

СТРЕСС И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Шибанова Наталья Андреевна

учитель начальных классов, МОУ-ВЫСОКОВСКАЯ СОШ №1, городской округ Клин,
магистрант, Московский инновационный университет, РФ, г. Москва

STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT

Natalia Shibanova

*Primary school teacher, MOU-VYSOKOVSKY SCHOOL №1 The County town of Klin, Master student,
Moscow Innovation University, Russia, Moscow*

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим понятие стресса и профессионального выгорания. Рассмотрим природу и механизм формирования, масштабность. Сходство и различие стресса и профессионального выгорания. Влияние на работоспособность в условиях постоянной работы с детьми младшего школьного возраста.

Abstract. In this article, we will look at the concept of stress and professional burnout. Consider the nature and mechanism of formation, scale. Similarities and differences between stress and professional burnout. Influence on working capacity in conditions of permanent work with children of primary school age.

Ключевые слова: здоровье, профессиональное выгорание, истощение, стресс, шок, цинизм и деперсонализация.

Keywords: health, professional burnout, exhaustion, stress, shock, cynicism, and depersonalization.

Значение изучения механизмов развития стресса и профессионального выгорания ежегодно приобретают все больший интерес и масштабность. Множество научных направлений рассматривают стресс как предмет своего исследования, что породило разноплановость концепций стресса. Профессиональное выгорание и стресс имеют схожее происхождения и механизм развития.

В мае 2019 года Всемирная организация здравоохранения (далее - ВОЗ) официально признала профессиональное выгорание как фактор, влияющий на здоровье. По данным ВОЗ, профессиональное выгорание - это не болезнь или даже заболевание, а фактор, который влияет на здоровье и может потребовать лечения.

Понятие «Эмоциональное выгорание» появилось в психологии в 1974 году из уст американского психиатра Герберта Фрейденбергера. Проявляется оно как нарастающее эмоциональное истощение. Услышать этот загадочный термин мы могли в речи врачей

психиатров, медицинских и социальных психологов. Синдром эмоционального выгорания – это одна из неблагоприятных реакций специалиста на нагрузки в профессиональной деятельности, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. [11, 12]

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду деятельности приходится много общаться с другими людьми.

В настоящее время психологи выделяют следующие группы риска, в которые входят люди, предрасположенные к профессиональному выгоранию:

- сотрудники, которые по роду службы вынуждены длительное время интенсивно общаться со множеством различных людей (знакомых и незнакомых);
- специалисты, чьи индивидуально-психологические особенности не слишком согласуются с необходимостью постоянно взаимодействовать с людьми; особенно быстро «выгорают» застенчивые, склонные к замкнутости и концентрации на своём внутреннем мире интроверты;
- люди, испытывающие постоянные межличностные и внутриличностные конфликты, связанные с работой;
- женщины, которые переживают «деление» между работой и семьёй или работают в условиях жёсткой конкуренции с мужчинами и вынуждены постоянно доказывать свою профпригодность;
- профессионалы, работающие в условиях острой нестабильности;
- профессионалы, в течение длительного времени оказывающие помощь жертвам чрезвычайных ситуаций и людям, попавшим в тяжёлую жизненную ситуацию.

На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов социально-экономических профессий, но более всего – учителя. Так, в странах Евросоюза до 60 % работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием.

Профессия педагога считается одной из тех профессий, которая подвержена риску приобретения этого синдрома. Давайте разбираться в причинах. Основную часть работающих в сфере педагогики составляют именно женщины, это 75% от общего числа учителей. Женщины, которые выбрали своей трудовой деятельностью работу в образовательных учреждениях, переживают серьёзное противоречие между работой и семьёй. Как правило, всегда будет страдать одна из сторон. Эмоциональное выгорание педагогических работников является одной из серьёзных проблем современного образования. Чаще всего ему подвержены люди старше 35-40 лет. К этому времени они накопят достаточно хороший педагогический опыт, собственные дети подрастают и уход за ними занимает все меньше времени. Казалось бы, вот сейчас и наступит резкий подъём в профессиональной сфере, появятся новые идеи и будут новые достижения. Но часто наблюдается совсем противоположное явление. У педагогов заметно снижается инициативность энтузиазм, нарастает усталость, пропадает тот самый «огонек в глазах», с которым они пришли в начале своей карьеры. За годы работы в образовательном учреждении у учителя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию. [12]

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни.

