



Крыжановская Надежда Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск

kriganovskyanv@mail.ru

Скоробогатая Анастасия Дмитриевна,

магистрант кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск

matrix_alisa@mail.ru

Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания

Аннотация. В статье показано, что именно особенности эмоциональной устойчивости личности приводят к развитию синдрома эмоционального выгорания; предупреждение развития этого синдрома предложено начинать с формирования познавательно профессиональной активности личности еще на этапе вузовской подготовки.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, эмоциональное выгорание, потребность в достижении, познавательно профессиональная активность.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Сохранить психологическое здоровье, предупредить возникновение негативных эмоциональных состояний и развития синдрома эмоционального выгорания, не допустить деформации личности возможно при условии наличия такого значимого качества личности, как эмоциональная устойчивость.

Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, проявляющееся в напряженных условиях её деятельности в виде стабильных эмоций, способствующих сохранению направленности и характера действий, адекватных ситуации и целям осуществляющего их человека [1].

Эмоциональная устойчивость человека тесно связана с результатом его действий, то есть успешностью или не успешностью достижения поставленной им цели.

По мнению В. И. Долговой, эмоциональная устойчивость, с одной стороны, результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности [2].

Существуют две основные группы факторов эмоциональной устойчивости личности: внешние и внутренние.

К внешним факторам, вызывающим отрицательное эмоциональное состояние человека, разрушающее его деятельность и исключающее возможность адекватного поведения, относят стресс, фрустрацию, конфликт и кризис.

К внутренним факторам эмоциогенности относят:

- 1) эмоционально-физиологическую реактивность (возбудимость) человека;
- 2) физиологическую организацию, свойства нервной системы организма;
- 3) приобретённые в процессе жизни человека эмоциональные свойства.



Эмоциональная неустойчивость – это неумение регулировать свое эмоциональное состояние. Проявляется в повышенной или высокой тревожности, напряженности, неумении справляться со стрессами и стрессовыми ситуациями, что и способствует выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, состоянии здоровья и отношениях с коллегами [3].

Психолог Р. Кончюнас рассматривал эмоциональное выгорание как сложный психофизиологический феномен, который определял как эмоциональное истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки в процессе работы. К. Кондо определяет синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений [4].

Синдром эмоционального выгорания выражается, согласно А. Н. Моховикову, в психической и физической усталости, ощущении несостоятельности, нежелании идти на работу, раздражительности, агрессивности, ощущении незначимости решаемых проблем, сомнении в эффективности выполняемой работы, стремлении сменить профессию и жалости к себе. Проявление синдрома в профессиональной деятельности усиливается и закрепляется при отсутствии диагностики и работы по снижению действия отрицательных и закреплению положительных факторов в деятельности человека [5].

Существенную роль в синдроме эмоционального выгорания играют следующие факторы:

1. Ролевой фактор (возраст, пол, стаж работы, семейное положение, образование).
2. Личностный фактор: индивидуальные стратегии сопротивления, уровень мотивации достижения, самооценка, эмоциональная устойчивость личности, невротизм.
3. Организационный фактор: 1) условия работы: повышенные нагрузки и сверхурочная работа; 2) продолжительность рабочего дня способствует развитию синдрома, в то время как перерывы в работе оказывают положительный эффект и понижают уровень выгорания; 3) содержание труда – любая критическая ситуация; 4) социально-психологические факторы – для работников значимой является поддержка от администрации и коллег [6].

Причин возникновения синдрома эмоционального выгорания достаточно много, но мы выделили, на наш взгляд, самые главные:

– психологическое переутомление, когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно со временем приводит к выгоранию;

– личностные черты, такие как эмоциональная неустойчивость, робость, подозрительность, склонность к чувству вины, импульсивность, тревожность и др. [7; 8].

Фазы эмоционального выгорания по М. Буриш: предупреждающая фаза; снижение уровня собственного участия; эмоциональные реакции; фаза деструктивного поведения; психосоматические реакции и снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышение



давления, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя; разочарование и отрицательная жизненная установка; чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние. Согласно М. Буришу, сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте [9].

Чаще всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие к себе чрезмерно высокие требования. Исследователи выделили три типа людей, которым грозит выгорание [10].

