

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ

Мазиева А.Г., Кузнецова Т.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. В классических исследованиях Г. Селье [4], Г. Лазаруса [1] было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Согласно концепции Г. Селье [4], стресс определяется как общий адаптационный синдром, включающий в себя три стадии: тревогу, резистентность, истощение. С этой точки зрения выгорание олицетворяет третью фазу (фазу истощения), для которой характерно наличие необратимых изменений в организме и истощенность физиологических ресурсов.

Значительные эмоциональные нагрузки в деятельности педагога, связанные с интенсивным, нередко напряженным и вынужденным общением, рассматриваются как факторы, способствующие появлению и развитию профессионального стресса. Вследствие чрезмерного перенапряжения может наступить психическая и профессиональная дезадаптированность, когда педагог утрачивает способность гибко и синхронно перестраиваться в соответствии с требованиями и условиями окружающей среды. Это в равной мере может угрожать как успешности выполнения профессиональных обязанностей, так и его психическому и физическому благополучию. Анализ многочисленных фактов профессиональной (прежде всего эмоциональной) дезадаптации педагогов позволил выделить в качестве особой ее формы феномен выгорания.

Синдром «выгорания» широко известен и исследуется в зарубежной психологии. Термин «эмоциональное выгорание» (*burnout*) ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг (1974) для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром (Maslach, 1982). Так, у К. Маслач и С. Джексона феномен выгорания представлен как трехмерный конструкт, включающий: а) *эмоциональное истощение*, изнеможение (человек чувствует невозможность отдаваться работе так, как это было прежде); б) *деперсонализацию* (дегуманизацию, тенденцию развивать негативное отношение к клиентам); в) *редуцирование личностных достижений* (негативное восприятие себя как профессионала) [6].

В.Е. Орел [2] считает, что психическое выгорание – это дисфункция, вызванная воздействием профессиональной деятельности на личность, наиболее отчетливо проявляющаяся в сфере субъектных видов труда. Он полагает, что стресс не является причиной выгорания, которое имеет сугубо профессиональную направленность. Исходя из имеющихся исследований структуры выгорания, делается вывод о его близости к категории психических состояний. В частности, структура психического выгорания включает три основных компонента: эмоциональный (эмоциональное истощение), мотивационный (цинизм) и оценочный (самооценка профессиональной эффективности).

В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов выгорания. Основными симптомами синдрома эмоционального выгорания являются следующие [5]:

Эмоциональное, психическое истощение – чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Часты жалобы: «Я чувствую себя как выжатый лимон», «Работа высасывает из меня все силы», «Я словно сгораю на работе». После периода отдыха (выходные, отпуск) эти проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются. Человек чувствует себя предельно уставшим от чрезмерной занятости работой, вкладывает огромные усилия в ее доскональное исполнение. Истощение является основным компонентом синдрома эмоционального выгорания.

Также наблюдаются признаки *психической дисфункции*: потеря ясности мышления, трудности концентрации внимания – «маленькие», но важные вещи постоянно забываются или теряются, ухудшение кратковременной памяти, постоянные опоздания, несмотря на огромные усилия быть вовремя, увеличение числа ошибок и оговорок, увеличение недоразумений на работе и дома, несчастные случаи и ситуации, близкие к ним.

Личностная отстраненность представляет межличностный аспект синдрома эмоционального выгорания, ее можно охарактеризовать как негативный, бездушный или чрезмерно отдаленный ответ на различные аспекты работы. Люди перестают сочувствовать, сопереживать тем, с кем работают (ученикам, и др.), они становятся формальными, безразличными в контактах. При синдроме эмоционального выгорания нарушается равное отношение ко всем субъектам деятельности, действует принцип: «Хочу или не хочу, сочту нужным, будет настроение – уделю внимание этому партнеру». У человека с синдромом выгорания возникает потребность в самооправдании: «Это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Ощущение утраты эффективности (достижений) или чувство некомпетентности можно рассматривать как сниженную самооценку в рамках синдрома эмоционального выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности. Наблюдается принижение собственных потребностей и желаний, сопряженное с чувством недостатка компетентности.

