

Міщенко Марина

аспірантка Уманського державного педагогічного університету імені Павла
Тичини

СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

Синдром емоційного вигорання призводить до негативних змін в структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності, тому доцільним є розгляд питання про симптоми цього феномену.

В даний час зарубіжними та вітчизняними дослідниками (Г.С. Абрамовою, В.В. Бойко, С. Maslach, Т.В. Форманюк, М. Burisch) виділено близько 100 симптомів, які пов'язані з синдромом емоційного вигорання. Для більш зручного аналізу робилися спроби їх класифікації.

S. Kahill запропонована класифікація, яка включає 5 основних груп: фізичні симптоми, емоційні симптоми, поведінкові симптоми, міжособистісні та настановчі симптоми. Дана класифікація описує повну симптоматику вигорання, але є один недолік: порушення принципу "єдності основи" [3, с.9].

С. Maslach в 1978 році умовно розподілила симптоми емоційного вигорання на:

1. Психофізичні симптоми: почуття постійної, неминучої втоми; відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження сприйняття і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції страху та цікавості); загальна асенізація (слабкість, зниження активності і енергії); часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата чи різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння; постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

2. Соціально-психологічні симптоми: байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події, часті нервові «зриви»; постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому); почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності; почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде» чи з чимось не вдасться впоратися; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

3. Поведінкові симптоми: відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше; помітно змінюється робочий режим дня (рано приходиться на роботу і пізно йде, або навпаки); незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить; відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, значні витрати робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій; зловживанням алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків [2, с.7].

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній і соціальній сферах життя.

Т.В. Форманюк представив свій варіант симптомів емоційного вигорання: дегуманізація – втрата гуманістичних начал, загальнолюдських духовних і моральних цінностей у житті людей, відмова від світогляду, заснованого на справедливості та людяності, на увазі і повазі до особистості, до індивідуальних особливостей людини; деперсоналізація – стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого "я"; негативне самосприйняття в професійному плані; тенденція розвивати негативне відношення до клієнтів; відчуття емоційного виснаження [4, с.43].

На думку В.В. Бойко, за емоційним вигоранням стоять дуже серйозні психологічні та психофізіологічні реалії, маючи свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки.

Е. Maher в своєму огляді узагальнює перелік симптомів: втома; безсоння; негативне відношення до клієнта, до своєї роботи; негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, гнів; поганий настрій і пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, переживання почуття провини [1, с.32].

Визначено, що синдром вигорання включає ряд симптомів, проте всі вони не проявляються одночасно, існують індивідуальні варіації, тому що вигорання – це реакція індивідуальна. Кожній із запропонованих груп симптомів притаманні свої характеристики, але сутність всіх симптомів дуже схожа: втома, не емоційність, безініціативність, негативне відношення до всього навколишнього, постійне відчуття невдачі та вини.

Список використаної літератури

1. Абрамова Г.С. Практическая психология [Текст]: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический Проект, 2003. – 496 с.
2. Дудяк В. Емоційне вигорання [Текст] / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 126 с.
3. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В.Е. Орёл. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. - 330 с.
4. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности [Текст]: учебное пособие / О.Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.