В основу развития теории стресса были положены идеи У.Б Кеннона, который ввел термин «гомеостаз» и исследования И.П. Павлова с его идеей целостности и непрерывности адаптации организма к среде. Значимый вклад в развитие концепции стресса были сделаны Гансом Селье, физиологом и основателем международного института стресса. Им были сформулированы ключевые положения теории стресса:

- Каждый живой организм обладает запасом адаптационной энергии, который

ограничен.

- Адаптационная энергия может быть использована в любой момент, может быть сконцентрирована на одном направлении или распределено между различными направлениями ответа. Болезнь, старение и смерть является результатом истощения адаптационной энергии.
- Существует два уровня активации адаптационной энергии: первичный – требует большой затраты энергии и является ответом на высокую интенсивность стрессора; вторичный – требует меньшей затраты энергии и является ответом на стрессор с меньшей интенсивностью.
- Стрессором может служить любое предъявленное организму действие, характер стрессора не имеет значение (позитивный или негативный), значима лишь его интенсивность. Таким образом стрессор – неспецифическое требование к перестройке.
- Перестройка проходит несколько стадий, каждая из которых имеет свое время течения, а переход на следующую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

В последующем, исследования Леонида Александровича Китаева-Смыка поддержали предположение Ганса Селье существование двух мобилизационных уровней адаптации. Обобщение результатов исследований, позволило Гансу Селье в 1936 году обосновать гипотезу «общего адаптивного синдрома» - неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Данное определение ссылается на терминологию Кеннона, что ввело путаницу в понимание концепции Селье и породило ее дальнейшую критику. Чтобы избежать ее в дальнейшем, ниже

описаны современные положения **теории стресса**.

1) Стресс является неспецифической стадийной системной защитной редуцированной психофизиологической реакцией организма на повреждение или его угрозу.

2) Шок – это стресс в крайней степени выраженности.

3) Стресс является неспецифической реакцией. Она развивается независимо от типа стресс-фактора. Это в корне отличается от разнообразных механизмов регуляции, которые реализуются в разных не экстремальных условиях.

4) Стресс не адаптивная реакция, но стресс защитная реакция (аналог – воспаление). Он основан не только на функциональных, но и на структурных изменениях. Например, "триада Селье".

5) Стресс является обедненной реакцией на чрезвычайную ситуацию, в которой снижение индивидуальных отклонений психологических, физиологических, биохимических и других показателей является результатом истощения регуляторных механизмов (три нейроэндокринные стресс-реактивные системы имеют исключительное доминирование над остальными). Эта стандартизация обеспечивает неспецифическую защиту, и является оптимальной только в чрезвычайных ситуациях.

6) Стресс – это интегративная психофизиологическая реакция на повреждение или угрозы травмы. Его психологическая составляющая является оценка степени угрозы и формирование стратегии выживания. Его физиологическая составляющая обеспечивает энергоснабжение когнитивных и двигательных функций за счет усиления регулирующих влияний sympathetic-adrenal-medullary system (SAMS), hypothalamic-pituitary-adrenal system (HPAS) и endogenous opioid system (EOS).

7) Эндокринные маркеры: повышение уровня энкефалинов, эндорфинов, динарфинов. Нейрофизиологический маркер: одновременное усиление индекса вегетативного баланса и падение общей мощности спектра вариабельности ритма сердца.

8) Ответ организма происходит не на любое действие, нарушающее его гомеостаз, а на повреждение или его угрозу.

9) Стресс является системной реакцией, основанной на динамическом взаимодействии трёх регуляторных стресс-реактивных систем: САС, ГГАС и (что особенно важно) ЭОС.

10) Стресс является стадийной реакцией. Стадии стресса связаны с доминированием одной из стресс-реактивных систем:

- Стадия тревоги. Физиологически осуществляется посредством экстренной активации симпатoadреналовой системы (САС). Направлена на активацию висцеральных и психических функций, является чрезвычайно энергозатратной. Подобный механизм позволяет мобилизовать силы организма для быстрого реагирования, основная задача – обеспечить максимальную эффективность мышц «борьба или бегство».
- Стадия резистентности. Физиологически осуществляется посредством усиления катаболических процессов, мобилизации остаточных энергетических ресурсов и активации гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы (ГГАС). Стадия сопротивления направлена на привыкание к уровню испытываемого напряжения. Обеспечивает устойчивый значительно высокий уровень энергетики.
- Стадия истощения. Реализуется за счет эндогенной опиоидной системы (ЭОС). Происходит торможение большинства систем организма. Обеспечивает максимальную экономию энергии.