Первый – педантичный тип. Основные характеристики педантичного типа: добросовестность, возведенная в абсолют; чрезмерная, болезненная аккуратность и стремление в любом деле добиться образцового порядка. Для этого типа характерна высокая потребность в достижении цели.

Люди с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

- настойчивость в достижении целей;
- неудовлетворенность достигнутым;
- склонность сильно увлекаться работой, стремление в любом случае получить удовольствие от успеха;
- неспособность плохо работать;
- постоянное стремление сделать дело лучше;
- потребность изобретать новые приемы работы при выполнении самых обычных дел;
- неудовлетворенность легким успехом; отсутствие духа соперничества, желание, чтобы и другие пережили вместе с ними радость успеха в достижении результата;
- готовность принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

Второй тип – «демонстративный». Люди демонстративного типа стремятся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы. Таким работникам прежде всего надо развивать эмпатию (В. И. Долгова, Е. В. Мельник [11]).

Третий тип – «эмотивный». Люди этого типа бесконечно чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и все это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам. Таким работникам прежде всего надо развивать конструктивные способы психологической защиты (В. И. Долгова, О. А. Кондратьева [12]).

Во всех этих случаях необходимым условием предупреждения эмоционального выгорания специалиста является целенаправленное формирование познавательно-профессиональной активности ещё на этапах его подготовки в вузе.

Компоненты такой психологической структуры – мотивационный, когнитивный, поведенческий, рефлексивный. Характеристика содержания каждого компонента в зависимости от уровня развития представлена в таблице.

Движение от уровня к уровню решает задачи развития познавательно-профессиональной активности.

Для научного обоснования приемов развития познавательной активности существенное значение имеет анализ уровней ее развития.



Характеристика основных уровней развития познавательно-профессиональной активности

Уровни	Характеристика компонента	%
Стихийно-эмпирический (низкий)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Мотивационный</i>: отсутствие четкого понимания цели познания, неясное, расплывчатое представление о познавательных процессах и этапах познания, слабое понимание того, в чем познавательная активность находит свое выражение в профессиональной деятельности. – <i>Когнитивный</i>: познавательный мотив выражен ситуативно, слабое проявление познавательной потребности. – <i>Поведенческий</i>: профессиональные знания носят изолированный характер. Нулевая готовность к интенсивной интеллектуальной деятельности. – <i>Рефлексивный</i>: развитие познавательно-профессиональной активности требует постоянного контроля со стороны преподавателя 	0–30
Эмпирический (средний)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Мотивационный</i>: познавательные мотивы и потребности связаны с необходимостью получения профессиональных знаний. Однако профессиональные умения сформированы слабо. – <i>Когнитивный</i>: умеренно развита дивергентность мышления. Избирательность внимания средняя. Студент обучен различным способам решения познавательно-профессиональных задач. Может выбрать рациональный, но факты воспринимаются им вне их взаимосвязи и взаимообусловленности. – <i>Поведенческий</i>: профессиональные знания не систематизированы. Наблюдаются недостатки развития познавательно-профессиональной активности. – <i>Рефлексивный</i>: развитие познавательно-профессиональной активности требует периодической коррекции со стороны преподавателей и самого студента 	31–50
Теоретический (выше среднего)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Мотивационный</i>: четкое и правильное представление о цели и сути процесса профессионального познания, определяющих структуру познавательно-профессиональной активности. Хорошо развита логическая память. – <i>Когнитивный</i>: хорошая сформированность профессиональных умений по отдельным дисциплинам. Хорошо развита дивергентность мышления. Но умение устанавливать причинно-следственные связи выражено неярко. – <i>Поведенческий</i>: студент умеет конструировать собственные пути достижения профессиональных задач, но познавательно-профессиональная активность недостаточно устойчиво проявляется в учебно-профессиональной деятельности. – <i>Рефлексивный</i>: развитие познавательно-профессиональной активности требует самоконтроля со стороны студента 	51–80
Теоретический (высокий)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Мотивационный</i>: устойчивое проявление в учебно-профессиональной деятельности хорошо сознаваемой необходимости развития познавательных и логических свойств до уровня диалектико-материалистического отражения действительности. – <i>Когнитивный</i>: студент обладает умением легко переходить с одного способа рассуждения на другой. Ярко выражено умение синтезировать, анализировать, создавать целостный абстрактно-ассоциативный образ, охватывающий все уровни профессионального познания. Хорошее развитие всех видов памяти и внимания. Расширение глубины и границ понимания изучаемого материала через поиск решения более трудных профессиональных задач. – <i>Поведенческий</i>: умение осуществлять деятельность по самообразованию. Активное, творческое отношение к процессу познания: способность придавать заверченный вид продукту познания, умение применять полученные знания в профессиональной деятельности. – <i>Рефлексивный</i>: хорошо развита способность к саморазвитию познавательно-профессиональной активности 	81–100