М.М. Скугаревская [5] отмечает, что последствия синдрома эмоционального выгорания негативно влияют:

– на **соматическое здоровье**: повышается риск развития ишемической болезни сердца; у мужчин «выгорание» предшествует изменениям содержания холестерина в крови, наблюдавшимся 2–3 года спустя; у женщин изменяется содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов); нарушается регуляция в системе гипоталамус-гипофиз-надпочечники;

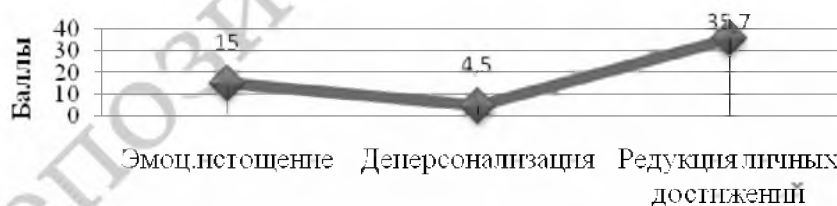
– на **социальные отношения**: увеличивается число конфликтов на работе и дома; часты опоздания; возможны переход на другую работу, смена профессии; растет число профессиональных ошибок;

– на **личную жизнь**: после эмоционально насыщенного дня появляется потребность побыть в одиночестве (обычно реализуется за счет семьи и друзей); возможны депрессивные, тревожные расстройства, зависимость от психоактивных веществ.

У каждого человека синдром выгорания протекает с разной степенью выраженности симптомов. Изначальное предположение, о том, что наиболее уязвимы для синдрома эмоционального выгорания педагоги, тренеры, много лет проработавшие в профессии, неверно, так как с течением времени многие специалисты адаптируются и вырабатывают собственные способы профилактики синдрома выгорания. Гораздо больше случаев эмоционального выгорания происходит среди молодых специалистов [3, 5].

Профессиональную деятельность тренера связывают с тремя важнейшими педагогическими понятиями: образование, обучение и воспитание. Так как тренер в первую очередь преследует педагогические цели, следовательно, он, в первую очередь, является педагогом. Значительные эмоциональные нагрузки в деятельности тренера, связанные с интенсивным, нередко напряженным и вынужденным общением, рассматриваются как факторы, способствующие появлению и развитию профессионального стресса.

Сложный характер синдрома профессионального выгорания, разнородность интерпретации его причин и проявлений требуют поиска исследовательских стратегий. Классическим примером измерения степени развития синдрома является «Опросник МБИ» (авторы К. Маслач и С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой), который позволяет исследовать три главные составляющие синдрома: эмоциональное истощение, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, обезличивание интерперсональных отношений. Участниками исследования стали 24 тренера со стажем работы от 1 года до 38 лет. Полученные данные (средние значения по выборке) свидетельствуют (рисунок 1), что синдром эмоционального выгорания проявляется в редукции личных достижений (35,7 баллов из 48 возможных). Это означает, что у тренеров сформировалась негативная установка относительно себя и результатов своей деятельности, о том, что у них очень мало личных достижений и вся прошлая работа кажется абсолютно «бесмысленной». «Сгорающий» человек начинает чувствовать, что в области «тренерства» он не сделал ничего стоящего. Именно в этот момент многие специалисты решают вовсе уйти из своей профессии.



Стадии эмоционального выгорания

Рисунок 1 – Средние значения основных характеристик выгорания у тренеров

Анализ особенностей синдрома выгорания в зависимости от стажа работы (рисунок 2) позволил сделать следующие выводы.

