

Финченко Станислав Николаевич

кандидат медицинских наук,
доцент кафедры охраны труда и окружающей среды
Томского государственного
архитектурно-строительного университета

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация:

В статье рассматривается проблема профессиональной деструкции и эмоционального выгорания, изучаются их проявления и влияние творческой заинтересованности на снижение профессиональных деформаций личности. Показано влияние комплекса расслабляющих упражнений на устранение уровня тревожности и профессиональных деформаций. Автором выявлены основные причины развития профессиональных деструкций, а также перечислены личностные черты и эмоциональные характеристики людей с выраженными профессиональными деформациями.

Ключевые слова:

профессиональная деформация, профессиональная деструкция, хроническое напряжение мышц, отсутствие творческой заинтересованности, тревожность, аффилиация, стрессоустойчивость, психокоррекция, музыкотерапия, комплекс расслабляющих упражнений.

Finchenko Stanislav Nikolaevich

PhD in Medical Science, Assistant Professor,
Protection of Labour and Environment Department,
Tomsk State University of
Architecture and Building

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME

Summary:

The article considers the problem of professional degradation and emotional burnout, their manifestations, and the impact of the creative commitment on the reduction of personal professional deformations. The influence of the relaxation exercises complex aimed at allaying of anxiety and professional deformations is considered. The author reveals the main reasons of the professional destructions, as well as lists personal traits and emotional characteristics of people with significant professional deformations.

Keywords:

professional deformation, professional destruction, chronic muscle tension, lack of artistic interest, anxiety, affiliation, stress immunity, psychological correction, music therapy, complex of relaxation exercises.

В трудовой деятельности человека немаловажным фактором является профессиональное развитие, следствием которого выступает повышение эффективности труда. Существует ряд факторов, препятствующих профессиональному развитию человека и, соответственно, негативно влияющих на трудовую деятельность: неблагоприятная социально-экономическая ситуация, низкая организация труда, отсутствие мотивации, карьерного и творческого роста.

Важно подчеркнуть, что профессиональное развитие вследствие отсутствия творческой заинтересованности, даже при наличии финансовой мотивации и перспектив карьерного роста, нередко сопровождается периодами регресса, нарушением социальной адаптации, застоем профессионального и социального роста, кризисами, которые приводят к состоянию хронической усталости.

Отмечается, что при отсутствии увлеченности, самозабвенного стремления к развитию возникают и подтверждаются профессионально нежелательные качества, которые отрицательно сказываются на результатах профессиональной деятельности.

Основываясь на практическом опыте, а также анализе литературы, констатируем, что при эмоциональной одухотворенности, непременно присутствующей во время профессионального роста и творческого становления, результаты профессиональной деятельности специалиста будут непременно улучшаться. При наличии условий для творческого роста, даже в случае недостаточно выраженной финансовой мотивации, работоспособность специалиста будет лишь повышаться.

Наиболее заметны профессиональные деструкции в сфере услуг, особенно при непосредственном контакте с клиентами. Примером может служить деятельность в сфере здравоохранения и оказания социальных услуг.

Основными причинами развития профессиональных деструкций являются:

- 1) недостаток знаний и умений в процессе становления специалиста;
- 2) стереотипность мышления в процессе деятельности;
- 3) отсутствие профессионального развития.

Таким образом, человек осознает низкий уровень своего профессионального развития и остается неудовлетворен им, однако подняться на следующую ступень ему мешают существующие стандартные схемы мышления и деятельности. Соответственно, возникает трудноразрешим-

мое противоречие, вызванное столкновением между примерно равными по силе конфликтующими структурами: сложившимися стереотипами и необходимостью роста, совершенствования себя как специалиста.

Следствием этого конфликта является либо его конструктивное разрешение, после чего происходит повышение профессионального уровня специалиста, либо развитие комплексов, перерастающих в профессиональный, а затем и в жизненный кризис. Также в процессе профессионального становления специалиста нередко возникает состояние стагнации, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, навыков), сопровождаемое сильными эмоциональными переживаниями по этому поводу, которое также порождает внутриличностный конфликт. Таким образом, возникает замкнутый круг: человек осознает необходимость изменения профессиональных качеств для повышения результативности своей деятельности, но этому мешает отсутствие способностей и знаний или невозможность принять эти знания ввиду определенной стереотипности мышления.

В данном случае необходим какой-либо импульс для разрыва этого круга. Таким импульсом, толчком может стать выраженная финансовая мотивация, как в виде поощрений, так и наказаний, или карьерная мотивация, также выражаемая как положительно, так и отрицательно.