Первый уровень – воспроизводящая активность – характеризуется стремлением обучающихся понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способами их применения в сходной ситуации по известному образцу, с опорой на ограничен-



ную систему научных понятий и логических связей, с житейской позицией в оценке явлений действительности.

Воспроизводящая активность проявляется в практической деятельности по выполнению заданий (работа с печатным материалом, дидактическими средствами обучения, выполнение лабораторной работы по инструкции и т. д.), в систематическом выполнении домашней работы, в вопросах педагогу по содержанию изучаемого материала.

Второй уровень – интерпретирующая активность – проявление обучающимся эпизодического стремления к самостоятельному поиску ответа на заинтересовавший его вопрос. Характеризуется этот уровень способностью обучающихся вести поиск оптимального решения учебных задач, опираясь на систему научных знаний и анализ конкретных условий.

Характерным показателем этого уровня является и наибольшая устойчивость волевых усилий в познании сущности познаваемого явления, в овладении способами деятельности.

Сущность деятельности педагога связана с использованием информационно-поисковых методов обучения, что и обеспечивает частично-поисковый характер деятельности обучающегося.

Третий уровень – творческая активность – характеризуется интересом и стремлением обучающихся не только проникнуть глубоко в сущность явлений и их взаимосвязей, но и найти для этой цели новый способ.

Особенность этого уровня активности – проявление высоких волевых качеств обучающегося, упорство и настойчивость в достижении цели, широкие и стойкие интересы.

Эмоциональное выгорание является главной проблемой личности и профессиональной деятельности. Способствовать возникновению выгорания могут различные факторы, причины, особенности личности.

Именно эмоционально устойчивая личность, адаптированная к различным стрессовым и конфликтным ситуациям, проявляющая сдержанность и спокойствие, умение контролировать свои эмоции, поведение, несмотря на все внешние и внутренние раздражители, не подвергается эмоциональному выгоранию.

Эмоционально неустойчивая личность поддается фрустрирующим и стрессогенным воздействиям, не может регулировать свое эмоциональное состояние, что и воздействует на появление и развитие эмоционального выгорания.

Формирование эмоциональной устойчивости специалиста должно входить в цели вузовской подготовки.

Ссылки на источники

1. Долгова В. И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – М.: Перо, 2014. – 196 с.
2. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. – 2014. – Т. 27. – № 2. – С. 315–320.
3. Балахонов А. В., Белов В. Г., Пятибрат Е. Д., Пятибрат А. О. Эмоциональное выгорание у медицинских работников как предпосылка астенизации и психосоматической патологии // Вестник Санкт-Петербургского университета Серия 11: Медицина. – 2009. – № 3. – С. 57–71. – URL: <http://elibrary.ru/download/95831735.pdf> (дата обращения 07.02.2015).
4. Лаврова О. Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения // Социальная работа. – 2006. – № 4. – С. 56–60.
5. Балыкина О. С., Ерохина Н. М., Петухова Л. П. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 17–23. – URL: <http://elibrary.ru/download/11404549.pdf>.
6. Гнилицкий С. Ю. Эмоциональное выгорание личности педагога // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – № 4-1. – С. 158–161. – URL: <http://elibrary.ru/download/48512246.pdf> (дата обращения 12.02.2015).



7. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2013. – № 2. – С. 40–44. – URL: <http://elibrary.ru/download/61510445.pdf> (дата обращения 12.02.2015).
8. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания: личностные особенности у работников сферы психического здоровья // Медицинский журнал. – 2002. – №2(2). – С. 93–96. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21038842> (дата обращения 12.02.2015).
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
10. Куличенко Р. М. Синдром эмоционального «выгорания» как профессиональная проблема социального работника // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-2 (104). – С. 547–550. – URL: <http://elibrary.ru/download/22827584.pdf> (дата обращения 07.02.2015).
11. Долгова В. И., Мельник Е. В. Эмпатия: монография. – М.: Перо, 2014. – 185 с.
12. Долгова В. И., Кондратьева О. А. Психологическая защита: монография. – М.: Перо, 2014. – 160 с.