Механизм третьей стадии стресса был открыт сравнительно недавно. В классической триаде Селье, стадия истощения представлена как полная дезинтеграция регуляторных и исполнительных механизмов. Именно с этой стадией развития стресса В.В. Бойко сравнивал профессиональное выгорание.

С момента обозначения данного феномена в 1974 году проведено значительное количество исследований и выработано много концепций по данной теме. В тоже время существует достаточное количество противоречий и сложностей в понимании данного феномена. Возникают вопросы и точки зрения точности и надежности методологии изучения. До сих пор не сформировано единого понимания самого понятия «выгорание», которое во многих литературных источниках тождественно понятию «стресс». Согласно одному из обобщенных определений, профессиональное выгорание – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности.

Термин выгорание (burnout) был введен Френденбергом в 1974 году, **изначально характеризовал чувство собственной бесполезности и изнеможения. Началом исследования Френдбергом этого феномена послужили жалобы пациентов, работающих в коммуникативной области труда.**

Можно выделить три группы симптомов профессионального выгорания:

психофизиологическая (усталость, эмоциональное и физическое истощение, **снижение восприимчивости и реактивности, астения, головные боли, колебания веса (как уменьшение, так и увеличение), бессонница, заторможенность, одышка, снижение сенсорной чувствительности); социально-психологическая (пассивность, повышенная раздражительность,**

эмоциональные «срыв» или «уход в себя», повышенная тревожность, негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы); и поведенческая (дистанцированность от сотрудников и клиентов, ошибки при выполнении работы, пассивность, избегание своих профессиональных обязанностей, несдержанность в общении с клиентами, отказ от выполнения заданий, частые опоздания и увеличение продолжительности перерывов).

Последствия профессионального выгорания негативно сказываются не только на сотруднике, но и непосредственно влияют на качество трудовой деятельности, эффективность педагогической деятельности. Если говорить о работе в школе, то страдать будет не только процесс обучения, но отношение обучающихся к обучению, их мотивация.

Взглядов на причину возникновения профессионального выгорания достаточно много. Ю.В. Щербатых предлагает разделить факторы возникновения на объективные (внешние, независящие от личности сотрудника) и субъективные (личностные особенности человека). Б.В. Овчинников, А.И. Колчев выделили четыре, свойственных любой профессиональной деятельности, стрессогенных фактора: коммуникативные, **информационные, эмоциогенные, физиолого-гигиенические.**

На сегодняшний день уже активно применяются способы лечения, или точнее борьбы, с этим недугом. А также существуют профилактические меры предотвращения развития стресса и профессионального выгорания. Выгорание и профессиональный стресс являются очень схожими понятиями. Применять профилактические меры нужно незамедлительно, т.к. дальнейшее пребывание в состоянии стресса чревато развитием серьезных проблем с физическим здоровьем человека.

Список литературы:

1. Bianchi R., Schonfeld I.S., Vandel P., Laurent E., "On the Depressive Nature of the « Burn-out syndrome » : A Clarification", European Psychiatry, 41, 2017, p. 109-110.
2. «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006
3. Бойко В. В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
4. Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
5. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Изд-во "Питер", 2005, с. 154.
6. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.

7. Ласовская Т.Ю., Ильина С.А. Профессиональное выгорание: Учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Сибмедиздат, 2004.
8. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). - М.: «Дело», 1994. - 216 с
9. Рычкова В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. - Чита: ЧИПКРО, 2005. - 75 с.
10. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. - М.: Генезис, 2008. - 192 с.
11. Шибанова Н.А. Как "не выгорать" при работе дома? // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. LXXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 17(86).
12. Шибанова Н.А. Синдром эмоционального выгорания: насколько реален и причины его возникновения. // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. XXI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 20(21).
13. Электронный источник: <http://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/3086-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya>
14. Электронный источник: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/depressive-neurosis