Таким образом, профессиональная деструкция может привести к повышению профессионального уровня специалиста либо, наоборот, к снижению профессиональной активности. То есть в любом случае возникают изменение и разрушение сложившейся психологической структуры личности, либо негативно, либо позитивно сказывающиеся на результатах труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности. Однако наблюдения показывают, что из 184 опрошенных человек лишь в 17 % случаев профессиональная деструкция вывела специалистов на новый уровень, то есть имела положительный результат. В остальных случаях профессиональная деструкция личности приводила к профессиональной деформации личности, то есть к «искажению» психологической модели деятельности, профессионального поведения в личной жизни [1].

Основным компонентом профессиональной деформации личности является синдром эмоционального выгорания, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей. Это проявляется в чувстве эмоционального истощения, изнеможения, тенденции развивать негативное отношение к субъекту деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане.

Способом устранения синдрома эмоционального выгорания, а также профилактики его проявлений является повышение стрессоустойчивости сотрудников. Для этого была разработана методика психокоррекции, включающая в себя музыкотерапию и упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса. Метод основан на применении телесно-ориентированной психокоррекции. Согласно концепции известного психотерапевта Александра Лоуэна, «каждое переживание, которое человек испытал, касается его тела и остается в психике. Если переживание приятное, то оно позитивно влияет на здоровье, жизненность ... В случае болезненных, негативных переживаний все наоборот. ... оскорбление оставит след в виде хронического напряжения мышц» [2]. Следовательно, необходимо использовать комплекс упражнений, направленный на устранение хронического напряжения мышц. В основе комплекса лежат движения на расслабление и растягивание мышц в сочетании с интерактивной музыкотерапией.

На базе центра психологического консультирования Томского государственного педагогического университета проводились исследования, направленные на определение личностной тревожности, стрессоустойчивости, открытости в межличностном общении, способности концентрировать внимание.

В исследовании принимали участие 47 человек в возрасте 42–48 лет. Для достижения цели исследования были использованы методы беседы и наблюдения. Метод измерения был реализован с помощью следующих методик: опросник типов межличностных отношений Т. Лири; тест цветового предпочтения М. Люшера; рисуночная методика «Дом – Дерево – Человек» Дж. Бука. Также была изучена типологическая направленность высшей нервной деятельности по опроснику Айзенка, реактивная и личностная тревожность по методу Спилбергера до и после курса психокоррекции.

На основании проведенного исследования получены результаты, позволяющие предположить, что у большинства обследуемых (43 чел.) снижается эмоциональное напряжение после проведенного курса психокоррекции. До курса у пациентов были выявлены проблемы подавленной враждебности (13 чел.), болезненного самолюбия, авторитарности (14 чел.), конфликт «авторитарность – подчинение» (11 чел.), конфликт «самоутверждение – аффилиация» (9 чел.).

Респонденты, пришедшие на курс повышения стрессоустойчивости, имели некоторые сложности в межличностном общении, обусловленные замкнутостью в поведении, обидчивостью

и ранимостью из-за собственной эгоцентричности. Некоторые исследуемые (4 чел.) находились в стадии эмоционального истощения и, несмотря на выраженную положительную динамику, отказались от продолжения курса. Длительное эмоциональное напряжение вследствие профессиональной деструкции отрицательно повлияло на их стрессоустойчивость, а процедуры, несмотря на явное положительное влияние, что отразилось даже на улучшении внешности (цвет кожи, нивелирование резких контуров на лице), стали для них дополнительным стрессом, следствием чего и стал отказ от продолжения курса коррекции. Все респонденты показывали высокую тревожность и сниженное желание вступать в межличностные связи, что подтверждается анализами рисуночной методики «Дом – Дерево – Человек» Дж. Бука (отсутствие или формальное изображение кистей рук), закрытость (закрытые окна, нет дверей).

Таким образом, испытуемым с выраженными профессиональными деформациями присущи следующие личностные черты и эмоциональные характеристики, влияющие на отношения с окружающими людьми: замкнутость, ранимость и обидчивость, высокая тревожность, низкая самооценка, неуверенность в себе, неудовлетворенная потребность в аффилиации (стремление к сближению с людьми), слабая социальная адаптация, а также высокая личностная тревожность, которая может отражать депрессивные модификации эмоционального поведения. После курса обследуемые демонстрировали большую открытость к общению и сдвиги социальной адаптации в положительную сторону. Однако тревожность участников исследования осталась на довольно высоком уровне, что может означать волнение по поводу дальнейшего профессионального роста и раскрытия потенциальных возможностей.

Ссылки:

1. Грановская Р.М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. СПб., 2010. С. 117.
2. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / пер. с англ. С. Коледа. М., 2007. С. 28.

References:

1. Granovskaya, RM 2010, *Creativity and Conflict in the Mirror of psychology*, St. Petersburg, p. 117.
2. Loewen, A 2007, *Psychology body: bioenergetic analysis of body weight*, Moscow, p. 28.