

Секция «Психология»

Трудная жизненная ситуация и эмоциональное выгорание

Будагова Сабина Вагиф гызы

Студент

*филиал МГУ имени М. В. Ломоносова в городе Баку, Факультет психологии, Баку,
Азербайджан*

E-mail: sabiba@rambler.ru

Переживание трудной жизненной ситуации (далее ТЖС) часто связано для человека с сильными эмоциями. Иногда это побуждает человека к активным действиям, но в ряде случаев вызывает ухудшение самочувствия и настроения, физическую усталость, истощение ресурсов, что является признаками эмоционального выгорания. Вследствие выгорания снижается эффективность деятельности, мотивации на достижение результатов, утрачивается творческое вдохновение. В соответствии с результатами опросов, количество людей, которые чувствуют себя эмоционально «потухшими», в последнее десятилетие увеличилось. В связи с этим изучение эмоционального выгорания, выявление причин его возникновения является актуальной задачей для психолога.

По данным Агаповой М. В. [1], термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

Б. Перлман и Е. Хартман предложили следующее определение: выгорание — это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию, или дегуманизацию межличностных отношений. Маслач К. и Джексон С. к наиболее характерным проявлениям «синдрома выгорания» относят чувство эмоционального изнеможения, негативное самовосприятие (снижение значимости личных достижений), дезадаптацию, сниженную рабочую продуктивность. В целом, наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [2].

Обобщая результаты многочисленных исследований, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание характеризуют следующие признаки: нарушение адаптации к профессиональной деятельности, чувство усталости и опустошенности, недостаток энергии, неудовлетворенность собой и результатами своего труда, эмоциональное истощение, эмоциональное напряжение, низкая социальная активность, сила и скорость эмоционального реагирования, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, низкий уровень самоуважения и самооценки.

Анализ литературы показывает, что в большинстве исследований выгорание изучается в аспекте профессионального стресса (Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, В.Е. Орел, А.А. Реан и др.). Нас интересует вопрос, можно ли с помощью понятия эмоционального выгорания описать состояние людей, переживающих ТЖС разного содержания.

В связи с этим нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого было выявление признаков эмоционального выгорания при описании ТЖС. Задачи исследования: описание эмоциональных реакций людей на ТЖС; анализ самоотчетов с

целью выявления того, насколько часто упоминаются признаки эмоционального выгорания; изучение особенностей восприятия и преодоления ситуаций, переживание которых связано с эмоциональным выгоранием. Гипотезы: 1) эмоциональное выгорание может возникать у людей, находящихся в ТЖС, как реакция на сильный или длительный стресс; 2) детерминантами эмоционального выгорания в ТЖС являются не только объективные особенности ситуации, но и субъективные оценки (например, восприятие ситуации как бесконечной, неподконтрольной и т.д.). В исследовании приняло участие 23 человека (20 женщин, 3 мужчины; большую часть выборки составили респонденты в возрасте от 17 до 20 лет, 2 человека 25 лет, 1 женщина 38 лет). Объект исследования – эмоциональное выгорание, связанное с переживанием ТЖС. Предмет – эмоциональные реакции на ТЖС, оценки ситуации, связанные с выгоранием. Для сбора данных применялись следующие методики: «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» (Е.В. Битюцкая, 2007), опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман, свободное описание ТЖС.

Результаты исследования. Нами было получено 66 описаний ТЖС разного содержания (учебные и профессиональные трудности, конфликты с родителями и друзьями, болезнь близких и т.д.). Наиболее часто при описании ТЖС упоминаются следующие эмоции и состояния: страх, агрессия, неуверенность, разочарование, беспокойство, нервозность, вспыльчивость, чувство бессилия, отчаяние, апатия. При описании ТЖС в ряде самоотчетов были выявлены признаки эмоционального выгорания. Например: «После поступления в институт мне стало очень тяжело, я сильно переутомляюсь, нахожусь в состоянии постоянного недосыпа, нервы натянуты до предела, я постоянно конфликтую» (жен., 17 лет). Описания, в которых встречались признаки эмоционального выгорания, были обнаружены у 6-ти человек (что составляет 26 процентов от общего числа респондентов). Мы проанализировали особенности восприятия и преодоления ТЖС этими испытуемыми. Они воспринимают трудные ситуации как высоко значимые и беспокоящие, важные для жизни в будущем, динамичные (при этом необходимо быстро реагировать на изменяющиеся события). По фактору «сильные эмоции» у трёх респондентов оказались максимальные баллы (т.е. они сообщали о том, что испытывают сильные, «зашкаливающие» эмоции в ситуации), у остальных по данному фактору оценки средние, но при этом высокие показатели по стратегии «самоконтроль». Всех испытуемых, у которых обнаружены признаки эмоционального выгорания, характеризует активная позиция в преодолении ТЖС (высокие показатели по планомерному копингу, т.е. фокусирование на проблеме и активные действия для её преодоления).

Таким образом, эмоциональное выгорание возникает при переживании ТЖС разного содержания. При этом человек воспринимает ситуацию как динамичную и высоко значимую, занимает активную позицию в её разрешении, испытывает сильные эмоции или прилагает усилия к их сдерживанию.

В перспективе планируется более подробное изучение случаев эмоционального выгорания в ТЖС с целью подробного описания характеристик ситуаций, переживание которых вызывает эмоциональное выгорание, а также личностных параметров, predisposing к выгоранию.

Литература

1. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и

самоактуализации личности, Ярославль, 2004.

2. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления // Психология здоровья. Учебник для вузов/Ред. Г.С.Никифоров – СПб. Питер, 2003. Глава 24. С.548-573.