

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Андреяшкин Олег Валерьевич

магистрант Гуманитарного института, Владимирского Государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, РФ, г. Владимир,

Акинина Евгения Борисовна

научный руководитель, канд. психол. наук доцент, Владимирского Государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, РФ, г. Владимир

Сотрудники большинства современных организаций, профессиональная деятельность которых связана необходимостью осуществления эмоционально напряженных контактов в той или иной мере подвержены выгоранию (1, с.212).

Выгорание ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов сотрудников. А. Мороу сравнивал истощенное состояние психики «выгоревшего» работника с состоянием испорченного электроприбора с явными признаками перегрева по причине систематических перегрузок и замыканий (2, с.34). Профессиональное выгорание сотрудников приносит серьезные трудности для предприятий, такие как снижение качества продукции и услуг, падение репутации компании, ухудшение взаимоотношений в трудовом коллективе, отсутствие лояльности и преданности сотрудников в отношении организации, частые увольнения сотрудников, расходы на привлечение новых работников и их обучение (3, с.60). Профессиональное выгорание представляет собой многофакторный процесс, включающий взаимодействие стресса, особенностей центральной нервной системы и личности, производственной среды и др. (4, с.103).

Ведущим звеном в феномене профессионального выгорания и составляющей внутренних факторов является *стресс*. В 1936 г. канадский ученый Ганс Селье предложил концепцию стресса. В результате своих исследований он выяснил, что, не смотря на то, что причины стресса (стрессоры) могут быть совершенно различными (холод, болезнь, физическое насилие и проч.), и вызвать различные физиологические состояния, реакция на них организма и психики человека будет однотипной. Именно проявление однотипной неспецифической реакции организма на стрессор Г.Селье назвал термином «адаптационный синдром». В свою очередь – неспецифическую реакцию организма и психики на воздействие стрессора – он обозначил как «стресс» (5, с.8).

Селье выделил три стадии стресса:

- 1) стадия мобилизации, напряжения. В этот период возникает тревога, волнение.
- 2) стадия сопротивления и адаптации. В это период организм борется со стрессом и достигает равновесия.
- 3) стадия истощения. Длительный стресс приводит к тому, что организм постепенно уступает стрессу. Ресурсы организма снижаются, и адаптация меняется на дезадаптацию. Данная стадия ведет как к физическому, так и к психологическому разрушению организма (7, с.10).

В концепции В.В.Бойко процесс развития профессионального выгорания раскрывается через процесс развития стресса. Степень «выгорания» работников рассматривается на основании 12 показателей наличия определенных симптомов. Окончательно группы симптомов объединены в

три фазы:

- 1) Тревожное напряжение – характеризуется симптомами: концентрация на психотравмирующих переживаниях, отсутствие удовлетворенности, депрессия и тревожность.
- 2) Резистенция (сопротивление) – характеризуется симптомами: неадекватность эмоциональных реакций на внешние раздражители, утрата эмоциональных и нравственных ориентиров, снижение интенсивности эмоциональных реакций (с целью экономии сил психики), утрата профессиональных интересов и навыков
- 3) Истощение – характеризуется симптомами: почти полное отсутствие эмоционального реагирования, апатия, полная отстраненность, заболевания психосоматического характера (8, с.5).

Американский психолог Ричард Лазарус определил психологический *стресс* как реакцию, косвенно вызываемую психической оценкой вероятности угрозы и выработанными защитными механизмами, что отличает психологический стресс от *физиологического стресса*, который обычно стереотипно связан напрямую с раздражителем (8, с.95).

Р. Лазарус определяет стресс как связь между человеком и средой, которая оценивается им как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие. Это состояние в большей степени является продуктом когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, значения собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору. Р. Лазарус придает особое значение когнитивной оценке стресса, утверждая, что стресс - это не просто встреча с объективным стимулом, решающее значение имеет его оценка индивидом. Р.Лазарус обозначил две, сменяющиеся друг за другом стадии процессов когнитивной активности, возникающие в процессе совладания с угрожающими обстоятельствами:

- начальная оценка ситуации, выявление степени её угрозы;
- вторичная оценка возможностей справиться со стрессом.

Здесь возможно проявление как прямой стратегии, так и стратегии переоценки:

- 1) стратегия прямых действий может проявляться активные действия (нападение), уходе (бегстве), пассивном состоянии (депрессия);
- 2) стратегия переоценки – процесс переосмысления ситуации, и оценивания её как менее опасной, нежели представлялось изначально, что в свою очередь снижает степень психоэмоционального возбуждения (8, с.96).

Одной из причин проявления профессионального выгорания у сотрудников предприятия является *профессиональный стресс*.

Профессиональный стресс - многообразный феномен, выражающийся в определенных способах психического и физического реагирования в случае возникновения психологически сложных ситуаций в профессиональной сфере человека.

Н.В. Самоукина выделяет основные виды профессионального стресса (дистресса):

- Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в атмосфере высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ней) и быстрой переменной информационных параметров.
- Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией (9, с.59).

Таким образом, профессиональное выгорание представляет собой многофакторный процесс, который зависит от внешних (организационных факторов) и внутренних факторов (индивидуально-психологических особенностей). Развитие «выгорания» рассматривается в соответствии с механизмом развития стресса, проявляющегося в таких симптомах, как отсутствие удовлетворенности собой и своей деятельностью, ощущение отсутствия выхода из сложной ситуации, утрата идейных и нравственных целей, безразличие, апатия и т.д. Крайними формами проявления выгорания являются - безразличие, равнодушие, душевная черствость. При этом возникновению «выгорания» также способствуют чрезмерная трудовая нагрузка, низкий уровень оплаты труда, однообразная и бесперспективная деятельность, отсутствие чувства собственной значимости на рабочем месте, что в конечном итоге приводит к резкому ухудшению качества жизни.

Список литературы:

1. Борисова М. В., Ансимова Н. П. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания [Электронный ресурс] // Ярославский педагогический вестник. 2011. Т.2. № 2. С. 212-215. URL: http://vestnik.yspu.org/releases/2011_2pp/50.pdf (дата обращения 11.04.2016).
2. Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. С. 33-43. URL: <http://msupsvi.m/articles/detail.php?article=5212> (дата обращения 27.05.2016).
3. Сайдутова З. С., Краснорядцева О. М. Эмоциональное выгорание у представителей помогающих профессий // В сборнике: Перспективы развития психологической науки и образования третьего тысячелетия Материалы III международной научно-практической конференции. СПб., 2015. С. 59-69. ISBN отсутствует.
4. Лисняк М. А., Горбач Н. А., Логинова И. О., Машукова М. А. Эмоциональное выгорание преподавателей медицинского вуза: проблема и пути ее решения // Сибирское медицинское обозрение. 2014. № 6 (90). С. 101 -105. ISBN отсутствует.
5. Щербатых Ю. В. Стресс и счастье на одну букву. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 112 с. ISBN: 978-5-2221-7855-3.
6. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2011. 260 с. ISBN: 978-5-94234-007-0.
7. Новгородцева Е. А. Эмоциональная устойчивость личности в пространстве, незащищенном от терроризма [Электронный ресурс] // Концепт. 2015. Спецвыпуск № 1. ART 75029. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75029.htm>. (дата обращения: 11.04.2016).
8. Щербатых Ю. В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах. М.: КНОРУС, 2011. 427 с. ISBN 978-5-406-00764-8.
9. Акимов А. Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Ульяновск: Зебра, 2015. Т.1, ч. 1. 126 с. ISBN 978-5-9907995-5-4.