Nadezhda Kryzhanovskaya,

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor at the chair of Theoretical and Applied Psychology, Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk
kriganovskyanv@mail.ru

Anastasia Skorobogataya,

Master student at the chair of Theoretical and Applied Psychology, Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk
matrix_alisa@mail.ru

ISSN 2304-120X



Emotional instability as a factor of emotional burning out

Abstract. The paper shows that particularly emotionally stable personality lead to the development of emotional burnout syndrome; prevention of the development of this syndrome is proposed to start with the formation of professional cognitive activity of an individual at the stage of university education.

Key words: emotional stability, emotional burnout, need for achievement, educational professional activity.

References

1. Dolgova, V. I. & Gol'eva, G. Ju. (2014) *Jemocional'naja ustojchivost' lichnosti: monografija*, Pero, Moscow, 196 p. (in Russian).
2. Dolgova, V. I. (2014) "Osobennosti jemocional'noj ustojchivosti volonterov gerontologicheskikh programm", *Uspehi gerontologii*, vol. 27, № 2, pp. 315–320 (in Russian).
3. Balahonov, A. V., Belov, V. G., Pjatibrat, E. D. & Pjatibrat, A. O. (2009) "Jemocional'noe vygoranie u medicinskih rabotnikov kak predposylka astenizacii i psihosomaticheskoi patologii", *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Serija 11: Medicina*, № 3, pp. 57–71. Available at: <http://elibrary.ru/download/95831735.pdf> (data obrashhenija 07.02.2015) (in Russian).
4. Lavrova, O. (2006) "Sindrom jemocional'nogo vygoranija i metody ego predotvrashhenija", *Social'naja rabota*, № 4, pp. 56–60 (in Russian).
5. Balykina, O. S., Erohina, N. M. & Petuhova, L. P. (2013) "Jemocional'noe vygoranie v professional'noj dejatel'nosti u predstavitelej sfery obrazovanija", *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 11 (105), pp. 17–23. Available at: <http://elibrary.ru/download/11404549.pdf> (data obrashhenija 07.02.2015) (in Russian).
6. Gnlickij, S. Ju. (2010) "Jemocional'noe vygoranie lichnosti pedagoga", *Intellektual'nyj potencial XXI veka: stupeni poznaniya*, № 4-1, pp. 158–161. Available at: <http://elibrary.ru/download/48512246.pdf> (data obrashhenija 12.02.2015) (in Russian).
7. Kostin, E. Ju. (2013) "Jemocional'noe vygoranie v professional'noj dejatel'nosti pedagogov doskol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdenija", *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo humanitarnogo universiteta im. M. A. Sholohova. Pedagogika i psihologija*, № 2, pp. 40–44. Available at: <http://elibrary.ru/download/61510445.pdf> (data obrashhenija 12.02.2015) (in Russian).
8. Skugarevskaja, M. M. (2002) "Sindrom jemocional'nogo vygoranija: lichnostnye osobennosti u rabotnikov sfery psihicheskogo zdorov'ja", *Medicinskij zhurnal*, № 2(2), pp. 93–96. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21038842> (data obrashhenija 12.02.2015) (in Russian).
9. Vodop'janova, N. E. (2009) *Psihodiagnostika stressa*, Piter, St. Petersburg, 336 p. (in Russian).
10. Kulichenko, R. M. (2011) "Sindrom jemocional'nogo «vygoranija» kak professional'naja problema social'nogo rabotnika", *Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki*, № 12-2 (104), pp. 547–550. Available at: <http://elibrary.ru/download/22827584.pdf> (data obrashhenija 07.02.2015) (in Russian).
11. Dolgova, V. I. & Mel'nik, E. V. (2014) *Jempatija: monografija*, Pero, Moscow, 185 p. (in Russian).
12. Dolgova, V. I. & Kondrat'eva, O. A. (2014) *Psihologicheskaja zashhita: monografija*, Pero, Moscow, 160 p. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»