилиями и вознаграждением, и приводящий к профессиональному выгоранию.

Неблагоприятная ситуация и в среде педагогических работников. Различные исследования показывают, что у педагогов выгорание происходит из-за следующих факторов:

- Сильные нагрузки на рабочую деятельность
- Монотонность работы
- Агрессия со стороны обучающихся
- Давление со стороны администрации.

Для профилактики и снижения эмоционального выгорания педагогов очень важен навык саморегуляции. К хорошо зарекомендовавшим себя психотехникам саморегуляции относятся методы контроля мышления, методы контроля функций тела, а также методы погружения в состояние транса.

После снятия напряжения следует уделить внимание такой важной составляющей как целеполагание. Целеполагание важно тем, что способствует мобилизации сил для жизнедеятельности в целом и профессиональной деятельности в частности. Желаемая цель обязательно должна быть достижимой. Цель необходимо разбить на несколько маленьких целей, чтобы человека не пугали всевозможные страхи о том, что он не справится с достижением конечного результата. Цель ведет к постоянному саморазвитию, а когда человек постоянно развивается, у него вероятность «выгореть» сводится к минимуму. Для педагога постоянно саморазвиваться, познавать что-то новое, особенно важно. Таким образом, овладение навыками саморегуляции позволит педагогам и медработникам снизить негативное влияние профессионального стресса и противостоять выгоранию, сохранить физическое и психическое здоровье.

Выводы:

1. Профессиональное выгорание – многоступенчатый феномен, который развивается от психотравмирующих событий, неудовлетворенности трудовой деятельностью и переходящий в хроническую усталость.
2. На профессиональное выгорание влияют многие факторы как вместе, так и по отдельности.
 - ✓ Условия труда
 - ✓ Рабочая Нагрузка
 - ✓ Степень монотонности труда
 - ✓ Пол
 - ✓ Возраст
 - ✓ Стаж
3. Профессиональное выгорание приводит к равнодушию, опустошенности и агрессии по отношению к пациентам у медицинских работников или обучающимся у педагогов.
4. Профессиональное выгорание ведет к истощению психического и физического здоровья.

Список литературы

1. Блинков А.Н., Лебединцева О.И. Профессиональное выгорание как следствие дефицита профессиональной готовности (на основе анализа научной литературы) // Акмеология. – 2018. – №1. – С. 27-32.
2. Мелетичев В.В., Шингаев С.М. Мотивация профессиональной деятельности и профессиональное выгорание педагогов: теория, диагностика, взаимосвязь, профилактика. – СПб.: СПб АППО, 2014. – 100 с.
3. Сурженко Л. В. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности : на примере преподавателей высшей школы : Дис. ... кандидата психологических наук. – Краснодар, 2014. – 180 с.

4. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. – 2010. – №1. – С. 27-37.
5. Campbell D. BMJ findings reveal sleep problems, burnout and drink dependency due to heavy workloads // The Guardian. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/society/2019/may/16/doctors-turn-to-alcohol-food-and-drugs-to-cope-with-work-stress> (дата обращения 09.10.2019)
6. Wu H., Liu L., Wang Yn., Gao F., Zhao X., Wang L. Factors associated with burnout among Chinese hospital doctors: a cross-sectional study // *BMC Public Health* volume [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-786> (дата обращения 09.10.2019)