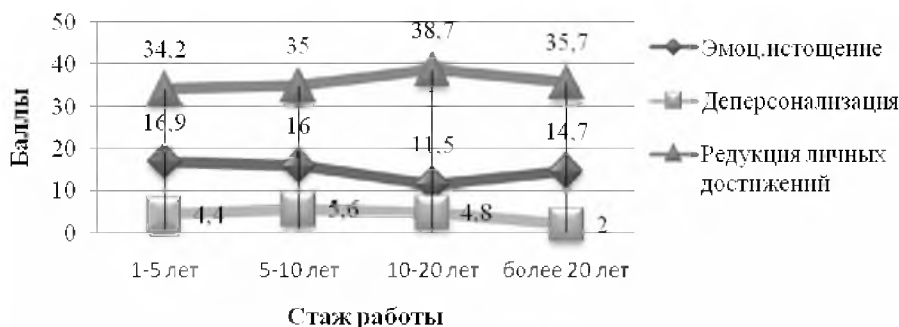


Рисунок 2 – Особенности основных характеристик выгорания у тренеров в зависимости от стажа работы

Эмоциональное истощение более всего выражено у тренеров, начинающих работать (стаж от 1 года до 5 лет). Этот показатель незначительно выражен (16,9 из максимальных 54 баллов), но означает, что они чаще ощущают утомляемость, усталость в течение дня; раздражительны, часто испытывают гнев, обиду. Это закономерно, так как молодым тренерам необходимо время, чтобы адаптироваться к работе и выработать свои способы защиты от выгорания. Отметим, что самый низкий показатель этой характеристики у тренеров со стажем 10–20 лет. Симптом «деперсонализация» находится в пределах нормы – это значит, что у тренеров отсутствует негативная установка по отношению к себе и другим. Показатель «редукция личных достижений», как отмечалось ранее, повышен у всех групп тренеров, однако наиболее высокий он у тренеров со стажем 10–20 лет (38,7 баллов из 48 максимальных). Негативная установка приводит к неспособности адекватно оценивать себя и результаты собственной работы. Сумма всех характеристик синдрома эмоционального выгорания находится в диапазоне средних величин, что свидетельствует о средней тяжести выраженности исследуемого феномена. Значимых различий в степени тяжести синдрома эмоционального выгорания у тренеров с различным стажем работы выявлено не было.

В отечественной науке феномен эмоционального выгорания как самостоятельный изучался довольно ограниченно, он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики [2]. Исследований проявления этого синдрома у тренеров недостаточно, поэтому проведенное исследование актуально и продолжается.

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С. 178–209.
2. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
3. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998.
5. Скутаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скутаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.
6. Maslach, C. Job Burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter // Annual Review of Psychology – 2001. – vol. 52. – P. 397–422.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Марчук А.А., Шемет Ж.К.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом (1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Иногда его переводят на русский язык как «профессиональное выгорание». Сначала психическое выгорание изучалось в основном в коммуникативных профессиях (врачи, медсестры, социальные работники, учителя и др.), в которых наиболее часто встречаются эмоционально насыщенные контакты с людьми. Однако в настоящее время список профессий, подверженных выгоранию, существенно расширен.

В специальной литературе ведется широкая полемика по вопросу соотношения таких понятий, как «стресс» и «выгорание». По мнению Н.Е. Водопьяновой [2], профессиональное выгорание представляет собой стресс-синдром как совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и интерперсональных отношениях субъекта профессиональной деятельности.

Согласно концепции Г. Селье, стресс определяется как общий адаптационный синдром, включающий в себя три стадии: тревога, резистентность, истощение. С этой точки зрения выгорание олицетворяет третью фазу (фазу истощения), для которой характерно наличие необратимых изменений в организме и истощенность физиологических ресурсов. По мнению Н.В. Гришиной, выгорание может рассматриваться как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания, поскольку развитие выгорания не ограничивается только профессиональной сферой. Дж. Поулин и К. Вальтер в лонгитюдном исследовании социальных работников обнаружили, что увеличение уровня выгорания связано с увеличением уровня профессионального стресса. М. Рове получил данные о том, что лица, переживающие выгорание, имеют более высокий уровень психологического стресса и меньшую устойчивость, выносливость [2].